

Ричард Лоуренс

ЭКСТРА- СЕНСОРИКА

путь
к исцелению
других,
ключ
к пониманию
себя



Ричард Лоуренс

Экстрасенсорика – путь к исцелению других, ключ к пониманию себя

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8593314

*Лоуренс Р. Экстрасенсорика – путь к исцелению других, ключ к пониманию себя: ИГ «Весь»; СПб; 2012
ISBN 978-5-9573-2441-6*

Аннотация

Ричард Лоуренс – известный медиум и автор книг о развитии психических способностей у человека.

«Экстрасенсорика – путь к исцелению других, ключ к пониманию себя» – книга, в которой раскрываются все тонкости предсказания будущего, а также – как пробудить в себе духовные силы.

Являетесь ли вы новичком или опытным мастером, Ричард Лоуренс предлагает простые методы для развития психических способностей любого уровня.

Благодаря практическим упражнениям, вы научитесь технике экстрасенсорного прикосновения, считывания ауры, целительства, ясновидения, ясновыслушания, визуализации, телепатии и гадания на хрустальном шаре.

Автор уверен, что любой может стать экстрасенсом, потому что этот дар – неотъемлемая часть человеческой природы. Ричард Лоуренс не родился со способностями медиума, а научился всему сам. Значит, сможете и вы!

Книга также издавалась под названием "Яснознание. Способы высвобождения скрытых возможностей человека".

Содержание

Благодарности	6
Введение ко второму изданию книги	7
Предисловие	14
Пролог	20
Глава 1	25
Мастера йоги о разуме	26
Научные исследования	29
Метафизический подход	33
Аура и энергетические центры	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Ричард Лоуренс

Экстрасенсорика – путь к исцелению других, ключ к пониманию себя

Доктору Джорджу Кингу, который продемонстрировал, что экстрасенсорные и духовные силы могут значить для всего мира в целом.

Благодарности

Мне хотелось бы выразить особую благодарность моей жене Элисон за создание иллюстраций; Пэт Хиггинсон, Марджори Лент и Кристоферу Перри – за помощь в подготовке рукописи, а также доктору Джону Холдеру и Брайану Кеннейппу – за советы и поддержку в процессе написания этой книги.

Я очень благодарен Ноэми Перкин за детальную работу над второй редакцией рукописи, Саше Брезилли – за помощь в ее подготовке, а также доктору Джону Холдеру, Стиву Гибсону и Марку Беннетту – за участие и советы по поводу второго издания.

Введение ко второму изданию книги

Доктор Джордж Кинг (1919–1997), мой личный наставник, друг и мастер, за которым я всегда буду следовать, оказал мне честь, разрешив в 1993 году посвятить ему рукопись «Экстрасенсорика – путь к исцелению других, ключ к пониманию себя». Спустя полгода после выхода книги в свет, он настоятельно рекомендовал своим подписчикам заказать ее, пока доступны экземпляры первого издания. С тех пор книга несколько раз допечатывалась, но никому, даже мне самому, до настоящего момента, через десять лет после смерти Джорджа Кинга, не приходило на ум выпустить вторую редакцию. В оценке значимости первого издания, как и во многом другом, он, несомненно, был на шаг впереди меня.

Трудно поверить, что, когда я написал книгу «Экстрасенсорика – путь к исцелению других, ключ к пониманию себя», ее основная идея по-прежнему была спорной концепцией. Конечно, были опубликованы и другие книги об экстрасенсорных способностях, но большинство из них сосредотачивалось на опыте конкретной личности; было странно даже предполагать, что любой может освободить свои духовные силы тем или иным образом. Как все изменилось!

Должен признать, идея названия книги принадлежит не

мне, а моему первому издателю. Я хотел назвать книгу «Должно быть, вы – экстрасенс», но идея издателя была лучше – это выражение стало броским призывом, которому с тех пор многие пытались подражать. Каждый год выходят новые книги на эту тему, и, хотя далеко не все предлагаемые техники представляются мне надежными и безопасными, я считаю, что мы не напрасно отказались от идеи, будто экстрасенсорные способности – божественный дар, которым награждены лишь избранные. Таковые есть у каждого из нас, хотя и проявляются они совершенно уникальным образом.

Спустя некоторое время после того, как вышла эта книга, я разработал небольшой курс, основанный на ней. При этом предложил полностью вернуть деньги любому, кто доказал бы, что ни разу не переживал экстрасенсорный опыт и не обладает никакими экстрасенсорными способностями. Честно говоря, я ожидал, что мне не один раз придется возвращать деньги. Не потому, что мои слушатели не способны проявить свой необычный дар, а потому, что врожденный скептицизм и недостаток уверенности в себе не дадут им поверить в него, хотя таковой у них и был. Я ошибался. Из нескольких тысяч учеников, которые занимались у меня в группах до пятидесяти человек, только один попросил меня вернуть ему деньги. Он оказался исключением, подтверждающим правило, что у всех нас есть экстрасенсорные способности.

