



# ПРОСНИ

Действуй прямо сейчас

Смени имидж

Займись собой

Отбрось прошлое

Найди работу мечты

Избавься от вредных привычек



Александр Андрианов



# АУРА ЧЕЛОВЕКА ПРОСНИСЬ!



**Александр Андрианов  
Тэд Эндрюс  
Аура человека:  
Способы защиты и  
воздействия. Проснись!:  
Действуй прямо сейчас**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69659770](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69659770)*

*Аура человека: Способы защиты и воздействия. Проснись!: Действуй прямо сейчас / Александр Андрианов, Тэд Эндрюс: Весь; Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе;*

*2023*

*ISBN 978-5-9443-0966-2*

## **Аннотация**

*Аура человека. Способы защиты и воздействия*

По мнению автора, чтобы видеть или чувствовать ауру совсем не обязательно быть мистиком. Каждый человек способен на это. Нужно лишь признать ее существование и внимательно относиться к своим ощущениям. Благодаря

простым упражнениям, приведенным в этой книге, вы научитесь считывать ауру. Это умение во многом изменит вашу жизнь, сделает ее проще и интереснее. Вы сможете безошибочно определять, как ваша аура влияет на других людей и как их энергии воздействуют на вас. Научитесь устанавливать границы и мощность ваших энергетических полей, а также определять периоды, когда важно укреплять, уравнивать и очищать вашу ауру. Вы всегда будете знать, когда теряете энергию и в любое время сможете восстановить баланс сил, чтобы хорошо себя чувствовать эмоционально и физически.

### *Проснись! Действуй прямо*

Эта книга – история победы: над обстоятельствами, ощущением безвыходности и собственной никчемности, ленью и вредными привычками! Александр Андрианов, автор книги, был человеком, которому не за что было уважать себя, и от этого он еще больше себя ненавидел и разрушал. Нелюбимая работа изматывала его, превращала каждый день в пытку. Семейная жизнь заставляла нервничать и раздражаться день ото дня все больше. Он не чувствовал себя нужным, реализовавшимся, успешным...

Но Александр не пал духом: он нашел в себе силы шаг за шагом изменить себя и обстоятельства – вырваться из порочного круга. Он занялся спортом, сбросил более 20 килограммов, избавился от алкогольной зависимости, отказался от сигарет и вредной еды, в корне изменил личную жизнь и устроился на ту работу, которая была ему по душе. Он не захотел мириться с тем, что потерял самоуважение, интерес к жизни. Александр убежден: если ты

несчастлив – значит что-то в твоей жизни идет неправильно. И изменить это никогда не поздно!

# Содержание

Тэд Эндрюс	8
Об авторе	11
Глава 1	12
Приходилось ли вам ощущать энергетическое поле ауры?	14
Свойства ауры	28
Упражнения	42
Отталкивание и притягивание ауры	42
Глава 2	45
Упражнения	49
1. Развитие способности ощущать и воспринимать свои тонкие энергии	49
2. Развитие способности посылать и ощущать разные виды энергии	55
Конец ознакомительного фрагмента.	57

**Тэд Эндрюс.**

**Александр Андрианов**

**Аура человека: Способы  
защиты и воздействия.**

**Проснись!: Действуй прямо  
сейчас..**



**ВЕСЬ**

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2023

**Тэд Эндрюс**  
**Аура человека. Способы**  
**защиты и воздействия**

*Посвящается Кэти и девочкам*



Тэд Эндрюс

# АУРА ЧЕЛОВЕКА

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ И ВОЗДЕЙСТВИЯ



Ted Andrews

How to see and read the aura

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125

USA; [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

## Об авторе

Тэд Эндрюс является профессиональным писателем, изучающим и преподающим метафизические и духовные науки. По всей стране он проводит семинары, симпозиумы, научные конференции и читает лекции, посвященные различным аспектам древнего мистицизма. Тэд Эндрюс занимается анализом прошлых жизней, толкованием ауры, нумерологией, изучением карт Таро и каббалы, считая все это методами, развивающими и совершенствующими внутренний потенциал человека. Он обладает способностями к ясновидению и имеет диплом духовного медиума, специалиста по общему гипнозу и акупрессуре. Кроме того, он изучает и применяет травы в качестве альтернативного средства лечения. Является автором нескольких книг и постоянно сотрудничает с рядом метафизических журналов.

# Глава 1

## Что такое аура

Аура есть у каждого человека. Любой из нас видел или ощущал аурические поля других людей. Проблема состоит в том, что большинство людей не обращают внимания на эти ощущения или неправильно понимают их.

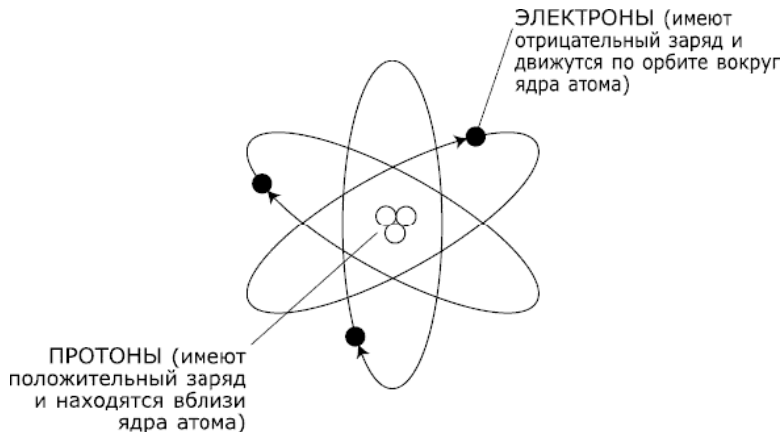
Мистики со всех частей света говорят о свечении, которое они видят вокруг головы человека. Но, чтобы хорошо видеть и ощущать ауру, совсем не обязательно быть мистиком. Каждый человек может этому научиться. В данном процессе нет ничего магического; нужно лишь признать существование ауры и внимательно относиться к своим ощущениям. Для этого вам потребуется кое-что узнать и понять, попрактиковаться, затратив какое-то время, и проявить настойчивость. Ниже вы найдете вопросы, касающиеся ауры. Если вы можете дать утвердительный ответ на один или более вопросов, значит, вы уже ощущали на себе энергию ауры.

Очень хорошо видят и ощущают ауру дети. Эти свои ощущения они часто выражают в рисунках. Вокруг нарисованных фигур дети изображают тени необычной цветовой гаммы, таким образом передавая увиденные тонкие энергии.

Очень часто такие рисунки вызывают у взрослых возгласы: «Почему небо вокруг мамы пурпурное?», «Почему у тебя кошка зеленого и розового цвета?», «Почему ты нарисовал

брата синим?» Рисунки не означают, что кошка с точки зрения ребенка на самом деле выглядит зелено-розовой, а брат – синим. Просто ребенок ощутил эти цвета ауры и затем с помощью цветных карандашей выразил свои впечатления. К сожалению, подобные комментарии лишь способствуют тому, что это утонченное восприятие у ребенка впоследствии отключается.

Существует множество определений ауры. Между тем в первую очередь следует отметить, что аура представляет собой энергетическое поле, окружающее все одушевленные и неодушевленные предметы. Любой объект, состоящий из атомов, имеет ауру, то есть окружающее его энергетическое поле. Каждый атом любого вещества состоит из электронов и протонов, находящихся в постоянном движении. Эти электроны и протоны представляют собой вибрации электрической и магнитной энергии (см. рис. 1). Атомы живых существ и растений более активны и вибрируют сильнее, чем атомы неодушевленных предметов. Поэтому энергетические поля деревьев, растений, животных и людей определяются и воспринимаются легче.



**Рис. 1. Энергетические вибрации атомов**

## **Приходилось ли вам ощущать энергетическое поле ауры?**

(Если вы можете ответить «да» на какие-либо из приведенных ниже вопросов, значит, вы ощущали на своей ауре влияние внешнего энергетического поля.)

