



Супер Разум



ПОДСОЗНАНИЕ МОЖЕТ ВСЁ, или управляем энергией желаний

Ксения Меньшикова

Особенности психознергетики

Ксения Евгеньевна Меньшикова
Подсознание может всё, или
Управляем энергией желаний.
Особенности психоэнергетики
Серия «Супер-разум»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=604505

*Ксения Меньшикова. Подсознание может всё, или Управляем энергией желаний. Особенности психоэнергетики: Центрполиграф; Москва; 2017
ISBN 978-5-227-07174-3*

Аннотация

Автор приглашает вас в увлекательное путешествие по бесконечному космосу внутреннего мира человека, знакомя читателей с особенностями нашей психоэнергетики. Эта книга посвящена свойствам астрального тела, пространству психики, в котором реализуется то, что мы привыкли называть эмоциями и желаниями. Благодаря теоретической информации, простым практическим советам и упражнениям, данным в этой книге, вы легко наладите осознанную связь с таинственным миром эмоций и желаний, чтобы правильно воспользоваться ресурсами этого пространства и ощутить его поддержку. Это гарантированно сделает вас баловнем судьбы, успешным, удачливым и даже счастливым человеком, у которого осознанные стремления

совпадают с подсознательными желаниями. Издание 2-е,
доработанное

Содержание

От автора	6
Введение	8
Часть первая. Энергетическая структура сознания	18
Глава 1. Энергия. Что это?	18
Глава 2. Эфирное тело. Сенсорный пласт психики	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ксения Меньшикова
Подсознание может всё,
или Управляем энергией
желаний. Особенности
психоэнергетики

© Меньшикова К., Резник А., текст, 2017

© «Центрполиграф», 2017

От автора

Дорогие читатели!

Новая наша встреча радостна тем, что тема работы со своим сознанием интересна и важна для вас. Уже накопилось у вас немало вопросов и созрело желание двигаться дальше: вперед по бескрайнему миру энергоинформационной реальности.

Время прошло не зря. Предыдущая книга «В каком измерении ты живешь» помогла расширить границы своих возможностей и позволила увидеть этот мир как многомерную живую реальность.

Много писем и откликов пришло в ответ на эту книгу. Вы пишете, что научились ощущать собственное тело и управлять энергетическими процессами. Что сделались доступными ранее скрытые элементы окружающего мира. И что восприятие жизни вследствие проделанной работы расширилось многократно.

Что же изменилось? Улучшились физическое здоровье и память, ощущается прилив сил... А из зеркала смотрит уже совершенно другой человек. Более интересный. Более целостный. Более мудрый.

И это действительно так.

Ведь самый интересный и удивительный предмет для ис-

следования и изучения – это вы сами и мир, в котором живете.

Человек как личность. Мир как личность.

Человек как энергия. Мир как энергия.

Человек как информация. Мир как информация.

Человек как общество. Мир как общество.

Человек как мир. Мир как человек.

Личность и дух человека во всех проявлениях требуют досконального изучения. Чтобы сделать свою жизнь осознанной и интересной, чтобы каждая ее минута возбуждала еще больший интерес, необходимо знать все составляющие этого мира и законы, по которым он живет.

Я искренне рада новой встрече с вами на страницах этой книги.

С почтением Меньшикова

Введение

Астральное тело – пространство сознания, в котором реализуется то, что привычно называть эмоциями и желаниями.

Вспомним, как часто, анализируя жизненные ситуации, мы говорим, что оказались во власти эмоций. И тем самым мы как бы утверждаем, что сила и власть эмоций – некая неуправляемая величина, способная вполне бесцеремонно перекрыть нашу жизнь. Действительно, ситуации иногда имеют свойство выходить из-под контроля, и чаще всего причиной этому бывают «сорвавшиеся с привязи» эмоции.