С тех пор я научил тысячи людей, в маленьких и больших группах – и даже по радио, – освободить свои духовные си-

лы. С некоторыми учениками мы занимались индивидуально, среди них были практикующие экстрасенсы и медиумы, которым я помог расширить и улучшить свои способности. Мне было чрезвычайно приятно видеть, как все они добиваются результатов, нередко к их собственному удивлению.

Но есть и кое-что еще более замечательное – тот факт, что они используют свои способности с целью помочь ближним. Экстрасенсорные способности хороши не сами по себе, прекрасными их делает то, что они используются во благо других людей. Если бы все дело было в сгибании ложек, угадывании карт или предсказании чьей-то так называемой судьбы, мне, например, было бы это неинтересно. Но если речь идет о том, чтобы помогать себе и другим принимать правильные жизненные решения, исцелять от духовных и физических недугов, улучшать окружающую среду и обстановку, а также искать и находить истинную духовность в своей жизни, тогда это, в самом деле, чудесная вещь.

Как и увлечение темой духовного развития, интерес к теме самосовершенствования пережил бум в последние пятнадцать лет. Постоянно увеличивается количество книг с руководствами, появляется множество наставников, инструкторов по личностному росту, растет число различных методов, которые, как утверждается, помогают получить ключ практически ко всему, что вы хотите. Но даже если так оно и есть, совсем необязательно, что это улучшит вашу жизнь – ведь то, чего мы хотим, необязательно является тем, что нам нуж-

но. Необходимо понять свое предназначение прежде, чем определить, по какому пути должна пойти ваша жизнь, а чтобы приблизить это понимание, следует развивать свою интуицию.

Кроме того, очень важно осознать свою карму. Как аукнется, так и откликнется. Кто-то, полностью сконцентрированный на стремлении получить от жизни все, чего ему хочется, этого не получит, поскольку его эгоизм рано или поздно обернется неудовлетворенностью или даже депрессией в качестве кармической реакции. Не как наказание, но как урок. Вот бессмертные слова Джона Донна в качестве иллюстрации: «Нет человека, который был бы как Остров, сам по себе, каждый человек есть часть Материка, часть Суши». Служение ради блага других – ключевая вещь, которой не хватает большинству программ самосовершенствования и личностного роста. Тем не менее, без этого ключевого понятия они не будут работать в перспективе. С кармической точки зрения, подобные программы не смогут реализовать свою основную цель. Самопомощь – хорошая вещь, но неэгоистичная помощь гораздо лучше.

Все, кто с помощью опросов и других методов исследования пытался постичь суть счастья, неизменно приходили к выводу, что счастья не найдешь, стараясь найти его. Счастье – то, что снисходит на вас тогда, когда вы ждете этого меньше всего. Какова была бы ценность отношений, если бы вы использовали какую-нибудь психологическую технику с целью

привлечь кого-то к себе? Техника, может быть, и работает, но отношения не будут того стоить. Только если вы принимаете человека таким, какой он есть, у вас есть шанс построить с ним по-настоящему надежные отношения, которые, в конце концов, будут основываться на вашем взаимном вкладе в это общение.

То же можно сказать и об отношении к деньгам. Быть при деньгах еще не означает быть богатым. Щедрый благотворитель, действительно изменивший жизни других людей к лучшему, способен почувствовать, что значит быть богатым по-настоящему. В то же время эгоцентричный человек с невероятным счетом в банке может испытывать духовное опустошение из-за своего желания иметь больше и больше денег. И снова служение другим – ключевой момент на пути к богатству, ведь, как выразился Франциск Ассизский, «отдавая, мы получаем».

Экстрасенсорные способности ничего не стоят, если их использовать с целью произвести впечатление или, хуже того, контролировать других. В таком случае лучше не обладать ими вовсе. Но применять свой дар, чтобы помогать другим, – это все равно, что включить свет в темной комнате. Видимым вдруг становится то, чего вы раньше не видели. Можете делать вещи, которые раньше казались невозможными. Вы становитесь более чуткими к окружающим, лучше понимаете их, так что можете им больше помогать. Вы видите больше частей целого. Осознаете, что нет такого поня-

тия, как смерть – не только в теории, – ведь вы понимаете, что есть высшая жизнь, которая не заканчивается. Вы можете быть целительной силой вне зависимости от того, верят ли окружающие вас люди в целительство или нет. И вы найдете внутреннюю полноту, которая всегда от вас ускользала. Это будет еще не состояние полного просветления, но важный шаг к нему.