1. Ощущаете ли вы опустошение, находясь в обществе некоторых людей?
2. Ассоциируются ли у вас какие-то определенные цвета с людьми? (Например, можете ли о ком-то сказать: «Я всегда представляю его в желтом цвете».)
3. Вы когда-нибудь чувствовали, что кто-то пристально

смотрит на вас?

4. Вызывал ли у вас кто-нибудь мгновенную симпатию или неприязнь?

5. Ощущали ли вы когда-нибудь, как чувствует себя другой человек, невзирая на его поведение?

6. Доводилось ли вам ощущать присутствие другого человека до того, как вы на самом деле слышали или видели его?

7. Могут ли определенные звуки, цвета и запахи заставить вас почувствовать себя более комфортно или, наоборот, дискомфортно?

8. Вызывают ли у вас грозы нервозность и раздражение?

9. Ощущаете ли вы, что одни люди вдохновляют и заряжают вас энергией больше, чем другие?

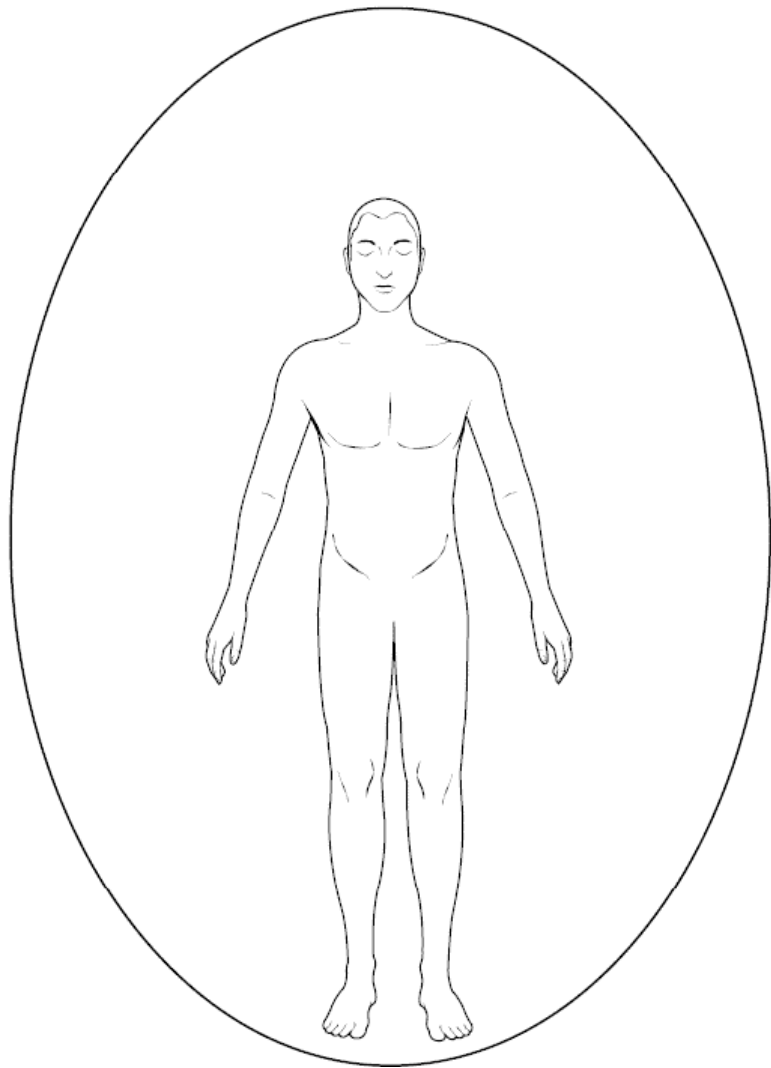
10. Приходилось ли вам когда-либо, войдя в помещение, ощутить скованность, нервозность или раздражение? Хотелось ли вам в каких-то помещениях остаться надолго? Хотелось ли срочно покинуть то или иное помещение?

11. Приходилось ли вам, проигнорировав или отклонив свое первое впечатление о ком-либо, впоследствии убедиться, что оно было верным?

12. Кажется ли вам, что в одних помещениях находиться приятнее и комфортнее, чем в других? Можете ли вы определить отличия одного помещения от другого? Замечали ли вы, чем в этом отношении комната вашего брата/сестры (родителей, детей) отличается от вашей?

Человеческая аура является энергетическим полем, которое окружает физическое тело во всех направлениях. Аура трехмерна. У здорового человека она образует вокруг тела форму эллипса или яйца (см. рис. 2).

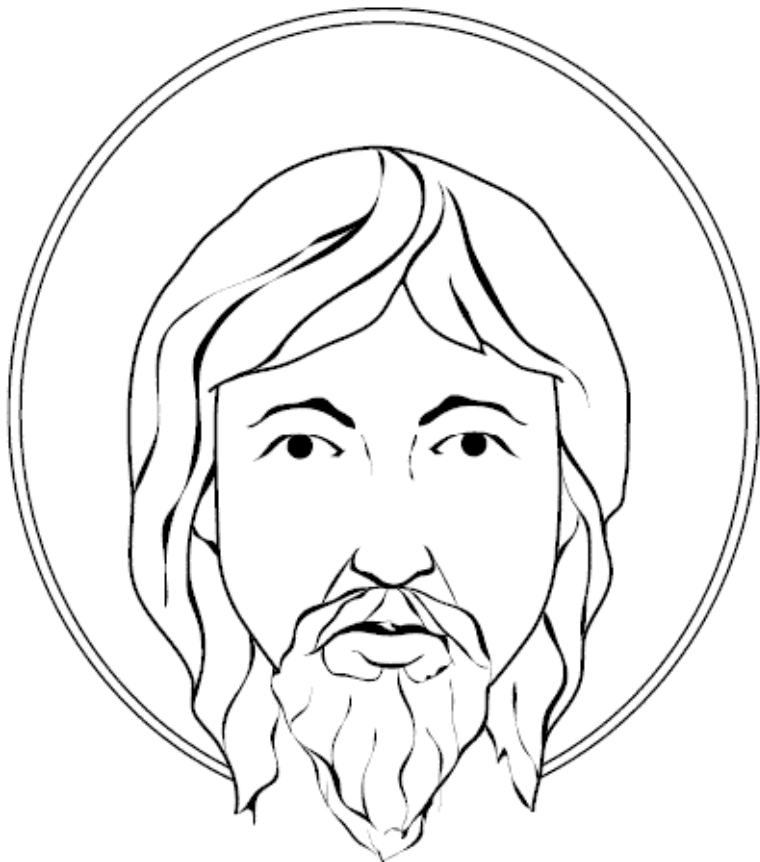




## **Рис. 2. Аура человека**

*Аура полностью окружает физическое тело. Она является трехмерной и у здорового человека имеет форму эллипса. Форма, размер, цвет и яркость цвета ауры указывают на индивидуальные особенности вашего физического, эмоционального, ментального и духовного здоровья.*

Обычно у среднестатистического человека аура распространяется от тела на расстояние в 8–10 футов { Один американский фут равен 30,48 см. – *Примеч. ред.* }. Я слышал, что ауры древних учителей могли распространяться от тела на несколько километров. Считается, что в этом состояла одна из причин их умения привлекать большое число последователей где бы то ни было. Стоит отметить, что нередко учителей и наставников человечества было принято изображать с нимбом. Нимб – это часть ауры, которую легче всего увидеть обычному человеку (см. рис. 3).



**Рис. 3. Нимб**

*Нимб можно увидеть на большинстве художественных изображений древних мистиков и наставников. Легче всего различить излучение ауры именно вокруг головы. Чем луч-*

*ше у вас здоровье, чем выше духовное развитие, тем сильнее световые излучения, идущие от вашего тела. Нимб часто считается символом духовной просвещенности.*

И хотя сведения о размере и мощности ауры древних учителей не имеют подтверждения, доподлинно известно, что чем здоровее человек физически и духовно, тем сильнее будет вибрировать его энергия, и тем дальше от его физического тела будет распространяться аура. Чем жизнеспособнее ваша аура, тем больше у вас энергии для осуществления своих планов. Чем сильнее ваша аура, тем меньше вероятность того, что вы подвергнетесь воздействию внешних сил.

