



**ЭЛИНА БОЛТЕНКО**  
**УЧЕБНИК ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ МАГИИ**  
**ЧАСТИ I-III**



Элина Болтенко

**Учебник по практической  
магии. Части I-III**

ИГ "Весь"

2015-2016

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Болтенко Э.**

Учебник по практической магии. Части I-III / Э. Болтенко — ИГ  
"Весь", 2015-2016

ISBN 979-5-94-450067-9

Магия – это не таинство, открытое избранным, а необходимые для повседневной жизни навыки. И если вам не достались магические способности от предков, то с помощью магических книг вы сможете овладеть этой наукой. Перед вами – учебник по практической магии, написанный опытной русской ведуньей Элиной Болтенко. Прочитав его, вы научитесь уверенно проводить денежные и любовные ритуалы, делать расклады Таро, изготавливать талисманы для разных областей деятельности, проводить защитные обряды и изгонять энергетических вампиров. Антология содержит:  
Учебник по практической магии. Часть 1 от Элина Болтенко Учебник по практической магии. Часть 2 от Элина Болтенко Учебник по практической магии. Часть 3 от Элина Болтенко

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 979-5-94-450067-9

© Болтенко Э., 2015-2016

© ИГ "Весь", 2015-2016

## Содержание

Учебник по практической магии. Т. 1	6
Предисловие	7
Введение в Магию	8
Курс 0. Предподготовка	13
Урок 1. Введение в мир силы мысли (общая вводная лекция)	14
Урок 2. Обзор магических направлений и практик. Выбор магического пути. «Посвящение в Магию»	17
Курс 1. Экстрасенсорика – базовый уровень	29
Урок 1. Естественное питание – переход на естественное питание («Питаться, как дышать»)	30
Урок 2. Чистка тела, души и Духа	36
Урок 3. Остановка Внутреннего Диалога, работа с мыслью	45
Урок 4. Альфа-состояние	50
Урок 5. Развитие зрения	54
Конец ознакомительного фрагмента.	57

**Элина Болтенко**  
**Учебник по практической**  
**магии. Части I–III**

\* \* \*

## Учебник по практической магии. Т. 1



## Предисловие



Здравствуй, дорогой друг и попутчик на бесконечно интересном Пути Мага, Человека-Творца. Пути вечного духовного самосовершенствования и постоянно развивающегося духовного творчества – творения своей жизни, постижения и применения на практике интереснейших и мудрейших законов Вселенной. Рада снова встретиться с тобой на страницах моего второго учебника. И на этот раз я хочу рассказать тебе о практической магии.

Да, по магии книг написано уже очень много, и с каждым днем их появляется все больше. Но многие из них просто содержат ритуалы и заговоры, без объяснений – как это должно работать и что требуется от самого мага, чтобы его магия «заработала».

Я хочу ввести тебя в мир традиционной практической магии за руку, став твоим гидом-учителем. Я объясню тебе и самые элементарные, и самые сложные магические законы, научу развивать магические способности, создавать ритуалы, писать заговоры, укрощать энергии, изменять свое сознание для восприятия иных миров, энергий, сущностей, и многое другое.

Я надеюсь, что после нашего с тобой путешествия ты обрешь нужные знания и сможешь называть себя Магом, или Человеком-Творцом. Но предупреждаю: эта книга не для ленивых, упражнений и практик будет много. Так что подумай – готов ли ты к ежедневной работе над собой?

В эту книгу я вложила всю свою многолетнюю практику ритуальной магии: в ней ты найдешь необходимые советы, помогающие ее освоить. И следующая ступень развития Человека-Творца (Мага), на мой взгляд, – это освоение чистой магии мысли, где ритуалы или не нужны вовсе, или настолько выходят за рамки традиционных, что о них имеет смысл написать отдельную книгу (что я и планирую в дальнейшем). Но сначала я пройду этот путь сама, чтобы было потом о чем рассказать вам.

## Введение в Магию



Прочитав кучу сказок, а сейчас еще и пересмотрев множество мультфильмов и кинолент, многие люди слово «магия» ассоциируют с некой таинственной «сверкающей» силой, которой обладают лишь избранные и которая творит необъяснимые чудеса. В анкетах своих учеников, которые они заполняют при поступлении в мою школу «Кедр», есть вопрос: «Что вы понимаете под словом „магия“?» И я нередко встречаю такое определение магии, как «неизвестная сила», или «необъяснимые возможности», или «что-то сверхъестественное».

В таком ракурсе магию воспринимаешь отдельно от самого себя и не догадываешься, что все секреты магов хранятся в душе, мозге, разуме – внутри каждого человека без исключения.

Главная сила магии – сила воплощения желаний – заключена в нашей мысли. Да, наша мысль материальна, и это первый, базовый закон магии. Поэтому выделю его отдельно:



### МЫСЛЬ – МАТЕРИАЛЬНА



Но почему, спросишь ты, далеко не все твои мысли реализуются, не все желания исполняются? Я отвечу – и слава Богу, что не все и не постоянно, иначе вокруг наступил бы хаос.

Чтобы мысли начали реализовываться чаще, точнее, иногда даже мгновенно (явление телекинеза и т. п.) – нужно постоянно свою мысль тренировать, наполнять ее силой. Развивать свою способность изменять силой своего сознания окружающую реальность. Развивать контроль над мыслями. Причем контролировать нужно не только мысль, но и эмоции – и в целом вы обретете навык самоконтроля во всех его проявлениях.

Основные направления развития мысли:

1. Концентрация.
2. Воображение.
3. Скорость мышления.
4. Контроль мыслей (умение переключаться с одной мысли на другую, отключаться от уже созданных образов – я потом поясню, для чего это нужно; а также расскажу, почему важно уметь «удалять» негативные мысли и менять их на хорошие, позитивные образы).

Подробнее о каждом направлении мы поговорим в соответствующих уроках, а пока продолжу знакомить вас с миром магии.

Человек становится магом, когда осознает силу своей мысли. Иногда, конечно, становление происходит и иначе, когда проявляется что-то необычное – например, острая интуиция, предвидение, вещие сны, а возможно, и влияние на других людей, предметы, погоду... Человек обладает безграничными возможностями, и начинается все именно с осознания.

Хочу еще раз сделать акцент на понятии мага. Магом привыкли называть человека со сверхъестественными способностями, подразумевая, что он особенный, не такой как все. Однако природой задумано, что каждый из нас может быть ясновидящим, телепатом, обладать способностью к телекинезу, левитации – так что чего уж говорить о правильном мышлении, вызывающем благоприятные изменения в жизни! Но, к сожалению, все это настолько отделилось от нашей повседневности, что стало чем-то сверхъестественным. Хотя есть и другие примеры: прожив в этом состоянии «сверхъестественности» 29 лет своей жизни, я уже не вижу другого способа бытия. Я не представляю жизни без отслеживания внутренних и внешних потоков энергий, получения информации из внешних источников (инфополя), считывания состояний людей, мышления в стиле «минимализм» – то есть я думаю только о том, что нужно воплотить, без излишних фантазий. Конечно, сложновато было перейти на такой образ жизни, так как врожденные стереотипы не обошли стороной и мое сознание. Сложно было принять, что ясновидение и воплощающиеся мысли – это нормально. Представляю, как сложно тем, кто вел обычную жизнь, а потом вдруг решил познать мир магии.

Но ничего – со временем привыкаешь ко всему, если есть желание и стремление жить «магическим образом жизни».

Я помогу тебе, мой ученик, осмыслить свою силу, с которой ты живешь вот уже много лет, и наконец понять, что за клад ты носишь в себе.

Давай устроим небольшой экскурс в твоё прошлое. Найди там случаи, когда твои желания исполнялись – в точности или приблизительно. И обязательно отыщи те желания, которые до сих пор еще не материализованы. Также вспомни твоих друзей, родных, вспомни их желания и то, как они исполнялись. Убедился? Да, желания могут сбываться, и твою способность исполнять их нужно развивать – на мой взгляд, в первую очередь.

А чтобы тебе легче было понять, насколько могуча наша сила мысли – наша врожденная человеческая магия, – я расскажу несколько случаев из своей жизни, иллюстрирующих эту силу...

Одним из моих самых «долгоисполняемых» желаний был двухколесный велосипед. Я его желала с самого раннего детства, лет с четырех, как только развалился мой трехколесный «Малышок». Не зная еще о силе мысли, я мечтала о нем по всем правильным законам материализации желания, но почему-то велосипед уплывал прямо у меня из рук. Когда мне было лет 7–8, мы с мамой первый раз пошли покупать мне двухколесный «Олимпик». И деньги у нас были, и велосипеды как раз новые завезли – но последний из них купили прямо перед нашим носом (это было еще в советские времена, когда если что-то толковое за приличную цену выставляют, то это сразу раскупали по принципу «надо успеть взять, а то потом не будет»). А в другом месте купить велосипед мы тогда не могли – других магазинов просто-напросто не было в советском скудном прошлом.

Я продолжала мечтать о велосипеде, катаясь на великах своих двоюродных братьев, рисуя велосипеды в своих девичьих тетрадках (настоящая доска визуализации), видя даже велосипед во сне – но...

Когда мне было примерно 11–12 лет, знакомая моей мамы решила продать свой велосипед. И вот мы с мамой, наконец, собрались за ним ехать через весь город. Но, когда мы приехали, оказалось, что велик уже купили...

Когда мне было 13 лет, соседский мальчик предложил мне свой велик. Цена меня устраивала и деньги были, но когда я пошла за велосипедом, мальчика дома не оказалось, а через

несколько дней он уже продал его другому человеку... Через год другой соседский мальчик предложил продать велосипед моей тете, а меня дома не было. Тетя подумала и отказалась, когда я вернулась домой, тот мальчик уже продал его другому человеку...

В общем, велосипед постоянно ускользал от меня, но я не сдавалась.

Когда мне исполнилось 18, я пошла в магазин и купила сама себе сразу два велосипеда, один подарила тете. Вот! Больше десяти лет прошло, пока мое желание материализовалось, и я только тогда поняла, почему Вселенная так «тормозила»... Ездила я, надо сказать, лихачески. Наслаждалась скоростью. И, будь я помоложе, неизвестно чем бы мои поездки закончились. Так что Вселенная знала, когда именно я созрела до велосипеда.

В 11 лет я впервые из книг узнала об энергиях, а в 13 лет – о силе нашей мысли. И после этого стала заниматься энергетической и мысленной практикой целенаправленно.

В тех книгах я прочитала, что Бог не пишет для каждого судьбу, он поступил мудрее – он сделал каждого человека подобным себе – Творцом, наделенным силой творческой мысли, способной воплощаться в реальность.

Узнав об этом, я стала использовать силу своей мысли уже осознанно. Первый такой опыт я получила, желая пригласить на свой день рождения одноклассника, который мне нравился. Я месяца четыре до праздника визуализировала, как звоню ему, как он соглашается и приходит. Так все и вышло.

Еще один случай – после школы я стала выбирать дальнейшую профессию, и так получилось, что не нашла ничего подходящего, кроме Педагогического университета. И так как я всегда любила природу, то сначала решила поступить на биологический факультет – благо, это отделение еще и недалеко от моего дома было. Однако когда я стала готовиться к вступительным экзаменам, то поняла, что изучение природы с научной точки зрения меня отталкивает. А тут еще родственники, желая меня запихнуть в вуз, то и дело дергали меня – учи, учи, учи! Что еще сильнее отбивало желание поступать туда...

В итоге, провалив вступительные, я, счастливая, ушла из университета и... поступила в училище, дабы не терять год, но все-таки вскоре поняла, что хочу учиться в педагогическом. Подумав еще раз, решила, что хотела бы поступить на факультет учителей начальных классов. Мне там очень понравилось. И я стала эту «крепость» брать мысленным штурмом. На протяжении года, пока я ходила на подготовительные к ЕГЭ курсы в тот же педагогический, я постоянно представляла себя его студенткой. А зная о том, что многократно повторенное вслух и с эмоциями желание тоже реализуется, – говорила своим сокурсницам из училища, что хочу учиться в «педе».

В общем, я туда поступила, и довольно легко.

Тут можно сделать отступление и отметить – что реализовалось желание только потому, что и душа, и разум тогда двигались в едином направлении. А на биофак я не смогла поступить, потому что душа «поняла», что это не мое. Не нравится мне исследовать природу, изучая свойства клеток и прочие химические реакции. Мне ближе исследование энергий своими чувствами и образами...

А атмосфера творчества и детства на факультете учителей начальных классов мне сразу понравилась, и душа с разумом в единстве сотворили такое будущее – я стала студенткой.

Был еще один интересный опыт материализации – мне очень хотелось иметь кольцо в виде дракона. Я искала его по всем магазинам, нигде не было вообще ничего с драконами. Потом я вспомнила о силе мысли, взяла и нарисовала колечко таким, какое хотела. И забыла о нем.

И однажды, через два месяца, так случилось, что меня мой знакомый посадил в той части города, где я редко бывала раньше. Я зашла погреться в магазин около остановки и мимоходом бросила взгляд на витрину ювелирного... И увидела ТОГО САМОГО дракончика-колечко,

которое я нарисовала, – точь-в-точь! И денег было с собой ровно на него и проезд до дома! Так что я сразу его купила. Надо сказать, точно так и появляются заказанные у Вселенной предметы – и средства на них находятся, и они сами появляются в самый удобный момент.

В 18 лет я начала писать книжку. Я очень хотела встретить свою любовь, и в книге описывала, как главная героиня находит своего возлюбленного, как они строят отношения. Получился очень объемный роман-фэнтези про магию, приключения, дружбу и любовь – героями я сделала себя и своих подруг (чтобы их заинтересовать в прочтении книги, ибо уже знала, что коллективная мысль сильнее). Книгу прочитало более двадцати человек! Зная о силе коллективной мысли, я специально старалась дать ее почитать как можно большему количеству людей.

Я начала ее в 2003, закончила в 2006, и в 2006 же встретила своего мужа – он будто сошел со страниц книги!

Но факт в том, что не только он воплотился. Я, когда писала книгу, была на пределе вдохновения, я просто «тащила» от того, что могу создавать свой мир, судьбы героев – так что в процессе написания книги я, что называется, выложила по полной. Я была еще не очень осознанным творцом, то есть не отфильтровывала каждое написанное слово, образ, событие – не до конца понимая, что Вселенная чутко ловит КАЖДОЕ слово и КАЖДЫЙ образ. И до сих пор из книги воплощаются не только позитивные вещи... Как вы понимаете, я ведь описывала не только свою жизнь, но и придерживалась жанра – то есть вставляла в сюжет и отрицательных персонажей, и описывала сложности, которые мои герои преодолевали.

Ну и когда первая такая серьезная сложность воплотилась в жизнь – я стала книгу уничтожать. Потом хотела ее переписать, но в книгу была вложена настолько сильная энергия, что мне до сих пор не удается что-то в ней изменить, и меняю события уже по факту воплощения. Что-то проявится – и я в медитации (астрально) попадаю в мир книги и мысленно там исправляю это. И ситуация в реальности тоже меняется. Так что на данный момент книга находится в процессе переделки, но, возможно, когда-нибудь я ее отшлифую и все-таки отдам в мир...

Еще момент.

Я очень хотела забеременеть, но три года в замужестве у нас не получалось зачать ребенка. И тогда я, на пике желаний иметь ребенка, написала небольшую фантастическую повесть о моем ребеночке – причем неожиданно по сюжету там оказалось двое детей, и они у меня уже есть...

Когда написание повести подходило к концу, я уже была беременна! Дочь по характеру и внешности – словно сошла со страниц книги, и некоторые обстоятельства рождения сына, описанные в повести, также воплотились в реальности.

Эту книгу я размещала в Интернете, и ее прочитали более четырехсот человек, причем практически всем нравилось. А это один из важных моментов – чтобы коллективная мысль работала на воплощение, образы должны людям нравиться.

Правда, по поводу детей разговор отдельный. Там тоже было много нюансов, которые полезно было бы знать осознанным родителям. О том, как воспитать юных Магов, скорее всего, выйдет отдельная книга...

Еще один случай.

У меня была подруга из Грузии. Она тоже занималась эзотерикой. И у нее не складывалась в то время личная жизнь – она была в разводе. Мне она очень нравилась, и я захотела ей помочь. Я написала о ней, опять-таки на приливе вдохновения, большую фэнтези-повесть, где она – главная героиня, описала, как она повстречала в Астрале своего любимого, как они поженились и т. п.

Через два года я встретила ее – оказывается, она уже замужем, и мужа действительно встретила в Астрале! Он тоже эзотерик!

Это из крупных событий. Более мелкие и не перечислишь все. Например, мысль о том, что надо купить то-то и то-то, – и тут вдруг оно появляется в магазине, хотя до этого не было.

С того момента, как мы с мужем переехали в свой дом, наши с ним мысли обрели еще большую силу, и все желания стали исполняться еще быстрее. Как я поняла, осознанный контакт с природой усиливает все внутренние способности человека. О чем и говорилось в книгах Мегре (серия «Звенящие кедры России»)<sup>1</sup>.

Также я стала применять техники и артефакты для усиления, ускорения мысли, ее уплотнения, и мне сейчас приходится следить за каждым словом, чтобы контролировать реальность, ибо воплощается все, что скажу или о чем подумаю.