Хотя «Экстрасенсорика – путь к исцелению других, ключ к пониманию себя» – моя самая успешная по продажам книга, и даже пятнадцать лет спустя мне почти ничего не хочется изменить в ней, однако кое-что я все же хотел бы добавить. Времена изменились. Эта книга не только поможет узнать, обладаете ли вы духовными способностями, но и направит вас по надежному и безопасному пути к пониманию своей сути. Кроме того, в этом издании вы найдете инструкции о том, как овладеть своими духовными способностями.

Поэтому к ранее изданному тексту я добавил одиннадцать упражнений, которые были «испытаны в деле» тысячами людей. Я знаю, что они работают, так как видел результаты. В книге также появился новый материал о ченнелинге, судьбе и экстрасенсорном развитии. Основная тема обновленного издания – служение другим во благо. На самом деле, если вашей главной целью является что-то другое, я не советовал бы раскрывать свои экстрасенсорные способности вообще. Только такая мотивация сделает ваш дар ключом, с помощью которого другие люди смогут изменить свою жизнь к

лучшему, а это значит, что улучшится и ваша жизнь.

Сэр Фрэнсис Бэкон сказал: «Одни книги следует попробовать на вкус, другие следует проглотить, а некоторые следует разжевать и переварить». Надеюсь, эта книга будет для вас по-настоящему питательной. Приятного аппетита!

Ричард Лоуренс

Предисловие

Дэйв Дэвис

Возможно, в данный момент мы переживаем самые судьбоносные перемены, которые когда-либо знала история человечества. Для нашего выживания принципиально важно пересмотреть отношение к своей собственной судьбе, лично и глобально. Лишь раскрытие нашего истинного духовного потенциала любыми доступными нам средствами и путь к просветлению приведут нас к подлинной свободе. Мы должны понять, кем и чем являемся в действительности, и стать духовными созданиями, ведь таковыми, как известно, мы и должны быть.

Человеческое сознание меняется на всех уровнях, и нам необходимо подготовиться к переменам. Эта книга поможет вам разобраться в них и найти свой собственный путь. Даже сама планета переживает незримые трансформации, рост и «самоочищение», и мы должны отстаивать свои права в качестве космических созданий, существующих в нескольких измерениях, чтобы пройти свой путь, возвращающий нас обратно к Богу, Единству.

Во время этого очищающего процесса мы должны выбрать: творить ли нам самим собственную судьбу или стать рабами внешних сил и череды энергий, окружающих и влияющих на нас каждый день. Даже тогда, когда мы спим. В

определенный момент всем нам предстоит испытать озарение, сесть и осознать, что необходимо критически оценивать собственную жизнь, встретиться лицом к лицу со своими слабостями и страхами, взять себя в руки и сказать: «Чего я действительно хочу от своей жизни? Что есть я? Почему я существую? Куда я иду? Какова цель всего этого?». Мы должны научиться видеть себя, мир вокруг и внутри нас новыми глазами и начать петь новую песню!

Эта книга проводит вас в путешествие к тайнам. Она может дать ключи, открывающие духовные силы, о которых мы часто не подозреваем, но которые существуют в той или иной степени у каждого из нас. Начните свой путь сегодня, и кто знает, что вы откроете, следуя по нему.

Я познакомился с Ричардом в начале 1980-х. За последние двадцать пять лет мы стали близкими друзьями с общим интересом к вопросам экстрасенсорики и духовности. Мы оба экстрасенсы и часто в разговоре заканчиваем фразы друг за друга. Хорошим примером тому может быть случай, который имел место в ресторане в Фулхэме, когда мы оба почувствовали присутствие Джона Леннона – Ричард его видел, а я его чувствовал. Втроем за столом мы написали на бумажных салфетках песню, которую позже я записал. Она называлась «Unfinished Business» («Неоконченное дело») и вышла в одноименном альбоме.

Также у нас был общий духовный наставник, мастер йоги доктор Джордж Кинг, которому посвящена эта книга, а

также первая ее редакция, вышедшая в 1993 году. Джордж Кинг оказал, возможно, самое значимое духовное влияние на мою жизнь. Кроме того, что он был влиятельным йогом, медиумом и экстрасенсом, мне он представлялся маяком и проводником для любого настоящего духовного искателя, исследователя и просто человека, жаждущего знаний, подлинной истины и просветления.

