

Ян Дикмар

# Аура

изучаем, защищаем,  
исцеляем



**Ян Дикмар**  
**Аура: изучаем,  
защищаем, исцеляем**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68435236](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68435236)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Аура – энергетическая оболочка нашего физического тела. От ее состояния зависит наш эмоциональный и психологический настрой, а также здоровье. С помощью данной книги вы научитесь видеть и понимать ауру, защищать ее от негативных воздействий внешнего мира. Кроме того, управляя аурой, вы можете исцелить практически любые заболевания.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Что такое аура	7
Аура вокруг нас	7
Увидеть невидимое	21
Упражнение «Спираль»	23
Упражнение «Цветные круги»	24
Упражнение «Цвета и контрасты»	27
Упражнение «Видеть ауру возможно»	28
Упражнение «Как увидеть свою ауру?»	29
Упражнение «Аура другого человека»	31
Что такое радиэстезия?	32
Волшебная лоза – как с ней работать?	33
Что такое маятник?	36
Как «пощупать» ауру?	39
Знакомимся с аурой окружающих	43
Посмотрим на ауру...	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Ян Дикмар

## Аура: изучаем, защищаем, исцеляем

### Введение

Зачем нам нужна аура? Почему люди в последнее время настолько увлечены этим понятием? В данной книге мы с вами поговорим об этом и многом другом. Мы расскажем вам о том, что такое аура, каким образом она связана с чакрами. Более того, мы научим вас видеть ауру.

Оказывается, если уметь воспринимать энергетическое поле ауры, окружающее любого человека, можно вовремя предотвратить развитие заболеваний и защититься от негативного воздействия извне.

Аура – это невидимое обычным взглядом излучение, которое окружает все живые организмы. Согласно эзотерическим исследованиям, своеобразная аура свойственна и неодушевленным объектам – камням, деревьям и т. д. Таким образом ауру можно увидеть практически вокруг любого предмета.

Согласно энциклопедическому толкованию, аура представляет собой свечение, которое можно увидеть, но не по-

щупать. Однако аура – это не просто излучение энергии. В ней отражаются характеристики каждой клетки нашего организма. Более правильно рассматривать ауру как органичное «продолжение» тела, его неотъемлемую составляющую. В ауре содержится целый комплекс различных энергий, в которых, в свою очередь, отражается информация о человеке, его образе жизни, мыслях и эмоциях. Физическое и психическое здоровье человека можно «прочитать» по ауре.

### ***Это интересно!***

*В настоящее время появилось новое направление альтернативной медицины под названием «ауротерапия». Адепты ауротерапии занимаются выравниванием и исцелением ауры человека. Конечно, пока ауротерапия не преподается в высших учебных заведениях. Но многие ученые признают ее перспективность.*

Термин «аура» происходит, по одной версии, от греческого слова «авра», что в переводе означает «бриз, дуновение», а по другой – от халдейского слова «аур», что является синтезом двух аспектов астроэфирного света (од – живительный и об – смертоносный).

Некоторые эзотерики считают, что аура состоит только из электромагнитного излучения. По мнению других, аура воплощает божественность человека, его высшее «я». Согласно еще одной точке зрения, аура содержит всю информа-

цию о данной личности – прошлое, настоящее и будущее. Ее можно представить в виде диска, на котором записана история жизни человека, в том числе и еще не прожитой.

С помощью данной книги вы научитесь не только «читать» записи с энергетических дисков окружающих вас людей, но и исправлять испорченные данные. Мы предлагаем вам наиболее действенные советы, рекомендации и упражнения. С их помощью вы узнаете, что такое аура и как с ней работать.

# Глава 1. Что такое аура

## Аура вокруг нас

Ученые едины в том, что тело человека окружает так называемая телесная аура. Она материальна и представляет собой энергетические поля, группирующиеся вокруг физического тела.

Разница между температурными режимами человеческого организма и окружающей среды приводит к возникновению воздушных потоков на границе физического тела. Точно так же человека окружают электростатические и ионные поля. Кроме того, наши тела еще излучают низкочастотные электромагнитные колебания (радиоволны).

Мы не будем глубоко погружаться в физические особенности такого явления, как аура. Тем более что научно она еще до конца не исследована.

Для нас важно следующее: аура представляет собой энергетическую оболочку, окружающую наше тело и содержащую в себе различную информацию.

Об ауре люди знают с глубокой древности. Даже в наскальной живописи встречаются изображения людей с ореолом вокруг головы. Конечно, ряд исследователей предполагает, что «моделями» для подобных портретов служили

инопланетяне. Но существует и другая версия: наши предки изображали таким образом ауру человека. О том же, по мнению ряда исследователей, говорят и головные уборы индейских вождей, которые наводят на мысль о попытке условно обозначить аурические очертания.

Святых тоже изображали с ярким свечением вокруг головы. Причем образцы подобной живописи относятся к дохристианским временам, а тогда еще не сложились каноны церковного искусства. Только позднее золотое или радужное свечение вокруг головы святого стало называться нимбом и свидетельствовать о высокой духовности персонажа. И таких образцов живописи множество по всему миру. Это говорит о том, что с глубокой древности некоторые люди видели ауру себе подобных.

### ***Интересные высказывания***

*«В коже заложены своеобразные биомеханизмы, выполняющие важные функции и связанные через нервную систему с внутренними органами... Мы предполагаем, что при наличии сравнительных таблиц картин электрического состояния кожного покрова в нормальном и патологическом состоянии можно будет использовать наш метод как средство ранней диагностики в медицине, в животноводстве... Мир чудесных разрядов сослужит человеку хорошую службу».*

*С. Д. Кирлиан*

Золотое свечение вокруг головы, фактически являющиеся изображением ауры, можно обнаружить в произведениях искусства Древнего Египта, Индии, Греции и Италии. Гомер описывал ауру как «светящуюся дымку, символизирующую могущество».

По убеждениям людей, в ауре сосредотачивалась жизненная сила. Называли ее, в зависимости от места и времени, по-разному. У индусов энергия, заключенная в ауре, носила название «праны», гунны говорили о ней как о «мане», у Парацельса встречался термин «муна», у Ф. А. Месмера – «животный магнетизм». Современные парапсихологи порой говорят об эфирной энергии.

Независимо от названия, аура была не просто известна с древности: в Средневековье исследователи мистических явлений даже делали попытки ее классифицировать.