С одной стороны, звучит привлекательно – воплощение всех слов и мыслей. А с другой стороны, это подразумевает колоссальный ежесекундный контроль и отслеживание мыслей – не каждому захочется такой жизни. Хотя и к этому можно привыкнуть, особенно когда понимаешь, что назад пути уже нет.

Пока достаточно обо мне – думаю, позже я расскажу другие истории из моей жизни и жизни моих учеников, иллюстрирующие те или иные аспекты магии, чтобы продемонстрировать вам магию не только со стороны загадочных обрядов, но и изнутри – из жизни самих магов.

А сейчас я вас приглашаю стать учениками моей астральной школы магии «Кедр».

Почему астральной?

Конечно, я мечтаю построить физическое здание школы, насытив каждый кирпич Силой, и соблудности при этом все законы энергопотоков внутри помещений. Но пока моя школа существует в виде сайта *obucheniamagii.com* и астрального образа, куда каждый может прийти в любое время, чтобы черпать знания непосредственно из канала, развивая свои способности или даже встречаясь с другими учениками, тоже научившимися выходить в Астрал.

А сейчас я приглашаю вас в класс. Пока вы новички, вы поступаете на «нулевой» курс – «Предподготовка».

И у нас по программе вводный урок.

---

<sup>1</sup> Владимир Николаевич Мегре – российский писатель, предприниматель, автор серии книг «Звенящие кедры России», лауреат Премии Грузии 2011, деятель нью-эйдж. – Здесь и далее: примеч. ред.

## ***Курс 0. Предподготовка***



## Урок 1. Введение в мир силы мысли (общая вводная лекция)



Начнем с размышлений о предназначении человека на Земле. Не каждого в отдельности – потому что у каждого оно разное, – а о предназначении всего человечества. И, чтобы его понять, проследим веки истории.

Долгие годы последнего тысячелетия человечество устремлялось к научно-техническому прогрессу. Глядя на экран компьютера, можно сказать – да, кое-что нам на этом поприще удалось. Но ускользает из внимания тот факт, зачем нам вообще понадобился этот технический прогресс. Попробуем мысленно прокрутить ленту истории назад, оценивая уровень развития души, мыслей и чувств человечества.

XIX век. Он нам еще хорошо знаком по живописи, музыке, литературе и политическим документам той эпохи. Технический прогресс тогда лишь немного касался жизни русских людей (нам проще на примере родной истории все понять), но какова была жизнь души! Богатство чувств и мыслей отражают творения человеческих рук. Вспомните, насколько красивыми, изящными и богатыми были наряды дам, как украшали свои усадьбы помещики, как старались резными наличниками украсить избы простые крестьяне, не говоря уж об обычной кухонной утвари и повседневной одежде – вышивка полотенец, сарафанов и т. п. В узорах той эпохи видно развитое чувство гармонии. И отметим: в те времена люди в основном жили в деревнях, поместьях – то есть в непосредственном контакте с природой.

И как уже тогда классики отражали в произведениях настроение и атмосферу в городах... Вспомним хотя бы «Преступление и наказание» Достоевского, где город изображен мрачной вонючей клоакой.

А каковы были стремления людей XIX века? Офицеры выходили на Сенатскую площадь с требованием отмены крепостного права. Люди стремились улучшить жизнь других людей и чувствовали, что нужно сделать для этого. Душа, эмоциональная жизнь была богаче, полнее, чем сейчас. Люди следовали порывам души, и порывы эти были благородны.

Вернемся еще на пятьсот лет назад.

Красиво украшенные терема, золоченые купола церквей... Яркие русские народные орнаменты в одежде... Постоянные праздники, с песнями, плясками. Сеют семена – с песнями, собирают – с песнями. А когда человек поет? Когда ему хорошо, когда любовь и счастье переполняют его душу! И даже еще пятьсот лет назад на Руси... люди не принимали христианство! Точнее, его, конечно, им навязывали, но люди все равно сопротивлялись. И доказательством этому служат толстые стены первых монастырей: за большими дубовыми воротами, как за крепостными стенами, прятались «служители Бога». Но почему? Кто нападал на них? Те, кто еще помнили, чтит культуру предков – истинные русичи.

Вернемся на две тысячи лет назад. В школе помню фразу «первое упоминание о Москве встречается около 1140 года» (с датой могу ошибиться, но время примерно то). И учителя рассказывали нам, что тогда Москва была маленькой, в несколько домов, дереvушкой и что сами руссичи жили непонятно как – племенами, дикарями среди дубов, лесов. Даже название было у одного из племени соответствующее – дреvляне, от слова «дерево».

А теперь соотнесем со школьной историей такие факты. Известные нам святые-отшельники – Серафим Саровский, Сергей Радонежский, например, – часто уединялись в лесах, и там постигали великую Божественную мудрость. Сидхартха Гаутама (Будда) тоже долго медитировал в лесу, и познал святые истины. Что это означает? То, что наши древнейшие предки, жившие две тысячи лет назад в единении с природой, – были мудрецами, а не дикарями. Из пословиц и поговорок мы узнаем о том, как они питались: «Щи да каша – пища наша», «Проще пареной репы», «Лук от семи недуг» и т. п. Ни в одной древнерусской поговорке нет фраз про питание мясом. А это значит, что все наши предки были вегетарианцами. Сейчас я даже по своему опыту могу сказать, насколько утончается восприятие мира после того, как исключаешь мясо и рыбу из рациона. Значит, наши мудрые предки были еще и сверхчувствительными. Из этого следует вывод – они жили в любви, старались поддерживать вокруг себя энергетический баланс, ибо сами его остро чувствовали.

И мудрость наших предков недавно открылась в «стране городов» под общим названием Аркаим<sup>2</sup>. Как выяснилось, уже десять тысяч лет назад строили наши предки-славяне уникальные города-обсерватории, по функциям своим превосходящие Стоунхендж.

Культура в те далекие времена у наших предков была могучая, и люди умели пользоваться телепатией, телекинезом, управляли силами природы. Вы сами, если поразмыслите, – найдете этому доказательство. Например, даже в сказках разные волшебные герои могли внезапно исчезнуть (телепортация), чуткие девушки и женщины ощущали беду любимых на расстоянии (телепатия, экстрасенсорика), а обычные люди совершали обряды и заговоры призыва дождя, солнца и другие.

Итак, чем же могло заниматься такое «сверхчеловечество»? К чему стремиться? Логика доказывает – люди стремились к тому же, к чему и Создатель, ибо, общаясь с его творениями – живой природой, – они чувствовали его желания, его мечты. И людям были эти мечты любви, ибо даже сейчас, в современном мире, еще есть эти стремления – стремления к красоте природы, к ее усовершенствованию. Дачники вам докажут, как вдохновляют по весне мысли о высаживании насаждений, мечты о том, каким красивым станет участок земли. Так и наши древнейшие предки, следуя душевным порывам, украшали землю прекрасными садами, так как чувствовали, что предназначение человека – творить красоту из «живого материала».

Вот мы вплотную и подошли к осознанию предназначения человечества, а также отдельного человека. Сегодня многие люди, посмотрев фильм «Секрет» («*The Secret*»), прочитав различную литературу, где описывается свойство мысли материализовываться, начинают с привлечения в свою жизнь так называемых «материальных благ». И я начинала с того же. Но, прочитав в подростковом возрасте книги Мегре, я начала параллельно создавать в мыслях живое пространство Любви – свое собственное Родовое поместье. Эта идея вдохновила меня, ибо с детства я любила и чувствовала природу: в своей комнате постоянно выращивала множество растений и с радостью бывала на бабушкиной даче. Потом, когда я уже приобрела участок земли и со своим любимым начала создавать живое пространство, я ощутила огромную разницу между существованием в бетонной камерке – квартире – и радостной жизнью среди своих родных живых растений, животных. Я поняла: если моя мысль такая могучая (а материализация созданных мной образов в виде реальных предметов и событий все больше и больше

---

<sup>2</sup> Аркаим – это древний город, существовавший много лет назад. По мнению многих людей, является местом силы. Аркаим расположен в Челябинской области, и проще всего до него добраться либо из Челябинска, либо из Магнитогорска.

это доказывала) – то ее силу я могу применить и на нечто более полезное, чем покупку желаемой модели платья или кольца. И я стала творить в мыслях живое, вечное пространство, а также создавать полезные для себя и людей ситуации – и это оказалось намного приятнее, а по ощущениям – намного значимее притяжения в свою жизнь очередного бездушного предмета. Ибо предметов и так уже достаточно. А вот травы, цветов, птиц – их никогда не бывает слишком много. Они всегда прекрасны, всегда влекут к себе.

Итак – сила мысли. Раньше все люди знали о воздействии и творили с ее помощью счастливую жизнь, потому что тело, душа и дух предков были едиными. И чувства сплетались с мыслями, помогая привлекать то, что действительно полезно, и убирать то, что ненужно. Люди ориентировались на желания души. Поэтому так много крылатых фраз у нас, связанных с душой: «Душа не на месте», «Душа болит», «Желаю всей душой», «Сделать от души» и т. п.

Осознание силы мысли, силы создаваемых голосом образов привело к созданию Науки образности. Ее изучали, в том числе, жрецы Древнего Египта. Но они, желая сохранить свою власть над людьми, стали эту науку делить на части, давая эти знания людям «порциями». Так появились философия, медицина, искусство, потом более мелкие отрасли – физика, химия, биология и т. п. Люди должны были, увлекаясь отдельными науками, забыть об общей Науке и никогда не познать великую силу человека – силу образов, силу мысли. Жрецам это почти удалось, но не учли они, что каждый человек по-прежнему стремится к осознанию истины. И это стремление вновь и вновь открывало наиболее гармоничным людям истину о силе мысли, о единстве с природой. Таких мудрецов старались осквернить, опозорить, заставить молчать.

Но сейчас другое время – время всеобщего осознания действительности. Потомки тех же жрецов и создали для общего пользования фильм «*Секрет*», в котором пытаются исправить свою давнишнюю ошибку и вернуть людям знания об их силе. Вслушайтесь в слова диктора в фильме – вы найдете там доказательства моих слов.

Сейчас на каждом, кто познал в большей или меньшей степени Науку образности, лежит ответственность передачи опыта и знаний другим людям – как мне кажется. Чтобы люди лучше осознали, скорей поняли, что они творят мир ежесекундно своими эмоциями, мыслями, стремлениями.

Вообще на наших уроках лучше поменьше употреблять слово «магия», так как оно не отражает в полной мере то знание, которому я учу. Более того, сейчас существует много ложных смыслов вокруг этого слова, поэтому лучше говорить «сила мысли», «сила образов», «управление своими энергиями и мыслями», «управление своим пространством жизни». Это понятнее и точнее. А еще точнее будет – **«творение собственной жизни силой мысли и слова»**. Мы привыкли, что творчество – это рисование, лепка, скульптура, кинематограф, то есть что-то физическое, сделанное красиво. Мы перенесли понятие «творчество» только лишь в деяние своими руками или разумом (но последнее относится лишь к прозе или поэзии – тому, что в жизни применимо не для практического использования, а только для получения эстетического удовольствия).

На самом же деле, человек как сын Творца, способен творить реальность силой своей мысли. Наука образности, или магия, – это и есть **использование своей творческой мысли для творения реальности вокруг нас**. А творчество подразумевает, прежде всего, свободу мышления – то есть создание чего-то из ничего. Маг – или же Человек-Творец – отличается от «обычного человека», на мой взгляд, тем, что проявляет **большую свободу мышления** – мысль его бежит быстрее и творит независимо от стереотипов.

Поэтому запомните раз и навсегда: **магия – это творчество**. Она вся пронизана творческими действиями: без свободного вдохновенного творчества не получится создавать обряды и мыслеобразы; без творчества нет магии, нет Науки образности и, по сути, нет Человека...

Ритуалы и обряды мы тоже освоим в процессе обучения. Они помогают на первых порах лучше сконцентрировать энергию мысли и желания и способствуют достижению цели.

В целом Наука образности нужна для более качественного творения реальности собственной жизни. А чтобы этой Наукой овладеть, нужно по максимуму развить свои внутренние энергии, открыться миру, научиться владеть своими силами, эмоциями, чувствами и иметь развитое воображение. Именно этому и посвящен наш курс.



*Задания и рекомендации к уроку*

- 1. Вспомните те случаи из вашей жизни, когда желания в точности сбылись, и те, когда этого не произошло. Проанализируйте, почему одно исполнилось, а другое нет.*
- 2. Посмотрите фильм «Секрет» («The Secret»).*

## **Урок 2. Обзор магических направлений и практик. Выбор магического пути. «Посвящение в Магию»**



Теперь мы с вами знаем, что такое магия и как она развивалась за все время существования человечества. И я предлагаю перейти к изучению основных направлений магии.

Данный урок я ввела для того, чтобы человек, впервые входящий в магию, знал, какие бывают магические направления и чем вообще маг может заниматься. Это знание поможет новичку-практику выбрать то, что ему по душе.

Также на этом уроке вы пройдете свое первое посвящение в магию. Подробнее о нем я расскажу чуть позже.

Классификаций магии существует множество. Каждый опытный маг составляет собственную классификацию магических искусств, если вдруг ему это понадобится.

Для составления оптимальной программы обучения мне пришлось разработать собственную классификацию, основанную на различиях видов магической деятельности, а также использования различных сил и магических традиций.

Итак, всю магию (как и любую науку) можно подразделить на две обширных категории – теорию и практику.

Древних и современных книг по теории магии очень много. Я приведу список самых, на мой взгляд, полезных и содержательных для магов изданий и фильмов, которые вы можете ска-

чать либо купить в Интернете или в книжных магазинах (это книги по общей магии, а значит, они полезны именно новичкам, желающим получить общее понятие о магическом искусстве).

1. Патюс «Практическая магия».

2. Лори Кэбот «Сила ведьм».

3. Владимир Мегре, серия «Звенящие кедры России» – в книгах этой серии конкретно о магии не говорится, но для общего развития они очень полезны.

4. Фильм «Секрет» («The Secret»).

5. Манира С., Бальтазар Ф. (Sr. Manira, Fr. Baltasar) «Практическая магия XXI века».

Теперь рассмотрим основные направления практической магии. Сначала просто перечислим их, а затем уже обсудим их более подробно.

1. Экстрасенсорика.

2. Ритуальная магия.

3. Артефакторика.

4. Магия рун.

5. Таро.

6. Природная магия.

7. Денежная магия.

8. Целительство.

9. Демонология.

10. Гадания.

11. Энергетика и Астрал, сновидения.

## 1. Экстрасенсорика

Экстрасенсорика (экстра – «сверх», сенсор – «чувство, ощущение», то есть сверхчувствительность) включает в себя развитие способности человека получать информацию методами ясновидения (получение информации в виде мысленных картин, изображений о чем-либо, даже целых «видеороликов» и прочих зрительных образов), яснослышания (получение информации в виде «голосового сообщения», сюда также входит общение с потусторонними силами, духами, сущностями), яснознания (получение информации в виде интуитивного, чувственного восприятия чего-либо, знания о чем-либо).

Экстрасенсом может стать каждый человек – для этого всего лишь нужно соблюсти следующие условия.

1. Необходимо очищать организм от шлаков, чистить энергетические тела от различных блоков, негатива. Помните, что чистое восприятие информации возможно лишь чистыми энергополями и организмом.

2. Нужно ежедневно тренировать ваши органы чувств, а также интуицию. Помимо этого не забывать о тренировке ваших энергетических тел с помощью специальных практик и упражнений.

3. Нужно пересмотреть свое питание: возможно, перейти на более легкое, энергетически насыщенное.

О питании, эмоциональной чистке и энергетических тренировках мы будем говорить на соответствующих уроках в курсе «Экстрасенсорика».

Польза от развития сверхчувствительности очевидна – человеку, развившему в себе эти свойства, открываются новые пласты реальности, облегчается жизнь путем большей информативности о происходящих вокруг событиях, о людях, о будущем, настоящем и прошлом людей и самого себя. Облегчается получение какой-либо информации. Для практикующих магов быть экстрасенсом – значит в разы увеличить отдачу от своих практик, ритуалов (если человек видит энергии, духов, он лучше способен этим управлять, познавать).

## 2. Ритуальная магия (ритуалика)

Это обширная магическая область, включающая в себя все виды ритуалов, их создание, проведение.

Практикующий маг не обходится без ритуалов – с этого начинают все, и хотя бы раз в жизни ритуал совершал каждый человек, даже если он не верит в магию. Ритуал – это действие, которое, с точки зрения официальной науки, лишено смысла (или почти лишено). Но с точки зрения парапсихологии, энергетического восприятия мира, ритуал – это комплекс действий, приводящих к изменению сначала сознания, а затем реальности самого мага (или другого человека, на которого направлено воздействие ритуала).

Каким образом ритуал меняет реальность? Как составлять ритуал? Как правильно его проводить? Этому посвящен курс нашей программы «Обрядовая магия».

*Литература по ритуальной магии:*

1. Патюс «Практическая магия».
2. Манира С., Бальтазар Ф. (Sr. Manira, Fr. Baltasar) «Практическая магия XXI века».
3. Книги по церемониальной магии.

## 3. Артефакторика

В курс «Обрядовой магии» я включила также создание предметов силы. Это отдельный обширный раздел практической магии, направленный на создание так называемых магических предметов: талисманов, амулетов, оберегов, жезлов, алтарей, мантий, магических колец и многих других вещей, наделенных силой.