Я верю, что практика и понимание йоги – основа духовного развития. Большинство из нас с рождения обладают экстрасенсорными способностями, но только путем тренировки разума и воображения мы можем добиться серьезных успехов на пути к просветлению и духовной свободе. В конце концов, я верю, что истинное освобождение души каждого живущего на этой Земле придет через осознание и воспитание силы змеи – *кундалини*, и доктор Кинг доказал это на своем примере. Она присутствует в любом из нас, не проявляя себя, но, практикуя йогу, ее можно пробудить и научиться управлять ею.

Прежде чем мы сможем четко и ясно понять или оценить мир вокруг нас – людей, условия, окружающее пространство, – мы должны обратить свой взгляд на самих себя, на свою внутреннюю жизнь. Нам необходимо осознать свое «Я», исследовать свое подсознание, отследить мыслительный процесс – то, как возникают образы в нашем разуме. Мы должны понять, что именно разум делает сейчас и как легко на него могут влиять те или иные внутренние и

внешние силы. Шри Патанджали, отец Раджа-йоги, охарактеризовал это как *процесс прекращения (nirodah) хода работы (vritti) сформированного сознания (chitta)*.

За многие годы мы с Ричардом стали близкими друзьями, дорогими друг другу людьми. Я считаю его не только преданным и верным товарищем, но и мощным экстрасенсом, чутким и добрым человеком, чудесным целителем и выдающимся духовным наставником, которому свойственны благородство, милосердие и, прежде всего, любовь к человечеству и истине. Я много лет наблюдал, как Ричард становится человеком глубокой мудрости и сильного характера, чудесным оратором, который может говорить увлекательно и «забавно», но прежде всего ясно и честно, а ведь именно это так нужно сегодня в сообществе людей, занимающихся духовной и экстрасенсорной практикой. Быть знакомым с ним – для меня настоящая честь. Я всегда был уверен, что без любви нельзя найти истину и, конечно, без знания нельзя научиться ничему стоящему.

Я рад сообщить, что у моего дорогого друга Ричарда есть и духовное знание, и любовь. Жизненно важная комбинация. Сейчас такое время, когда сердце должно наставлять разум, и в особенности интеллект. Я уверен: знание и понимание того, что действительно нужно сердцу от нас, – первый шаг на пути к самопосвящению, первая ступень на духовной лестнице.

Великие мистики утверждают, что все «внутри» нас. Сва-

ми Вивекананда сказал: «Знание присуще Человеку от природы. Никакое знание не дается извне. Оно все заложено внутри! Весь секрет – в тренировке. На самом деле никто никого никогда не учил, каждый из нас должен научить себя самого. Учитель извне дает советы, которые побуждают внутреннего учителя трудиться, чтобы понимать важные вещи».

На мой взгляд, никто не подготовлен лучше, чем Ричард, чтобы стать вашим внешним учителем, который будет стимулировать ваше внутреннее «Я». Будучи проводником для вашего сознания, жаждущего знаний, он поможет вам отыскать свой собственный путь к свету духовного знания, совершенствовать свое тело и разум.

Цель раскрытия духовных сил заключается в том, чтобы воспитать в себе способность наилучшим образом помогать другим. В конечном итоге, мы все, будучи самостоятельными личностями, должны делать свою работу сами, ведь никто не сможет сделать ее за нас. Однако общение с наставником позволит лучше понять себя, свои внутренние ощущения и потребности и поможет встать на правильный жизненный путь.

Изучите эту чудесную книгу, и, я думаю, вы удивитесь, когда увидите, насколько сильно она может изменить вас. Я изучал и практиковал йогу, магию и мистицизм около сорока лет и точно знаю, что белый маг развивает в себе *сиддхи*, или способности, поднимает и воспитывает энергию *кунда-*

лини, чтобы поддерживать, наставлять и помогать другим и человечеству в целом, тогда как черный маг работает исключительно в корыстных целях.

Нам всем сейчас нужен легкий толчок, небольшая встряска, указание на верное направление и поощрение любовью. Мы – божественные создания в священном поиске на великом пути возвращения к своему «Я». Возможно, нас отвлекли и мы немного запутались; возможно, мы немного ленивы и забывчивы, но теперь мы должны постараться вспомнить, кто мы есть на самом деле.

Возможно, мы – не те, кем всегда себя считали. Возможно, мы – гораздо большее, чем даже когда-либо думали о себе. Не случайность, что вы оказались здесь! Не случайность, что я говорю с вами с этих страниц. Ваше пробуждение – то, чего я ждал! Так чего же вы ждете?

Дэйв Дэвис,

основатель и гитарист группы «The Kinks»,
метафизик, композитор и писатель

Пролог

Это случилось летом 1971-го во время школьных каникул, как раз перед тем, как я поступил на первый курс музыкального отделения Гулльского университета. Я решил провести лето во Франции, повидать друзей и накопить немного денег, подрабатывая пианистом. Родителям сказал, что уеду, вероятно, на пару месяцев.