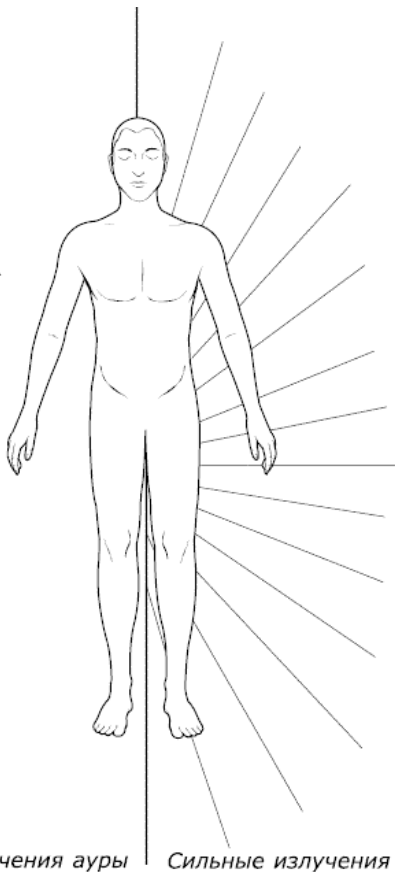
Если внешние воздействия легко могут нанести вред человеку, значит, его аурические поля являются слабыми. Такое состояние ауры может привести к тому, что человек будет гораздо податливее по отношению к посторонним манипуляциям и начнет быстрее утомляться. Ослабленная аура может вызывать у человека ощущения, присущие неудачникам, проблемы со здоровьем, а также утрату способности эффективно действовать во многих или во всех жизненных ситуациях. Как вам предстоит узнать из этой книги, контроль над вашим окружением начинается с контроля над вашей энергией. Методы укрепления и увеличения аурического поля для различных целей описаны в последней главе.

Аура, или энергетическое поле, человека включает в себя два аспекта. Во-первых, ауру, как описано в традицион-

ной метафизике, составляют энергии ваших тонких тел. Эти тонкие тела представляют собой слои энергии различной интенсивности, которые окружают и пронизывают ваше физическое тело (см. рис. 4). Их основная функция заключается в том, чтобы оказывать помощь в координации и регулировании деятельности души в материальном мире. Особенности тонких тел в этой книге не рассматриваются. Достаточно, если вы просто будете считать их составной частью аурического поля.

Ослаблению ауры способствуют:

- 1) плохое питание;
- 2) недостаток физической активности;
- 3) недостаток свежего воздуха;
- 4) недостаток отдыха;
- 5) стресс;
- 6) алкоголь;
- 7) наркотики и сильнодействующие лекарства;
- 8) курение;
- 9) другие вредные привычки;
- 10) неправильно организованная психическая деятельность.



Слабые излучения ауры

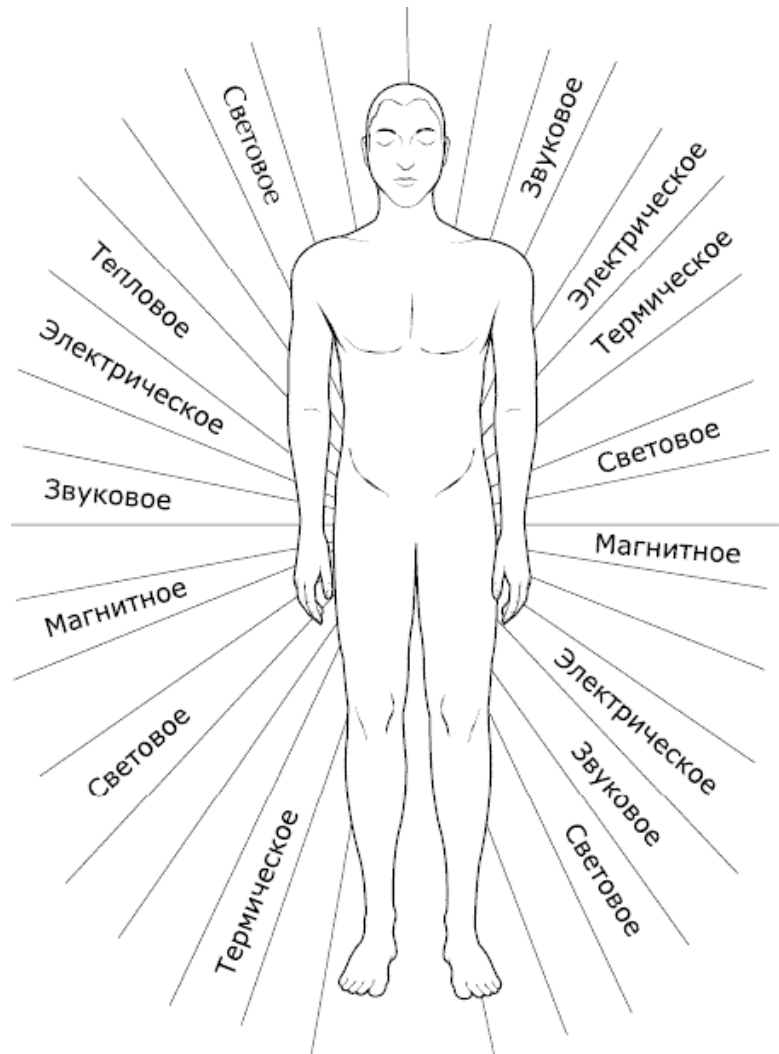
Сильные излучения ауры

#### **Рис. 4. Слабые и сильные излучения ауры**

*Чем сильнее аура и ее вибрация, тем лучше у вас здоровье и тем меньше вероятность того, что вы попадете под воздействие внешних сил.*

Во-вторых, составной частью аурического поля являются энергии, излучаемые самим физическим телом. На них мы и сосредоточимся.

Приятно жить в такое время, когда современная наука и технология имеют возможности обнаруживать и контролировать любые энергетические поля, и особенно те, которые принадлежат человеческому телу. Согласно данным современной науки, человеческое тело состоит из энергетических полей. Энергетические излучения, идущие от тела, включают в себя электрические, магнитные, звуковые, тепловые, световые и электромагнитные поля (см. рис. 5). Некоторые из этих энергетических полей создаются внутри тела. Другие поля тело получает извне, и затем они преобразуются. Данный процесс происходит за счет естественного взаимодействия между энергетическими полями. Такое взаимодействие мы подробно опишем в этой главе. Оно может рассматриваться как особого вида естественный осмос между вашими энергиями и энергиями окружающего вас мира: вы поглощаете энергию растений, деревьев, цветов, животных и даже самой земли.





## **Рис. 5. Энергетические излучения физического тела**

*Существуют различные энергетические поля, которые излучаются физическим телом и окружают его. К ним относятся световые, электрические, тепловые и термические, звуковые, магнитные, электромагнитные и другие поля. Существуют научные способы измерения этих тел. Они помогают доказать, что человеческое тело представляет собой энергетическую систему.*

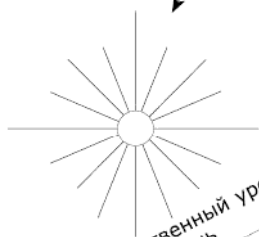
В древних обычаях коренных американцев и других народов мира значимость и сила природных тотемов складывалась в том числе из того, что путем объединения с энергией этого тотема человек повышал свою собственную энергию. Чем теснее был контакт и точнее – настройка на тотем, тем сильнее становился человек. В главе 4 мы будем рассматривать измерение ауры, и вы увидите, что при непосредственном контакте с землей или элементами природы аура становится сильнее и больше. Попробуйте воздействовать на ауру, стоя на земле босыми ногами и в обуви. Вы заметите ощутимые изменения.