Артефакты проще создавать творческим людям, которые любят что-то делать своими руками. Ручной труд ценится потому, что каждое изделие Мастера (даже если он не маг в традиционном понимании этого слова) наделено Силой его души. Помните древнюю фразу «вложить частичку своей души» – в ней вся суть артефакторики. Наделить предмет силой можно тогда, когда он делается «с душой», на волне вдохновения. Именно поэтому только произведенные на заказ артефакты обладают силой, а те, что продаются в магазине, нужно дополнительно заряжать, так как они сделаны машиной.

*Литература по артефакторике:*

1. Манира С., Бальтазар Ф. (Sr. Manira, Fr. Baltasar) «Талисманика»: т. 1. «Ламены Абрамелина».
2. Манира С., Бальтазар Ф. (Sr. Manira, Fr. Baltasar) «Талисманика»: т. 2. «Магия сигилл».
3. Манира С., Бальтазар Ф. (Sr. Manira, Fr. Baltasar) «Талисманика»: т. 3. «Пентакли Соломона».

## 4. Магия рун

Руны – символы алфавита наших предков, каждый из которых несет в себе большой смысл и связан со своим энергетическим эгрегором<sup>3</sup>. Есть скандинавские руны (наиболее попу-

---

<sup>3</sup> Эгрегор – душа вещи, «ментальный конденсат», порождаемый мыслями и эмоциями людей и обретающий самостоятельное бытие.

лярны) – алфавит их называется Футарк и включает в себя 24 руны (иногда 25: + пустая руна Одина). Есть руны славянские, их 144, и называются они «Черты и Резы».

В основном руны известны как гадательная система. Но на самом деле их применение более широкое, и, на мой взгляд, гораздо полезнее руны использовать для создания предметов силы, применять в ритуалах, рунических заклинаниях – то есть в целях практической магии.

Руны очень быстро действуют, но их действие также быстро кончается, и нужно дополнительно заряжать рунический амулет или иной предмет силы, в который входят руны.

*Литература по рунической магии:*

1. Гвидо фон Лист «Тайна рун».
2. Антон Платов «Руническая магия».
3. Манира С. (Sr. Manira) «Руника. Искусство Рунического программирования».
4. Руслан Никитин «Веды Русов и Алатырь-руны».

## 5. Карты Таро

Таро несут в себе знания о структуре мира и воздействии на него магов (жрецов) Древнего Египта.

Они тоже более известны как инструмент для предсказания будущего. Но магия Таро кроет в себе глубокие и мощные силы, которые опытные маги применяют как для трансформации собственного сознания, так и для привлечения этих сил в ритуалах.

Таро очень близки с Каббалой и являются ее частью. Каббала, в свою очередь, – это древнее еврейское учение о структуре Вселенной и способах взаимодействия с нею.

Уроки по Таро в нашей программе есть. Каббалу мы не изучаем, поскольку лично меня она пока не интересует как магическая практика. Кое-что из Каббалы я применяла, но мне это не было близко – а поскольку я решила давать вам только то, что сама изучила и применяла на практике, то Каббалу мы пока оставим.

## 6. Магия природы

Магия природы включает в себя магию стихий (как в плане энергий стихий, так и воздействие на стихийную материю), магию растений, животных, камней – в общем, всех проявлений живой природы.

Стихийная магия позволяет управлять потоками ветра, уменьшать или увеличивать силу пламени в костре, ускорять или замедлять рост растений, регулировать урожайность и даже в некоторой степени влиять на погоду в вашем регионе. Проявление пирокинеза (разжигание пламени силой взгляда и другими внутренними резервами организма, либо иными потоками энергий) – это тоже магия стихий, в данном случае стихии Огня.

В нашей программе магия стихий представлена максимально подробно: вы узнаете о посвящении в каждую стихию и изучите основные методы работы с ними. Ваша степень овладения стихийной магией зависит от усердия и желания. Все остальное – инструменты для саморазвития – предоставлены либо в моих уроках, либо в книгах по стихийной магии.

### Магия растений

Этот раздел делится на следующие подразделы:

- лечение травами, растениями;
- изготовление талисманов и предметов силы на основе растений;
- применение растений в ритуалах в виде благовоний, или в живом виде (Растения Силы);
- использование растения-помощника в магических целях;
- создание магического сада.

### **Магия камней**

Камни – это мощный концентрат различных видов энергий. Магия камней – это обширный пласт знаний, практик, очень увлекательных и глубоких. Каждый природный камень обладает своим сознанием, своей памятью и набором функций, который можно расширять до значительных пределов.

Магия камней включает в себя:

- литотерапию (лечение камнями и минералами);
- изготовление талисманов и предметов силы из камней;
- создание круга силы из камней;
- практику магии кристаллов – материальных и астральных;
- использование камня-помощника в магических целях.

К природной магии ближе всего магия друидов, которая основана на знании природных сил. Также вы можете обращаться к друидическим (кельтским, скифским) божествам. Эти божества по своей сути – лишь олицетворение различных природных сил.

*Литература по природной магии:*

1. *Дуглас Монро «21 урок Мерлина» и «Утерянные книги Мерлина».*
2. *Андрей Демидов «Мистика камня: кристалльная энергия добра».*
3. *Владимир Мегре, серия книг «Звенящие кедры России».*
4. *Валентина Травинка, серия «Исцели себя сам».*
5. *Ингвар и Раокриом «Секреты целительства и Магия Трав».*

## **7. Денежная магия**

Денежная магия существовала с тех пор, как появились деньги, но в отдельное направление она выделилась в последние два столетия. Поскольку появилось много специфических ритуалов, предметов силы, понятий по денежной магии, то данная отрасль магического искусства стала очень популярной и все активнее развивается.

Денежная магия включает в себя всевозможные способы притяжения энергии денег (и, как следствие, – самих денег) в свою жизнь. Также в денежную магию входят ритуалы на карьерный рост, поиск работы и другие околофинансовые области. И обязательно – практики по изменению финансового сознания, без которых, в принципе, невозможны стабильные и коренные изменения в денежной сфере.

По денежной магии у нас будет отдельный курс.

*Литература и фильмы по денежной магии:*

1. *Манира С., Бальтазар Ф. (Sr. Manira, Fr. Baltasar) «Магия против кризиса».*
2. *Книги по фен-шуй (раздел «богатство»).*
3. *Фильм «Секрет» («The Secret»).*
4. *Джо Витале «Ключ».*
5. *Джо Витале «Жизнь без ограничений».*
6. *Джон Ассараф и Мюррей Смит «Ответ».*
7. *Маг Ингвар «66 ступеней к успеху».*
8. *Олесь из Любоистока «Мечтатель-практик».*

## 8. Целительство

Целительство включает в себя использование природных и внутренних сил человека для излечения от различных заболеваний. Сначала целитель находит истинные причины заболеваний, а далее происходит само лечение – устранение этих причин. Существует целительство энергетическое (когда целительские энергии «проводятся» в пациента наложением рук; как правило, любая целительская энергия в своей основе содержит энергию Любви) и физическое. Последнее включает в себя следующие направления:

- траволечение;
- глинолечение;
- литотерапия (лечение минералами и камнями);
- иглокалывание (акупунктура);
- лечебное питание;
- голодание;
- водолечение;
- ароматерапия
- и другие нетрадиционные методы лечения.

Опытные мастера-целители обычно объединяют физическое и энергетическое целительство в единый комплекс лечения.

В курсе «Целительство» (который включен в программу нашей школы) мы изучаем методы энергетической чистки, так как многие заболевания происходят от не снятого вовремя сглаза или порчи, и другого негатива. Также в этом курсе мы изучаем некоторые аспекты народной медицины.

Так как я не имею медицинского образования, данный раздел учебника – всего лишь ознакомительный. Здесь я только делюсь своим опытом в целительстве, и, пожалуйста, не применяйте советы из учебника, не посоветовавшись с врачом.

*Литература по целительству:*

1. Майя Гоголан «Прощайтесь с болезнями».
2. Луле Вишма «Душевный свет» и другие книги.
3. Валерий Синельников «Возлюби болезнь свою».
4. Валентина Травинка, серия «Исцели себя сам».
5. Владимир Мегре, серия «Звонящие кедры России».

## 9. Демонология

Этот раздел посвящен работе с различными видами астральных сущностей: от медиумизма (контакта с духами) и призыва духов умерших (эвокация) – до укрощения бесов и демонов и экзорцизма (изгнание из человека вселившегося в него беса или демона).

Общение с ангелами и богами также относится к демонологии, поскольку словом «демон» можно обозначить любое астральное существо, имеющее свою волю и разум. Отрицательное значение это слово приобрело лишь с легкой руки христианства. До него демонами называли всех потусторонних существ, с которыми мог общаться человек.

Данный раздел магии очень опасен, и потому я исключила его из программы, так как обучаю в основном новичков, а этот раздел – для опытных и сильных магов. Когда вы изучите основы экстрасенсорики и достигнете необходимых высот в магическом искусстве, вы сами сможете контактировать с духами.

*Но, для теории, можете почитать следующую литературу:*

1. Манира С., Бальтазар Ф. (Sr. Manira, Fr. Baltasar) «Магия некрономикона».
2. Манира С., Бальтазар Ф. (Sr. Manira, Fr. Baltasar) «Соломоника: магия царя Соломона».

## 10. Гадания

Гадания – это достаточно обширный раздел магического искусства. Есть множество видов гаданий: хиромантия (гадание по линиям ладони), гадание по кофейной гуще, по облакам, по картам (руны и Таро в том числе), по внутренностям животных, по тени, по огню, по воде, по воску, по свинцу, святочные гадания, прорицание с помощью зеркала (или хрустального шара) и т. д. и т. п.

Основная цель любого гадания – получение ответа на вопрос. Этим же занимаются экстрасенсы, но в своей работе они используют лишь собственные ресурсы – свою душу, разум, мозг.

Стоит заметить, что практическая польза гадания состоит в том, чтобы, зная, как будет разворачиваться то или иное событие, сделать все для изменения будущего – или, наоборот, поспособствовать, чтобы все сложилось именно так, как предсказывалось. Многие гадалки, к сожалению, являются фаталистками, то есть верят в предначертанную судьбу. Это происходит из-за статичности физических методов гаданий: гадалка видит лишь один из возможных вариантов исхода события и делает вывод, что это один-единственный выход. Однако ясновидящие, заглядывающие в будущее, видят несколько вариантов, и они, в отличие от гадалок, уверены, что будущее мы творим сами.

Я не стала создавать отдельных уроков по гаданию. Считаю, что достаточно развить экстрасенсорные способности, а также изучить аспекты гадания на рунах и Таро – и этого будет достаточно для точной «диагностики» любых событий и явлений.

*Если вы хотите изучить различные виды гаданий более подробно, почитайте литературу следующей тематики:*

1. Хиромантия (любого автора).
2. Карточные гадания.
3. Традиционные гадания славян.
4. Предсказательная рунология.
5. Гадание на картах Таро.
6. Гадание на картах Ленорман.

## 11. Энергетика и астрал, сновидения

Данный раздел включает в себя основы управления собственной внутренней энергией и различными внешними энергиями. Это достигается медитациями, тренировкой воли, воображения, дыхательными практиками и другими упражнениями.

Астрал, сновидения – это разные стороны проявления одного и того же явления – отделения сознания от тела и, как следствие, путешествие душой (сознанием) по другим мирам или местам физического мира.

В Астрале можно получать интересующую вас информацию, создавать различные предметы, которые потом находить в реальности, встречаться с разными людьми, находить Духовных Наставников, просто изучать себя с другой точки зрения (без тела), и многое другое.

Энергетике, Астралу и сновидениям также посвящены уроки и отдельные курсы нашей программы.

*Литература по данной тематике:*

1. *Дмитрий Верещагин «ДЭИР».*
2. *Михаил Радуга «Фаза. Практический учебник по внетелесным переживаниям».*

Я перечислила самые популярные разделы магии. Помимо них, есть еще также: астрология (гороскопы, влияние планет на человека и т. п.), колдовство, магия вуду, любовная магия, гипноз, магия хаоса, некромагия, теургия (изучение божественных проявлений), йога (магия нашего тела и сознания – индийские практики), магия крови, шаманизм, стиллиситика и др.

## **Выбор магического Пути**

Некоторые ученики, подавая заявку на обучение, уже знают точно, чему хотят научиться. Но есть и такие, кто теряется в выборе и затрудняется определить свой Путь Мага. Не мудрено: магия настолько обширна и привлекательна, что порой хочется бежать сразу по всем дорогам, и зачастую именно так и получается – приходится перепробовать все, пока не найдется именно то, что нравится.

Чтобы сократить время на выбор Пути, можно провести несколько специальных практик, помогающих определиться со своим предназначением в магии.

Эта практика подойдет даже тем, кто пока понятия не имеет о различных магических направлениях и предоставляет Силам подать вам знак о вашем предназначении.

*Для этого подготовьте 23 листочка бумаги небольшого размера (примерно два на два сантиметра). Листочки пронумеруйте цифрами от 1 до 23. На обратной стороне каждого листочка начертите универсальный ключ-проводник в магический эгрегор. Он изображен на обложке данной книги.*

*Положите листочки в непрозрачный мешочек или пакет. Перемешайте их как следует рукой, не подглядывая. Возьмите пакет в руки и сосредоточьтесь на вопросе: «Какой путь в магии мне больше всего подходит?» Потом вытащите наугад три листка.*

*По соответствию цифр определите, какой знак подали вам Силы.*

1. *Ритуальная магия.*
2. *Гадания.*
3. *Магия стихий.*
4. *Магические растения и травы.*
5. *Магия камней.*
6. *Рунная магия.*
7. *Таро.*
8. *Любовная магия.*
9. *Талисманика.*
10. *Целительство.*
11. *Астрал, осознанные сновидения.*
12. *Энергетика.*
13. *Общение с духами, демонология, спиритизм, медиумизм.*
14. *Черная магия.*
15. *Боевая магия.*
16. *Медитации.*
17. *Денежная магия.*
18. *Деревенская магия, или магия вуду.*

19. Магия слова (заговорная магия).
20. Магия друидов.
21. Шаманизм.
22. Техномагия (или кибермагия).
23. Астрология, магия планет и звезд.

*Теперь, когда вы определили, какие направления рекомендованы вам Силами (а точнее – магическим эгрегором, так как вы рисовали ключ к нему), отнеситесь к ним внимательнее. Возможно, в них вы найдете себя. (Хотя, конечно, все направления так или иначе пересекаются, и современный маг, как правило, имеет опыт во многих областях магии.)*

*Эти бумажки сохраните. Возможно, наступит момент, когда вы снова встанете перед выбором и предоставите Силам дать вам намек на новый путь.*

*Также вы можете дополнить этот список теми направлениями, между которыми у вас есть сомнения, но которые в список не включены.*

Есть еще один способ найти себя (его вы можете использовать не только для поиска своего пути, но и для того, чтобы найти ответы на вопросы, получить дополнительные силы и т. п.).

### *Медитация «Встреча с наставником»*

*Можете начитать медленным и четким голосом ее на диктофон, чтобы не отвлекаться на текст во время медитации.*

*Займите удобную для вас позу. Закройте глаза. Полностью расслабьте тело, начиная от пальцев ног.*

*Представьте перед собой тропинку. Вообразите, что по ее краям растут цветочки. Теперь мысленно себя поместите туда, на эту тропинку. Вот вы стоите босиком и чувствуете землю, ее прохладу. Пойдите по этой тропинке. Идите просто вперед. Теперь эта тропинка заворачивает в лес. Заходите в лес. Оглянитесь по сторонам. Вокруг вас животные – они вышли вам навстречу. Вы слышите пение птиц, сидящих на ветках зеленых деревьев. Посмотрите на зеленую траву. На цветы, деревья. В ветках дерева гуляет легкий ветерок, колышет их.*

*А теперь зайдите вглубь леса. Но там не темно – наоборот, солнечные лучи пробиваются сквозь крону деревьев.*

*И вот вы в середине леса, в чаще.*

*Перед собой вы видите костер. Вы чувствуете его тепло.*

*А за костром стоит мудрец. Это седой старец в зеленом плаще. Спросите у него, какой или какие пути в магии вам подходят. Выслушайте и запомните ответ (он может быть иносказательным, так что после пробуждения сразу запишите его).*

*Можете у него что-нибудь попросить – не важно, что. Это может быть все, что угодно. А теперь подойдите к нему ближе. Он протягивает вам хрустальный кубок. Возьмите его. Напиток прозрачный, он похож на воду и сладкий на вкус. Выпейте. Верните чашу. Поблагодарите его и попрощайтесь.*

*Теперь осторожно найдите тропинку, по которой вы пришли. Встаньте на нее и возвращайтесь обратно. Чувствуйте все – ощущения, запахи, звуки.*

*Затем заметьте порхающую вокруг вас серебряную бабочку.*

*При выходе из медитации сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза.*

*Сразу запишите ответ старика. Он даст вам прямой или косвенный намек на ваш магический путь.*

*А если вы у него что-то еще просили – энергетически он дал вам это через напиток. Просить лучше знания, силу.*

И, наконец, третий способ выбора Пути.