Тем не менее, через месяц я решил вернуться обратно домой, чтобы сосредоточиться на изучении классической музыки перед поступлением в университет. Для моих родителей это должно было стать полной неожиданностью, поскольку я ничего не сообщил им о своем решении.

Корабль прибыл в док Дувра поздним вечером, и мне удалось поймать машину, которая уже глубокой ночью довезла меня до моего родного города Севеноакс в графстве Кент. Чтобы не беспокоить родителей в поздний час, я решил на ночь разбить палатку в саду.

Было приблизительно три часа ночи, когда я тихо прошел по аллее и, к своему удивлению, обнаружил, что в доме горит свет, а мой отец выглядывает из окна в ожидании меня. Словом, родители меня ждали. Мама проснулась несколькими часами раньше и сказала отцу, что я вернусь домой сегодня ночью. Более того, они еще были немного раздражены, что я так задержался!

Моя мама не верила и не практиковала ничего, связанного с телепатией и иными экстрасенсорными способностями, однако в тот раз она весьма неожиданно открыла в себе дар интуиции.

Сам по себе этот случай был пустяковым и ни для кого не имел значения. Единственная принесенная им практическая выгода заключалась в том, что той ночью я спал в своей комнате, а не в саду. Тем не менее, это типичный пример из огромного числа случаев, происходящих с людьми разных слоев общества, многие из которых имеют гораздо большее значение, чем этот.

Для меня произошедшее тогда стало наглядным подтверждением того, во что я уже начал верить: не поддающийся объяснению врожденный дар, который есть у нас всех, а именно – загадочная сила интуиции.

Спустя восемь лет после того случая я стал секретарем Эфирийского общества в Европе – организации философского направления нью эйдж, занимающейся, среди прочего, изучением паранормальных явлений. Исходя из предположения, что лучший способ обучения – практика, я взялся за интенсивный курс духовного развития под первоклассным руководством основателя общества и его президента доктора Джорджа Кинга.

Выполняя в то время свои обязанности секретаря, мне довелось побывать в Швейцарии у одного пожилого члена Эфирийского общества. Однажды вечером, когда мы сиде-

ли вдвоем и обсуждали метафизические вопросы, интересовавшие нас обоих, я вдруг почувствовал, что в комнате находится кто-то третий. Его присутствие было четким и ясным, хотя видел я этого человека очень размыто. Мне удалось разглядеть, что при нем была парадная шпага, и, что он был одет в парадную военную форму, как будто собирался на королевский прием или военное торжество.

Для меня в тот момент весь этот опыт был совершенно естественным. Скептик сказал бы, что мне «почудилось», и, если бы больше ничего не произошло, было бы совершенно резонно отбросить это переживание как галлюцинацию или чистую фантазию.

Но затем джентльмен-военный заговорил со мной. И снова я должен признать, что на той стадии моего духовного развития я лишь смутно разбирал акцент и точные интонации. Слова, тем не менее, мне были абсолютно ясны. Он попросил меня подойти к книжной полке и взять энциклопедию. Затем велел открыть ее на имени «Роммель» и прочитать вслух конкретный абзац.

Смущенный, но взволнованный происходящим, я сделал именно так и прочитал указанный фрагмент моему старшему товарищу, который открыл рот от удивления. В том самом абзаце шла речь об одном британском генерале, которого в начале Второй мировой войны взял в плен Роммель. Мой друг был ошеломлен, что поражение в этой войне носило не стратегический характер и что генерал, называвшийся

в тексте, был его близким родственником. По личным причинам я не могу раскрыть точные имена и степень родства, но этот человек вернулся с «того света», чтобы доказать подобным фактом, что такого явления как смерть не существует. Его фамилия отличалась от фамилии моего друга, и мне ранее не было известно об этой ветке его семьи по материнской линии. С помощью своих экстрасенсорных способностей я передавал ему сообщения от покойного генерала, поскольку он сам был не в состоянии увидеть или услышать своего родственника.

Это еще один случай из моей жизни. Я уверен, что аналогичные явления происходят и с другими медиумами, экстрасенсами и интуитами в разных уголках планеты. С тех пор еще не один раз мне довелось пережить очень интересные случаи общения с дүхами.

В момент, когда все это происходило, мне все казалось естественным, но после я был вынужден ущипнуть себя, чтобы убедиться, не сплю ли я. А затем вдруг понял, что я просто стал частично проявлять способность, которую развивал некоторое время – способность ясновидения (экстрасенсорное зрение) и яснослышания (экстрасенсорный слух).