Святые и мистики подразделяли ауру на четыре вида: гало, нимб, слава, небесный венец (или ореол). Нимб и гало видны вокруг головы, ореол окружает тело, слава объединяет все остальные виды ауры в единое целое. Парацельс, швейцарский врач и философ, первым в Европе написал об ауре. В процессе исследований он сделал вывод о существовании жизненной силы, которая внешне выглядит как светящаяся сфера. Парацельс пытался применить свои наблюдения на практике, воздействовать на жизненные силы пациентов с помощью магнетизма. Но, к несчастью, Средние ве-

ка не предрасполагали к столь ярким открытиям. Учение об ауре было признано еретическим.

И. Ньютон, великий физик и математик, одним из первых занялся исследованием ауры. Он предположил существование силовых волн, окружающих все живые тела. Более того, эксперименты с оптическим преломлением света в дальнейшем оказались чрезвычайно важны для изучения ауры.

Ф. А. Месмер, венский врач, разработал теорию «животного магнетизма». Более того, Ф. А. Месмер на практике исцелял самые разные болезни посредством воздействия магнитных полей. Врач предполагал, что сила магнита близка по своей сути к энергополю человека. Научные круги, впрочем, идеи Ф. А. Месмера восприняли «в штыки», самого врача назвали шарлатаном и мошенником.

Еще одним исследователем ауры можно назвать человека, открывшего креозот, барона К. Рейхенбаха. Из-под его пера вышла серия очерков «Од и магнетизм». «Од» в трактовке К. Рейхенбаха означал вселенскую энергию, оказывающую влияние на наш мир. Од могут ощутить или увидеть медиумы и просто чувствительные люди.

К. Рейхенбах был убежден, что одическая сила свойственна не только людям, но и кристаллам, и магнитам. Он провел ряд любопытных экспериментов, связанных с кристаллами. Чувствительные барышни в темной комнате видели излучаемую кристаллами энергию.

Несмотря на кажущуюся незначительность опытов К. Рей-

хенбаха, они оказали важнейшее влияние на дальнейшее развитие изучения ауры. Ведь научиться видеть ауру можно, используя принципы его экспериментов.

Кроме того, К. Рейхенбах сделал важное открытие: оказывается, энергетика человеческого тела отличается полярностью, как магнит. Левая сторона тела заряжена отрицательно, правая – положительно.

И наконец, в 1908 году произошло важнейшее событие. Доктор В. Килнер смог разработать методику видения ауры. С помощью особых фильтров человек смотрел сначала против света, затем – на другого человека, расположенного на фоне черного экрана. Вокруг подопытного экспериментаторы наблюдали голубовато-серую дымку. Таким образом свечение ауры могли увидеть даже люди, не обладающие способностями медиума.

В. Килнер, как и многие другие исследователи психических явлений, официальной медициной признан не был. Его открытие считалось всего лишь шуткой. Но, несмотря на это, доктор был убежден, что его открытие поможет в диагностике различных болезней. В. Килнер ввел в обиход и такой термин, как «аура здоровья». Он продолжил работу, и в 1921 году увидела свет его книга «Атмосфера человеческого тела».

Впоследствии О. Бэгнелл модернизировал фильтр В. Килнера, сделав из него нечто, похожее на солнцезащитные очки. В 1937 году он написал книгу «Природа и свойства че-

ловеческой ауры».

Ярчайшее открытие совершил наш соотечественник, ученый С. Д. Кирлиан, в конце 1930-х годов. Он открыл способ, благодаря которому появилась возможность фотографировать ауру.

### ***Это интересно!***

*Открытие С. Д. Кирлиана, важное для нас, произошло совершенно случайно. Физиотерапевт, изобретатель и исследователь, С. Д. Кирлиан наблюдал за разрядом электрического тока в процессе лечения шокотерапией. Он попробовал получить фотоснимок свечения между электродом и кожей пациента. Ученый искренне удивился, увидев на проявленной фотопластине изображение аурического поля.*

К сожалению, больших материальных средств у С. Д. Кирлиана не было: более 20 лет опыты проводились в двухкомнатной квартире на собственные средства ученого.

Только в 1960 году его исследования были профинансированы Министерством здравоохранения. В одном из экспериментов С. Д. Кирлиан и его жена получили фотографии двух практически одинаковых листьев. Только вокруг одного из них была отчетливая аура, вокруг второго – блеклая и невыразительная. Первый лист оказался более здоровым.

На Западе эксперименты супругов вызвали большой интерес. Впрочем, очень скоро западные исследователи успо-

коились, предположив, что имеют дело с очередной подтасовкой фактов.

М. К. Гайкин, хирург из Ленинграда, в 1953 году ознакомился с методом С. Д. Кирлиана. Просматривая фотографии, он сопоставил изображения с данными китайской медицины.

М. К. Гайкин работал фронтовым хирургом, где и познакомился с китайскими целителями, воздействовавшими на пациентов посредством иглоукалывания. Именно китайцы показали советскому хирургу точки, воздействие на которые способствовало стимуляции жизненных сил человека.

М. К. Гайкин, сопоставив два потока информации, понял, что наиболее яркие участки ореолов на фотографиях С. Д. Кирлиана соответствуют жизненно важным точкам, с глубокой древности известным в китайской медицине. Вместе с инженером В. Михалевским М. К. Гайкин спроектировал прибор, с помощью которого можно с высокой точностью эти точки определить.

После этого вопросами ауры интересовались многие, но ярких открытий не произошло. В наши дни центры парапсихологии и нетрадиционной медицины предлагают сфотографировать вашу ауру. Но подобные фотоснимки не имеют отношения к собственно энергетическому полю.

Значительно более достоверную информацию вы получите, научившись самостоятельно видеть и читать ауру.

## *Это интересно!*

*Ауру может увидеть каждый. Считается, что практически все маленькие дети обладают этой способностью. К сожалению, столкнувшись со скептическим отношением взрослых, малыши постепенно забывают о своих талантах.*

Ауру чаще всего видят как окружающие тело человека энергетические поля, которые в совокупности напоминают огромное яйцо. Обычно аура видна на расстоянии в 1–1,5 м вокруг тела. Считается, что чем более развит человек духовно, тем объемнее у него аура. Говорят, что аура Будды занимала в пространстве несколько километров!

В ауре насчитывается семь уровней, или энергетических полей. Они взаимодействуют между собой. Слои ауры отражают разные аспекты жизни человека. Например, астральное тело отвечает за эмоциональную сферу, ментальное – за мыслительный процесс. Но, в общем и целом, на человека оказывает влияние совокупность слоев ауры, поэтому ее имеет смысл рассматривать и трактовать в целом.