### *Вещий сон*

*Перед сном возьмите листок бумаги, на одной стороне напишите «Хочу знать, какой Путь или Пути в магии мне ближе всего», напишите вашу дату рождения и полные ФИО.*

*На обратной стороне начертите эту руническую вязь:*



*На руну выдохните воздух из ваших легких, визуализируя, как вы дыханием вносите в руну золотую прану и как руна пылает энергией. Затем положите листочек руной вверх под подушку и сразу ложитесь спать.*

*Наутро запишите все, что вам приснилось. Если во сне было явное указание на магический путь, то примите эту информацию к сведению. Если ничего внятного, на ваш взгляд, не приснилось, значит, возможно, ваш выбор еще не сделан, и лучше пока просто изучать все, а нужный вам Путь сам по себе потом проявится обязательно.*

### **Обряд «Посвящение в Магию»**

Для начала объясню, что вообще такое посвящение. Сам этот процесс помогает образовать энергетический канал с тем, во что человека посвящают – если это, конечно, обрядовое посвящение.

Так как вы приступили к изучению магии, то обряд «Посвящения в Магию» даст вам более тесный контакт с данным эгрегором, принесет определенную информационно-энергетическую поддержку. Возможно, кто-то уже на этом этапе почувствует соединение со своими духовными наставниками – результаты обряда посвящения у каждого разные. Они зависят от текущей энергетической и ментальной подготовки к занятиям магией (то есть от того, насколько человек восприимчив к получению энергий, насколько он готов осознавать магию), от того, занимался ли человек магией в прошлых жизнях (это тоже у некоторых может всплыть в сознании в процессе посвящения).

На данном этапе вашей жизни я для вас являюсь проводником в мир магии. Так как я имею достаточно наработанный канал связи с этим эгрегором, то проводить вас буду через свой

канал – это даст нам лучшее взаимопонимание в отношениях «ученик – учитель» и поможет вам быстрее усвоить материал данного учебника.

Что будет происходить при «Посвящении в Магию»? Представьте, будто существует некая волшебная страна. Она скрыта от глаз то высокими горами, то густыми лесами, и чтобы в нее проникнуть, нужно либо самим прокладывать путь (налаживать канал связи с эгрегором), либо найти знающего тайные пути проводника (обучаться у учителя, который проведет вас по пройденному им самим пути, – через свой наработанный канал подключения к эгрегору).

Обряд вы будете проходить самостоятельно по той схеме, о которой прочитаете ниже. Совершив необходимые действия, вы подключитесь к магическому эгрегору через мой канал, имея при себе универсальный ключ – тот самый, что изображен на обложке книги. Обучая человека, я составляю ему индивидуальный ключ. Но можно воспользоваться и универсальным. Чем больше людей им воспользуется, тем лучше станет этот общий канал.

Итак, обряд представляет собой глубокую медитацию, аудио-файл которой можно скачать отсюда: <http://yadi.sk/d/M97Lp4rV4OtnU>.

Для проведения медитации перечертите универсальный ключ с обложки учебника на листочек бумаги и положите или повесьте его так, чтобы, находясь в медитации, вы иногда могли открывать глаза и видеть изображение ключа. Или можно начертить его на вашей фотографии, в районе головы – тогда вибрации посвящения будут рядом с вами длительное время, «фоново», еще и после посвящения.

Медитировать лучше полусидя или сидя в мягком удобном кресле – но не лежа, иначе вы можете заснуть и отвлечься.

Для медитации-обряда понадобятся также четыре восковые свечи (обычные церковные) – их нужно расположить по сторонам света вокруг места, где вы будете сидеть медитируя, образуя таким образом защитный огненный круг.

Если после окончания медитации свечи еще будут гореть (а они, скорее всего, будут, так как медитация не очень длинная, а свечи горят долго), вы поставьте их догорать вокруг вашего магического символа – по четырем углам листочка (можно уже без привязки к сторонам света). Этим действием вы еще больше активизируете открытый для вас энергетический канал к магическому эгрегору.

В принципе, можно медитировать и без свечей, но я бы советовала все же использовать их.

Время проведения медитации не очень важно, но лучше делать ее перед сном, чтобы за ночь ваше сознание, подсознание и энергии успели перестроиться под новые потоки Сил, нисходящие на вас во время и после обряда.

Все, что вы увидите во время обряда, а также ваши ощущения и события в течение первых 3–7 дней после обряда зафиксируйте в тетради, чтобы потом оценивать, какие силы нисходили на вас и как себя проявляли. Это поможет вам потом в идентификации себя как практикующего мага.

Схема проведения обряда-медитации «Посвящение в Магию».

1. Повесить на видное место листочек с символом вашего ключа к эгрегору магии.
2. Расположить вокруг кресла четыре восковые свечи по сторонам света, зажечь их спичками.
3. Надеть наушники.
4. Включить музыку для медитации-обряда.
5. Следовать инструкции.
6. Снять наушники, положить листочек с ключом на стол, по четырем углам листочка поставить догорающие свечи.
7. Идти спать или заниматься своими делами.

Хочу немного рассказать о мантрах, которые звучали в медитации. Энерго-вибрационное пение – это мое открытие в мире энергий. Когда я настраиваюсь на нужные мне энергии и образы, я слышу их звуки, их мелодию. Пропевая их, я вызываю их уплотнение, концентрацию. В данной медитации я пропевала энергии магического эгрегора и образы канала энергий, проходящего до сознания человека, который слушает эту медитацию.

Вот какой эффект этот обряд оказал на моих учеников.

**1. «При совершении обряда посвящения сначала я почувствовала, будто меня кружит в вихре, затем наверху лестницы появились руки, держащие белый переливающийся шар, который манил к воротам. За воротами я опять почувствовала вихрь – но маленький, кружащийся около ног. Рядом со мной была небольшая радуга, а на ладони горел огонек, как у свечи. Я стояла на золотой дороге, тянущейся вдаль. Последующие три дня видений не было, но я узнала то, что от меня тщательно скрывали, и в доме нашлась вещь, потерянная года два назад».**

**2. «Обряд-медитация произвел огромное впечатление. После него было чувство наполненности ярким светом и всем хотелось дарить любовь)))»**

**3. «Я провела „Посвящение в Магию“ сегодня. Было ощущение чего-то волнительного, необычного. Мы с тобой поднимались вверх – это было как вознесение во Вселенную. Я видела свет и еще девушку с венком на голове, она держала в руках шаманский бубен. Я даже видела своего Ангела-Хранителя – он обнял меня. А потом я вернулась в реальность».**

**4. «Ну вот я и провела обряд-посвящение, надеюсь, все прошло успешно. Пишу Вам сразу после него. Еще немного кружится голова, сначала почему-то было очень страшно, но в конце легко и хорошо».**



#### *Задания и рекомендации к уроку*

**1. На основе двух пройденных уроков, ответьте себе на вопрос: «Как вы понимаете, что такое магия?»**

**2. Попробуйте попрактиковать все три способа определения магического пути.**

**3. Предположите, как еще можно определить свой магический Путь. Поразмыслите над этим. Возможно, вам откроются варианты, полезные именно для вас.**

**4. При желании, проведите обряд-медитацию «Посвящение в Магию».**

## Курс 1. Экстрасенсорика – базовый уровень



## Урок 1. Естественное питание – переход на естественное питание («Питаться, как дышать»)



Пройденное «Посвящение в Магию» поможет вам быстрее освоить наш курс и пойти дальше, следуя выбранному Пути. Посвящением мы заканчиваем курс «Предподготовка» и приступаем к первому курсу «Экстрасенсорика – базовый уровень», так как это основной навык человека, решившего заниматься практической магией. Да и вообще – на мой взгляд – это умение помогает полноценно ориентироваться в мире не только физическом, но и энергетическом, объемы и ресурсы которого превышают все физическое во много раз (и который очень важен в нашей жизни).

Первый урок базового курса по экстрасенсорике я посвятила вопросу питания. И сейчас вы узнаете почему – приглашаю на занятие.

Вопросами питания человечество озабочено уже не первое столетие – и даже тысячелетие. В Коране, в древних Ведах, Библии и в других мудрых трактатах много внимания уделено проблемам правильного питания. И самое смешное, что ходят мудрецы вокруг да около, не видя сути или специально закрывая другим глаза на нее. На мой взгляд, наиболее правильная позиция питания показана в книгах Владимира Мегре... Кое-что из этого есть и в Библии, особенно в самой первой главе – «Бытие».

Каждый человек – индивидуален. У каждого по-разному сформирована конституция организма: кто-то полноватый, кто-то – худощавый от рождения, кто-то темпераментный, и значит более активный, кто-то – флегматичный и ведет сидячий образ жизни. Уже одно это показывает, что нельзя составить единую систему питания, диету, которая была бы полезна всем без исключения.

В первом нашем уроке мы сделали вывод: основное предназначение человека – творить. А чтобы эффективно реализовывать задачу творца, мысль должна быть свободная. Простой пример – художник. Сможет ли он нарисовать картину, когда его вдохновенный порыв вынужден прерываться то зарабатыванием денег на еду, то приготовлением этой еды, то вообще – стремлением соблюсти почасовой режим принятия пищи? Да в таких условиях все вдохновение пропадет, как и само желание творить.

Что же делать?

Идеальная ситуация – когда человек создал вокруг себя гармоничное живое пространство и питается натуральными, без термической обработки, продуктами, выращенными у себя в саду. Тогда проблема питания его не беспокоит. В городе стены не кормят, и диван погрызть тоже, увы, нельзя... Уйдя от живого природного пространства, окружив себя мертвыми предметами, человек лишил себя многих жизненно важных вещей. Нам необходимы не только

живые продукты, но и растения живого пространства – они способны обеспечивать организм необходимыми для здоровой жизни энергиями, запахами (эфирами), пылью, росой и дождевой мягкой водой.

Но даже и в городе человек может встать на путь естественного питания. Прежде всего, надо определить, какое же питание для человека является естественным, какая же пища для него – «видовая».

На этот вопрос легко ответит наш с вами организм, его строение. А также наша физиологическая способность «добывать» пищу в естественных условиях. Смотрите сами. Каждое животное имеет специальные приспособления для добычи пищи, соответствующей его биологическому виду. Бабочки, пчелы и другие насекомые, питающиеся нектаром, – имеют хоботки, чтобы удобнее было доставать сладкую пищу в цветках, а также крылья – чтобы облететь за день как можно большее количество цветков. Кроме того, у пчел лохматые лапки – это необходимо, чтобы там собиралась пыльца. Тигры, львы, гепарды и другие хищники обладают сильным, мускулистым телом, клыками, мощными когтями. Сильные мускулы помогают им быстро бегать за добычей, когтями они легко разрывают шкуру зверей, а клыками могут без труда разгрызать кости. Жирафу природа не просто так дала длинную шею и длинный язык – это помогает им доставать листья с высоких деревьев. Сами вы можете найти еще множество примеров, если проанализируете строение животных и их естественный способ питания, тип еды.

А теперь осмыслим наши собственные физические тела и ту пищу, которая нам предназначена природой.

Медицина упорно рекомендует нам есть мясо. Однако если мы будем использовать только свое тело для его добычи, мы никогда не будем сыты. Зайца догнать у нас не получится. А если и подкараулим его, спящего, или, например, стукнет нам в голову – кошку съесть, то раздрать шкуру мы не сможем голыми руками. К тому же вид окровавленных кишок и оторванной головы аппетит и слюноотделение у нас вообще не вызовет – наоборот, появится тошнота, отвращение и страх.

Зато у всех людей без исключения вид, запах свежих и зрелых фруктов, ягод, овощей вызывает слюноотделение и желание их съесть – рука сама так и тянется.

Строение наших зубов – жевательное. Зубы наши предназначены не для разгрызания костей, а для жевания плодов, корнеплодов, орехов, ягод, съедобных трав. Человек – ПЛОДОЯДНОЕ существо. Семена, плоды, корнеплоды и некоторые травы – вот та еда, которая предназначена нам природой. Человек – вершина творения природы, даже по Библии. И в той же Библии в первой главе Бог говорит, что дал в пищу человеку все, что растет на земле, – все зеленое: травы и семена. Человек – суть природы, и съедает он самую суть растения – семена, орехи, плоды. В семени содержится все растение, как бы в сжатом, в концентрированном виде – генетическая информация о растении. Чтобы реализовывать свою функцию управления всей живой вселенной, человек должен «ведать» ее – то есть отвесть, поесть всего растительного, и чувствами понять живой окружающий мир.

А вот мясо, как таковое, мы не едим. Мы едим мясные БЛЮДА, в которых мясо обязательно сварено, пожарено или еще каким-то образом обработано, посолено и с приправами. По сути, это не свежее мясо с живыми клетками, которое употребляют хищники и живые соки которого помогают хищникам переваривать это мясо. Наши мясные блюда – это просто набор белков и углеводов, причем в самом неудобоваримом виде. После такого обеда у человека появляется сонливость – вся энергия организма направлена на переваривание мяса, и на жизнедеятельность уже сил не остается. После яблока или овощного салата никто и никогда спать не захочет. Потому что само яблоко, салат или любой другой живой продукт несет в себе энергию для жизни человека. А живые соки, содержащиеся в овощах и фруктах (которые термически не обработаны), помогают желудку переваривать эти самые овощи и фрукты.

Для чего медицине так выгодно пропагандировать именно мясное питание? На этот вопрос есть простой ответ. Чтобы человек болел. Чтобы таблетки пил от тяжести в желудке (ибо мясо – самая тяжелая пища) – и не только от тяжести. От мясной пищи в организме, в кишечнике остаются гниющие остатки, отравляющие организм. Если мы все будем здоровыми, это ж сколько аптек и фармацевтических концернов закроется... сколько прибыли потеряют их владельцы...

Врачи делают акцент на «незаменимых белках» в мясе. Однако белков там на самом деле для нас мало: многие из них просто не усваиваются организмом, так как поступают в термически обработанном, искаженном виде и не могут самоперевариваться так же, как живая клеточка овоща, фрукта, ореха. Даже хищники едят мясо в живом виде – клеточки еще не убиты, не сварены, а значит, они сами способны себя переварить внутри хищника. А вот кедровый орешек, пыльца-обножка (пчелиный продукт), те же морковь, капуста содержат аминокислоты, которые, по словам врачей, «есть только в мясе», и белки (причем белок кедрового орешка усваивается на 95 %).

Вывод очевиден: идеальное питание для человека – сыроедение. И потреблять продукты лучше всего те, которые выращены на своем участке земли. Почему именно на своем? Очень важен контакт с растениями. Каждое растение насыщает свои плоды полезными веществами специально для своего человека-хозяина – причем не только физическими веществами, но и психической энергией, также необходимой для здоровой полноценной жизни. Если человек сознательно насыщает растение информацией о себе, то растение будет выращивать плоды именно для него. По химическому составу, по вкусу такое растение будет отличаться от подобного, того же сорта, но выращенного обычным способом. Я сама проверяла – на одной грядке одни и те же помидоры были разными на вкус. Одни семена я сажала, насытив их информацией о себе (об этом способе я расскажу позднее), вторые – обычным способом. Первые были более солеными – такими, как я люблю.

Расскажу еще об одном таком случае.

Недавно, в 2014 году, наконец зацвела и заплодоносила моя молодая яблонька, которую я вырастила из семечка. Ей исполнилось в этом году 6 лет, и вот весной на ней появились долгожданные цветы. Я этому, естественно, очень обрадовалась, так как предвкушала, какими же вкусными будут мои яблочки, выращенные в тесном контакте растения и человека. Еще до цветения, в предыдущие годы, я чувствовала, что это деревце чем-то выделяется среди остальных. Конечно, я дружила со всеми деревьями, но именно к этой яблоньке часто подходила, чтобы посидеть как с ребеночком своим и получить нежную энергию любви – ощущения, действительно, были очень добрыми, нежными и теплыми.

И вот, наконец, я попробовала ее яблочки.

Они выросли не крупные, мелковатые, и я начала опасаться, что они вообще будут не вкусные и несъедобные, но все равно верила в то, что яблонька должна накормить меня тем, что будет мне полезно.

Плоды дозрели лишь в середине-конце сентября – но их вкус был бесподобен! Это были, на мой взгляд, самые вкусные яблочки, которые мне довелось есть за всю жизнь. Эти оттенки вкуса отвечали самым моим высоким требованиям – это было именно то, что я люблю в яблочках: чуть кислинки, чуть сладчинки, умеренное количество сока и столько же мякоти. В общем, получились идеальные для меня яблочки. Но мало того: помимо чудесного вкуса, я заметила, что получаю от этих яблочек мягкий успокоительный эффект. Хотя они и небольшие, их много не съешь – в отличие от обычных яблок, которыми вроде насыщаешься, но как-то мимоходом. А тут поешь две-три штучки, на два жевка каждый, и наступает в душе такой мир, покой, тишина, какое-то вселенское спокойствие, умиротворение. Я более чем довольна результатом своего «эксперимента». И сейчас мечтаю вырастить подобную грушу, и еще побольше расте-

ний именно из семечка, чтобы они были для меня такими же добрыми «детками», кормящими меня идеальной едой.

Всем известно, что растения реагируют на действия человека. Они чувствуют, когда к ним относятся с любовью, и одаривают человека ответной любовью. И плоды с таких растений будут неизмеримо полезнее тех, что куплены в магазине. Это как с домашней едой: та, что приготовлена матерью с любовью к своим деткам, отличается от «безличной» и всегда невкусной «столовской» еды, где повара готовят для заработка. Такая еда не несет тепла души, она несет стремление повара заработать на вас: сами рассудите, какова «на вкус» энергия желания заработать деньги. Правда, и в ресторанах есть исключения: когда повар любит свою работу и делает все от души – тогда еда очень вкусная.