Мы желаем и мечтаем, страдая оттого, что многим стремлениям не суждено реализоваться. Но даже когда мечты воплощаются, далеко не всегда это приносит ожидаемую радость. Не раз, наверное, вы замечали, что мечтать о чем-то значительно «вкуснее», чем переживать свершившееся. Такая противоречивость эмоциональной жизни и натолкнула людей на предположение о том, что эмоции сами по себе творчески влияют на человеческое бытие. Подумайте сами: есть любовь как счастье единения – но рядом с ней мы видим страдания; есть богатство – и рядом с ним опасения его потерять... Даже в самом счастливом моменте всегда можно найти обратную сторону.

Напрашивается вывод: а может, стоит вообще отказаться от проявления эмоций, избавиться от желаний? Сделать

из себя «железного» человека? Мудрецы прошлого так и советовали, предполагая, что отказ от желаний и эмоциональных привязанностей может избавить от разочарований и страданий. Предупреждая своих современников короткой и многозначительной фразой «бойтесь желать...», они давали понять, что даже исполненные желания зачастую могут повлечь совершенно неожиданные последствия и принести абсолютно обратные переживания.

Но сколько ни советовали мудрецы прошлого и специалисты сегодняшнего дня избавиться от эмоций, ничего из этого не вышло. Потому что это невозможно. Эмоции и желания – неотъемлемая часть психической жизни человека. Это причина его движения к цели и палитра, окрашивающая жизнь в разнообразные тона. И пусть наряду с положительными эмоциями мы переживаем страдания, испытываем душевную боль, но именно этот процесс и наполняет смыслом существование, обеспечивает безопасность, является мощным стимулом к дальнейшему движению.

Эмоции рождают желания, желания подталкивают к действиям, действия творят реальность. Другими словами, мы живем в мире, который был создан воплощенными желаниями.

– Но как это возможно? – спросят некоторые из вас.

– Разве я желаю быть одиноким, бедным, больным, уставшим? Ничего подобного быть не может! – возмутятся другие.

Но все так и есть. Жизнь человека – это воплощенные в реальность желания. Действительно, не все происходит так, как хотелось бы, нередко мы сталкиваемся с событиями и обстоятельствами, которые нас расстраивают, вызывают раздражение или злость. Беда в том, что **далеко не все желания мы можем осознать**. Некоторые из них находятся в глубине нашего внутреннего мира – да так глубоко, что порой мы не в состоянии не только разглядеть эти *потаянные* желания, а даже в принципе предположить их существование.

И самое удивительное, что не кто иной, как мы сами не позволяем им вынырнуть на поверхность своего сознания. Но это, как уже было сказано, вовсе не означает, что их нет вовсе. И если задаться целью, то, вполне вероятно, мы сможем найти скрытые внутренние мотивы, которые и привели нас в ту или иную неприятную ситуацию. Причин сокрытия желаний немало: одни – слишком давние, другие – не одобренные нами или окружающими, а третьи возникают как средство для решения сложных и противоречивых задач.

Пример из практики

Молодой человек, 32 года, жалуется на периодически возникающие повышения температуры с признаками простуды, которые длятся от одного до трех дней. Особенности его состояния: отсутствие связи с пиками сезонных заболеваний (осень – зима), переохлаждением или прочими физическими воздействиями – то есть с внешними «объективными»

причинами. Результаты лабораторных и прочих клинических исследований в период между болезнями говорят о хорошем состоянии здоровья и иммунитета. Но медикаментозное лечение не влияет на клинические симптомы, температура практически не сбивается, симптомы простуды не проходят. Болезнь заканчивается так же внезапно и «беспричинно», как и началась.

Проведенный анализ энергоинформационной и психоэмоциональной структуры выявил следующие особенности: при достаточно высоком профессиональном уровне подготовки присутствует крайняя неуверенность в собственном профессионализме и деловых качествах. Дальнейший опрос выявил определенную закономерность: болезненные состояния возникали за сутки-двое до планируемого собеседования или важной деловой встречи. Несмотря на это, благодаря достаточно высокой социальной адаптации ему удавалось в последний момент «собраться» и присутствовать на встрече. Однако степень внутренней ответственности за результат проведенных переговоров снижалась. Болезненное состояние оправдывало любой, в том числе и негативный, результат.