Тем не менее существует одно исключение. И это – эфирное тело, видимое обычно непосредственно около тела физического. С эфирным телом очень часто работают целители. Оно служит своего рода разделителем между нашей кожей и собственно аурой и выглядит как сероватая мерцающая пленка.

Эфирное тело некоторые эзотерики называют аурой здо-

ровья, поскольку именно по его внешнему виду можно определить наличие болезней. Затемненный участок или разрыв в эфирном теле считается тревожным симптомом. Причем проблемы со здоровьем на внешнем виде эфирного тела отражаются значительно раньше, чем на физическом. Соответственно, диагностируя те или иные заболевания на столь ранней стадии, от них можно успешно избавиться.

На состояние эфирного тела оказывают влияние не только наши физические привычки, но и мысли, и действия. Позитивные, исполненные добра поступки и оптимистичный образ мышления способствуют оздоровлению ауры человека, и наоборот.

А теперь давайте подробнее поговорим об ауре. Как вы уже поняли, аура является биополем, или энергетическим полем, человека. Энергетическое поле, по мнению некоторых исследователей, представляет часть космической энергии. В его состав входит большое количество полей, известных современной науке: это электрические, магнитные, торсионные поля. Некоторые поля пока еще официальной науке неизвестны. Соответственно, аура человека подразделяется на энергетические слои, обладающие определенными цветами и функциями.

В большинстве эзотерических учений, в том числе в йоге, аура состоит из семи основных слоев. Каждый слой, соединенный с определенной чакрой, создает отдельное «тело», которое выполняет особые функции.

1. Эфирное тело связано с первой чакрой. Отвечает за физические функции и ощущения. По эфирному телу можно определить заболевания физического тела. Эфирное тело обладает сетевидной структурой, которая постоянно движется. Это выглядит как перемещение бледно-голубых световых бликов. Эфирное тело окружает физическое тело на расстоянии 5–50 мм. Его цвет может быть от бледно-голубого до серого. Считается, что голубым тоном обладает эфирное тело более тонкого строения. Следовательно, обладатели голубого эфирного тела более чувствительны и эмоциональны.

Эфирное тело постоянно пульсирует. Эту пульсацию можно увидеть, если посмотреть на человека в приглушенном, сумеречном свете на фоне белой или черной стены.

2. Астральное тело связано со второй чакрой. Оно отвечает преимущественно за наши эмоции. С помощью второго тела возможна эмоциональная жизнь человека. Астральное тело находится на расстоянии 2–8 см от поверхности кожи, выглядит как постоянно движущееся облако света и не повторяет контуров и строения физического тела.

Второе тело ауры проникает в более плотные тела. По нему можно увидеть эмоции, испытываемые человеком. О цветах эмоционального тела и их трактовке мы поговорим позднее. Пока вам достаточно знать следующее: яркие и прозрачные оттенки говорят о ясности чувств, любви и радости. Но и гнев, ярость тоже придают эмоциональному телу насы-

ценные, яркие оттенки.

Грязные и темные тона второе тело ауры получает, если вы находитесь в смятении, не уверены в своих чувствах, эмоциях. Выглядит эмоциональное тело как пятна цвета, немного выходящие за пределы эфирного тела.

### ***Это интересно!***

*Астральное тело взаимодействует с астральным планом реальности. Путешествия в астрал в последнее время обретают все большую популярность. К сожалению, люди, руководствуясь всевозможными самоучителями по прогулкам в астральные миры, не задумываются о возможных опасностях. В астрале обитают далеко не безобидные сущности.*

3. Ментальное тело связано с третьей чакрой и отвечает за интеллект, линейное мышление. Оно выглядит как яркие желтые лучи, исходящие от головы и плеч и как бы обтекающие физическое тело.

При напряженном интеллектуальном труде или сосредоточенности ментальное тело расширяется и становится более ярким. Ментальный слой может быть толщиной от 8 до 20 см. Состоит третье тело ауры из наших мыслей и идей. При постоянных тренировках вы даже сможете рассмотреть в ментальном теле мыслительные образы: «облака» разной формы и яркости, дополнительно окрашенные эмоциями.

4. Кармическое тело связано с четвертой чакрой (сердечной) и ответственно за нашу способность к любви. Оно выглядит как множество цветных облаков. Помимо цветов, характерных для астрального тела, кармическому свойственен розовый цвет любви. Четвертое тело ауры обычно находится на расстоянии 15–30 см от физического тела.

Тренированным взглядом вы можете увидеть розовую дугу, соединяющую сердца любящих друг друга людей. Вообще, кармическое тело отвечает за взаимоотношения людей. Между нами можно увидеть сгустки энергии, которые выглядят как световые облака.

5. Интуитивное тело (эфирный двойник) связано с пятой чакрой и отвечает за высшую волю. Высшая воля – это то, что люди называют судьбой или Богом. Посредством интуитивного тела слова превращаются в дело, а мы принимаем на себя ответственность за свои свершения. Почему у пятого тела ауры такое интересное название – эфирный двойник? В нем, как и в эфирном теле, заключены наши физические формы, только в идеальном состоянии. Эфирный двойник выглядит как негатив в фотографии и расположен на расстоянии 15–60 см от физического тела.

При болезнях наше эфирное тело деформируется, а эфирный двойник отвечает за обновление первого тела.

По эфирному двойнику можно отслеживать эффективность исцеления звуком. Он выглядит как прозрачные линии на темном фоне, своего рода структурированная решетка,

охватывающая тело в виде узкого овала. По сути, эфирный двойник – это организованное пространство нашего физического тела.

6. Небесное (целестиальное) тело связано с шестой чакрой и отвечает за небесную любовь. Понятие небесной любви относится к разряду божественных. Любовь, с которой связано небесное тело, не ограничивается нашим физическим бытием. Это, скорее, духовные рост и развитие человека, любовь ко всему мирозданию. Небесное тело можно увидеть на расстоянии 60–80 см от физического тела.

Шестой слой ауры отвечает за духовный экстаз, который можно испытать с помощью методик духовного роста, например медитаций. Благодаря ему мы ощущаем свою связь с Вселенной, единение с Богом. Выглядит небесное тело как мерцающий перламутровый свет.