Этот случай приводится не в качестве доказательства, ведь любой скептик отбросит его как совпадение. Факт произошедшего является доказательством существования экстрасенсорных способностей не столько для кого-либо другого, сколько для меня самого, ведь я ждал этого, а личный

опыт – ключ к пониманию процесса духовного развития.

Ортодоксальный ученый часто пренебрегает личными свидетельствами как голословными утверждениями. Для того чтобы он поверил в реальность этого феномена, все должно произойти так, чтобы его можно было проверить, воспроизведя явление при идентичных физических условиях. И это – слабое место в его доводах. Можно ли воспроизвести чувство любви, сосредотачивая внимание на постоянности физических условий? Более того, можно ли повторить эти ощущения при тех же самых физических условиях?

Вся суть экстрасенсорных способностей заключается в чувствах. Их можно пробудить через эмоции, которые помогут нам считывать знаки, встречающиеся на пути, и улавливать влияние судьбы, управляющее жизнью.

Глава 1

Загадки разума

Точная функция разума – неизменный источник гипотез. Между многочисленными теориями, возникшими в различных научных дисциплинах и исследовательских проектах, нет согласия на этот счет. Одни подходят к изучению разума преимущественно с неврологической точки зрения, веря в то, что все его тайны могут быть разгаданы, если объяснить, как функционирует мозг. Другие считают более верным психологический подход, обращая основное внимание на эмоциональное и подсознательное поведение. Третьи, пользуясь богатым запасом идей, анализируют этот интереснейший предмет с метафизической точки зрения, пользуясь такими понятиями, как «душа» и «дух» человека, при подведении результатов исследований.

Нет необходимости проводить всесторонний анализ разума в рамках этой книги. Нас интересует один конкретный аспект его функции – экстрасенсорный потенциал, присущий каждому из нас. Так как экстрасенсорные способности сами по себе являются одним из проявлений действующего разума, по крайней мере, одну главу мы должны посвятить тайнам, заключенным в нем.

Мастера йоги о разуме

За тысячи лет до появления любых современных трудов о возможностях разума в Индии жили мастера йоги, известные как риши. Они уходили в леса для целенаправленной духовной практики. Их открытия, касающиеся психики человека, сформировали основу для позднейших восточных философских учений, которые прежде передавались из уст в уста от учителя к ученику, а позже были записаны в древних ведических текстах.

Начиная с конца XIX века, учение йогов проникло на Запад благодаря таким гуру, как Свами Вивекананда, который стал самым выдающимся учеником великого индуистского святого Шри Рамакришны. Миссия Свами Вивекананды заключалась в том, чтобы донести мудрость древних риши до Запада, в чем он весьма преуспел, выступая с лекциями в Америке и Европе. Многие из его потрясающих лекций доступны в печатной форме, и я, конечно же, рекомендую их прочитать тем, кто желает узнать об огромном потенциале, заложенном в каждом из нас. Возможно, его самый выдающийся труд – «Раджа-йога» { Vivekananda S. Raja Yoga. Ramakrishna-Vivekananda Center, New York, 1982. }, где он комментирует афоризмы Патанджали, традиционно считающегося отцом Раджа-йоги, йоги контроля ума и психики.

Работы йога Рамачарака увидели свет в начале XX ве-

ка, они были записаны англичанином Уилльямом Уолтером Аткинсоном в соавторстве с Бабой Баратой, изучавшим эти идеи в Индии у своего гуру, которым и был йог Рамачарака. Их книги, написанные легким, доступным языком, помимо других тем, проливают свет и на феномен силы сознания.

Мой личный учитель, доктор Джордж Кинг, был западным мастером йоги. Его лекции и работы, которые можно приобрести с помощью Эфирийского общества, очень просты, они дают ясные объяснения и, на мой взгляд, больше, чем другие встречавшиеся мне, соотносятся с современным миром, в котором мы живем. Он разработал свое учение, опираясь на собственный опыт и достижения, так что его безопасно практиковать и легко усвоить даже тем, кто еще не определился с выбором своего пути. Этих учителей объединяет то, что они не столько теоретики, основывающие свои открытия на умозаключениях и идеях, сколько проверенные практики духовных наук в прямом смысле слова. Каждый из них доходил до глубочайших стадий медитации и открывал источник знания, который доступен лишь через пробуждение дара интуиции. Опыт, в конце концов, – лучший проводник в истинном понимании потенциала разума.

В дополнение к работам этих йогов существует много других ценных источников информации о разуме. Единственное, в чем сходятся все исследователи, – то, что мы изучили наш умственный потенциал лишь поверхностно. Механизм человеческой психики и на физическом, и на метафизиче-

ском уровне невероятно гениален; мы убедились бы в этом, если б только могли воспользоваться им в полную силу.