Энергии природы легко поглощаются и преобразуются телом человека. Распространенной формой исцеления и восстановления сил является поездка к морю. В морском климате содержатся четыре базовых элемента жизни: Огонь – солнце, Воздух – морской бриз, Вода – море и, конечно, Зем-

ля. Человеческое тело способно поглощать и превращать эти элементы в исцеляющие энергии, которые укрепляют всю его энергетическую систему – в физическом плане и в других отношениях. Связь и контакт с четырьмя природными элементами восстанавливает в человеке энергетический баланс.

Однако аура состоит не только из энергий, поглощенных и преобразованных из элементов природы. Существует также едва уловимое взаимодействие человеческого тела с энергетическими полями небес (см. рис. 6).

Ваша истинная духовная  
сущность



Божественный уро-  
вень

Монада

Атмический уро-  
вень

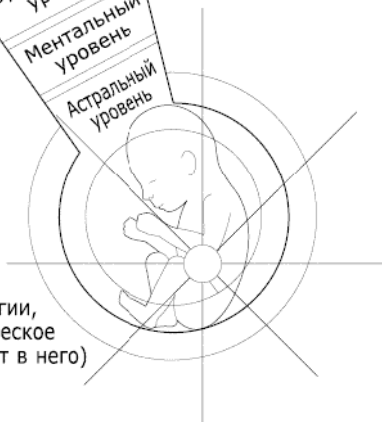
Буддхический  
уровень

Ментальный  
уровень

Астральный  
уровень

Ваша истинная сущность  
снижает интенсивность своих  
вибраций от уровня  
к уровню, чтобы объединиться  
с физической оболочкой,  
не допустив ее сгорания.  
К этим уровням относятся  
тонкие тела, слои энергии,  
которые ваша сущность создает  
вокруг себя, чтобы полнее  
объединиться с развивающейся  
физической оболочкой.

Сознание соединяется  
с физическим телом  
в момент зачатия, однако  
оно формируется постепенно,  
с нарастающей интенсивностью.



ТОНКИЕ ТЕЛА (слои энергии,  
которые окружают физическое  
тело и глубоко проникают в него)

**Рис. 6. Тонкие тела, входящие в состав ауры**

Излучения небесных светил – как часто описывается в астрологии – также поглощаются человеком и превращаются в источники его энергии. Одни планеты могут влиять на человека сильнее, чем другие. Имейте в виду, что каждый из нас имеет свою уникальную энергетическую систему, и способ ее взаимодействия с тонкими энергиями окружающей среды у каждого индивидуален. Так или иначе, достаточно непродолжительного обучения и самонаблюдения, чтобы улучшить свое восприятие этих энергий и научиться обращаться с ними более продуктивно.

Вам необходимо знать, как ваше аурическое поле взаимодействует с внешними силами и энергиями. Вы должны понимать, как ваша аура влияет на других людей и как их энергии влияют на нее. Вам следует научиться определять границы и мощность ваших энергетических полей, а также периоды, когда важно укреплять, уравнивать и очищать вашу ауру. Вы должны научиться ощущать, когда ваша аура теряет энергию. Чтобы хорошо себя чувствовать, как в физическом, так и в других отношениях, вам необходимо иметь представление и об этих едва уловимых энергиях, и о более осязаемых энергиях вашего тела.

## **Свойства ауры**

Вы начнете лучше воспринимать и осознавать свою ауру, если поймете, в чем состоят ее основные свойства.

## **1. Любая аура имеет свою индивидуальную частоту.**

Любое энергетическое поле уникально. Невозможно найти два полностью одинаковых энергетических поля, существуют только похожие. В состав ауры могут входить звуковые, световые и электромагнитные поля, но их мощность и интенсивность будут у разных людей различаться. Каждый человек имеет свою индивидуальную частоту.

Если частота вашей ауры близка к частоте другого человека, между вами возникает естественная гармония. Вы гораздо легче сходитесь именно с такими людьми. Нередко считают, что данная гармония является признаком существования отношений в прошлой жизни. Вполне возможно, что в некоторых случаях это и так, но зачастую причина гармоничных отношений заключается именно в сходном строении ауры. У таких людей близкие частоты на физическом, эмоциональном, ментальном и/или духовном уровнях, и это не зависит от отношений в прошлой жизни.

С другой стороны, есть люди, частота ауры которых сильно отличается от вашей. Из-за этого у вас может возникнуть мгновенная неприязнь к такому человеку, чувство дискомфорта, беспокойство в его присутствии и т. д. Зачастую те едва уловимые первые впечатления, которые вы получаете (или производите на кого-то), отражают способ, с помощью которого ваша аура настраивается на частоту другого человека. Возникающие при этом неприятные ощущения не все-

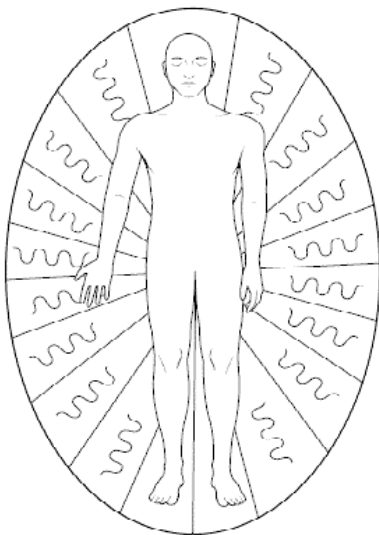
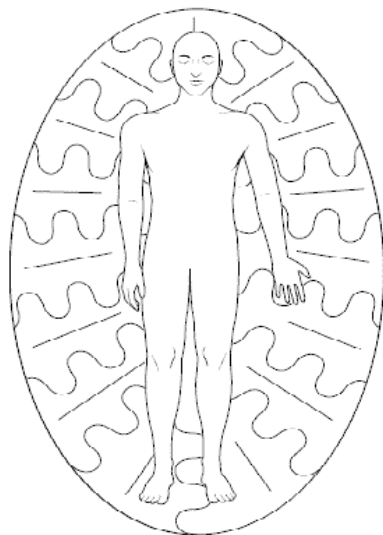
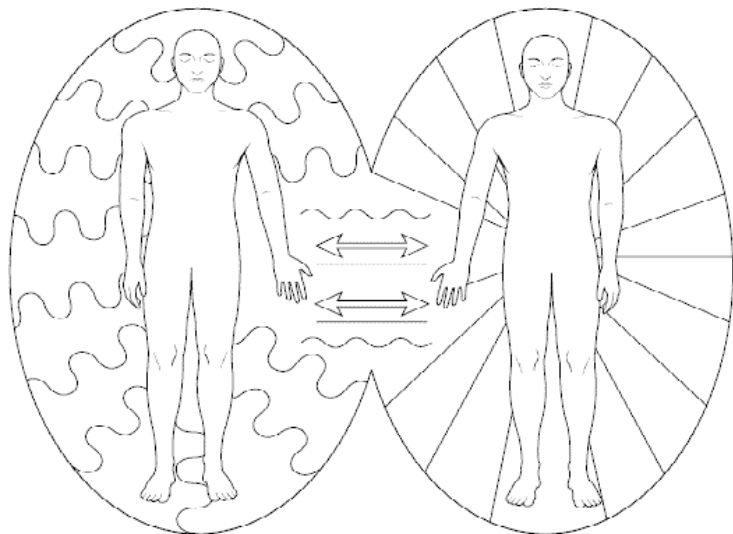
гда означают, что человек плохой; скорее всего, на данном этапе два энергетических поля – ваше и его – не попали в резонанс друг с другом. Первоначальный диссонанс может перейти в гармонию, когда вы встретитесь с этим человеком спустя длительное время. Часто так происходит в тех случаях, когда отношения складываются по принципу притяжения противоположностей.

Попрактиковавшись, вы научитесь регулировать и изменять частоту вашей ауры, а значит, легко приспосабливаться к другим людям и без труда устанавливать с ними отношения. Такие навыки связаны с древними методами оборотней. Вы должны уметь согласовывать энергию своей ауры с окружающей средой и аурами других людей. Как правило, данный процесс происходит естественным образом и часто является мягкой формой самозащиты. Научившись сознательно контролировать его, вы сумеете взаимодействовать с другими энергетическими полями в необходимой степени – мягко или интенсивно.