7. Кетерное (каузальное) тело связано с седьмой чакрой и отвечает за высший разум, познание духовного и физического пластов бытия. Оно расположено на расстоянии 40–100 см от физического тела и имеет форму яйца. В кетерном теле заключены все более низкие тела ауры. Оно выглядит как переплетение серебристых и золотистых линий света, постоянно мерцающих. По сути, кетерное тело – это кристаллическая решетка, основа структуры физического тела и всех наших чакр.

*На заметку!*

*Седьмой слой ауры защищает нас от негативного внешнего воздействия, отвечает за энергетические потоки, поддерживающие физическое тело. Эзотерики утверждают, что в кетерном слое ауры находятся полосы наших прошлых жизней, вселенский план нашего существования.*

Эзотерики и целители, работающие с аурой, воздействуют на человека через эфирное тело. Мы и сами можем значительно улучшить качество своей жизни: ведь эфирное тело очень восприимчиво как к позитивным, так и к негативным мыслям. Мысли и поступки, исполненные оптимизма, улучшают наше здоровье и благополучие.

Людей, которые способны видеть ауру, называют сенситивами. Они ощущают свечение биополя. Но научиться этому может практически каждый. Чаще всего человек в первый раз видит ауру как едва заметную дымку, серовато-белесый туман вокруг физического тела. И только посредством постоянных тренировок мы сможем любоваться аурой во всей ее великолепии.

Видеть ауру – умение не только интересное, но и полезное. Ведь с помощью такого восприятия вы сможете узнать, что представляет собой тот или иной человек, несет он вам пользу или вред. Вы увидите болезни на ранних стадиях, когда с ними проще справиться. А многие заболевания можно исцелить, работая непосредственно с аурой.

# Увидеть невидимое

Ауру, оказывается, можно увидеть. Причем научиться этому «чуду» способен практически каждый. Специалисты выделяют два способа «видения» ауры: интуитивный и реальный (объективный). Интуитивный способ заключается не в физическом видении ауры, а в ее ощущении, как бы мысленном восприятии. И наконец, с помощью реального способа вы действительно видите энергетическое поле собственными глазами. Оба этих метода освоить несложно, результаты же вас приятно удивят.

Интуитивный метод видения ауры достаточно просто освоить. Расслабьтесь и мысленно визуализируйте человека, представьте его. После чего обратитесь к себе, спрашивая об ауре этого человека. Какой цвет ауры основной? Какие цвета, помимо основного, видны в ауре и где их можно заметить? Что они могут рассказать об энергетике человека? Интуитивное восприятие ауры может быть не менее точным, нежели физическое. Но таким методом проще увидеть ауру другого человека. Ведь работая со своим энергетическим полем, вы можете обмануться, принять желаемое за действительное. Интуитивный метод работы с аурой можно проверить с помощью лозы или маятника, о чем мы расскажем вам далее.

## **На заметку!**

*Восприятие ауры посредством физического зрения научиться не слишком сложно. Эта способность в зачаточном состоянии есть у каждого из нас. Многие дети видят ауры, но не осознают этого. С возрастом на нас все сильнее воздействуют социальные установки и убеждения, согласно которым ауры не бывает. И навык восприятия энергетического поля постепенно утрачивается. Но врожденную способность видеть тонкие энергии можно пробудить и развить.*

Очень важны для визуального восприятия ауры упражнения, с помощью которых вы развиваете свое цветовое зрение. Ведь, по сути, энергетические тела человека представляют собой световую и цветовую энергию.

Упражнения, укрепляющие мускулатуру глаза, способствуют улучшению зрения и более широкому диапазону восприятия. Ученые говорят, что мы с вами в обычной жизни задействуем всего около 20% зрения. А ведь способны на большее!

## **Это интересно!**

*Попробуйте присмотреться к ауре поющего человека. Вы сможете увидеть, что его энергетическое поле увеличивает размеры и яркость. Более того, перед началом музыкальной фразы аура испускает яркие искры. Она постепенно начи-*

*нает взаимодействие с энергетическими полями слушателей, при этом происходит обмен энергией.*

Тренируя мускулатуру глаз, вы обретаете способность видеть больше цветовых оттенков. Благодаря этому вы сможете различать и такие световые излучения, которые мы обычно не воспринимаем.

Также при постоянных тренировках повышается острота цветового зрения. Занимаясь укреплением мышц глаза, не переусердствуйте. Так же, как и с любыми физическими нагрузками, увеличивайте продолжительность занятий постепенно.

Для того чтобы вы ощутили результат, достаточно упражняться 1–2 раза в день по 10–15 минут.

## **Упражнение «Спираль»**

Это упражнение разработано для укрепления мышц глазного дна. Подготовьте для него карточку, которая представляет собой квадрат белой бумаги размером 45 x 45 см.

Возьмите черный маркер и нарисуйте на квадрате спираль, закрученную вправо. Карточку прикрепите к однотонной стене на уровне глаз. Карточка должна располагаться на расстоянии в 2 м от вас.

Примите удобное положение, расслабьтесь. Сфокусируйте зрение на центре спирали. Постарайтесь воспринимать

центр спирали как точку, расположенную в глубоком тоннеле. Теперь, напрягая зрение, как бы «вытаскивайте» точку из глубины спирального тоннеля. После чего медленно передвигайте взгляд по спирали, чередуя движение внутрь и наружу. Мысленно «притягивайте» спираль к себе и «удаляйте» ее. Постепенно вы начнете воспринимать изображение как трехмерное.

Поначалу выполнение этого упражнения может показаться вам сложным. Тогда попробуйте сфокусировать зрение на внешнем витке спирали и перемещайте взгляд по кругу, до самого центра. После этого возвращайтесь обратно: из центра к внешнему витку.

Упражнение «Спираль» не стоит выполнять дольше 3–4 минут. Если вы испытываете неприятные ощущения, прервите занятие.

## **Упражнение «Цветные круги»**

С помощью такого упражнения вы «научите» глаза распознавать самые разные цвета и оттенки, тренируя тем самым цветовое зрение. Основой этого упражнения является такая же белая карточка, как и в предыдущем (45 x 45 см). Также вам потребуются цветные круги 15 см в диаметре. Их можно вырезать из белой бумаги и раскрасить, а можете воспользоваться цветной бумагой или тканью. Круги должны быть как минимум трех основных цветов: красного, синего и желтого.

Но лучше, если вы сразу сделаете цветные круги семи цветов радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Впрочем, если упражнение вас увлечет, вы вполне можете наделать кругов любой цветовой гаммы. К белой карточке круги можно крепить на двухсторонний скотч.

Карточку повесьте перед собой на расстоянии вытянутой руки. Поочередно помещайте в центр карточки цветные круги. На каждый круг смотрите пристально в течение 5–10 секунд.