Вывод: у человека проявляется подсознательное желание избежать ответственности, которое порождено внутренним противоречием между амбициями и самооценкой. Противоречие разрешалось

наиболее простым способом – формированием симптомокомплекса (болезни) простуды.

Те желания, что находятся в глубине психики, мы называем подсознательными. Именно они создают для многих из нас реальность. Заметьте, что все люди во все времена стремятся к одному и тому же: иметь здоровье, хорошую семью, быть обеспеченными и успешными, просто жить счастливо. И пусть счастье выглядит по-разному для каждого из нас – кому-то для этого нужен «бентли», а другому – «просто жить без проблем», но никто никогда не скажет, что он хочет быть несчастным. И тем не менее все мы имеем то, что имеем. А получает человек ровно то, что сотворил сам своим активным действием или пассивным присутствием в собственной жизни.

Чаще всего в реальной жизни складывается именно та ситуация, которая позволяет реализовать скрытые подсознательные желания. Именно поэтому, стремясь к состоянию счастья все как один, мы получаем то, что получаем.

Сила подсознательных желаний – в их постоянстве. Если такое желание возникает, то оно постоянно остается активным. Спите вы или бодрствуете, занимаетесь делами или отдыхаете с друзьями – совершенно независимо от того, чем занята активная часть сознания, внутреннее желание всегда наготове. Оно использует любую возможность для реализации, найдет незаметные и неуловимые возможности. И пусть мы тысячу раз принимали осознанное решение, что «боль-

ше никогда...», это не поможет. Подсознательные желания не понимают слов, они знают только тонкий язык энергоинформационных процессов.

При этом среди людей все-таки нередко встречаются успешные, удачливые и даже счастливые личности. Это те баловни судьбы, у которых осознанные стремления совпадают с подсознательными желаниями. Именно в этом случае все возможности психики будут направлены на достижение результата, а подсознание приложит все усилия, чтобы результат был получен наименее затратным способом. Именно эти люди всегда знают, в каком направлении идти, чтобы получить результат, а где стоит подождать, чтобы он – результат – сам пришел в руки. Если подсознательные и осознанные желания работают в унисон, возникает мощный драйв – сила, толкающая человека к действию, тот внутренний импульс, который не позволяет сойти с намеченного курса – активизирует интуицию, направляя разум по наиболее благоприятному пути.

Пример из практики

Женищина, 33 года, врач-терапевт, работает в одной из районных больниц города. Не замужем, приехала из небольшого сибирского городка, родительская семья многодетная, среднеобеспеченная.

Проблема: отсутствие собственного жилья и невозможность снять отдельную квартиру, поэтому снимает комнаты (как правило, у пожилых женщин), которые очень против гостей, поздних возвращений

и пр. Состояние – отчаяние. Основание – «трезвое» мышление, которое заключается в понимании, что «взятки не беру, родители помочь не могут, а замуж за квартиру не хочу». С этой точки зрения безвыходность полная. При энергоинформационном анализе ситуации имеем результат: осознанное желание иметь жилье сталкивается с подсознательным нежеланием его получить. Подсознательный отказ основан на негативных эмоциях, связанных с воспоминаниями юности, когда родителям пришлось делить доставшийся в наследство дом, и сопровождавшими этот дележ скандалами. На уровне эмоционального реагирования в астральном теле записано простое «уравнение»: свое жилье = сильные негативные эмоции (скандалы). Подсознательный «оберег» сделал все, чтобы избавить девушку от нового негатива.

*После проведенной работы и разрешения неконструктивного «уравнения» девушка получила отдельную комнату в двухкомнатной квартире недавно построенного дома **совершенно бесплатно** от городских властей.*

Вывод: *если осознанные стремления и подсознательные желания совпадают, человек найдет выход из самой сложной и неразрешимой, с точки зрения «разумного» сознания, ситуации. Чудеса случаются, господа!*

Дальнейшая теоретическая информация, практические советы и упражнения, которые вы найдете в этой книге,

помогут разрешить многие сложные вопросы, справиться с кризисами и окрасить жизнь в яркие и сочные тона.