Научные исследования

Научные исследования разума достигли внушительного прогресса. Например, за последние несколько лет ученые выявили значительно больше отличий между правым и левым полушариями мозга. Это обширная тема, на которую написано множество книг, но некоторые полученные сведения я изложу здесь кратко.

Полушария мозга контролируют совершенно разные стороны наших умственных процессов. Ученые открыли, что левое полушарие мозга связано с аналитическими функциями нашего разума, такими как дедукция, вычисления, память, логика и прочие рациональные действия. Правое полушарие связано с творческими функциями, такими как воображение, образное и инстинктивное мышление и другие интуитивные процессы.

Исследователи полагают, что работа правого полушария мозга в современном мире чрезмерно подавляется работой левого, и потому наш разум испытывает серьезный дисбаланс. Большинство образовательных программ сосредотачиваются в основном на возможностях дедуктивных способностей и памяти, а расширению и развитию творческих способностей уделяют меньше внимания. Конечно, есть замечательные исключения – например, система обучения Рудольфа Штейнера и другие методы, где творческая сторона чело-

веческой природы оказывается в таком же приоритете, однако традиционно в школах делают акцент на вычисления, логические рассуждения, запоминание набора фактов, сведений и теорем. К этому же сводится суть большинства экзаменов – проверить нашу память и способность рационально излагать информацию.

Безусловно, правое полушарие мозга так же важно, как и левое, а дисбаланс можно компенсировать, развивая и используя интуитивные и творческие способности нашего разума. На мой взгляд, было бы здорово, если бы основной курс экстрасенсорного развития входил в стандартную школьную программу. Как бы спорно это ни звучало, практическая польза подобного решения приносила бы нам свои щедрые плоды не только в личной, но и профессиональной жизни.

Многие деловые решения приходится принимать, частично основываясь на инстинктивном знании и чутье. Те, кто, например, работает на рынках ценных бумаг, согласились бы с этим. Несмотря на профессиональное образование экономистов и банкиров по всему свету, анализируя одну и ту же информацию и статистику, разные эксперты приходят к разным выводам о том, как будет развиваться рынок, как изменится стоимость валют и так далее. Одних знаний и логики, связываемых с левым полушарием мозга, недостаточно, чтобы принять окончательное решение.

Я, конечно же, не предлагаю использовать наши интуитивные способности, чтобы зарабатывать деньги, хотя мно-

гие деловые люди пользовались предсказаниями, чтобы поддержать свои предприятия, и пользуются ими по сей день. Мой опыт мне подсказал, что если мотив у человека чисто эгоистичный, эффективность интуитивных способностей очень ограничена. Однако то, что мы основное предпочтение отдаем возможностям левого полушария мозга, подавляя возможности правого, является главным ограничителем наших перспектив, даже в деловом мире.

Научные исследования мозга в других областях также привели к важным выводам. В одной серии экспериментов регистрировались реакции мозга. Прежде чем человек предпримет какое-либо физическое действие, мозг посылает импульс через всю нервную систему, чтобы мы пошли, подняли руку, почесались или сделали что угодно еще. В эксперименте планировали измерять временные промежутки между возникновением импульса в мозге и ответом нервной системы с точностью до мельчайших долей секунды, используя высокочувствительный прибор, который снимал показания через датчики, подсоединенные к участникам эксперимента. Оказалось, что в определенных случаях прибор регистрировал реакцию человека прежде, чем мозг направлял сигнал. Это происходило всего за долю миллисекунды, и данный факт иллюстрировал нечто очень важное: мысленный импульс исходит не только из мозга, но и из какой-то другой области человеческого сознания.

Некоторые восприняли этот эксперимент как подтвер-

ждение существования души, другие же предположили, что «воля» может проявлять себя независимо от работы мозга. Как бы ни трактовали результаты этого эксперимента, он подтверждает вывод, известный метафизикам не одну тысячу лет: при том, что физический мозг действительно играет принципиально важную роль, он не является источником всех знаний. Он – не основа всего разума.

Метафизический подход

Слово «метафизический» буквально означает «то, что после физики». Изучая разум, метафизик не рассматривает его как нечто, присутствующее в физическом мозге. Он рассматривает разум как энергию, объединяющую мысли и чувства. Например, источником вдохновения может быть чувство, которое затем переходит в мыслительный процесс, что выражается в литературном творчестве, научных изысканиях и произведениях искусства. Первоначальный источник идеи или импульса, породившего этот поистине вдохновленный мыслительный процесс, мог быть комбинацией ощущений, которые больше связаны с чувствами, чем с мыслями. Нельзя сказать, что чувства исходят из физического мозга, однако физический мозг частично трансформирует их в некую форму умственной деятельности.