### ***Это интересно!***

*Биополе, или энергетическое поле, ученые-физики называют торсионным полем человека. А вещество, из которого биополе состоит, называется биоплазмой. Плазма – это облако частиц, обладающих зарядом и одновременно перемещающихся в одном направлении. Ученые считают, что плазма – это состояние вещества между материей и энергией.*

Это упражнение можно усложнить. Разместите на одном уровне с первым белым квадратом второй. Он должен находиться на расстоянии в 30 см от первого.

Прикрепите к первому квадрату цветной круг. Расслабьтесь. Смотрите на цветной круг и пытайтесь представить его в виде цветного шара или углубления.

Когда вы увидите в рисунке глубину или объем, переведите глаза на внешнюю сторону цветного круга и обводите его взглядом по часовой стрелке. Двигайтесь неторопливо. Обведите изображение глазами 4–5 раз.

Помните: двигаться должны глаза, а никак не голова. После этого повторите упражнение в другом направлении: против часовой стрелки. Теперь быстро переведите взгляд на чистый белый квадрат. Вы увидите на нем так называемое остаточное изображение: круг или его часть, выполненную в другом цвете.

Остаточное изображение – это не аура, а лишь показатель работы зрения. Но постепенно, занимаясь развитием зрения, вы начнете видеть не только остаточное изображение, но и какие-то дополнительные штрихи, рисунки других цветов. А это уже световые излучения более тонкого плана, незаметные недостаточно тренированному взгляду.

Остаточные изображения чаще всего проявляются в другом цвете, противоположном по отношению к цвету вашего круга. Исследователи предполагают, что мы так воспринимаем астральные прототипы цветов.

Астральные прототипы основных цветов будут следующими: у красного – зеленый, у оранжевого – синий, у желтого – фиолетовый, и наоборот.

## Упражнение «Цвета и контрасты»

Это упражнение стимулирует ваше зрение для восприятия различной интенсивности света. Также с его помощью вы научитесь фокусировать взгляд оптимальным для видения ауры образом.

Мягкий фокус зрения позволяет видеть ауру человека. Что это такое? Вы не всматриваетесь в предмет пристально, а словно бы смотрите боковым зрением. Расфокусировав взгляд, можно увидеть много интересного. Вообще, навык рассеивать зрение вам очень пригодится, если вы хотите видеть ауры. И с помощью этого упражнения вы его освоите.

Подготовьте для упражнения квадрат из черной бумаги такого же размера, как и предыдущие (45 x 45 см). В центре квадрата изобразите или наклейте звезду белого цвета, размером примерно в 15 см. Контраст цветов способствует развитию приспособляемости зрения. Приступая к упражнению, сфокусируйте зрение в центре звезды. Глядя на звезду, попробуйте представить, что перед вами светящееся отверстие. Перемещайте зрение попеременно вглубь этого воображаемого отверстия и наружу, на контуры звезды.

После чего сфокусируйтесь на центре звезды, не отводите взгляд, медленно считая до 15. Теперь переведите глаза на черный фон, благодаря чему глазные мышцы расслабятся.

Постарайтесь охватить зрением всю область вокруг звез-

ды. Тем самым вы как раз тренируете расфокусированный взгляд. Снова посмотрите в центр звезды. Фокусируйте взгляд на звезде, медленно считая до 15, после чего опять переведите глаза на фон. Постепенно вы начнете ощущать, как напрягаются и сокращаются глазные мышцы. При регулярном выполнении упражнения вы начнете воспринимать другие цвета по контуру звезды. Это упражнение поможет вам научиться видеть ауру.

## **Упражнение «Видеть ауру возможно»**

Приведенные выше упражнения рассчитаны на тренировку вашего зрения, благодаря чему вам проще будет научиться видеть ауру. Зрительное восприятие ауры – процесс, естественный для человека, но с возрастом забытый. Впрочем, многие из нас сомневаются в самой возможности увидеть энергетическое поле человека или предмета. И данное упражнение призвано доказать существование ауры и возможности ее зрительного восприятия.

Выберите теплый и безоблачный день и отправляйтесь на природу, в лес или в парк. Найдите полянку, устройтесь поудобнее и посмотрите на деревья вдалеке.

Проследуйте взглядом от основания деревьев к вершинам, пристально взгляните в линию крон деревьев на фоне неба. Глаза не напрягайте, расслабьтесь и попробуйте расфокусировать зрение.

Постарайтесь охватить взглядом как можно больше небесного простора. Вы увидите еле заметный туман по контурам древесных крон. Наблюдайте. Туман, более светлый, чем небо, как бы очерчивает кроны деревьев. Особенно четкую картину вы увидите весной, ведь тогда жизненные силы деревьев просыпаются от зимней спячки, и энергия распространяется по ветвям. Этот туман является частью ауры дерева.

## **Упражнение «Как увидеть свою ауру?»**

Исследователи ауры по сей день не пришли к единому выводу об оптимальных условиях видения энергетических полей. Кто-то придерживается мнения, что ауру проще всего увидеть в темноте, ведь именно при отсутствии света более ярко проявляются тонкие энергии. Другие, напротив, говорят о приглушенном, сумеречном свете или обычном, дневном. В данном упражнении мы прибегнем к приглушенному освещению. Это оптимальное начало тренировок. Сумерки – прекрасное время для эксперимента. Благодаря недостаточному освещению «просыпается» ночное зрение, глаза начинают фиксировать свет с наибольшей интенсивностью.

Итак, для выполнения этого упражнения вам потребуются сумеречный свет (приглушенное освещение), белая стена, белый картон или бумага размерами 30 x 30 см. Прежде чем приступить непосредственно к упражнению, расслабь-

тесь. Можете выполнить упражнения с карточками, но не переусердствуйте: вам потребуются силы для дальнейшего.

Итак, вытяните руку перед собой на расстояние примерно в 30 см. Второй рукой позади нее держите белый картон или бумагу. Вы увидите руку на однотонном фоне, а так значительно проще воспринимать световые излучения. Расфокусируйте взгляд и смотрите на свою руку, словно бы сквозь нее. Поначалу вы сможете уловить едва заметный белесый туман по контуру ладони. При постоянных тренировках вы научитесь различать цвета.