На этом этапе нашего пути мы обретем возможность управлять силой эмоций и энергией желаний, приблизившись еще на один шаг к реализации самой главной задачи каждого человека – к сотворению собственной реальности, своего мира, построенного сообразно личным представлениям о полноте жизни, гармонии, счастье.

Чтобы понять, какую реальность вы хотите создать, в каких условиях жить и куда направить свои силы, придется научиться слышать тонкий звук, голос внутреннего мира – голос души. В начале пути звук этот едва различим, он словно шепот, словно дуновение ветерка. Но с каждым шагом он становится все слышнее, все понятнее, его уже невозможно ни перепутать, ни отказаться от контакта с ним. Услышав его, мы всегда безошибочно определяем то, что нужно лично нам. Как индивидуальности. Как человеку. Как личности.

Впитывая знания и накапливая навыки, человек находит свой путь. Осознанное движение становится фундаментом для создания собственного мира, который каждый может наполнить собственной сутью, проявив ее в объективной реальности. Но чтобы достичь такой целостности и гармонии, нужно пройти определенную трансформацию, суть которой – осознание. Это будет первый, но самый важный шаг к раскрытию способностей творения собственной жизни – создание реальности при помощи сознания.

Система знаний и навыков Школы Меньшиковой появилась, чтобы каждый мог достичь этого результата. Каждый человек имеет право выбрать собственный путь. Этот выбор – проявление свободной воли, проявляющей уникальность и индивидуальность. Было бы чрезвычайно самонадеянным указывать человеку, каким путем он должен идти. Никто не имеет на это права. Именно поэтому система Школы разработана с таким расчетом, чтобы на каждом этапе самопознания человек всегда имел возможность проявить свободную волю и сделать выбор. Программа поэтапного обучения предлагает воспользоваться простыми приемами, которые могут сделать процесс трансформации сознания более эффективным и быстрым.

Как проверяется истинность теории или знания? Только практикой. Любые действия, как проявленные, так и непроявленные, совершенные во внутреннем мире или энергоинформационном пространстве, должны иметь результат в реальной, физической действительности. Если процесс саморазвития не приводит к осязаемым земным результатам, не изменяет положения вещей в объективной реальности, в таком развитии нет никакого смысла. Ибо что внутри – то и снаружи. Что вверху (в голове, в сознании), то и внизу (в теле, в материальном мире). Если внутренние преобразования не изменили жизненную ситуацию, то это прямой показатель того, что внутренний мир на самом деле никак не изменился.

Поэтому все, о чем вы читаете, должно стать основой новых взаимоотношений с собой и миром, тех взаимоотношений, которые помогут вам стать более удачливыми, успешными, счастливыми.

Важнейшим инструментом управления сознанием должна стать энергия астрального тела – сила эмоций и желаний. Чтобы осознать их роль, вспомним уже знакомый из первой книги этой серии процесс взаимодействия человека с миром и обратим особое внимание на роль эмоций и желаний в реализации жизненных планов и создании собственной реальности.

Давайте для начала вспомним, что такое энергия, чем и как она представлена в сложной структуре человеческого тела и сознания.

Часть первая. Энергетическая структура сознания

Глава 1. Энергия. Что это?

Найдем самое общее определение понятия энергии. Заглянув в энциклопедию, читаем:

Энергия – физическая величина, являющаяся единой мерой различных форм движения материи и мерой перехода движения материи из одних форм в другие.

Следовательно, биологическая энергия – это мера изменений (движения) живого организма. Между прочим, в определении жизни как таковой одним из главенствующих признаков находим способность к развитию, размножению и росту, то есть к **движению**, изменению.

Вряд ли кто-нибудь станет спорить с тем, что выживание любого человека зависит от постоянного притока энергии. Источником служит пища, вещества которой посредством сложных химических реакций разлагаются с выделением энергии. Далее энергия и элементарные молекулярные структуры, полученные из пищи, опять же при помощи химических превращений, используются для построения клеток тела и поддержания их функций. В этом процессе моле-

кулы пищи служат источником энергии и основой для синтеза биологических молекул собственного организма.

