

ЗОЛОТАЯ КНИГА
ЭЗОТЕРИКИ
ЛУЧШЕЕ

Илья Шенгелия

УРОКИ МАГИИ

ВИДЕТЬ СКРЫТОЕ
И УПРАВЛЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ



ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ МАГИИ:
ЗАКЛИНАНИЯ, ЗАГОВОРЫ,
АСТРАЛ, ТРЕТИЙ ГЛАЗ

Илья Зурабович Шенгелия
Уроки магии. Видеть скрытое
и управлять реальностью.
Полное руководство по
практической магии:
заклинания, заговоры,
астрал, третий глаз
Серия «Золотая книга
эзотерики. Лучшее»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70035073

*Уроки магии. Видеть скрытое и управлять реальностью. Полное
руководство по практической магии: заклинания, заговоры, астрал,
третий глаз: Издательство АСТ; М.; 2024
ISBN 978-5-17-160653-4*

Аннотация

Думаете, для того чтобы стать магом, нужно обладать даром
свыше или быть колдуном в седьмом поколении? Вовсе нет. Все

мы владеем магией, но только самые смелые и целеустремленные готовы увидеть в себе Силу и приручить ее.

С книгой «Уроки магии» вы сможете менять мир по своему усмотрению, видеть будущее, защищать близких, укреплять здоровье и повышать финансовый достаток.

Вы получите доступ к авторским заклинаниям, техникам и настройкам. Научитесь раскачивать частоты мозга, влиять на мир через коды и цвета, работать со стихиями, духами, мантрами, создавать астрального двойника и талисманы.

Готовы прикоснуться к тайным знаниям и обрести Силу, с которой измените окружающую реальность?

Сохранен издательский макет.

Содержание

Базовые понятия в магии. Состояние мага	6
Осознание себя	8
Практика. Медитация осознания «Я есмь»	8
Маг может то, во что он верит	11
Необходимо ли иметь дар, чтобы быть магом?	11
Важны ли внешние факторы для эффективности магической работы	13
Материализация	15
Пример процесса материализации	16
Сознание как инструмент материализации	18
Основные методы воздействия: заклинания, заговоры, молитвы	19
Чем отличаются эти методы друг от друга	19
Работа через основные методы воздействия	21
Планы восприятия/тонкие тела человека	29
Осознание планов	31
Медитация осознания планов/тонких тел	32
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Илья Зурабович Шенгелия

Уроки магии. Видеть скрытое и управлять реальностью. Полное руководство по практической магии: заклинания, заговоры, астрал, третий глаз

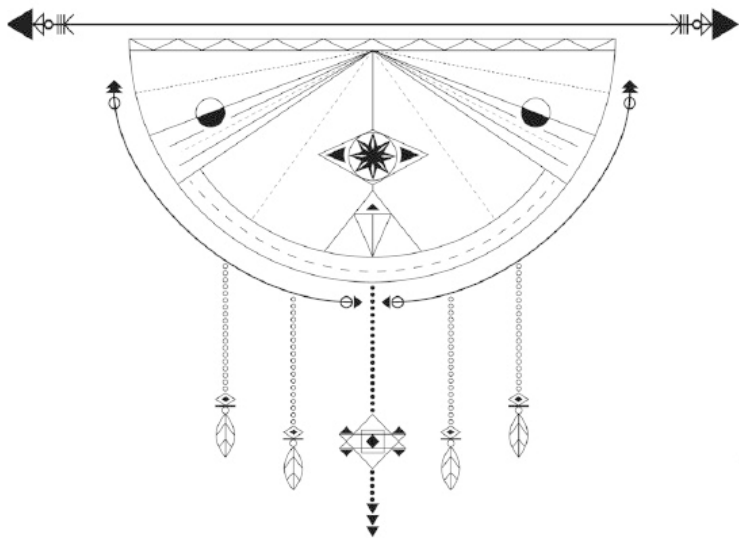
Вся информация, изложенная в книге, не является медицинскими рекомендациями и руководством по лечению, не оспаривает методы традиционной диагностики. Автор предлагает комплементарную терапию, направленную на духовное развитие и ментальное здоровье.