## **2. Ваша аура постоянно взаимодействует с аурическими полями других людей.**

Ваша аура обладает сильными электромагнитными свойствами, поэтому вы постоянно излучаете и поглощаете энергию. Каждый раз, когда вы вступаете в контакт с другим человеком, происходит обмен энергиями (см. рис. 7). Вы можете отдавать часть своей энергии (электрическое свойство) и

поглощать часть их энергии (магнитное свойство). Чем больше число людей, с которыми вы взаимодействуете, тем интенсивнее происходит энергетический обмен.





## **Рис. 7. Энергетический обмен при взаимодействии аур**

Если вы не знаете об этом обмене, то к концу дня можете накопить много энергетического мусора: вероятно, почувствуете себя опустошенным, будете испытывать непонятно откуда взявшиеся эмоции, в вашей голове начнут прокручиваться странные мысли. У каждого из нас бывали дни, когда нам казалось, что мы слегка сошли с ума. Причина таких ощущений заключается не столько в нас самих, сколько в энергии, которую вы накопили при контакте с другими людьми в течение дня.

Все мы знакомы с людьми, которые при общении оказывают на других опустошающее воздействие. Разговор с ними, даже по телефону, может обессиливать. Когда такой собеседник уходит или вешает трубку, вы часто чувствуете себя так, словно в вашем желудке пробито отверстие. Энергетический обмен данного типа вреден: происходит лишь отток энергии из вашей ауры. Упражнения, приведенные в последней главе, помогут вам ежедневно уравнивать вашу ауру, поддерживая ее вибрации и предотвращая подобного рода взаимодействие.

**3. Энергетическое поле человека может также взаимодействовать с энергетическими полями животных, растений, минералов и других объектов.**

Все объекты, одушевленные и неодушевленные, благодаря своей атомной структуре имеют энергетические поля. Энергетические поля одушевленных объектов сильнее и обнаруживаются гораздо легче, чем поля неодушевленных объектов, но и те и другие могут быть использованы для укрепления вашего индивидуального энергетического поля.

Пребывание на природе уравнивает и очищает ауру. Обычай обнимать деревья следует признать мудрым и полезным: у деревьев очень активные энергетические поля, и они динамично взаимодействуют с энергетическими полями людей. Каждое дерево, как и каждый человек, имеет свою индивидуальную частоту. Взаимодействие с деревьями разных пород вызывает различные результаты. Если в течение 5–10 минут посидеть под ивой, это облегчит головную боль. Результатом энергетического взаимодействия человека с соснами является очищение: эти деревья вытягивают и поглощают из ауры человека негативные эмоции, в особенности чувство вины. (При этом соснам не причиняется вред, так как они впитывают эти негативные энергии и используют их для себя в качестве удобрения.)

Сейчас вновь стали популярны кристаллы и камни. Это произошло благодаря их электромагнитным свойствам. Энергия, выделяемая кристаллами и камнями, легко поглощается аурическим полем человека. В главе 4 приводятся упражнения для измерения ауры. Они позволяют вам провести эксперимент, который даст вам возможность убедиться-

ся в результатах воздействия на ауру кристаллов и деревьев. Несколько минут подержите в руках кристалл или на несколько минут обнимите дерево, а затем измерьте вашу ауру. Сравните результаты с первоначальными данными измерений. Вы увидите, что ваша аура увеличилась в размерах.

У животных тоже есть ауры, и они также воздействуют на вас. В нескольких районах страны проводились исследования по выявлению воздействия домашних животных на людей преклонного возраста и больных.

Поглаживание животных не только способствует снижению кровяного давления, но и уравнивает ауру, стабилизирует физические, ментальные и духовные энергии. Вспомните особенность взаимодействия людей с тотемами, о которой мы упоминали, обсуждая первое свойство ауры. Она актуальна и в связи с третьим свойством ауры, о котором идет речь сейчас.

#### **4. Чем продолжительнее и ближе контакт, тем лучше энергетический обмен.**

Ваша аура оставляет свои отпечатки на всем, с чем вы взаимодействуете. Это может быть другой человек, часть окружающей среды или даже предмет. Чем продолжительнее и ближе контакт, тем отчетливее будет отпечаток. Благодаря электромагнитному свойству вашей ауры вы намагничиваете места и предметы. Привыкнув сидеть на каком-то определенном стуле, вы оставляете вокруг него отпечатки своей

энергии, он становится «вашим». Если в детстве у вас была своя комната, то вы знаете, что ее атмосфера отличалась от атмосферы комнаты родителей либо комнаты вашего брата или сестры.

Ваша аура заряжает окружающую обстановку тем видом энергии, который гармонирует с вашей собственной энергией. Многие люди не могут спать нигде, кроме собственной кровати. На других кроватях нет тех видов энергии, которые были бы комфортны для них. Период привыкания к кроватям, предметам одежды, новым домам и прочим вещам – это время, которое требуется вашей ауре для того, чтобы намагнитить и настроить окружающую среду или предмет на вашу энергетическую частоту.

Одеяло ребенка или его любимая мягкая игрушка намагничиваются энергией его ауры. Игрушка или одеяло поглощают энергию. Взаимодействие с одеялом или игрушкой является для ребенка способом подзарядки, восстановления равновесия и контакта с его собственным основным видом энергии. Именно поэтому, когда после трудного дня ребенок держит в руках или прижимает к себе игрушку или одеяло, они оказывают на него успокаивающее воздействие. Дети используют запасы энергии, накопленные в игрушке или одеяле. Они всегда расстраиваются, когда их любимые предметы кладут в стиральную машину, потому что чувствуют: при стирке игрушка или одеяло очищаются от накопленного заряда энергии.

Этот же принцип работает в связи с платками и ковриками для молитвы и медитации. Они заряжены энергией определенной частоты, соответствующей процессу медитации и чтения молитвы. Таким образом, каждый раз, когда платок или коврик используется для этих целей, их энергия активизируется, и человеку удастся гораздо легче войти в медитативное состояние и удержать его.

В основе психометрии (считывания вибраций с предметов) лежит результат непосредственного взаимодействия ауры человека с аурой предмета. Чем дольше человек контактировал с предметом, тем сильнее предмет заряжается энергией, сходной с энергией своего владельца. Если потом эту вещь возьмет в руки восприимчивый человек, то он сможет считать энергетические отпечатки, которые позволят ему понять сущность ее владельца.

Чем дольше вы подвергаетесь воздействию определенных видов энергии, тем сильнее они на вас влияют и тем сильнее вы влияете на них. Если энергетическое поле какого-то человека сильнее вашего, оно может вызвать в вашем поле либо резонанс и позитивный отклик, либо противоположные реакции. Поэтому давление со стороны ваших друзей является мощным воздействием. Энергия целой группы сильнее энергии обычного человека. Чем ближе контакт между группой и отдельным человеком, тем больше аура человека гармонирует с аурой группы и отражает ее особенности.