Итак, по составу пищи мы с вами определились. Теперь о режиме.

Само понятие «режим» не подходит для живого человека. В природе нет никакого режима. Все происходит по необходимости. В идеале, в ненарушенном природном балансе, когда дождь нужен – он идет. Когда жучок хочет – он грызет листок. Так и в случае с питанием у человека – наиболее правильно и полезно питаться можно лишь руководствуясь своими желаниями. Чувство голода, слюноотделение – единственные подсказчики, помогающие понять, когда пришло время поглощения пищи, а чувство насыщения – говорит, сколько этой пищи потребуется.

Но дело в том, что сейчас у многих людей очень искажено восприятие вкуса и запаха еды. Из-за употребления конфет, булок, насыщенной искусственными ароматизаторами еды и напитков – организм запутался и не знает, что именно ему нужно, а что нет. Основательную путаницу внесло и обилие блюд, где в одном может сочетаться от двух до десяти разных видов пищи. Наш организм создан, чтобы питаться плодами природы. В нас уже есть механизм распределения веществ: организм знает, что конкретный плод должен идти в конкретный орган или систему органов. Поэтому, когда тело получает блюдо из множества составляющих, – наш ЖКТ теряется, не может определить, что в него затолкали и куда это направить.

Сейчас люди выбирают еду, руководствуясь в основном разумом или чувством мнимой «вкусности» продукта, которая получена благодаря химическим ароматизаторам. А у мясоедов к тому же половина чувствительных рецепторов и обоняния не работает. Я это испытала на себе: ощутила обострение обоняния и вкусовосприятия, когда перестала есть мясо. Если раньше запах вареных мясных пельменей мне нравился, то сейчас я задыхаюсь от него и четко ощущаю – это трупная вонь...

Чтобы вернуть организму природное восприятие продукции, сделайте следующее.

Три дня поголодайте, употребляя в первый день только воду. (Учтите, конечно, и свои физиологические особенности – если вам противопоказано голодание, просто постарайтесь «облегчить» свою еду: есть поменьше, и как можно меньше термически обрабатывать и смешивать пищу). Во второй день (если все-таки голодать вам можно) – попейте немного свекольного сока для прочистки печени. Пейте сока столько, сколько сможете. Хорошо пить сок в два часа ночи – это время чистки печени.

По утрам, после пробуждения, можете выпить водички, в которой разведена природная белая глина. Если не получилось найти природную глину, можно купить белую очищенную косметическую. Она, кстати, является природным мелом, который очень нравится и хочется беременным. Или, если с глиной сложности, просто пейте в эти дни талую водичку (заморозьте ее сначала в холодильнике).

По истечении трех дней положите на стол все виды продуктов, произрастающих в вашем регионе. Это тоже важный момент, потому что природа дает человеку то, что приемлемо для местного климата. Сравните – в жаркой Африке, на юге Евразии растут в основном сочные, наполненные водой плоды – цитрусы, арбузы, кокосы (в жарком климате пить хочется часто).

А на севере воды в плодах наоборот мало, так как у организма человека нет необходимости испарять большое количество влаги, дабы охладиться.

Итак, по истечении трех дней подходите к столу, когда начнете испытывать чувство голода. Возьмите продукт, понюхайте его, лизните (уже по запаху ваш организм может определить, нужен ему этот продукт или нет). То, что захочется съесть, – ешьте, и столько, сколько хотите. В следующий раз подходите к столу, когда опять почувствуете голод. И берите другой продукт – вам нужно перепробовать все на столе, дабы ваше тело познало все разнообразие местной еды. Потом уже вы сами будете ощущать, что вам нужно съесть, а что можно со стола убрать.

Я знаю, насколько трудно бывает сразу переходить на сыроедение. Поэтому рекомендую следующее. После трехдневного голодания в первый день питайтесь только сырой пищей. На второй – добавляйте немножко простой вареной пищи. Картофель в мундире, или печеный в фольге. Ломтик черного хлеба. Кусочек сыра. Старайтесь даже вареную пищу есть отдельно: отдельно картошку (не солите ее, пусть организм попробует ее истинный вкус; к сырой перейти можно потом, когда ваше сознание и организм привыкнут), отдельно кусочек хлеба и т. п. Организм требует постепенного перехода на естественное питание.

Впредь ешьте только тогда, когда захотите. Причем хотите организмом, а не «головой». «Вот бы пожевать чего-нибудь вкусенького» – это желание не организма, а психики: нужно себя чем-то занять, причем занять приятным. Тогда уж лучше почитайте книгу или фильм посмотрите, или просто попейте водички или зеленого чая (он выводит шлаки), а лучше погуляйте на природе. Первое время старайтесь четко осознавать, какие действия приносят вашему организму пользу, а какие – лишь прихоть, вредная привычка.

О моем опыте сыроедения вы прочитаете в конце этого урока. Ведь все-таки полезно не только узнать теорию, но и посмотреть, как эта теория применяется на практике.

Для поддержки вашего энергетического потенциала хорошо по утрам съесть ложечку пчелиной пыльцы-обножки (продается в магазинах и отделах пчелотоваров), ложечку меда и ложечку кедрового масла. Масло брать только деревянной или пластмассовой ложкой – с металлом маслу соприкасаться нельзя, так как некоторые вещества в нем могут сразу окислиться или видоизмениться.

Постоянно есть пыльцу не обязательно. Организм насыщается ею, и потом длительное время ее не хочется. Не заставляйте себя есть пыльцу, убеждая в ее полезности. Если не хочется, значит, пока не ешьте.

«Питаться нужно, как дышать» – что это значит? Мы дышим, не акцентируя внимание на дыхании. Точно так же должны происходить и все остальные наши физиологические процессы. Такое возможно, если у вас есть свой сад и вы придерживаетесь естественного питания. Съедая пищу «как есть» – в том виде, в каком она выросла в природе, – мы, во-первых, получаем все витамины и полезные вещества, не уничтоженные варкой и жаркой, во-вторых, имеем возможность не тратить время на приготовление продуктов, не беспокоимся о хранении и покупке пищи, о мытье посуды. Мысль человека освобождается для более важных дел – творить мир, создавать мыслью реальность своей жизни, размышлять над мирозданием.

Если вы не можете ответить на вопрос «что вы ели сегодня?», значит, вы достигли состояния «питаться, как дышать»: вы питались, но не замечали, что, когда и сколько вы съели.

## **О моем опыте сыроедения**

**Ноябрь, 2011 год**

Я – кормящая мама своего первого ребенка. Моей дочери пять месяцев. Мой организм экстренно запросил витаминов. Пока до конца я на сыроедение еще не смогла перейти, но ино-

гда по несколько дней придерживаюсь этого способа питания. И вот что со мной происходит, когда я питаюсь исключительно сырой пищей:

1. Появляется очень приятная легкость во всем теле.
2. В разы увеличивается внутренняя энергия, бодрость, трудоспособность.
3. Уменьшается время сна.
4. Повышается невосприимчивость к холоду – не мерзну в более низкие температуры, нежели когда ела обычную вареную пищу.
5. Появляется ясность мышления и заметно увеличивается скорость мысли.

### **Март, 2012 год**

Два месяца была на непрерывном сыроедении, из «обычной еды» оставила только сыр, так как не была уверена в достаточном количестве кальция, поступающего из сырой пищи (страхи, вдолбленные в мою голову с детства). Продолжала кормить дочь. Молоко по-прежнему приходит, с этим все в порядке.

Мной обнаружены новые приятные перемены в организме и сознании:

1. Стали исчезать родинки.
2. Улучшилось зрение.
3. Поразила действительно сильная невосприимчивость холода – на морозе минус 10 градусов мне в куртке стало жарко, и я гуляла на улице в одних джинсах и хлопчатобумажной футболке с короткими рукавами. Я ощущала, что на улице холодно, но мне было это приятно, и руки мои ощущали мороз так же, как щеки, а они у всех людей всегда открыты погоде. Я находилась на холоде около десяти минут, и все это время удивлялась своему телу, наслаждающемуся морозом! Руки стали краснеть, ощущался прилив крови, и пальцы на руках двигались хоть и немного скованно, но все же свободнее, чем раньше. Раньше руки белели и мерзли, а сейчас они просто краснеют, как румяные щеки на морозе, и становится тепло.

4. Поэтому мне пришла мысль еще об одной причине умалчивания, скрывания от человека естественного способа питания – индустрия одежды и теплового отопления домов. Если все станут такими морозоустойчивыми (Порфирий Корнеевич Иванов<sup>4</sup>, мое почтение!), то нам не нужно будет столько одежды и не придется так сильно греть свои дома...

5. Ускорилась мысль.

6. Появилось внутреннее спокойствие, постоянная доброжелательность к окружающим. То, что раньше раздражало, теперь воспринимается спокойно. Это **ОЧЕНЬ** радует!

Эксперимент я продолжаю.

После двух месяцев сыроедения (питалась на 50 % сырой едой из супермаркета), снова захотелось обычной еды. Не стала препятствовать.

### **Август, 2014 год**

Все лето я смотрела на изобилие зелени в саду и планировала хотя бы день побыть на «подножном корму». Подготавливаясь к этому, периодически ела разные травы из сада, знакомя организм с их вкусом.

Дождавшись изобильного урожая в конце июля, я стала питаться только тем, что дает наш огород. Я питалась так месяц, и вскоре обнаружила в себе (помимо всего, что мне давало сыроедение раньше) повышенную чувствительность к энергиям и потокам информации. Моя энергетическая чувствительность настолько повысилась, что мне стало не по себе от количества потоков информации, идущей экстрасенсорным путем. Я испугалась, так как это даже

---

<sup>4</sup> *Порфирий Корнеевич Иванов* – создатель оздоровительной и духовной системы. С 35 лет постепенно отказывался от одежды и обуви, пока не стал круглый год ходить босой, одетый только в шорты. В зимнее время демонстрировал незаурядные возможности своего организма переносить любую стужу и мороз. В повседневной жизни практиковал обливания холодной водой, подолгу обходился без пищи и воды, успешно занимался целительством по своей системе.

для меня было очень необычно и непривычно. Чтобы заземлить свои вибрации, замедлить их, я снова перешла на смешанную пищу. Пока питаюсь обычными продуктами, морально готовя себя к тому, что дает не просто сыроедение, а сыроедение своими плодами с огорода... По-прежнему мечтаю жить на одном сыроедении, осталось только научиться справляться со «сверхэкстрасенсорикой»...



*Задания и рекомендации к уроку*

- 1. Посмотрите фильм «Вольный человек и система».*
- 2. Попробуйте естественное питание.*

## **Урок 2. Чистка тела, души и Духа**



Узнав о роли питания в развитии способностей, мы переходим к следующему важному этапу – энергетической чистке. Умываться нас учат с детства, но далеко не каждый человек обладает счастливой возможностью узнать о важности чистки энергетической. Она должна стать для каждого привычным действием, подобным чистке зубов или вечернему душу.

Самая чистая душа у Создателя. Чтобы достичь его чистоты помыслов и пойти дальше, нужен постоянный контакт с его созданиями – живой природой. Но это еще не все. Есть древние природные способы восстановить свою чистоту, вернув себе все присущие Человеку, как Божьему сыну, способности. К тому же, с чистой энергетикой вы будете лучше воспринимать тонкие излучения энергий людей, пространства, улучшите свои экстрасенсорные способности.

Чистку будем делать одновременно на трех планах нашего бытия: телесном, душевном и духовном.

Выберите день чистки – лучше, если это будет понедельник. Этому дню покровительствует планета Луна, она своим сиянием поможет водам вашего организма начать очищаться.

Одновременно начинайте ежедневно выполнять упражнение «Дыхание праной». Оно очищает энергетические каналы, насыщает вас жизненной энергией – праной и обладает исцеляющим эффектом (это упражнение я взяла из йоги пранаямы и немного упростила).

### **Упражнение «Дыхание праной»**

*Совершать это упражнение желательно на природе, так как именно там много праны – энергии, которая поддерживает жизнь. Но если возможности часто выходить на природу нет – можно практиковать это упражнение и дома, только ни в коем случае не делайте его, если в воздухе витают неприятные технические или иные вредные запахи.*

*Сядьте или лягте – ваше тело должно быть расслабленным, а ваше эмоциональное состояние – спокойным. Закройте правую ноздрю подушечкой большого пальца, а указательный и средний уприте в точку между бровями. Закройте глаза и представьте, что вы окутаны золотой мерцающей энергией – она вокруг вас, вы в ней плаваете, как в океане. Теперь сделайте медленный вдох левой (незакрытой) ноздрей, при этом представляя, как золотая прана входит в вас через ноздрю. Продолжительность вдоха – так долго и медленно, как вам комфортно.*

*После вдоха задержите дыхание так долго, как сможете (опять же – до комфортного состояния), представляя, как прана проходит внутри вас по центральному энергетическому столбу вниз, в солнечное сплетение. Увидьте, почувствуйте, как золотой горячий поток праны течет вниз по гортани, по позвоночнику и останавливается в солнечном сплетении, превращаясь в шар. Зафиксируйте шар в сознании.*

*Затем сделайте медленный выдох, выпуская в свой организм из шара-праны бесчисленные лучики золотого света. Почувствуйте, что они проходят по всем тончайшим каналам праны в вашем организме и выводят грязную энергию наружу через поры кожи.*

*Если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, при выдохе вы можете направлять золотой свет из шара на этот орган и наблюдать, как прана вымывает грязную энергию из больного органа, оздоравливая его.*

*За один раз сделайте столько циклов вдоха-задержки-выдоха, сколько вам захочется.*

*Хорошо это упражнение выполнять по утрам и вечером перед сном, когда вы лежите в кровати.*

С помощью этого упражнения я излечила когда-то свой желудок, и вообще – многие острые боли моментально утихают благодаря такому, казалось бы, простому, праническому дыханию.

Со временем вы будете чувствовать сладкий, похожий на медовый, запах праны, а когда начнете собирать ее в шар в солнечном сплетении – вы ощутите реальный жар в животе. При излучении энергии из шара (на выдохе), вы почувствуете, что жар распространяется по всему телу, и когда вы уже достаточно прочистите каналы праны, то даже будете потеть при выпуске праны.

\* \* \*

Очищение тела начните с трехдневного голодания (учитывая медицинские показания к голоданию!).

В первый день пейте одну воду, на которую наговаривайте молитвы «Отче Наш», «Богородице Дево Радуйся» и «Животворящему Кресту». Рекомендую при этом носить на себе серебряное украшение, либо класть серебро в воду, которую вы заговариваете. Также можно в эту воду положить горный хрусталь (в любой форме – только не очень мелкий, чтобы его не выпить).

На второй день, помимо заговоренной молитвами воды, пейте зеленый чай – сколько хотите. Он выводит шлаки и чистит организм.

На третий день три раза выпейте немного свежесжатого свекольного сока (достаточно полстакана или чуть меньше – сколько осилите, заставляя себя не надо) – пейте сок днем, вечером и в три часа ночи (час очищения печени). Так вы почистите свою кровь, печень и кишечник.

На четвертый день уже переходите на сырые овощи и фрукты (чтобы организм легче перенес переход от голодания к питанию).

На пятый день можно добавить немного вареной еды.

На шестой день – питаетесь уже так, как привыкли.

Таким образом вы почистите ваше тело.

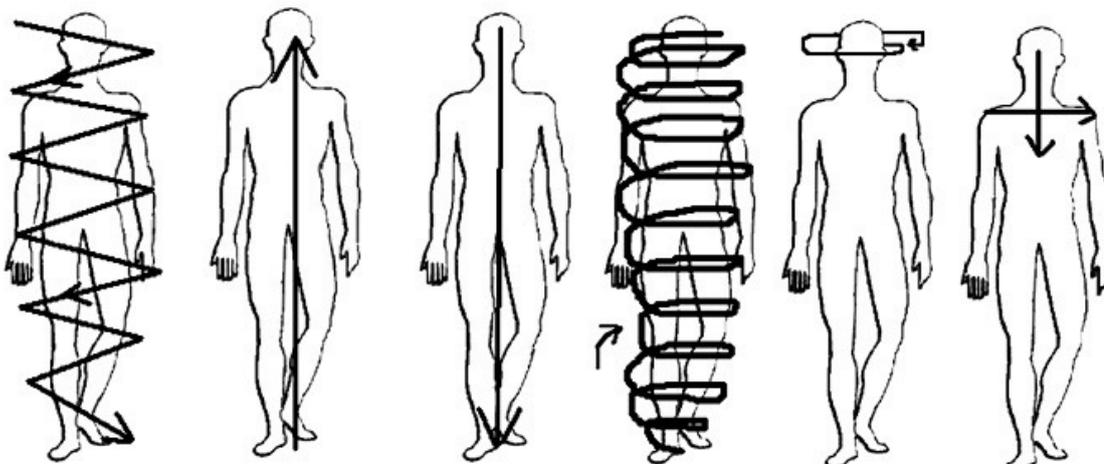
Чистку души (то есть всех энергетических тел) можно начинать и в первый день голодания. И помните: если начали, то мясного и рыбного – то есть ничего убитого – семь дней есть нельзя будет).