© Шенгелия И., 2023

© Каменщикова Ю., фотография на обложке, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

Базовые понятия в магии. Состояние мага



Что такое магия, если объяснять простыми словами? Это возможность человека по своему усмотрению изменять окружающий мир. Некоторые практикующие даже говорят, что магия – от слова «могу». А маг – это человек, который может.

И первое, что он должен развивать, – это воля. Именно

она позволяет менять мир и себя. Магия опирается на идею того, что мир нестабилен, изменчив. Пока мы находимся в рамках модели мировоззрения, которой нас научили в школе или институте, он достаточно стабилен. А если брать реальность, которая существует объективно, – то она зависит от нашей точки зрения, от положения по отношению к ней. И в данном случае маг – это человек, который волей изменяет пространство.

Магам присуще особое восприятие, позволяющее эффективно работать. Мы можем быть в обычном состоянии, человеческом, и тоже воздействовать на реальность, но если вошли в магическое, то из него влияем на мир сильнее. Это происходит из-за разницы потенциалов в силе тренированного мага и обычного человека.

Магическое восприятие и практика не ограничиваются рамками одной традиции: Таро, Рун, Рэйки, других магических школ – происходит определенное объединение. Адекватное восприятие начинается с этого, ведь маги не фанатики чего-то одного. Есть базовая теория, которая объединяет все традиции, все системы. Далее мы пройдем по ее основам и постепенно включимся в «режим мага».

Осознание себя

Первое, с чего мы начнем погружение в состояние мага, – это осознание. В данном случае нужно понять, что вы есть как некое сознание, существо.

Для этого используется простая практика.

Практика. Медитация осознания «Я есмь»



Закрываете глаза, говорите себе: «Я» (либо «Я есмь», «Я есть», «Я существую») – и находите вас самих.

Задача – погрузиться внутрь, сконцентрироваться на себе. Не как на каком-то объекте, а на осознании себя наблюдателем. Нужно замкнуть внимание на собственную личность.

Для чего это делается: **только из такого состояния**

можно менять что угодно.

Если отождествлять себя с объектом, то окажется, что его нельзя изменить. У человека есть привычка находиться в определенном состоянии, в знакомых ситуациях, идти по проторенной колее. Сознание всегда подстроено подо что-то. Оно привыкает к текущей ситуации и не может ее полноценно осознать, а следовательно, и повлиять, пока не разотождествится с ней. Это происходит только при полноценном осознании себя.

Необходимо замкнуть сознание на собственное существо, чтобы понять: вы – не тело, не мысли, не вещи, которые вам принадлежат, не эмоции, не люди вокруг, не родственники. Вы – это некое существо в пространстве и времени, которое просто есть. И задача – ощутить это.



Закрываете глаза и даете себе команду: «Я есмь» (или просто «Я»). Можете повторить несколько раз про себя.

И осознаете себя. Не старайтесь обдумывать, что де-

лаете. Сконцентрируйтесь на осознании. Просто поймите, что вы есть здесь и сейчас.

Практикуем медитацию не менее двух минут, можно до пятнадцати.

Сейчас многие, наверное, ощутили, как сложно осознать себя. Потому что едва только вы начинаете понимать, кто вы, и чувствуете Присутствие, Осознание, – сразу же отвлекают мысли, тело, эмоции, воспоминания. Это нормально.

Задача упражнения – дойти до состояния безмолвного самоосознания и какое-то время в нем пребывать. Тренируйтесь каждый день, пока не будет хорошо получаться, не ленитесь. Сейчас состояние должно быть более собранным, если вы хорошо выполнили практику.

Весь мир по отношению к вам становится объектом, а **влиять мы можем только на объект**. Соответственно, тело и мысли тоже превращаются в объекты. А сознание – в то, чем вы их изменяете.