Близкий контакт, такой как сексуальное взаимодействие,

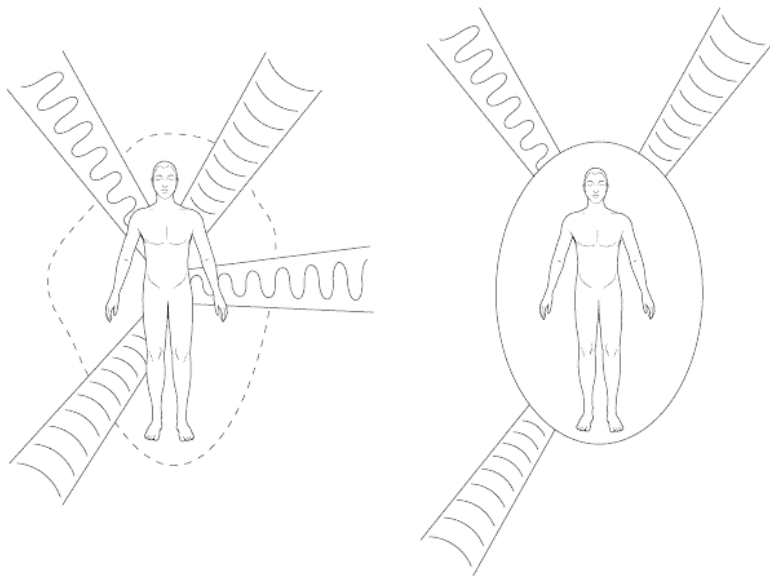
может очень замысловато переплести аурические энергии людей. Секс создает мощный и глубокий обмен энергиями между аурами вовлеченных в него людей. Такие энергетические связи и «мусор» могут существовать намного дольше, чем те, которые возникают при обыденном общении. Их достаточно трудно смыть и уравновесить, для этого требуется время. Независимо от ваших убеждений, такого явления, как «свободный секс», не существует. Если человек неразборчив в сексуальных контактах и вступает в очередную интимную связь, не порвав прежние энергетические соединения, он на тонких уровнях может переплести энергии множества разных людей.

Чем продолжительнее и ближе контакт с другим человеком, тем утонченнее и сильнее взаимодействие их аурических полей. Родители (особенно матери) делятся своей аурической энергией с детьми на протяжении всей жизни. При существовании прочных отношений происходит динамичное сплетение этих энергий и совместное пользование ими. При смерти человека трагедия его близких отчасти состоит и в том, что энергия умершего у них отнимается. Чем ближе и интимнее отношения, тем больше времени может потребоваться на такое энергетическое распутывание. Даже в семьях, где, казалось бы, не было особой близости, возникает неуловимое ощущение пустоты, так как энергия умершего родственника высвобождается и удаляется из энергетического поля тех, кто остается в материальном мире.

## **5. Аура – и изменения внутри нее – отражает физические, эмоциональные, ментальные и духовные стороны человека.**

Цвет, его яркость, размер и форма ауры, а также другие ее характеристики предоставляют информацию о состоянии здоровья и самочувствии человека. Позже вы убедитесь, что увидеть ауру несложно. Как правило, гораздо сложнее объяснить то, что вы видите.

В большинстве случаев слабое поле ауры делает человека более восприимчивым к внешнему воздействию (см. рис. 8) – к болезням, к эмоциональным или ментальным нарушениям. Наглядный пример – самочувствие сотрудников в крупных офисах. Если вы отдохнули, шум в офисе: стук по клавишам и звуки, производимые другой офисной техникой, – вас не беспокоит. Вы легко можете не замечать его. Но когда вы устаете от дневных дел и ваша энергия ослабевает, вибрация ауры уменьшается, и вы легче подвергаетесь воздействию окружающих вас шумов. Они обрушиваются на вас, проникают в поле вашей ауры, вызывая раздражение и нарушение равновесия. Чем лучше вы осознаете это, тем легче вам принять меры для того, чтобы сохранить вашу ауру в уравновешенном и защищенном состоянии.



**Рис. 8. Примеры воздействия на слабую и сильную ауру**

*Если ваша аура ослаблена, то вы в большей степени подвержены влиянию внешних сил – физических, эмоциональных, ментальных и духовных. Сильная аура может отталкивать или останавливать внешнее воздействие, предотвращая нарушения баланса.*

Каждый раз, когда вы проявляете сильную эмоциональную реакцию на что-то, в вашей ауре происходит соответствующее изменение. Это может повлиять на цвет, форму



или любые другие ее характеристики. Такая же ситуация возникает при ментальных и духовных реакциях. Отражаются на вашей ауре и действия, которые вы совершаете. В главе 5 объясняется, как интерпретировать воспринимаемые характеристики ауры, особенно цветовые.

Цвета ауры и их интенсивность могут резко меняться в течение дня. Данные изменения зависят от того, что происходит или происходило в вашей жизни. Как правило, существует одна или две более устойчивые цветовые вибрации. Они могут отражать образ жизни, который вы ведете в течение определенного периода (от одного месяца до одного года). Количество цвета может служить соответствующим индикатором для этих периодов.

Например, изобилие зеленого цвета в ауре на протяжении 4–6 футов от тела иногда указывает на период развития и изменений, длящийся от 4 до 6 месяцев. Однако не нужно всегда строго ограничиваться этим объяснением. В течение одного дня могут происходить различные изменения цвета – наложения на основной вид энергии, которым вы обладаете в данный момент вашей жизни. Так, внутри этого зеленого будут другие цвета различной интенсивности, отражающие разные аспекты развития и изменений. Именно это явление затрудняет интерпретацию увиденного в ауре. В таких случаях приходится действовать методом проб и ошибок, а также развивать и использовать интуицию.

# Упражнения

## Отталкивание и притягивание ауры

Предлагаемое упражнение может быть легко выполнено вами и кем-то из ваших друзей. Это хороший способ доказать, что энергетическое поле вокруг вас прочно связано с физическим телом и оказывает на него мощное воздействие.

1. Попросите вашего друга встать к вам спиной.
2. Встаньте за спиной друга на расстоянии около 3 футов, поднимите руки перед собой так, как будто вы собираетесь толкать его (см. рис. 9).
3. Медленно вытяните руки, как бы проталкивая вперед невидимую стену.
4. Затем притяните вытянутые руки назад, как будто вы притягиваете невидимую стену к себе.
5. Повторите эти движения. Отталкивайте. Притягивайте. Вперед. Назад. Совершайте движения медленно и осторожно.
6. С помощью этих движений вы отталкиваете и притягиваете ауру вашего друга. Это, в свою очередь, приводит к покачиванию вперед и назад его физического тела. Во время ваших отталкивающих движений физическое тело друга бу-

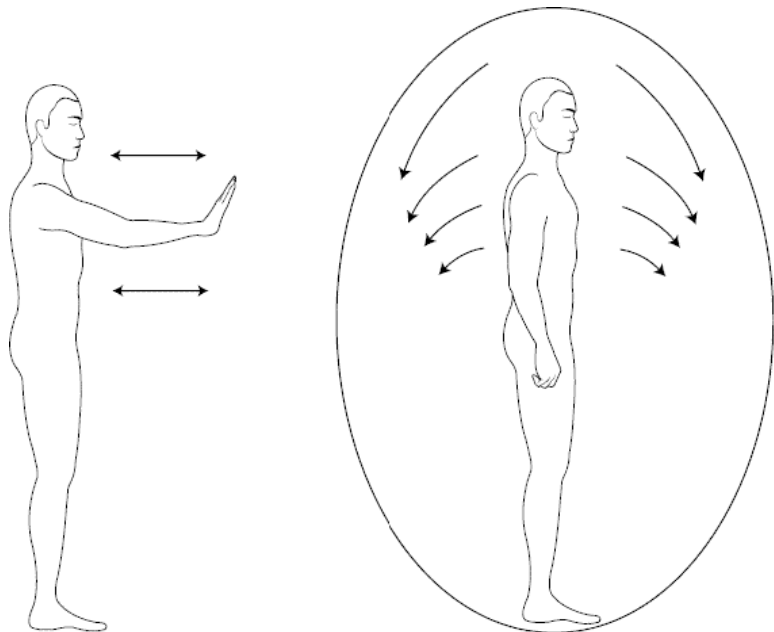
дет отклоняться вперед, а во время ваших притягивающих движений – назад.

7. Друг стоит к вам спиной и не видит ваших отталкивающих и притягивающих движений. Следовательно, они оказывают на него влияние на бессознательном уровне.

8. Иногда покачивания непросто заметить тем, кто сам выполняет упражнение. В этом случае привлечите третьего человека в качестве наблюдателя. Попросите его встать или сесть на расстоянии 5–10 футов так, чтобы вы и ваш друг стояли к нему боком. Покачивания будут явно заметны.