Вы прочли много сложных слов и фраз, но за ними вряд ли удастся рассмотреть восхитительную магию жизни! А ведь это и есть реальная, самая настоящая алхимия, волшебство природы, где не в ретортах, но в живом теле каждое мгновение происходит рождение жизни. Давайте рассмотрим описанный процесс под другим углом, переложив высоконаучные фразы на более привычный язык. Попробуем применить сложный слог науки к повседневным делам, чтобы увидеть в обыденном проявление великих процессов мироздания, истинную магию, из которой можно беспрепятственно черпать силу.

Первичным источником энергии для всех земных существ является Солнце. А для того чтобы световая энергия могла быть превращена растениями в химическую (органические молекулы), никак не обойтись без почвы (необходимы определенные минералы) и воды. Живой организм затрачивает часть полученной энергии на рост – наращивание биомассы. Другая часть обеспечивает поддержание жизни. Третья – выделяется в виде тепла и продуктов жизнедеятельности. В общем, все эти превращения энергии называются дыханием и метаболизмом.

Переведем все это на человеческий язык.

Сквозь тело каждого, сквозь разум и сознание течет поток энергии, источником которой являются Солнце и Земля.

В той или иной форме, так или иначе трансформированная, требующая большей или меньшей переработки, но энергия поступает в тело, питая его. Часть энергии выделяется. Для систем, устроенных просто, это продукты метаболизма (отходы) и тепло. Но для человека, помимо всего вышеперечисленного, есть еще один продукт жизнедеятельности – творчество, созидание, воплощение, реализация.

И человек, и животные принимают энергию земли и солнца одинаково, но используют ее исключительно в соответствии со своей природой.

Человек, многие тысячелетия назад выйдя из-под свода природных правил, заявил о своем свободном движении на бескрайних просторах мироздания и взял на себя обязанность проявлять свободную волю.

Поэтому, рассматривая человека как целостную систему, мы не можем не касаться другого вида энергии. Ведь кроме биологической энергии, которая течет в теле каждого человека, можно наблюдать и психическую – эффект работы психики.

Психическая энергия – это мера подвижности психики, ее способности к реагированию, отражению, изменению и развитию.

Читаем в БСЭ:

Психика (от греч. psychik – душевный) – свойство высокоорганизованной материи, являющееся особой формой отражения субъектом объективной

реальности.

Другими словами, это способность живого организма, получая внешние стимулы, воспринимать их, обрабатывать и создавать для себя некую картину того, что происходит вокруг. Эта картина – точка отсчета, матрица, на основании которой принимаются решения и совершаются действия.

Там же:

Возникая на определенной ступени биологической эволюции, психика представляет собой необходимое условие дальнейшего развития жизни. Изменяясь и усложняясь, психическое отражение приобретает у человека качественно новую форму – форму сознания, порождаемого его жизнью в обществе, теми общественными отношениями, которые опосредствуют его связи с миром.

Вот так об этом говорит солидная энциклопедия.

Сознание, психика человека – сложный многоуровневый подвижный процесс. Обратите внимание: совсем не просто прекратить думать и избавиться от мыслей. Остановка внутреннего диалога – одна из задач, которую мы смогли эффективно решить благодаря технике базового состояния, описанного в первой книге. Давайте вспомним это упражнение и прикоснемся к неисчерпаемой энергии двух сил, взаимодействие которых создает все многообразие природы и мира людей, – энергетического потока земли и информационного потока творчества.

Практика достижения базового состояния «Я Есмь тот, кто Я Есмь»

Этап 1

Центр тяжести физического тела.

Встаньте на ноги. Разомнитесь. Ноги на ширине плеч. Переносите вес тела попеременно на правую и левую ноги. Покачайтесь вперед-назад. Сядьте на стул и поднимитесь. Отслеживайте ощущения в физическом теле. Обратите внимание на то, каким образом удерживается равновесие. Задача – определить центр тяжести физического тела. Как правило, у людей нормального телосложения он расположен в области 2-й чакры, в глубине физического тела.

Ощувив эту точку, проведите мысленно через эту точку вертикальную линию – ось физического тела. Снова двигайтесь, отслеживая отклонение корпуса относительно оси физического тела.