**До начала чистки закажите себе в церкви сорокауст за здравие. А если у вас какие-то проблемы в жизни или шалит здоровье, то закажите себе в ближайшем монастыре требу «Неусыпаемый псалтирь» на месяц. Она читается монахами каждый час (в обычных церквях такой службы нет) и намного эффективнее обычного сорокауста за здравие.**

В течение семи дней ежедневно проводите следующий очищающий ритуал.

### ***Чистка свечой «Спираль четырехсторонняя»***

*Возьмите церковную восковую свечу, зажгите ее, встаньте прямо, лицом на восток. Начните читать псалом 90, совершая зигзагообразные движения свечой сверху вниз, до ног. Потом поднимите свечу вертикально до макушки, затем опустите вниз и снова поднимите по спирали против часовой стрелки. Когда дойдете до головы, оберните свечу вокруг нее против часовой стрелки три раза, затем перекрестите себя свечой напротив горла. Обратите внимание, что на каждую сторону света вы должны прочесть псалом по три раза – итого получится двенадцать чтений. Поворачивайтесь против часовой стрелки: восток – север – запад – юг. Когда очищаются, всегда идут против часовой стрелки – против встречного потока энергий, вращающихся вокруг тела, чтобы был вычищающий эффект..*



**Рис. 1. Схема движений свечи**

По окончании чистки «Спираль» нужно будет, используя эту же свечу, прочитать еще одно заклинание – оно чистит и создает некоторую защиту:

**Lasgaroth + Aphonidos + Palatia + Urat +  
Condion + Lamacron Fangon + Fahagon + Alamar +  
Bourgasis + Vemat + Serebani.**

На месте плюсов надо крестить того, кого чистите (себя или фото человека, чистку которого вы делаете).

Русская транскрипция слов такая:

**Ласгарот + Афонидос + Палатиа + Юрат +  
Кондион + Ламакрон Фангон + Фахагон +  
Аламар + Бургасиз + Вема + Сэрэбани.**

Закончите ритуал крещением себя со словами:

**Листобье Авэри.**

Это слова, завершающие (закрывающие) ритуал.

Теперь поставьте свечу догорать.

После очищения свечой наговорите на воду эти три псалма, выпейте воду и умойтесь ею.

### **1. Псалом 50:**

«Помилуй мя, Боже, по велицей милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих очисти беззаконие мое. Наипаче омой мя от беззакония моего, и от греха моего очисти мя. Яко беззаконие мое аз знаю и грех мой предо мною есть выну. Тебе Единому согреших и лукавое пред Тобою сотворих, яко да оправдишися во словесех Твоих и победиши, внегда судити Ти. Се бо в беззакониях зачат есмь, и во гресех роди мя мати моя. Се бо истину возлюбил еси, безвестная и тайная премудрости Твоя явил ми еси. Окропиши мя иссопом, и очищуся, омыеши мя, и паче снега убелюся. Слуху моему даси радость и веселие, возрадуются кости смиренныя. Отврати лице Твое от грех моих, и вся беззакония моя очисти. Сердце чисто созижди во мне, Боже, и дух прав обнови во утробе моей. Не отвержи мене от лица Твоего, и Духа Твоего Святаго не отыми от мене. Воздаждь ми радость спасения Твоего, и Духом Владычним утверди мя. Научу беззаконныя путем Твоим, и нечестивии к Тебе обратятся. Избави мя от кровей, Боже, Боже спасения моего, возрадуется язык мой правде Твоей. Господи, устне мои отверзеши, и уста моя возвестят хвалу Твою. Яко аще бы восхотел еси жертвы, дал бых убо, всесожжения не благово-

лиши. Жертва Богу дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит. Ублажи, Господи, благоволением Твоим Сиона, и да созиждутся стены Иерусалимския, тогда благоволиши жертву правды, возношение и всесожегаемая: тогда возложат на олтарь Твой тельцы.

Аминь».

## **2. Псалом 90:**

«Живый в помощи Вышняго, в крове Бога Небеснаго водворится.

Речет Господеви: Заступник мой еси и Прибежище мое, Бог мой, и уповаю на Него.

Яко Той избавит тя от сети ловчи, и от словесе мятежна, плещма Свойма осенит тя, и под криле Его надеешься: оружием обыщет тя истина Его.

Не убойшия от страха ночнаго, от стрелы летящия во дни, от вещи во тьме преходящия, от сряща, и беса полуденнаго.

Падет от страны твоей тысяща, и тьма одесную тебе, к тебе же не приблизится, обаче очима твоима смотриши, и воздаяние грешников узриши.

Яко Ты, Господи, упование мое, Вышняго положил еси прибежище твое.

Не придет к тебе зло, и рана не приблизится телеси твоему, яко Ангелом Своим заповесть о тебе, сохранити тя во всех путех твоих. На руках возмут тя, да не когда преткнеши о камень ногу твою, на аспида и василиска наступиши, и попереши льва и змия.

Яко на Мя упова, и избавлю и: покрью и, яко позна имя Мое.

Воззовет ко Мне, и услышу его: с ним есмь в скорби, изму его, и прославлю его, долготою дней исполню его, и явлю ему спасение Мое.

Аминь».

## **3. Псалом 127:**

«Блажени вси боящися Господа, ходящии в путех Его. Труды плодов Твоих снеси: блажен еси, и добро тебе будет. Жена твоя, яко лоза, плодovита в странах дому твоего, сынове твои, яко новосаждения масличная, окрест трапезы твоея. Се тако благословится человек бояйся Господа. Благословит тя Господь от Сиона, и узриши благая Иерусалима вся дни живота твоего, и узриши сыны сынов твоих. Мир на Израиля.

Аминь».

По вечерам в дни чистки, если есть возможность, принимайте ванну с солью (можно использовать обычную соль для ванн, на которую предварительно начитать молитвы: «Отче наш», «Животворящему Кресту», «Иисусу Христу от порчи»), а лучше использовать освященную соль с Пасхи или Чистого четверга. Для дополнительного эффекта можно делать маску на все тело из черной или голубой глины (ее можно найти в аптеке как косметическую глину). Глину предварительно высыпьте в сосуд с широким горлом (пиалу, например) или прозрачную бутылку с широким горлышком (чтобы удобно было обратно доставать) и поставьте на окно под солнце, чтобы глина дополнительно зарядилась. **ГЛИНА НЕ ДОЛЖНА КАСАТЬСЯ МЕТАЛЛА!**

Повторюсь: в дни чистки нельзя есть животной пищи (ничего мясного, рыбного) – только растительную. Молочное нежелательно, но если очень хочется – можно.

## **Молитва «Животворящему Кресту»:**

«Да воскреснет Бог, и расточатся врази Его, и да бежат от лица Его ненавидящии Его. Яко исчезает дым, да исчезнут; яко тает воск от лица огня, тако да погибнут беси от лица любящих Бога и знаменующихся крестным знамением, и в веселии глаголющих: радуйся, Пречестный и Животворящий Кресте Господень, прогоняй бесы силою на тебе пропятаго Господа нашего Иисуса Христа, во ад сшедшаго и поправшаго силу диаволу, и даровавшаго нам тебе Крест

Свой Честный на прогнание всякого супостата. О, Пречестный и Животворящий Кресте Господень! Помогай ми со Святою Госпожею Девоею Богородицею и со всеми святыми во веки. Аминь».

#### **Молитва «Иисусу Христу от порчи»:**

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, огради мя святыми Твоими ангелы и молитвами Всепречистыя Владычицы нашея Богородицы и Приснодевы Марии, Силюю Честнаго и Животворящаго Креста, святаго архистратига Божия Михаила и прочих Небесных сил безплотных; святаго Пророка и Предтечи Крестителя Господня Иоанна; святаго Апостола и Евангелиста Иоанна Богослова; священномученика Киприана и мученицы Иустины; святителя Николая архиепископа Мир Ликийских, чудотворца; святителя Льва епископа Катанскаго; святителя Иоасафа Белгородскаго; святителя Митрофана Воронежскаго; преподобнаго Сергия игумена Радонежскаго; преподобнаго Серафима Саровскаго, чудотворца; святых мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии; святых и праведных Богоотец Иоакима и Анны и всех святых Твоих, помоги мне, недостойному рабу твоему (имя молящегося), избави мя от всех навет вражиих, от всякаго колдовства, волшебства, чародейства и от лукавых человек, да не возмогут они причинить мне некоего зла. Господи, светом Твоего сияния сохрани мя на утро, на день, на вечер, на сон грядущий, и силюю Благодати Твоея отврати и удали всякия злыя нечестия, действуемые по наущению диавола. Яко Твое есть Царство и Сила, и Слава, Отца, и Сына, и Святаго Духа.

Аминь».

### **Чистка Духа и ментального поля**

Параллельно с этим идет чистка Духа. Она заключается в том, чтобы следить за своими эмоциями, словами, мыслями, излучать только позитивные эмоции, заняться чисткой своих помыслов и желаний, а также мыслей по отношению к другим людям. Периодически, несколько раз в день, уединяйтесь, чтобы вспомнить людей или ситуации, которые вам неприятны, и прощать от всей души тех, кто сделал вам что-то плохое. Если вы знаете о практике «хо-опонопоно», то я рекомендую во время чистки Духа заниматься ею (о ней вы можете прочитать в книге *Джо Витале «Жизнь без ограничений»*).

Прощайте себя за то, что испытали негативные эмоции, а также просите прощения у своего тела за этот негатив, который принес ему вред, и у всей Земли, за то, что она вас очищала, вбирая этот негатив в себя. Этим вы очищаете свой Дух. Применяйте эти советы, и вы почувствуете, что вам становится легче.

Чистоту помыслов нужно поддерживать всегда, поскольку от того, что вы будете к себе притягивать – негатив или позитив, – зависит ваше духовное развитие, ваше окружение, ваша жизнь. Также вы обретаєте силы и способности Творца, так как достигаете Его чистоты помыслов, а значит и Его способностей.

Чистота помыслов – это степень положительной направленности мысли: насколько часто и искренне вы в мыслях желаете добра другим, насколько светлые и позитивные картины действительности рисует ваша мысль. Если ваши мысли позитивны, то и жизнь ваша тоже становится светлее и наполняется позитивными событиями. При контроле мыслей следите также и за эмоциями: не забывайте, что положительная мысль должна быть окрашена положительными, радостными, благими эмоциями.

Важно постоянно поддерживать чистоту вашего тела, эмоций, помыслов, так как это – залог вашего физического хорошего самочувствия. А хорошее самочувствие, в свою очередь, поможет притянуть к вам еще больше позитивных ситуаций.

## Очищение жилища

Наряду с чисткой своего организма и своего духа нужно периодически чистить жилище. Это касается только искусственных жилищ – домов, квартир, офисов. Сад очень редко нуждается в чистке – природа сама может восстановить энергетический баланс и уравновесить все энергии.

Энергетическую чистку квартиры начните с генеральной уборки. Выкиньте (а лучше сожгите) старые, ненужные вещи, освободите от хлама углы, постарайтесь убрать все, что захламляет ваше жилое помещение, выглядит как мусор, то и дело мелькает перед глазами и рассеивает вашу мысль и ваше внимание.

После физической уборки начните энергетическую. Приведу самый простой обряд чистки.

*Возьмите зажженную церковную свечу и начните обходить дом от входной двери против часовой стрелки, читая при этом попеременно молитвы «Животворящему Кресту» и «Иисусу Христу от порчи». Когда дойдете до угла, крестите угол и читайте «Отче наш». После обхода всей квартиры поставьте свечу примерно посередине жилища и оставьте догорать.*

*После этого можно помыть полы, предварительно начитав на воду псалмы 50, 90, 127, «Богородице, Дево, радуйся» и «Отче наш». Также можно добавить (своими словами) просьбу Воды в помощи очистки дома. Наговоренной водой можно сбрызнуть из пульверизатора все стены, потолок и окна.*

*Воду вылейте в унитаз или на улицу – там, где никто не ходит (в кусты). После чистки водой пожгите в каждой комнате по кусочку ладана, или сожгите хвойные веточки или палочки – очистите помещение стихией Воздуха.*

*И завершите чистку очищением через стихию Земли: в каждый угол квартиры на бумажку насыпьте горстку соли, или положите по черному камню (камень можно заменить листиком крапивы). Наутро уберите соль (камень, крапиву), не касаясь голыми руками – можно просто аккуратно завернуть ее в бумажку, на которой она лежала. Соль и крапиву можно смыть в унитаз, если использовали камни – выкиньте их в водоем, не замахиваясь, а просто кидая от себя.*

Энергетическую чистку проводите как минимум один раз в неделю. Хотя если вы уже занимаетесь какими-то очищающими практиками, то можете самостоятельно регулировать продолжительность чистки, прислушиваясь к своим ощущениям. Потом, после семи дней чистки, можете заниматься уроками дальше, продолжая параллельно очищаться или же заканчивая очищение.

Проверить ваше энергетическое состояние вы можете, прежде всего, по своим собственным ощущениям или по простым методам самодиагностики, которые достаточно известны: диагностика по яйцу, по свече, методом дыхания.

Расскажу вкратце о каждой из них. Более подробно о разных видах диагностик вы узнаете из дальнейших уроков.

1. Для диагностики по яйцу вам нужно налить в стеклянный (или одноразовый пластмассовый) стакан треть воды, разбить туда сырое яйцо, и, трижды обведя стакан вокруг головы (над головой) против часовой стрелки, произнести: «Яйцо-яичко, покажи все, что на мне есть плохого, наведенного или нутрянного. Аминь».

Стакан поставьте под кровать. Если утром желток ровный, а белок почти не имеет новообразований, значит ваше энергетическое состояние в норме.

Если белок имеет острые торчащие отростки-иглы, или столбы, значит есть агрессивный негатив – ваш собственный или наведенный на вас со стороны. Много пузырьков воздуха на яйце и стенках стакана – признак большого количества страхов. Наросты на желтке – уже сложные негативы, вплоть до «подселенцев»<sup>5</sup> или психических родовых травм. В общем, чем чище и ровнее белок и желток – тем вы чище сами. Все странные «завихрения» белка и желтка показывают наличие разного рода негатива.

Свое состояние вы ежедневно будете наблюдать по яйцам, так как чистящий комплекс включает в себя чистку яйцами. Но для отдельной диагностики, без чистки, – можно применить этот метод.

2. Способ диагностики свечой тоже довольно прост. Нужна церковная свеча. Водите ею перед собой, читая при этом любую молитву (можно «Отче наш»). Водите свечу зигзагом, начиная с макушки головы и медленно опуская вниз. Внимательно наблюдайте за пламенем. Если пламя начнет трещать или дергаться, если свеча «потечет слезой», значит в том месте тела, напротив которого это произошло, есть негатив какой-то.

Со стороны спины тоже желательно провести свечой. Это можно сделать по фото, если предварительно попросить кого-нибудь сфотографировать себя со спины. При этом держите фото вертикально, чтобы не капать на него воском.

Свечу потом оставьте догорать.

3. Третий способ – это диагностика дыханием. Вам нужно просто выдохнуть весь воздух и задержать дыхание в максимально пустых легких. Считайте секунды. Когда дыхание само «прорвется» – обратите внимание, на какой секунде это произошло. Если удалось задержать дыхание на 15, 18 и более секунд – значит вы практически чисты. Если вам удалось продержаться меньше, это повод задуматься. Такое дыхание является одновременно и диагностикой, и чисткой, так как обрывает разные негативные привязки.

Помните, что данная чистка – чистящий комплекс и все рекомендации урока – это не разовое явление. Возьмите эти советы себе на вооружение и проводите чистку всегда, как почувствуете в этом необходимость. Также можете попробовать чистить этим комплексом ваших родных, близких и других людей.

## Полезные обряды

Дополнительно привожу обряд снятия порчи и насланного негатива средней тяжести «Замок». (Прямо сейчас его делать не надо, если у вас все относительно в порядке. Возможно, он пригодится потом, когда будете практиковать помощь себе или другим людям.)

Перед проведением любой чистки – себя или другого человека – сделайте себе защиту. Хотя бы следующую.

---

<sup>5</sup> «Подселенцы» – это различные сущности, которые могут быть по разным причинам внедрены в человека. Это или следствие наведенной порчи или приворота/отворота через подселение духа (демона, беса или кладбищенского духа – умершего человека), или же «подселенцами»-сущностями могут быть выросшие на самом человеке лярвы. Лярвы могут образоваться от эмоций, которые человек испытывает в течение долгого времени, – эмоций, как правило, сильных и разрушительных. Например, если человек долго злился на кого-то, то эта злость со временем спускается в некое существо, которое начинает обладать зачатками сознания, и паразитирует на самом человеке. Это существо провоцирует его на новые вспышки злости, чтобы подпитать самого себя. Подобные длительные эмоции, в виде лярв, со временем перерастают в болезни на физическом теле – от камней в почках/печени до раковых образований. – *Примеч. авт.*

## **Защита «Черная повязка»**

*Из черной натуральной ткани вырежьте полоску – настолько широкую, чтобы она полностью закрывала ваш лоб, и настолько длинную, чтобы завязывалась в узел на затылке.*

*Обряд нужно начинать делать в час ночи. Свет дома должен быть выключен.*

*Поставьте перед собой свечу белого цвета, накройте чем-нибудь плечи – не надевайте во время этого ритуала открытую одежду (майку и т. д.). Наденьте повязку так, чтобы она закрывала лоб. Смотрите на пламя свечи в течение десяти минут (можно завести будильник), произнося при этом слово «КАСЛИС». От пламени свечи взгляд отводить нельзя!*

*После этого приступайте к обряду. Защита действует три дня, но лучше перед каждой чисткой (или хотя бы за день до чистки) проводить ее снова.*

### **Обряд «Замок»**

Время проведения: любой день, после 23 часов.