9. Поменяйтесь ролями. Попросите вашего друга отталкивать и притягивать вашу ауру. Побудьте в роли наблюдателя. Помните: вы делаете упражнение, чтобы убедиться, что аурическое поле, окружающее тело человека, реально существует.

10. Иногда полезно поставить кого-нибудь перед человеком, ауру которого отталкивают и притягивают. Этот третий участник исполняет роль «ловца», предотвращая падение, к которому могут привести покачивания.



### **Рис. 9. Отталкивание и притягивание ауры**

*Поскольку аура является активной частью общей энергетической системы, отталкивание и притягивание ауры заставляет физическое тело двигаться таким же образом вперед и назад.*

## **Глава 2**

# **Ощущение ауры**

Реакции большинства людей на разговоры об ауре можно поделить на два типа. Некоторые считают, что таких вещей, как аурическое поле, не существует. Другие могут поверить, что энергетическое поле – это реальность, но не верят в то, что его можно увидеть. К счастью, наступило время, когда мы можем доказать, что аура существует и что ее можно увидеть.

Большинство людей видят и воспринимают только то, что им необходимо или значимо для них в ближайшее время. Наши современники очень мало знают о функциях и деятельности физического тела. Считается, что если у нас есть врачи, то тратить время на изучение самих себя не стоит. Таким образом, мы снимаем с себя ответственность за свое состояние и лишаемся большей части своей внутренней энергии, а также контроля над своим телом. При таком небрежном отношении людей к своему физическому телу и его энергии можно не удивляться широко распространенному предубеждению по отношению к более тонким энергиям жизни.

Эта глава поможет вам улучшить свое восприятие тонких энергетических полей вокруг вас. Вы научитесь ощущать и видеть энергетические излучения своего тела, пойме-

те, какое воздействие они оказывают на вас. Ключом к успеху здесь являются практика и настойчивость при выполнении приведенных далее упражнений.

Упражнения расположены по принципу возрастающей сложности. Сначала даются простые энергетические упражнения, чтобы вы могли начать ощущать и воспринимать некоторые тонкие аурические энергии. Затем идут упражнения, которые помогут вам не только ощущать энергии, но и видеть их.

К сожалению, когда дело касается ауры, мы часто сталкиваемся с предрассудками. Если, вопреки научным исследованиям, придерживаться мнения, что ауры не существуют, задача по развитию ее восприятия может оказаться трудновыполнимой. Большинство людей с детства находятся в неведении относительно тонких энергий жизни или знают о них очень мало. Любой опыт взаимодействия с этими энергиями принято списывать на хорошо развитое воображение. Упражнения помогут вам избавиться от этих устаревших, ограниченных взглядов и идей. Они будут способствовать пробуждению и развитию более тонкого восприятия, которое было подавлено в детском возрасте, повысят вашу чувствительность, а также разовьют и укрепят визуальное восприятие ауры.

Что касается времени, необходимого для достижения результатов, то это фактор сугубо индивидуальный. Ключом к успеху является настойчивость. В начале одни упражнения

будут получаться лучше других. Не пугайтесь неудач при первых попытках ощутить и увидеть ауру. Здесь, так же как при развитии любой способности, требуется время и практика. И помните: способность видеть ауру является естественной для каждого из нас. Это умение дремало в нас многие годы. Вы должны постепенно развивать его, методично и упорно разрабатывать эти не востребованные ранее «мускулы». Если вы будете систематически заниматься и не позволите себе отступать, то обязательно добьетесь успеха!

Упражнения могут показаться своего рода развлечением, однако помните, что у них есть и серьезная сторона. Научиться видеть ауру – это ваше обязательство перед самими собой и другими людьми. Пусть старания будут искренними – ведь развитие данной способности входит в пожизненный процесс вашего самосовершенствования. Этот навык позволит вам гораздо ближе узнать себя и других. Вы входите в области, которые ведут к сокровенному восприятию. Отнеситесь же к этому процессу серьезно и со всей ответственностью.

Выполнение упражнений будет более продуктивным, если вы научитесь расслабленной концентрации. Чрезмерное усердие может препятствовать прогрессу. Научитесь медитировать и расслаблять тело. Перед каждым упражнением полезно осуществлять кратковременное постепенное расслабление. Уделите этому несколько минут: закройте глаза и глубоко дышите с участием диафрагмы. Поочередно со-

средоточивайтесь на каждой части вашего тела, начиная со ступней. Мысленно посылайте в эту область мягкие, расслабляющие ощущения. Представьте ее, почувствуйте ее, подумайте о ней. Затем поднимайтесь вверх по телу, проходя через все основные группы мышц, и закончите на макушке.

При выполнении упражнений на расслабление не следует торопиться. Закройте глаза и делайте глубокие, ритмичные вдохи и выдохи. По желанию для более полного расслабления вы можете послушать спокойную музыку или звуки природы. Чем дольше вы фокусируете внимание на каждой части вашего тела, тем больше расслабляетесь. Чем расслабленнее вы будете, тем лучше сможете сконцентрироваться. Наконец, чем лучше вы способны сконцентрироваться, тем более чувствительными к окружающим вас тонким энергиям становитесь.

Расслабление способствует вхождению в состояние повышенной чувствительности. В расслабленном состоянии вы становитесь сверхчувствительными. Если когда-либо вас резко выводил из задумчивости или грез звонящий телефон или громкий шум, значит, отчасти вам известно это состояние. Будучи расслабленными, то есть находясь в измененном состоянии сознания, вы сильнее ощущаете внешние энергии. Звонок телефона кажется вам громче. Запахи – интенсивнее. Свет и цвета становятся ярче. Таким образом, благодаря расслаблению вам будет легче воспринимать тонкие энергии ауры. Оно усилит вашу восприимчивость.

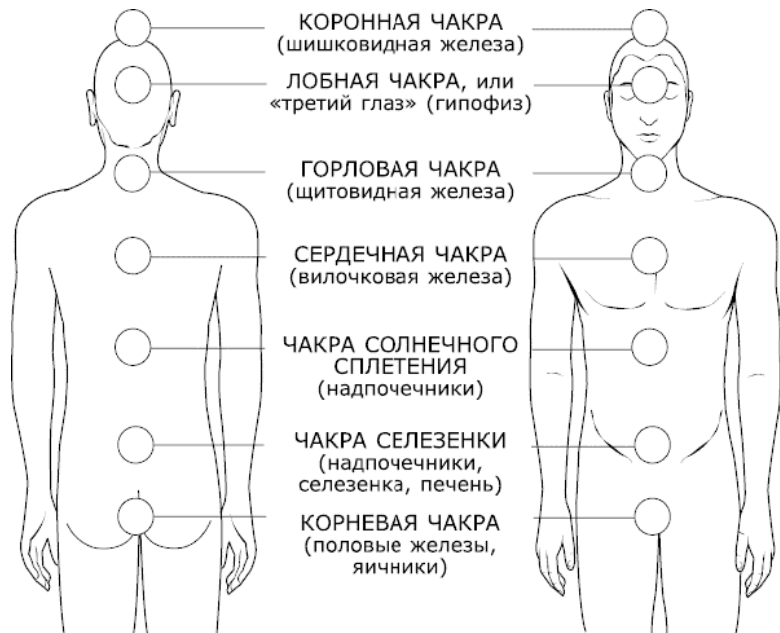


# Упражнения

## 1. Развитие способности ощущать и воспринимать свои тонкие энергии

При выполнении этого упражнения вы будете работать над тем, чтобы стать более чувствительными к тонким излучениям, окружающим ваше физическое тело. Это упражнение вы можете выполнять в одиночку или с напарником.

На руках каждого из нас есть точки, характеризующиеся сильной энергетической активностью. Такие точки в некотором количестве распределены по всему телу. Семь из них связаны с традиционной системой чакр (см. рис. 10). Излучение энергии вокруг участков тела, где находятся чакры, значительно сильнее.