Характерная особенность гомо сапиенса – прямохождение. Вертикальная ось физического тела приобретает серьезное значение в истории нашей эволюции не только тела, но и сознания. Прямохождение позволило смотреть сверху вниз на своих четвероногих собратьев. «Царь природы» – привыкли мы слышать. Ось – своеобразная область начала от-

счета всего многообразия доступных нам движений. Она отражается в эфирном теле как своеобразная нулевая координата, где сходятся воедино физический и энергетический мир.

Этан 2

Упражнение выполняется стоя. Предварительно потянуться и размяться обязательно.

Концентрируемся на дыхании, ощущаем его ритм.

Концентрируемся на сердцебиении, ощущаем его ритм.

Концентрируемся на движении в позвоночнике от крестца до головы, ощущаем этот самый медленный ритм.

Сливаем три ритма в единую витальную вибрацию, наполняем тело, ощущая его в объеме, усиливаем витальную вибрацию во всем теле.

Обращаем внимание на стопы, ощущаем вес тела, соприкосновение с поверхностью. Осознаем, что стоим на поверхности планеты. Ощущаем силу тяжести, которая прижимает стопы к поверхности. Внимание стекает вниз, проходя сквозь поверхность земли, и достигает яркого, мощно вибрирующего сгустка энергии Земли. Вверх поднимается волна ощущений, заполняет ноги, объем тела, усиливает витальную вибрацию, наполняет шею и голову, вырывается с макушки за пределы физического тела. Тянется к небу, стремясь достичь открытого, ничем не ограниченного пространства. Вы тянетесь вместе с вниманием вверх, прохо-

дя более или менее плотное пространство до тех пор, пока сознание не коснется открытого, ничем не ограниченного пространства. Здесь, как глоток свежего морозного воздуха наполняет легкие, сознание наполняется ярким ощущением Творческого потока, бесконечного потока Космоса.

Как только прикоснулись к Творческому потоку, начинайте смещать внимание к физическому телу, ощутите, как свежесть наполняет голову, шею, как делается легче тело. Следите за потоком, проведите его по телу к ногам, позвольте выйти из стоп и направьте в глубину Земли, туда, где мы начинали свой путь. Проведите небесный поток к источнику витальной энергии, коснитесь его. В ответ мощная волна земной энергии, как благодарность, поднимется, наполнит тело и вырвется к небу. Коснувшись творческого пространства, энергия Земли усилит творческий поток. Одновременно ощутите небо и землю и себя, связующее звено, единственное и уникальное создание Вселенной, соединяющее энергию и информацию в соответствии со своей Сутью. Наполнитесь энергией природы, энергией земли и мудростью космического потока.

Удерживаем контакт с Небом и Землей, ощущаем ось физического тела, осознаем ее как начало отсчета. Прослеживаем вниманием продолжение оси вниз, в глубину земли, и вверх, к Творческому пространству. Четко артикулируя, произносим фразу, прислушиваясь к ней и сливаясь с ее вибрацией: «Я Есмь тот, кто Я Есмь». Вместе с вибраци-

ей, со звучанием этой фразы в сознании проявляется, словно кристаллизуясь, ось, центр симметрии, начало отсчета личности. Повторите фразу несколько раз. Прислушайтесь: с каждым мгновением ощущение становится все ярче, словно туман рассеивается, и из него являются опора, база, сила, самость и суть.

Проследите продолжение оси вниз, к ядру земли – источнику витальной энергии, коснитесь вниманием, зачерпните витальной силы. Следите за тем, как витальная энергия начинает наполнять ось, поднимаясь вверх, как столбик термометра. Ось заполняется изнутри, переливаясь и вибрируя подобно струне. В унисон звучит «Я Есмь тот, кто Я Есмь». Внимание стремится вверх, влекомое мощным потоком витальной энергии, и, покидая пределы физического тела, взлетает к небу, к ничем не ограниченному, открытому пространству Творчества.