Интересно рассмотреть состояния сознания, в которых возникает вдохновение. Поэт Вордсворт описывает в некоторых своих стихотворениях состояние истинной благодати, в котором ощущается определенное единение с Природой, и нет сомнений в том, что он на себе испытал это переживание. Религиозные писания также упоминают о возвышенном чувстве блаженства или о просветлении сознания. С точки зрения экстрасенсорики, подобные состояния возникают в результате того, что вибрации ауры человека достигают вы-

сокого уровня, увеличивается их частота. Когда это происходит, человека посещает озарение в той или иной форме. Возможно, это будет поэтическое вдохновение, или человек услышит чудесную музыку в своем воображении, которая затем выльется в великое музыкальное произведение. А может быть, на волне вдохновения он сделает открытие, которое приведет к принципиально новому решению в области науки. Не исключено и то, что это состояние позволит выйти на контакт с высокоразвитым духом, который больше не живет в физическом теле, а обитает на более высоком уровне бытия и передает мудрость и знания об исцелении от болезней. Возможно, это будет миг, когда художник по-новому увидит переливы цветов в пейзаже и настолько ясно представит себе этот вид на холсте, что его озарение воплотится в эпохальное произведение искусства. Эти моменты вдохновения – результат возвышенного состояния сознания, которое заставляет физический мозг производить великие мысли. Мозг – в сущности, своеобразный ретранслятор, помогающий выразить то или иное состояние сознания человека.

По сей день продолжают крупными исследованиями тех загадочных внутренних процессов, которые происходят, когда мозг, например, дает телу команду идти или совершать любое физическое действие. Какие именно импульсы посылаются и как нервная система на них отвечает, чтобы реализовать требуемые действия, до конца не известно. Также неизвестно, на какой стадии в процесс включается подсознание.

Эти вопросы до сих пор волнуют многочисленных исследователей. Исходя из целей, которые мы преследуем в рамках нашей книги, достаточно заметить, что физический мозг, даже будучи гениальным механизмом, предметом восхищения и неиссякаемым источником загадок – в том числе и для тех, кто изучает его всю жизнь, – все же является не единственным ключом к пониманию функций разума.

Очевидно, что западная культура не смогла правильно понять природу просветления. Даже в XVIII веке, который иногда называют веком Просвещения в Европе, это состояние рассматривали как результат работы исключительно левого полушария мозга. Дедуктивная логика и рациональность были характерными признаками той эпохи. Метафизик верит, что просветление – это не только лишь озарение. Это состояние бытия или сознания, в котором гениальные мысли могут получить некое выражение в открытиях. В этом состоянии у человека одинаково работает левое и правое полушария мозга, а также все пять чувств, включая эмоции, а это, как известно, ключевое понятие во всех формах экстра-сенсорного развития.

Аура и энергетические центры

В любых мистических учениях, оккультизме и философии йоги отправная точка в изучении разума – это аура { Автор использует слово «аура», которое буквально означает «излучение». В контексте данной книги под этим словом подразумевается совокупность тонких тел человека – эфирного, ментального, астрального и каузального. }. Ее рассматривают как источник всех душевных и эмоциональных функций в человеке. Аура (см. рис. 1) содержит множество тонких энергий, которые человек, совершенствуясь духовно, может увидеть при помощи ясновидения. Эти энергии принимаются через энергетические центры и циркулируют в ауре по переплетающейся системе энергетических каналов, которые на языке хинди называются *надис*. Действительно, в некоторых ранних текстах утверждается, что существует семьдесят две тысячи *надис*, организованных по определенной матрице, по которым движется гармоничный поток энергии – но при условии, что мы регулярно выполняем простые очищающие упражнения. В числе таковых особенно рекомендуется практика *пранаямы*, науки правильного дыхания.

В исходнике рисунка нет

Рис. 1. Аура человека

Начните со следующего очень простого дыхательного упражнения, которое поможет вам преодолеть поверхностное дыхание, включив в процесс всю верхнюю часть тела.

Упражнение 1: полное дыхание

1. Сядьте удобно на стул с жесткой спинкой, выпрямив спину, или примите подходящую позу йоги.
2. Начинайте дышать глубоко и ровно.
3. Вообразите, что верхняя часть вашего тела от низа туловища до плеч словно пустой бокал. На вдохе представляйте, что этот бокал наполняется светлой жидкостью или светом снизу вверх.
4. Выдыхая, наблюдайте, как бокал опустошается сверху вниз.
5. Убедитесь, что вы действительно «наполняете бокал» до конца на вдохе – от низа туловища вверх к плечам – и опустошаете его полностью на выдохе. Вы обнаружите, что когда вы вдыхаете, ваша диафрагма опускается, а когда выдыхаете, она поднимается.

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.