Сфокусируйте зрение на кончиках пальцев в течение 30 секунд. Переведите взгляд на руку, захватывая белый фон бумаги. По контурам руки вы заметите туман. Обращайте внимание на появление любых цветов в этом тумане. Вы можете увидеть слабые оттенки или краткие вспышки того или иного цвета. Постарайтесь удержать цветовые пятна в поле зрения на некоторое время.

### ***Это интересно!***

*Между прочим, изучение ауры важно не только для целителей и дальнейшего развития медицины. На взаимодействии энергетических полей человека базируется такой удивительный вид боевых искусств, как бесконтактный бой. Бойцы демонстрируют уникальные навыки: с завязанными глазами и в полной темноте они умудряются обнаружить и обезвредить противника без физических столкновений. И*

*все это – аура!*

Когда это упражнение начнет у вас получаться с легкостью, усложните его. Вытяните перед собой обе руки, ладонями к себе. В качестве фона лучше всего выбрать однотонную светлую стену. Как и до этого, сначала фокусируйте взгляд на кончиках пальцев. Смотрите на них 30 секунд, после чего охватите расфокусированным взглядом обе руки и часть фона. Наблюдайте, не напрягая зрение. Вы можете увидеть легкий светлый туман, окружающий ваши ладони, а можете – неясные оттенки или чистые цвета. Также порой при выполнении этого упражнения ощущается тепло в ладонях и словно бы вокруг них.

## **Упражнение «Аура другого человека»**

Это упражнение способствует развитию визуального восприятия ауры окружающих вас людей. Так же, как и предыдущие, его следует выполнять регулярно. Тогда в течение 1–2 месяцев, а возможно, и раньше, вы получите явные результаты.

Для выполнения данного упражнения вам потребуется напарник. Попросите его встать максимально близко к белой стене. Освещение должно быть приглушенным, прекрасно подойдет сумеречный естественный свет.

Расположитесь на расстоянии в 2,5–3 м от напарника. Вы

можете тренироваться стоя или сидя, как вам удобнее. Сфокусируйте взгляд на лбу напарника. От области лба перемещайте взор по кругу по часовой стрелке, стремясь как бы очертить глазами его тело. Повторите это действие несколько раз, максимально быстро. Тем самым вы готовите свое зрение к предстоящей работе.

На следующем этапе снова посмотрите на лоб партнера. Сконцентрируйтесь на этой области и удерживайте зрение в течение 30 секунд. Теперь расфокусируйте зрение, стараясь охватить не только тело человека, но и стену вокруг него. Наблюдайте, стараясь не напрягать зрение. Постепенно вы начнете видеть ауру человека. Поначалу, как и в предыдущем упражнении, это будет серый или голубоватый туман. Потом проявятся цвета и оттенки. Главное, не прекращайте заниматься. Проще всего ауру увидеть вокруг головы и плеч человека, именно там она проявляется наиболее сильно.

## **Что такое радиэстезия?**

Существует огромное количество современных электронных разработок, способных измерить энергополе человека. Но их вряд ли удастся встретить в обычном магазине. Зато народные умельцы изобрели «приборы» практически из подручного материала, которые также прекрасно действуют. Это приборы радиэстезии. Радиэстезией называется один из способов обнаружения энергии.

По сути, радиэстезия – это своеобразная система, позволяющая перевести неощутимые реакции человека на тонкие энергии в видимый мир. А это необходимо, особенно когда вы только начали заниматься изучением ауры. Ведь чтобы воспринимать тонкие энергии без подручных средств, нужны достаточно серьезные тренировки. Но люди способны чувствовать очень многое, даже не отдавая себе в этом отчета.

Некоторые приборы же, по сути, «расшифровывают» ваши неуловимые реакции на внешние воздействия. Наиболее часто встречаются в обиходе такие инструменты радиэстезии, как маятник и волшебная лоза.

По сути, и маятник, и волшебная лоза – инструменты для общения с подсознанием. Они значительно усиливают наше восприятие. Известны они с древности. И тот, и другой инструмент использовали для обнаружения тоннелей, подземных шахт, источников воды. Точность их подтверждается рядом современных исследований.

## **Волшебная лоза – как с ней работать?**

Простейшая волшебная лоза – это Y-образная ветка дерева, лучше всего ивы или ореха. Ее свободно держат в руках, сжимая концы развилки. Но можно своими руками сделать и более сложную конструкцию. Вам потребуются толстая проволока или металлические прутки.

Для этих целей возьмите два куска проволоки длиной 15–25 см. Проволоку согните буквой «L». Короткие концы проволоки вложите в какую-либо трубку (можете свернуть картонный цилиндр) таким образом, чтобы они могли свободно передвигаться.

Волшебная лоза поможет вам обнаружить ауру, измерить энергетическое поле. Возьмите лозу в руки, встаньте на расстоянии около 3 м от человека. Держите лозу перед собой и медленно передвигайтесь к нему. Лоза отреагирует на границу ауры. Если обвести окружность вокруг подопытного на этом расстоянии, вы увидите размеры его ауры.

При работе с волшебной лозой помните несколько тонкостей. Прежде всего, лоза – это не самостоятельный электронный прибор, а лишь передатчик от вашего подсознания. Расслабьтесь и установите для себя, какие реакции лозы о чем вам рассказывают. Например, движение простейшей лозы – ветки – вправо или влево может свидетельствовать о появлении ауры. А может – и о наличии каких-либо заболеваний в организме человека. Расхождение и столкновение стержней сделанной вашими руками волшебной лозы также могут нести различную информацию.

Традиционно считается, что расхождение стержней говорит о приближении ауры. О том же свидетельствует и поворот ивовой ветки направо. Соответственно, при получении ответов на вопросы движение лозы вправо или расхождение стержней – это ответ «да», движение влево и скрещивание

– «НЕТ».

### ***Это интересно!***

*Нечасто встречается аура золотого цвета. Это значит, что обладатель редкого энергополя сильно связан со светлыми Высшими силами. Человек способен дарить свою любовь всем людям. Рядом с ним вам будет тепло и комфортно. Носители золотой ауры могут даже поделиться с вами энергией без вреда для себя.*

Итак, давайте научимся измерять ауру с помощью волшебной лозы. Прежде всего, расслабьтесь и постарайтесь оторваться от любых своих предположений и ожиданий. Если необходимо, можете предварительно заняться медитацией. Поставьте перед собой цель: измерить ауру.

Установите, что стержни лозы, вступив в контакт с энергетическим полем, разойдутся (или ветка повернется направо). Возьмите лозу в руки. Держите ее свободно, перед собой, на уровне плеч. Стержни волшебной лозы должны быть направлены от вас и располагаться прямо. Приближайтесь к партнеру, стараясь двигаться плавно и медленно. Не торопитесь.