Коснувшись Творческого пространства, сознание начинает пить энергию и информацию, как измученный жаждой путник. Ось, база наполняется животворящей энергией и устремляется вниз, к земле, проходя сквозь тело и сознание, наполняет гармоничным звучанием самости «Я Есмь тот, кто Я Есмь». Достигнув источника витальной энергии, Творческий поток снова побуждает всплеск, и мощная волна поднимается вверх, заполняя ось, стремясь к небу и свету. Коснувшись творческого пространства, навстречу витальной энергии начинает течь Творческий поток. Вни-

мание, как натянутая струна, сливается с осью, соединяя самостью «Я Есмь тот, кто Я Есмь» землю и небо. Побудьте в этом состоянии некоторое время, наполняясь энергией земли и мудростью неба.

Действительно, трудно остановить поток мыслей, не обладая навыком базового состояния. Почему так происходит? Как мы помним из материала первой книги, мысли на пустом месте не возникают, их появлению предшествуют другие сложные психические процессы. Именно об этих процессах, их активности, значении в жизни человека и пойдет речь дальше. Каждый из уровней нашей психики соответствует определенному виду энергии. Энергия и информация каждого уровня формируют тонкие тела человека: эфирное, астральное, ментальное, каузальное, будхиальное и атмическое. Все тонкие тела «привязаны» к физическому телу. Именно оно, потребляя львиную долю энергии из продуктов питания, при помощи дыхания и метаболических процессов (обмен веществ) обеспечивают силовым потенциалом работу сознания. Но хлебом единым сыт не будешь. Кроме энергии, добытой из плотной пищи, наше тело и сознание поддерживаются витальной силой земли и творческим потоком неба. Работая с техниками, описанными в предыдущей книге, вы убедились, что применение энергетических практик снижает потребность в пище, повышает эффективность деятельности. Причем не будет откровением, что, разрешая кризис-

ные ситуации методами энергетической работы, как «побочный» эффект можно получить нормализацию веса. Но вернемся к строению тонких тел.

Глава 2. Эфирное тело. Сенсорный пласт психики

Эта часть сознания связывает между собой привычный материальный мир и тонкий мир психических процессов.

Давайте вспомним упражнение, с которым познакомились в предыдущей книге. Мы уверены, что навык отточен до совершенства, но повторить и по-новому посмотреть на уже знакомое никогда не лишне. Кроме того, это упражнение наглядно или, вернее сказать, в ощущениях физического тела демонстрирует скрытый энергетический процесс – жизнь эфирного тела.

Практика осознания тонких ощущений

Сядьте удобно – так, чтобы ваше тело не испытывало напряжения. Прикройте глаза и постарайтесь остановить поток мыслей. Для этого сконцентрируйтесь на процессе дыхания, ощущая, как на вдохе грудная клетка увеличивается, а на выдохе – уменьшается и вместе с выдыхаемым воздухом вовне уходят посторонние мысли, обрывки воспоминаний и осколки размышлений. Концентрируясь на дыхании, добейтесь внутренней тишины и спокойствия, растворите напряжение и расслабьте мышцы.

Теперь сосредоточьтесь на кончиках пальцев рук, стараясь не отвлекаться, посидите так минуту-полторы до тех пор, пока в кончиках пальцев не появится ощущение тепла, покалывания, пульсации, распираания, холода или вибрации. Любое изменение ощущений – то, что нам нужно.

Далее, начинаем наполнять вниманием пальцы рук и ладони, распространяя ощущение на всю кисть. Внимание, словно густое, вязкое вещество, начинает заливать кисть изнутри, наполняя ее. Как только ощущение стало достаточно отчетливым, попробуйте пошевелить пальцами. Сделайте несколько аккуратных, незначительных движений. Движения стали словно ленивые, возникает ощущение, что они цепляются за воздух. Пространство вокруг рук стало вязким.

Теперь располагаем кисти ладонями друг к другу. Начинаем медленно сводить руки, потом, так же медленно, разводить их. Заметьте, что при этом возникает некоторая упругость. Между ладонями образовалось пространство, обладающее определенными особенностями. Слепите, сформируйте это пространство в шарик. Исследуйте его, запомните ощущения, если у вас есть партнер по занятиям, отдайте ему свой сгусток и возьмите его, исследуйте и обменяйтесь впечатлениями.

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.