**Рис. 10. Система чакр**

*Чакры связывают всю внутреннюю энергию, а также энергию, поступающую в тело и исходящую из него. Они помогают распределять энергию, необходимую для выполнения ваших физических, эмоциональных, ментальных и духовных функций. Семь главных чакр являются точками сильной электромагнитной активности внутри поля ауры. Кисти рук и ступни также относятся к местам высокой активности. Тонкие энергии ауры гораздо легче определить в местах вокруг этих точек.*

Ваши руки могут стать очень чувствительными к тонким энергиям, окружающим тело. С их помощью вы будете ощущать эти энергии, а также проецировать их во внешний мир. Данное действие известно как «королевское прикосновение», возложение рук, эфирное или лечебное прикосновение при исцелении.

Поскольку руки являются самым простым инструментом для определения тонких энергий ауры, именно на их тренировку нацелены первые упражнения. Повысив чувствительность рук, вы также сделаете более чувствительными и другие зоны своего тела.

1. Сядьте, как вам удобно. Выполните предварительные упражнения на расслабление.

2. В течение 15–30 секунд энергично трите ладони одну о другую. Это поможет активизировать их чувствительность.

3. Вытяните руки перед собой примерно на 1–1,5 фута. Направьте ладони друг на друга. Держите руки на расстоянии около 2 футов одна от другой.

4. Начните медленно сдвигать руки. Сдвиньте их как можно ближе, но не допускайте их касания.

5. Медленно раздвиньте ладони примерно на 6 дюймов{ Американский дюйм равен 2,54 см. – *Примеч. ред.*}. Повторите это медленное сдвигающее и раздвигающее движение. Ваши движения должны быть медленными и плавными.

ми (см. рис. 11).

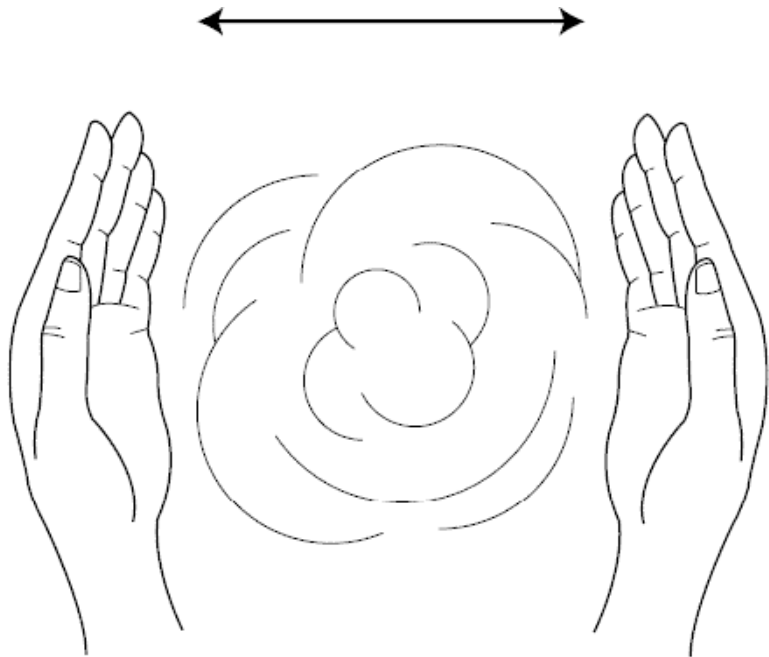
6. При выполнении этого упражнения обращайтесь внимание на свои ощущения. Вы можете испытать чувство давления или другие ощущения, например, массирования, щекотки, возникшего между ладонями уплотнения. Возможно, вы ощутите тепло или холодок, почувствуете пульсацию.

7. Уделите несколько минут попытке определить, что вы чувствуете. Не беспокойтесь по поводу того, вымышленные это ощущения или нет. Не волнуйтесь, если ваши ощущения отличаются от ощущений других людей. Это нормально. Помните, что ваша аура имеет свою индивидуальную частоту, поэтому вы можете воспринимать ее по-своему. Значение имеет только то, что ощущаете именно вы.

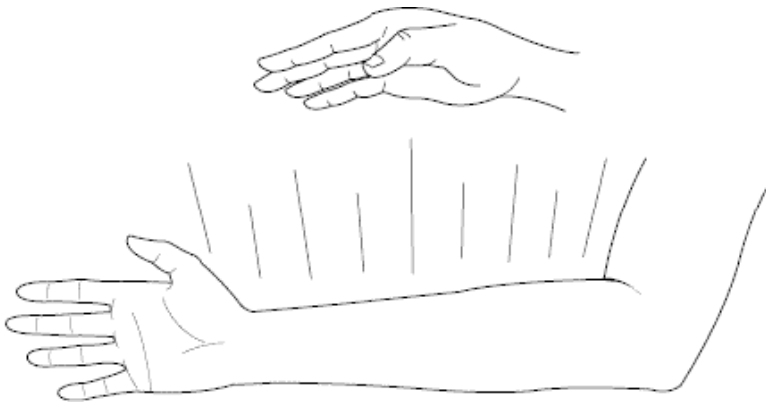
8. Это упражнение развивает навык концентрации. Оно также поможет вам осознать, что ваше энергетическое поле не заканчивается на поверхности кожи. Если хотите, свои впечатления и ощущения, полученные при выполнении этого упражнения, можете записать в блокнот, чтобы потом сравнить их с теми ощущениями, которые появятся у вас при дальнейшем развитии этой способности. Так вы лучше осознаете свой прогресс в восприятии тонких энергий, окружающих тело.

9. После выполнения этого упражнения вам захочется продвинуться дальше. Оголите предплечье своей более слабой руки. Держите доминирующую руку на расстоянии около 1,5 фута над оголенным предплечьем (см. рис. 11).

10. Медленно опускайте руку к предплечью. Обращайте внимание на любые свои ощущения. Как низко вам придется опускать руку к предплечью, чтобы почувствовать исходящую от него энергию? Помните, что вы можете ощутить давление, тепло, прохладу, уплотнение воздуха и тому подобное. Ощущения будут во многом похожи на те, с которыми вы сталкивались, когда работали с ладонями. Они могут быть несильными, но что-то ощутить вы должны обязательно. Если ничего не почувствуете, медленно повторите движение. Помните, что вы занимаетесь пробуждением своей способности сознательно воспринимать тонкие энергии вокруг вас.



*Сведение и разведение рук способствует тому, что окружающая их энергия скапливается между ними и оказывается более ощутимой для нас. Руки становятся более чувствительными к восприятию тонких энергий.*



*Когда руки станут более чувствительными, вы сможете с их помощью обнаруживать аурическую энергию, излучаемую другими частями тела. Энергия может проявлять себя в виде ощущения тепла, давления, покалывания, пощипывания и т. д.*

**Рис. 11. Способность ощущать и воспринимать тонкие энергии**

## **2. Развитие способности посылать и ощущать разные виды энергии**

Старинный оккультный афоризм гласит: «Энергия следует за мыслью». На чем сосредоточены ваши мысли, там же сконцентрирована и энергия ауры. Ваша аура регулирует свою частоту в соответствии с вашими мыслями. Если вы со-

средоточены на важной встрече, то ваша аура настроится на серьезную вибрацию, которая соответствует данным обстоятельствам. Если же вы с нетерпением ждете отпуска, то к тому времени, когда он наступит, ваша аура настроится на более расслабленную, несерьезную частоту. Умение ощущать и контролировать свою ауру поможет вам лучше осознавать энергию мысли, которую вы проецируете на себя в течение дня.

Кроме того, вы постоянно подвергаетесь влиянию внешних энергий. Они могут сталкиваться с вашим аурическим полем и воздействовать на ваше равновесие. Данные энергии имеют различные источники, среди которых, например, гнев, желание оказать на вас давление (скажем, при покупке вещей), попытки манипулирования либо, напротив, сердечное, дружелюбное отношение. Чем чувствительнее вы становитесь по отношению к своей ауре, тем лучше начинаете осознавать и контролировать энергии, которым вы позволяете проникать внутрь ауры и выходить наружу.



# 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.