Когда лоза войдет во взаимодействие с аурой вашего напарника, она отреагирует, показывая внешнюю границу энергетического поля. Ваш помощник при этом может ощутить вторжение в пространство его ауры.

Между прочим, это тоже немаловажный навык, который необходимо нарабатывать. Ведь когда вы чувствуете проникновение в свою энергетику, вы можете помешать негативным воздействиям. Но об этом мы поговорим далее.

### ***На заметку!***

*Не переживайте, если это упражнение не получится с первого раза. Тренируйтесь. Попробуйте измерить ауру своих друзей, домашних питомцев. Постепенно, работая с волшебной лозой, вы начнете видеть различные образы и воспринимать тонкие воздействия окружающего мира.*

Можете проводить самые разные эксперименты. Например, измерьте ауру партнера первый раз. После чего поставьте ему классическую музыку (тяжелый рок, популярные песни, джаз) и через 10–15 минут измерьте ауру снова. Что изменилось? Таких опытов можно придумать огромное количество. С их помощью вы поймете, какое воздействие на ауру оказывает внешний мир.

## **Что такое маятник?**

Маятник считается более поздним изобретением, нежели волшебная лоза. Действует он по тому же принципу, взаимодействуя с энергетическими полями. Работает маятник также с нашим подсознанием.

## ***На заметку!***

*Маятник очень прост в изготовлении. Нередко в качестве основы для маятника берут кристаллы, кольца, пуговицы. Оптимальная форма – шар, кольцо, цилиндр. Выбранный в качестве груза предмет необходимо подвесить на нитку или шнурок. Маятник должен висеть свободно.*

С маятником несложно работать. Расслабьтесь, отпустите все эмоции, примите удобную позу. Прежде чем приступить к измерению ауры с помощью маятника, научитесь работать с ним. Сядьте за стол и обопритесь локтем на столешницу.

Маятник возьмите за нить большим и указательным пальцами. Дайте ему повисеть в покое в течение пары минут, после чего начинайте медленно вращать маятник по часовой стрелке. Пусть он остановится, после чего поворачивайте его против часовой стрелки. После этого так же подвигайте ваш маятник в стороны, вперед-назад.

Дайте маятнику остановиться. А теперь мысленно попросите его вращаться против часовой стрелки. Представьте, как ваша мысленная команда проходит по руке к шнурку и грузу маятника. Не двигайте его физическими усилиями. Пусть работает ваш внутренний посыл. Когда маятник начнет вращение, мысленно скамандуйте ему остановиться. Не спешите. Чувствуйте все происходящее.

Следующим этапом мы научим маятник отвечать на во-

просы. Прежде чем задать ему вопросы, установите, как вы намерены трактовать ответы. Например, покачивания маятника из стороны в сторону или вращения по часовой стрелке могут означать «да», если же он крутится против часовой стрелки или «ходит» вперед-назад, ответ «нет».

Создайте мысленную установку и подтвердите ее соответствующими движениями маятника. Теперь можете его проверить. Задайте маятнику вопрос, ответ на который вам известен. Не прилагая мышечных усилий, следите за движением маятника.

### ***На заметку!***

*Тренировкой маятника достаточно заниматься в течение недели, по 5 минут в день. Тем самым вы программируете подсознание на движения маятника и создаете связь между ним и собой.*

После того как маятник будет запрограммирован на определенные движения, начните обращать внимание на скорость и интенсивность качаний. Ведь чем быстрее и сильнее раскачивается маятник, тем более внимательны вы должны быть к его ответам.

Теперь вы можете приступать к работе с аурой с помощью маятника. Установить размеры энергетического поля человека можно различными способами, которые взаимодополняются. В основе первого способа – вопросы, на которые вы

будете получать ответы «да» или «нет». Задавайте себе вопросы о размере ауры (своей или партнера): «Размеры моей ауры от 1 до 2 м? Размеры моей ауры от 2 до 3 м?» и т. д.

После того как получите ответ «да» на один из предыдущих вопросов, можете уточнить информацию.

Следующий способ измерения ауры похож на работу с волшебной лозой. Пусть партнер встанет на расстоянии 3 м от вас. Расслабьтесь и мысленно скажите себе (и маятнику), что хотите получить сигнал о соприкосновении с аурой другого человека.

В данном случае в качестве ответов лучше принять круговые движения маятника, тем самым вы избежите воздействия на него амплитуды вашего движения. Медленно продвигайтесь вперед. Останавливайтесь, сделав шаг. Пусть маятник успокоится и отреагирует на наличие или отсутствие ауры вашего партнера.

## **Как «пощупать» ауру?**

Когда вы достаточно уверенно будете работать с маятником и рамкой, можете переходить к изучению ауры «наощупь». Но сначала вам предстоит научиться расслаблению. Выберите удобное время, в которое вас никто не будет беспокоить.

Отключите телефоны, уединитесь. Сядьте поудобнее, лучше всего в кресло с высокой спинкой или на диван.

Можете включить медитативную музыку. Закройте глаза, представьте себе спокойную, умиротворяющую картину. Может быть, медлительное движение реки? Рассвет или закат? Лесная полянка? Обратите внимание на свое дыхание. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Повторите трижды. Расслабьте мышцы пальцев ног, лодыжек, бедер. Постепенно расслабляйте мышцы всего тела. Можете мысленно проговаривать: «Мои ноги расслабляются» и так далее. На первых порах так будет проще. В итоге ваше тело должно быть совершенно расслабленно.

### ***На заметку!***

*Поначалу вы можете тратить на это упражнение много времени, но после ряда ежедневных тренировок научитесь расслабляться за минуту или еще быстрее.*

Выполняя это упражнение, вы активизируете работу правого полушария мозга. При активной работе правого полушария вы можете даже начать спонтанно видеть ауру. В любом случае, это упражнение подготовит вас к визуальному восприятию энергетической картины мира.

### ***Это интересно!***

*Гнев – одно из самых разрушительных чувств. Испытывая раздражение, вы теряете огромное количество психической энергии. А это, как следствие, отражается на внешнем*

*виде и состоянии вашей ауры. Да и окружающие вас люди порой страдают от воздействия ваших негативных эмоций. Даже испытав незначительное раздражение и не избавившись от него, вы можете значительно ослабить свою энергетику. Именно поэтому каждому из нас необходимо учиться не выходить из себя и, если такое все же произошло, быстро восстанавливать душевное равновесие.*

Итак, вы расслабились. Теперь прислушайтесь к своему дыханию. Ощущайте с каждым вздохом, как воздух проникает в ваши легкие и расходится по всему телу. Почувствуйте, что вы – частица Вселенной, неотъемлемая часть Мироздания. Побудьте в этом состоянии некоторое время. Теперь можете потянуться и медленно открыть глаза.