Составные ингредиенты:

1. замок среднего размера, новый;
2. две белые свечи;
3. фото человека;
4. шелковая черная ткань полметра на полметра;
5. две нити шерстяные черная и красная (пряжа);
6. соль крупная, 1 пачка;
7. большая толстая восковая свеча (можно церковную декоративную, но обязательно чтобы была из воска).

Начать ритуал нужно после 23 часов, так как в комнате должно быть темно.

*Зажгите толстую восковую свечу. Постелите шелковую ткань на стол (или на поднос с вогнутыми концами), рассыпьте на нее всю пачку соли и положите в соль фото человека, а сверху на фото – открытый замок.*

*Далее заверните углы ткани в центр (чтобы получилось, как конверт), подожмите концы, чтобы закрыть все: и фото, и соль.*

*С двух сторон от «конверта» поставьте свечи белого цвета. Дождитесь, пока свечи догорят, раскройте «конверт» и достаньте фото деревянными палочками (не металлическими, так как металл быстро проводит энергию) – не касаясь соли голыми руками!*

*Фото положите в черную коробку, замок – защелкните и вложите в соль, не прикасаясь к ней. Соедините края «конверта» в центре, чтобы получился узелок, перевяжите его по часовой стрелке двенадцать раз черной и красной нитью (одновременно).*

*Теперь возьмите восковую свечу (она была зажжена в начале ритуала), соедините концы нитей, на «перекресток» нитей капните воском так, чтобы они как следует прилипли друг к другу. Большую свечу потушите чем-нибудь (но не задувайте!) – и сохраните ее у себя, она наверняка пригодится для других ритуалов как свеча-помощник.*

*Узелок выставьте за дом, за его пределы. На следующий день на рассвете отпустите узел в реку и скажите: «Тебя река растворит, и никому ты больше зла не причинишь». Теперь уходите молча и не оборачиваясь.*

Этот ритуал делается один раз, но снимает достаточно сильные порчи – даже колдовские. После ритуала на протяжении трех дней с человеком больше нельзя работать (не чистить другими ритуалами и т. п.). Потом, по истечении трех дней, используйте методы целительства

(подходящие к данному случаю), чтобы закрепить ритуал. Но обратите внимание, что это делается только в том случае, когда человек лечится от болезни. Если нужно просто снять негатив – то закреплять ритуал целительством не надо.

Ощутимый результат вы почувствуете на третий день.



#### *Задания и рекомендации к уроку*

*1. Вспомните, какие вы еще знаете методы энергетической чистки или придумайте свои.*

*2. Попробуйте провести трехдневное очистительное голодание + энергетическую семидневную чистку. (Если вы голодали, следуя советам из урока о питании, то голодать больше не надо – проведите только семидневную чистку.)*

*3. При необходимости почистите квартиру (если в доме были частые скандалы, или преследовали неудачи, неприятности, или часто болеют – чистить нужно обязательно).*

*4. Ежедневно выполняйте дыхание праной.*

### **Урок 3. Остановка Внутреннего Диалога, работа с мыслью**



Переходим к урокам по развитию экстрасенсорного восприятия.

Мысль и слово – главные инструменты Творца. Цель нашего обучения – стать Творцом своей жизни, используя все подходящие и изобретенные для этого инструменты – магические практики.

Маг, или Человек-Творец, – это тот, кто полностью контролирует все свои мысли и слова. Конечно, такого контроля мгновенно не достичь, если до этого человек никогда не обращал особого внимания на свои мысли, и они привыкли течь так, как их направляет окружающая реальность.

Становясь Человеком-Творцом, Магом, мы меняем эту ситуацию с точностью до наоборот – реальность начинает подчиняться нашим мыслям и словам.

И первый шаг в этом – работа с внутренним диалогом, его остановка и взятие под контроль.

Современный человек привык к тому, что ему приходится постоянно «перемалывать» в голове разные мысли, образы, проблемы и т. п. Иногда даже во сне человек «пережевывает» свою жизнь, не оставляя в своих мыслях места ничему, кроме повседневных забот. Бывает, что только к концу жизни человек вспоминает, что в мире было еще что-то, кроме работы, денег и одежды. Было, и прошло мимо него – точнее, он мимо прошел.

Остановитесь и посмотрите на небо. Оно пытается «докричаться» красноречивым молчанием до сознания людей, до людских душ. И, к радости неба, его многие уже слышат, а другие еще только готовятся к этому событию... Это не лирическое отступление – я не просто так остановилась на небе, потому что его проще всего пронаблюдать зашоренному сознанию обычного городского жителя. Небо и в городе чистое. Почти чистое.

Но Вселенную можно найти в себе, в своей душе. Там – ее маленькая копия.

Поэтому мы с вами, в контексте обучения экстрасенсорике, начнем практиковать важное умение – остановку Внутреннего Диалога (ВД). Чтобы вы смогли разглядеть внутри себя Вселенную и осознали, что мысли современного человека текут почти без его контроля. Заниматься упражнениями, направленными на остановку Внутреннего Диалога, можно в любом месте в любое время. Но первую практику желательно совершить в тихом спокойном месте, где вас хотя бы полчаса никто не потревожит.

Итак, начинаем упражнение «Осознание ВД». Сразу прочитайте его полностью, мысленно выполнив это упражнение, чтобы потом не возвращаться к тексту и сосредоточиться на себе.

### ***Упражнение 1. «Осознание ВД»***

*Займите удобную для вас позу, чтобы вы могли в течение 10–15 минут просидеть без движения (лучше лежать или сидеть с прямой спиной, не скрещивая руки-ноги).*

*В комнате должна быть абсолютная тишина.*

*Обратите свой взор внутрь себя. Попробуйте стать наблюдателем процессов, происходящих в вашей голове. Просто смотрите, как у вас в голове начинают возникать разные-разные мысли, ощущения, образы.*

*А теперь попробуйте усилием воли остановить весь этот мыслительный поток. Запомните ваши ощущения, запишите их после упражнения (можете завести отдельную тетрадку-дневник, отражающую ваше развитие, или электронный документ на компьютере).*

*Поиграйте с вашим ВД, как вздумается – пробуйте разные варианты его остановки, которые придут к вам в голову.*

Вот вы и познакомились со своими мыслями.

Теперь в течение дня можете периодически «заглядывать» внутрь своей головы, чтобы контролировать мысли. Вы с удивлением обнаружите, что часто ваши мысли возникают будто «сами по себе» – вы вроде и не хотели об этом думать, а оно думается. Все это происходит из-за закона инерции мысли. Любая возникшая однажды мысль, особенно эмоционально ярко окрашенная, оставляет след не только в вашем мозгу, но и в физическом теле, и в энергетическом поле. И любая мысль, которую вы до конца поленились додумать, будет раз за разом возникать у вас в голове, прося или даже требуя додумать ее до конца. И если постоянно ее отодвигать, она будет все более назойливой и начнет возникать в самые неподходящие моменты.

Поэтому мой вам совет: старайтесь любую возникшую у вас мысль додумать до конца.

**Но внимание!** Когда будете делать это упражнение – додумывание мыслей до конца, – учтите, что так следует поступать **ТОЛЬКО** с положительными или нейтральными мыслями. От отрицательных мыслей следует избавляться сразу, как только они появляются. Потому что, как вы уже знаете, любые мысли наши материализуются, а значит, нам нужно добиться только положительного мышления. Так что рисуйте в своем воображении лишь радостные, счастливые картины бытия, ведь именно к этому стремится каждый человек – жить счастливо.

О способах нейтрализации отрицательных мыслей мы поговорим в конце этого урока.

Итак, что это значит – додумать мысль до конца?

Это значит продумать прошлое, настоящее и будущее этой мысли. То есть осознать причины возникновения этой мысли, продумать, зачем она вам сейчас нужна и что можно с ней сделать в будущем.

Приведу пример.

*У некоего Игнатия Валентиновича часто в голове возникает мысль «Где взять деньги». Игнатий Валентинович, начавший заниматься своим ВД, стал анализировать эту назойливую мысль. Он вдруг понял, что эту мысль ему еще в детстве навязали родители. Потом, анализируя еще глубже, он понял, что и родителям, и ему тоже эту мысль навязали СМИ и большинство людей, с которыми он общался в процессе взросления.*

*Игнатий Валентинович стал думать, чем эта мысль ему помогает или мешает в настоящем, к каким действиям приводит. И понял, что в вечном поиске денег он забывает о том, зачем он их ищет, не ставит цели реализации денег, а просто занимается коллекционированием разноцветных бумажек и чеканных железных кружков. Игнатий Валентинович раздосадовал на себя за подобную забывчивость и стал продумывать будущее этой мысли. Теперь он переформулировал эту мысль для себя так: «Я хочу получить дачу под Москвой». Игнатий Валентинович догадался, что способы получения дачи – очень разнообразны, они не упираются только в накопление определенной суммы денег. Игнатий Валентинович, наконец, проработал навязчивую мысль «Где взять деньги» и стал жить счастливо, достигая настоящих, желаемых им целей, а деньги стали приходиться легко, как одно из средств достижения цели.*

Из примера видно, как поступать с навязчивыми мыслями.

Самое главное в изменении реальности вокруг вас (чем и занимается Магия) – это изменение себя, своих мыслей. «Уборка» внутри приведет к чистоте вокруг тебя. Поэтому работа с ВД, с мыслями – одно из первых и самых важных дел Мага, Человека-Творца.

Теперь, когда вы познакомились со своим ВД и твердо решили обуздать «свои мысли, свои скакуны», пора приниматься за дело.

Прежде чем приступать к упражнениям, скажу, что у каждого человека в итоге – свои методы работы над собой. Это касается всех методик в моем курсе, а не только работы над ВД.

Если вы чувствуете, что какие-то из моих упражнений вам не подходят или какие-то моменты вы хотели бы изменить – обязательно меняйте (может быть, вы даже свои упражнения сочините). Придумывайте и творите вашу жизнь, вы сами себе – учитель. Запишите придуманные вами упражнения в ваш дневник саморазвития, или запомните их – как вам будет удобнее.

Все нижеследующие упражнения имеют одну цель – остановить на время ваш ВД. Для чего это нужно? В процессе ясновидения, когда считывается какая-то информация о человеке или событии, новичкам очень часто начинают мешать их собственные мысли. Человек начинает путаться – где его мысль, а где то, что он увидел ясновидением. И в итоге конечный ответ искажается. ВД – помеха для ясновидения, поэтому мы и стремимся научиться его останавливать по нашему желанию.

И для этого разработаны специальные упражнения.

### **Упражнение 2. «Белый лист»**

*Убедитесь, что в помещении тихо, и примите удобную позу.*

*Представьте белый лист – большой, как экран в кинотеатре. Как только на нем начнут появляться мысли – стирайте их мокрой тряпкой (или чем хотите, хоть сильной струей воды из шланга).*

*Когда ваши мысли уступят вашему напору и лист останется более-менее чистым, можете поставить себе «галочку» – вы научились сдерживать поток мыслей.*

Вариант упражнения «Белый лист» – «Черная дыра». Кому-то удобнее представлять не белый фон, а черный – особенно, если вы выполняете практики по остановке ВД перед сном, и перед глазами у вас действительно темнота, так как свет в комнате выключен.

Делайте «Черную дыру» точно так же, как и «Белый лист». Можете представлять, будто ваши мысли втягиваются в эту черноту, как в настоящую черную дыру. Что вам будет удобнее – то и делайте. Можете изобрести свой вариант этого упражнения.

### **Упражнение 3. «Отвлечение»**

*Найдите в комнате предмет (или нарисуйте его в воображении), на который вы будете смотреть. И все мысли, которые вас отвлекают от него, отшвыривайте за пределы сознания или складывайте в предмет. Для этой цели хорошо подходит горящая свеча – мысли можно будет просто сжигать в пламени. Или можете взять стакан или чашу с водой – вот где будет настоящий склад ваших мыслей (заодно это будет практика работы со стихией Воды – в случае с чашей, или Огня – если возьмете свечу).*

Если вы будете сосредоточены на предмете, это не лишит вас мыслей полностью, так как в голове все же будет мысль о предмете. Но вы научитесь управлять всем потоком мыслеобразов, отсекая их. Со временем вам не нужен будет предмет-помощник.

Кстати, в качестве предмета-помощника хорошо брать также черный камень (обсидиан, черный агат и т. п.). Поскольку черные камни хорошо впитывают мысли и успокаивают сознание, они помогут вам лучше освоить упражнения по работе с остановкой-контролем мыслей.

### **Упражнение 4. «Затухание мыслей»**

*Наблюдайте поток мыслей, ни за одну не цепляясь, позволяя им течь своим чередом и постепенно затухать. В итоге все ваши мысли потухнут, и воцарится внутренняя тишина.*

Есть еще упражнения на отвлечение песнями, звуками и прочими раздражителями. Мне кажется, это не очень эффективно, ведь получается, что свой ВД ты заменяешь чужим. Но можете попробовать – вдруг именно вам это будет удобно.

Теперь давайте сделаем несколько упражнений на нейтрализацию отрицательных мыслей. Мы знаем, что любая наша мысль материальна. Скажем так, материя начинается с мысли. Лучший способ быстрого исполнения мыслей – четко и конкретно, в приказной форме, подумать о чем-то и тут же забыть об этом. На основе этого действия я разработала следующие упражнения по нейтрализации отрицательных мыслей.

### Упражнение 5. «Обнуление»

*Как только у вас возник нежелательный образ (то есть вы не хотели бы, чтобы то, о чем вы подумали, случилось), вы тут же приказываете себе стереть эту мысль и все, что с ней связано, – и обрываете усилием воли все воспоминания о ней. Вы ощутите, как у вас стерлась кратковременная память, почувствуете в голове пустоту. Не сразу, но с каждым разом ваше сознание все четче и четче будет исполнять приказ полного обнуления мысли – мысль будет уничтожаться полностью, и вам некоторое время нужно поддерживать этот образ пустоты мыслями о чем-то хорошем. Просто берете и заставляете себя – «Испытывай положительные эмоции, вспомни о хорошем». Можно даже улыбнуться через силу. Такие силовые волевые действия хорошо работают.*

### Упражнение 6. «Преобразование»

*Еще один способ уничтожить плохую мысль – превратить ее во что-то хорошее. Приведу пример.*

*У Романа была навязчивая мысль – страх получить нож в спину. Он усилием своего воображения представлял, что это не нож, а красивая роза, которой его поглаживает привлекательная девушка. Этот образ постепенно становился все четче, и Роман успокоился.*

Естественно, это не все способы, которыми можно стирать негативные мысли. Проявив творчество, вы со временем сможете изобрести свои методы, которые помогут справиться с негативными мыслями, и полностью перейдете на позитив, что благоприятно отразится на вашей жизни.

Получение контроля над Внутренним Диалогом – это, как вы уже поняли, один из важных шагов в освоении экстрасенсорики, ибо Внутренний Диалог часто мешает воспринимать информацию экстрасенсорными методами.

Если вы посчитали, что достаточно натренировались в остановке ВД, переходим к следующему уроку.



#### *Задания и рекомендации к уроку*

1. *Придумайте свой способ, как додумать мысль до конца. Для удобства и практической пользы возьмите любую навязчивую мысль (нейтральную или позитивную), которая приходит к вам периодически и немного мешает. Свои размышления запишите в Дневник Мага.*

2. *Проведите каждое из предложенных упражнений на остановку ВД и проверьте, какое из них для вас наиболее эффективно. Выполняйте наиболее понравившееся вам и*

*наиболее эффективное для вас упражнение в течение недели. Если вы раньше достигнете относительной тишины в мыслях, можете переходить к следующему уроку.*

## Урок 4. Альфа-состояние



Прежде чем начинать ментальные практики (то есть практики, связанные с нашими мыслями, энергиями – нашей энергетической составляющей – Душой), вам нужно научиться отключать свое внимание от физического тела, чтобы обострять душевные ощущения. Это достигается практиками расслабления, медитации. Другими словами, вам нужно научиться входить в так называемый «транс» – предсонное состояние, состояние-Альфа, при котором мозг начинает испускать Альфа-волны, вместо обычных Бета-волн. В Альфа-состоянии мозговые волны движутся с частотой от семи до четырнадцати волн в секунду.

В состоянии «Бета» волны идут с частотой от четырнадцати до тридцати волн в секунду – это происходит тогда, когда мы занимаемся интенсивной умственной деятельностью, ведем активный образ жизни, либо занимаемся физической деятельностью. Бета-волны излучаются также и тогда, когда человек находится в нервном возбуждении, ощущает страх, опасения, волнения, чувство тревоги либо чрезвычайно возбужден положительными эмоциями. В подобных состояниях мозг нуждается в более быстром, активном обмене информацией с окружающей средой. Поэтому волны, испускаемые нашим мозгом в такие моменты, отличаются повышенной частотой вибраций, интенсивностью, активным проникновением в окружающее пространство.

И наоборот – спокойное состояние вызывает в мозге волны меньшей интенсивности, так как нет необходимости в активном обмене информацией и энергией с окружающей средой. Эти более медленные волны называются «Тета», их интенсивность – от четырех до семи волн в секунду. В состоянии «Тета» человек ощущает сонливость, чувство глубокого успокоения, блаженства, расслабления. Может возникнуть ощущение «расширенности» в пространстве. При этом душа человека, его энергетическая составляющая действительно начинает увеличиваться, наполняя собой все вокруг. Во время расслабления мы как бы отпускаем «вожжи» души, и она начинает принимать свои естественные очертания, покидая пределы человеческого тела. Помните, я говорила о «щупальцах» души? Именно они начинают отпускать наше тело, и мы ощущаем расслабление, как бы растворяясь в пространстве, расплываясь, как облако.

Если поймать это состояние, можно уловить границы энергетической составляющей – Души – и менять ее очертания по своему усмотрению. Делать это довольно просто, так как Душа является очень чувствительным образованием и может видоизменяться от одного лишь воздействия воображения, мыслей и импульса человеческой воли.

Среди диапазона мозговых волн еще более медленными являются волны «Дельта». Их частота – от одной до трех волн в секунду. Волны «Дельта» появляются в тех случаях, когда человек находится в состоянии глубокого спокойного сна без сновидений. В моменты излучения мозгом волн «Дельта» происходит замедление всех процессов организма: биение сердца становится спокойнее, удары – реже, температура тела падает, чувствительность кожи к внешнему раздражителю уменьшается.

Почему из всех видов деятельности мозга для магии выбрали именно Альфа-состояние? Дело в том, что это состояние является пограничным между сознательным осмыслением реальности и переходом к энергетическому ощущению действительности. То есть в Альфа-состоянии мы можем четко воспринимать все происходящее, держа в уме нужную нам информацию (планы, идеи), и при этом более полно, чем при бодрствовании, ощущать нашу Душу, ее энергии, управлять ими и применять их для достижения своих целей.

Техник вхождения в Альфа-состояние очень много, но все они основаны на самогипнозе, самовнушении.

Я расскажу вам о двух техниках. Первая – более упрощенная и времязатратная. Выполнять ее можно в любое свободное время.

### ***Техника входа в Альфа-состояние «Радуга»***

*Расслабьтесь, примите удобную позу (спина должна опираться на что-либо – спинку стула или стену). Остановите свой Внутренний Диалог настолько, насколько получится. Достаточно немного уменьшите течение мыслей и добьетесь относительной внутренней тишины.*

*Представьте перед собой фиолетовый экран. Пусть на нем возникнет цифра 7 черного цвета. Глядя на воображаемую цифру на экране, произнесите про себя: «7. Когда я скажу „1“, я войду в Альфа-состояние». Посмотрите на черную цифру секунды три, затем смените цвет экрана на синий, и пусть перед вашим мысленным взором возникнет цифра 6. Произнесите: «6. Когда я скажу „1“, я войду в Альфа-состояние».*

*Далее меняйте цвет экрана и цифры в таком порядке:*

- голубой экран – цифра 5 – фраза: «5. Когда я скажу „1“, я войду в Альфа-состояние»;*
- зеленый экран – цифра 4 – фраза: «4. Когда я скажу „1“, я войду в Альфа-состояние»;*
- желтый экран – цифра 3 – фраза: «3. Когда я скажу „1“, я войду в Альфа-состояние»;*
- оранжевый экран – цифра 2 – фраза: «2. Когда я скажу „1“, я войду в Альфа-состояние»;*
- красный экран – цифра 1 – фраза: «1».*

*После того, как вы произнесете в уме последнюю фразу, прислушайтесь к своему состоянию.*

*Отметьте любые интересные ощущения, и даже если никаких ощущений не будет, запомните все, что произойдет с вами. Например, вы можете впасть в спокойное состояние, похожее на сон или полное расслабление.*

*Если ничего не произошло и ваше состояние, как вам кажется, не изменилось, можете провести в уме еще один обратный отсчет от двадцати до одного, визуализируя лишь цифры и не заостряя внимание на цвете экрана. После этого вы настроитесь на Альфа-волны, и ваше состояние непременно изменится. Вы должны запомнить свои ощущения, чтобы научиться входить в Альфа-состояние без предварительных отсче-*

*тов, лишь одним усилием воли. Со временем вы научитесь этому, если будете практиковать данную методику.*

Второй метод вхождения в Альфа-состояние мне передала моя преподавательница Магии и Целительства. А я передаю его вам.

Этот метод более продолжителен по времени, но мне он кажется эффективнее первого, так как работает для неподготовленного сознания и очень хорош именно для новичков. Первый метод – «Радугу» – можно использовать уже тем, кто какое-то время успешно практиковал Альфа-состояние и хочет научиться входить в него быстрее.

### ***Техника входа в Альфа-состояние «Глубокое погружение»***

*Сядьте прямо, удобно скрестите ноги по-турецки (спина при этом должна сохранять прямое положение и опираться на что-либо). Положите ладони горизонтально на солнечное сплетение, так чтобы левая ладонь прикасалась к телу, а правая – покрывала левую. Закройте глаза и начинайте про себя считать от 100 до 1. Когда дойдете до цифры 5 – скажите себе мысленно: «Когда я скажу „1“, я войду в Альфа-состояние». Когда дойдете до цифры 4 – повторите: «Когда я скажу „1“, я войду в Альфа-состояние». Затем произнесите все то же самое с цифрами 3, 2, 1 (все это мысленно) – и вот вы уже в Альфа-состоянии.*

*Прислушайтесь к своим ощущениям. Лично я в Альфа-состоянии всегда ощущаю уплотнение воздуха вокруг себя, чувствую, будто я «вишу» в пространстве. А во время погружения в это состояние я всегда ощущала, что у меня перехватывает дыхание – будто действительно падала куда-то вниз (кстати, я использовала «Глубокое погружение» на первых порах своего обучения).*

*Когда вы войдете в Альфа-состояние, визуализируйте вокруг себя золотую многогранную пирамиду. Это будет вашей защитой.*

*Чтобы выйти из Альфа-состояния, мысленно начните отсчет от 1 до 5 следующим образом.*

*Когда дойдете до цифры 1 – говорите: «Когда я скажу „5“, я выйду из Альфа-состояния».*

*Когда дойдете до цифры 2 – говорите: «Когда я скажу „5“, я выйду из Альфа-состояния»*

*То же повторить с цифрами 3, 4, 5.*

*И вот вы выходите из Альфа-состояния.*

*Когда вы скажете «5», у вас может возникнуть ощущение вибрации, или «мурашек» по телу, или пульсации крови в голове. У меня обычно бывает и пульсация, и вибрации от головы, идущие вниз по позвоночнику, – это показатель быстрой перестройки организма и вашего энергетического тела в режим Бета-волн.*

*Делайте это упражнение один-два раза в день, не чаще.*

Со временем вы сможете входить в Альфа-состояние и за десять секунд (по первой методике «Радуга»), но это может случиться только через две-три недели ежедневных тренировок.

Что касается меня, то я предпочитаю практиковать второй метод вхождения в Альфа-состояние («Глубокое погружение») еще и потому, что он содержит в себе элемент золотой пирамиды. Но ее можно создавать и при выполнении методики «Радуга».

Такая пирамида защищает практикующего и дает определенную гарантию безопасности от астральных сущностей. Со временем, когда вы уже достаточно долго будете практиковать вхождение в Альфа-состояние, пирамида начнет вращаться. Лучше всего вращать пирамиду

против часовой стрелки, дабы она чистила вашу энергетику и избавляла от разных негативных привязок. Также я выявила такое положительное свойство золотой пирамиды, как способность избавлять от простуды на начальных стадиях. Любое повышение температуры – это борьба организма с негативом на физическом уровне. Пирамида имеет свойство вычищать («отжигать») негатив из нашей энергетики, таким образом избавляя от симптомов простуды. Вы сразу поймете, когда началась очистка энергетики – вы почувствуете, что ваше тело нагревается, ощутите легкое приятное жжение. Иногда возникает потение.

В обычных случаях (когда вы не чиститесь с помощью пирамиды, а просто визуализируете ее), ощущение жжения отсутствует, так как энергией пирамиды ничего особенного не «отжигается».

Пирамида мне нравится еще и потому, что она великолепно насыщает энергией. Поэтому не старайтесь входить в Альфа-состояние через пирамиду чаще двух раз в день, думая, что чем чаще – тем лучше. В данном случае чрезмерное «употребление» пирамиды приведет к «передозировке» энергии, и вы в течение пары часов просто не сможете устоять на месте – вы начнете бегать по комнате и вытворять все, что только придет в голову.

Еще раз повторю – обязательно наблюдайте за своими ощущениями. Отслеживайте и запоминайте каждое изменение состояния. С каждым разом вы будете замечать все более любопытные вещи – и когда будете выполнять отсчет от 100 до 1, и когда будете находиться в самом Альфа-состоянии. А концентрация и запоминание нюансов этого процесса помогут вам легче и быстрее закрепить данный навык.

В Альфа-состоянии можно делать многое – начиная сканированием людей и заканчивая формированием мыслеобразов с целью их последующего воплощения. Альфа-состояние – это самая первая ступень магического искусства, которую нужно освоить в первую очередь. Это состояние еще называют «пред астрал», и через него (соблюдая определенные правила и техники) можно безопасно общаться с духами тонких миров. Об общении с духами я напишу в следующих учебниках, так как для освоения этих техник нужно обладать определенной долей энергетической защиты.

Пока вам необходимо освоить сам процесс входа-выхода в Альфа-состояние, запомните его и его отличие от нашего обычного состояния Бета-волн. Уже выполнение самого этого упражнения развивает вашу чувствительность, открывает сознание для восприятия тонких материй и насыщает ваши тонкие тела необходимой энергией для дальнейшего развития ясно-видения.

Альфа-состояние – основное состояние экстрасенса, с его помощью он получает информацию с «тонких планов». Но есть и другие измененные состояния сознания – более глубокие, которые вы можете осваивать самостоятельно. Поэтому начинайте смело изучать ваше тело и ваши возможности.

Когда вы научитесь входить в транс (Альфа-состояние) – переходите к следующим урокам.



*Задания и рекомендации к уроку*

*Ежедневно выполняйте технику входа в Альфа-состояние – глубокое погружение. В день делать не больше двух раз!*

## Урок 5. Развитие зрения



Зрение – это, пожалуй, одна из основных функций мага, которой уделено больше всего внимания. Зрение напрямую связано с ясновидением. Прежде чем начать работу по видению энергий, нужно, разумеется, физически подготовить глаза. Для этого ешьте побольше продуктов, укрепляющих зрение: морковь, чернику, свежую зелень, апельсины, тыкву... Делайте комплекс расслабляющих и укрепляющих зрение упражнений.

Например, периодически закрывайте глаза ладонками, особенно после напряженной работы, когда вы много читали или сидели перед монитором компьютера. Энергия, исходящая от рук, успокоит и оздоровит ваши глаза, очистит их от ненужных энергий, укрепит мышцы, поможет глазам отдохнуть. Почаще смотрите на зеленые растения, вдаль, на голубое небо – на все природные объекты. Я и мои друзья часто замечали, что на природе зрение улучшается – так и есть, ведь на природе глазные энергетические каналы чистятся еще и энергией растений.

А теперь несколько упражнений на усиление чувствительности и остроты наших глаз.

### **Упражнение 1. «Замечаю все вокруг»**

*Старайтесь обратить внимание на все мелкие детали окружающего пространства, которых вы раньше не замечали. Обращайте внимание на цвет, форму предметов, на все, что движется. Рассматривайте все, что только можете рассмотреть, не меняя угол зрения (обострите боковое зрение до предела). Не забывайте делать расслабляющее упражнение (на минуту-две закрыть глаза ладонями, представляя, как из ладоней на глаза льется исцеляющее тепло).*

*Идя по улице, также старайтесь замечать все мелкие детали: во что одеты люди, как они выглядят, какое у них выражение лица.*

Дополнительно это упражнение можно проводить и тогда, когда вы отдыхаете перед телевизором. Во время просмотра фильма или передачи обращайте внимание не только на то, что вам показывает оператор крупным планом, – замечайте также все детали фильма. Рассматривайте задний план, детали одежды героев, надписи. Благодаря этому вы обострите восприимчивость вашего зрительного канала, а заодно сможете научиться замечать много смешных киноляпов.

Часто в музеях слышится: «Трогайте экспонаты только глазами!» Для мага и этого более чем достаточно. Из глаз людей исходит энергия, похожая на два прямых луча. У кого-то лучи тонкие и длинные, у кого-то короткие – но они исходят из абсолютно всех людей. Экстрасен-

сорика предполагает развитие всех каналов восприятия – и особенно глазных каналов. Наше зрение – это поистине удивительная вещь, и оно не ограничивается лишь физическим процессом. Мы будем использовать наше воображаемое зрение в полной мере, поскольку это зрение нашей души. Оно не менее реально, чем физическое, и может отражать истинную картину действительности, если уметь этим пользоваться.

Следующее упражнение направлено на усиление ваших глазных лучей.

### **Упражнение 2. «Трогаю глазами»**

*Выберите любой предмет на таком расстоянии от вас, чтобы вы, не напрягаясь, могли рассмотреть все его детали. Внимательно осматривая предмет, ощутите его поверхность, его температуру, вес, то есть все, что вы ощутили бы руками и другими органами чувств. Затем можете взять его в руки и проверить правильность своих ощущений. По мере тренировки выбирайте все более далекие и труднодоступные предметы. Даже если расстояние столь велико, что вы видите только расплывчатые контуры предмета, с трудом представляя, что это такое, – «дотроньтесь» до него глазами. Попробуйте ощутить его, осязать, составить о нем представление. Теперь подойдите ближе и проверьте правильность своего восприятия.*

Со временем вы можете потрогать не только те предметы, которые находятся у вас в поле зрения, но и те, которые изображены на фото, картине или на видео – даже Луну и далекие звезды...

Подробнее хочу остановиться на том, как «потрогать звезду или планету». Каждое растение связано с определенным космическим телом. Растений на планете очень много – равно как и планет со звездами. И если вы войдете в энергетический контакт с растением, то увидите тонкую нить, идущую от растения вверх к звездам. Мысленно присоединившись к этой нити, вы буквально скользнете в космическое пространство и очень быстро достигнете определенной звезды или планеты – того космического тела, с которым связано данное растение. В классической магии многие растения, которые чаще всего используются в обрядах, классифицировали в группы по планетам Солнечной системы. На самом деле, у каждого растения – свой «отражатель космических энергий», то есть своеобразный фильтр, помогающий растению получать из пространства нужные ему энергии. То, что растение здесь, рядом с нами, а звезда – за много миллиардов километров в космосе – ничего не значит. Квантовая физика, например, уже доказала существование некоей необъяснимой связи между очень отдаленными объектами: когда один из этих объектов изменяется, то другой тоже меняется, как бы далеко они ни находились. В природе все связано между собой, все переплетено невидимыми, но ощутимыми нитями единства.

Мы немного отошли от темы развития физического зрения, но, на мой взгляд, такое отступление было полезным.

Итак, продолжаем укреплять и развивать зрение.

### **Упражнение 3. «Воображаемое зрение»**

*Выберите предмет – для начала пусть это будет реальный предмет. Внимательно осмотрите его, затем закройте глаза и попытайтесь в воображении восстановить облик предмета. Тренируйтесь до тех пор, пока ваше внутреннее зрение не станет фотографичным. Плюс к этому можете выполнять любые упражнения на тренировку зрительной памяти.*

Когда мы закрываем глаза, то часто видим разные цветные пятна, движущиеся точки и т. д. Но можно развить наше зрение так, что эти пятна и точки превратятся в четкие фигуры и будут двигаться, как на экране телевизора. Причем можно «настраивать» свое зрение и видеть на этом «экране» события, находящиеся за много километров от вас (или за несколько веков до или после вас).

Сначала изображение будет в виде «фото-негатива» (то есть черно-белым, с измененными цветами). Но в дальнейшем, если вы продолжите выполнять практику, оно станет четко видно. Для того чтобы развить в себе это умение, я разработала следующее упражнение.

#### ***Упражнение 4. «Настройка внутреннего физического экрана»***

*Это упражнение хорошо делать перед сном. Закройте глаза, расслабьтесь. Обратите внимание, какие фигуры, цвета появляются перед вашим взором именно на физическом плане, а не в воображении. Начните концентрироваться на определенных фигурах, цветах. Рассматривайте их, пока они не станут видоизменяться. Мысленно старайтесь управлять видением: делайте цвета ярче (просто приказывая им стать ярче), попытайтесь перемещать цветные пятна, управлять ими.*

С каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше.

Наступит момент, когда ваше внутреннее видение (воображение) начнет давать четкие отпечатки на сетчатке глаза – подобно тому, как дает отпечаток свет лампы, когда на нее смотришь.

Тем, у кого вообще перед глазами ничего не появляется, я рекомендую следующее упражнение.

#### ***Упражнение 4.1. «Открытие второго зрения»***

*В детстве многие любили надавливать кулаками на глаза или тереть их, чтобы увидеть цветные точки и пятна. Со временем у многих пятна перестают появляться перед глазами – это свидетельствует об уменьшении активности глазных рецепторов, отвечающих, в том числе, и за видение ауры и тонких энергий.*

## **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.