В течение нескольких секунд потрите ладони друг о друга. Вы должны ощутить, как ваши руки согреваются. Теперь разведите ладони на расстояние в 30 см. Вы можете почувствовать энергию в центре ладоней и в кончиках пальцев, словно слабые разряды тока. Медленно сближайте руки.

Легкое сопротивление показывает, что вы соприкоснулись аурами ладоней. Продолжайте медленно сводить руки. Вы сможете ощутить, как исчезает сопротивление – значит, ауры ваших рук проникли друг в друга. Подержите ладони сомкнутыми в течение нескольких секунд, после чего медленно разведите их в стороны. Когда энергетические поля разделятся, вы почувствуете легкую прохладу. Эксперимен-

тируйте!

Следующим этапом вы научитесь чувствовать энергетические центры вашего тела – чакры. Согласно восточной традиции, каждый из нас имеет семь чакр – энергетических центров, получающих и распределяющих энергию.

Наибольшая интенсивность излучения ауры отмечается в районе чакр. О них мы подробнее поговорим чуть позже, пока же вам достаточно знать расположение чакр. Находятся они в эфирном теле человека и идут вдоль позвоночника.

Муладхара, или корневая чакра, расположена между половыми органами и анусом.

Свадхистхана, или крестцовая чакра, расположена между основанием половых органов и пупком.

Манипура, или солнечная чакра, находится на уровне солнечного сплетения.

Анахата, или сердечная чакра, располагается на уровне сердца, между лопатками.

Вишудха, или горловая чакра, находится в основании гортани.

Аджна, или бровная чакра, расположена между бровей, на уровне «третьего глаза».

Сахасрара, или коронная чакра, находится в области затылка.

Итак, разогрейте ладони, потерев их друг о друга, и поднесите одну из них к сердечной чакре. Эксперимент начинайте с расстояния в 30 см и медленно подводите ладонь к

груди. Ощувив легкое сопротивление, отведите руку назад. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не начнете отчетливо ощущать границу одного из слоев ауры. После чего передвиньте ладонь в сторону от чакры и повторите эксперимент. Вы ощутите сопротивление ауры значительно ближе к своему физическому телу. Ведь в области чакр энергетическое поле более интенсивное.

Когда вы будете уверенно ощущать сердечную чакру, попробуйте таким же способом обнаружить и другие энергетические центры своего тела. Постепенно вы научитесь чувствовать ауру, как нечто материальное. Тем самым вы повышаете свою восприимчивость к тонким энергиям.

## **Знакомимся с аурой окружающих**

После того как вы научились ощущать собственную ауру, можете переходить к экспериментам с партнером. Посадите его на стул, встаньте за спиной и приблизьте предварительно разогретые ладони на расстояние в 30 см от головы партнера. Медленно приближайте ладони к напарнику до тех пор, пока не ощутите сопротивление. Как бы «пощупайте» ладонями границу сопротивления, тем самым вы сможете определить барьер энергетического поля. Возможно, ваш партнер тоже испытает своеобразные ощущения от соприкосновения с его аурой. Пусть он вам об этом расскажет. Теперь поводите ладонями с разных сторон от тела партнера. «Пощупайте» его

ауру.

Когда предыдущие действия будут получаться у вас с легкостью, продолжайте эксперименты. Пусть ваш напарник ляжет на спину и закроет глаза. Вы же займитесь поиском и определением его чакр. Попросите партнера рассказывать, что он чувствует, когда ваши ладони соприкасаются с энергетическими центрами его тела.

### ***На заметку!***

*Замечательно, если ваш напарник будет столь же увлечен тренировками. Ведь если вы поменяетесь местами, то сможете научиться чувствовать, как его руки соприкасаются с вашим энергетическим полем. Такие тренировки очень полезны, ведь благодаря ним вы научитесь ощущать вторжение в вашу ауру.*

Между прочим, тренироваться в чувствовании ауры вы можете и в обычной жизни. Вероятно, вы знаете, что у каждого человека есть так называемое личное пространство, вторжение в которое действует не слишком приятно. Чем более далеким и чужим для нас является человек, тем дальше мы от него стараемся держаться. Если в наше пространство вторгается незнакомец или просто личность не слишком приятная, наше энергетическое поле реагирует, вызывая в душе чувство отторжения и желание отойти подальше. И наоборот, к приятному собеседнику мы стараемся прибли-

зиться.

Изучен этот феномен в психологии, где носит название психологического пространства. Но, по сути, наши эмоциональные реакции на приближение людей объясняются взаимодействием аур. Незнакомцев наше энергетическое поле старается оттолкнуть, словно защищаясь. Если вы прислушаетесь к себе, находясь в переполненном автобусе или лифте, то ощутите и свою ауру, и ее соприкосновение с аурами окружающих.

### ***На заметку!***

*Взаимодействие аур вы также можете пронаблюдать, экспериментируя с партнером. Попросите его встать у одной из стен комнаты, сами встаньте у противоположной, спиной к партнеру. Руки и ноги слегка раздвиньте. Пусть ваш напарник медленно приближается к вам, а вы постарайтесь понять, когда он проникнет в область вашего энергетического поля. Расслабьтесь, постарайтесь не думать о приближении партнера, а лишь ощущать его. Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Это упражнение подготовит вас к видению аур.*

## **Посмотрим на ауру...**

При регулярном выполнении упражнений, описанных выше, вы в достаточной степени расширили свое сознание и

подготовились к визуальному восприятию энергетических полей. Восприимчивость к тонким энергиям у вас усилилась. Вполне возможно, что уже сейчас вы открыли в себе способность спонтанного видения ауры. Если же нет, не переживайте: с помощью некоторых упражнений вы научитесь воспринимать зрением энергетику окружающих. Впрочем, нельзя не отметить, что некоторые люди гораздо лучше различают ауру на уровне ощущений. Им нет необходимости обращаться к визуальному восприятию, достаточно чувствовать энергетику и правильно трактовать свои ощущения. Но аура действительно выглядит очень эффектно, к тому же, увидев ее, вы полностью убедитесь в существовании такого феномена.

# 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.