Маг может то, во что он верит

В состоянии мага очень важно понимать и осознавать, что ВАМ ДОСТУПНО ВСЕ. Должна быть уверенность в себе.

Если чувствуете сомнения – это нормально. Но нужно понимать, что сомнения – это рамки. **Маг может то, во что верит.** Если верите, что все получится, то шанс на это гораздо выше, чем если вы будете сомневаться. Поэтому с самого начала старайтесь серьезно подходить к магической работе, доверять себе.

Необходимо ли иметь дар, чтобы быть магом?

Многие, кто занимается магией, считают, что есть некий дар свыше: от природы, от предков («Я колдун в седьмом поколении»), – в общем, им передали силу, и поэтому они достигают результата. Это, конечно, может усиливать способности, но надо понимать, что **у всех без исключения, даже у самого «бездарного» человека все равно есть возможность влиять.**

Это не чудо – это свойство. Свойства имеются у любого объекта, и у человека есть свойство быть магом. Большин-

ство людей занимаются магией без осознания этого. Ведь все процессы, которые происходят в мире, – магические. И законы Вселенной действуют даже на тех, кто о них ничего не знает.

Когда есть сомнения, убеждения вроде: «Я не маг», «Я слабый», «Сложно быть магом», – этим вы автоматически ограничиваете себя. Надо понимать, что сомнений быть не может, потому что все люди маги, просто кто-то на 1 %, кто-то на 20 %.

У большинства людей есть руки, но не все, к примеру, умеют писать обеими руками. Однако человек может научиться этому. Так же и с магией: она дана всем, но научились ли вы, развили способности или нет, зависит от вас. В любом случае магия будет так или иначе действовать, потому что весь мир построен на ней.

Миром на глубинном уровне всегда управляли маги. И все законы, которые существуют на Земле, – и физические, и человеческие – изначально являются магическими.

Социум – это система, для которой доступ к магии ограничен по естественным причинам. Пока человек не готов духовно, он не воспринимает магию как что-то настоящее. Но маги живут и работают себе и другим во благо.

Об этом неизвестно большинству людей, поэтому не все могут воспользоваться теми благами, которые несет магия. Но не нужно воспринимать такое положение вещей как несправедливость. Дело в том, что существует систе-

ма иерархии, которая служит общему эволюционному благу: есть те, кто болеет, а есть те, кто исцеляет. Соответственно, те, кто исцеляет, зарабатывают опыт – именно магический, это маги-целители. А те, кто болеет, тоже зарабатывают свой кармический опыт. В дальнейшем они, в свою очередь, дойдут до магии и тоже будут лечить других.

Часто бывает так, что магу приходится лечить самого себя, он и маг, и пациент в одном лице. А лечить магия может что угодно: и тело, и ситуации, и финансовое положение.

Важны ли внешние факторы для эффективности магической работы

Магия распространена по всей Земле. Существуют разные типы воздействия, типы влияния, но везде она существует и работает.

В среде эзотериков иногда встречаются мифы, что магия на Земле ослабла. Это не так. Нужно понимать, что эффект влияния зависит только от практикующего.

Эффективность магической работы не зависит ни от Луны, как некоторые считают, ни от приливов и отливов, ни от положения Земли и других планет. Она зависит только от самого мага.

Просто маг может использовать внешние силы, чтобы быть увереннее, и все. К примеру, он говорит: «Если сего-

дня такая погода, значит, у меня получится создать нужную ситуацию», – то есть ставит знак «равно». Так он просто добавляет себе уверенности – и делает магическую работу. Но дело в том, что если бы эта уверенность была изначально, он и так бы добился цели.

Когда на действия практикующего смотрят со стороны, а он перед работой глядит на Луну, проверяет погоду, то кажется, что он делает важные вещи. Но это только видимость.

Единственное, что важно, – внутреннее состояние мага, его воля. Все остальное – инструменты, атрибутика, вычисления – второстепенно. Они созданы для того, чтобы он вошел в необходимое состояние, из которого мог бы влиять, – транс, осознание и уверенность в себе.

Материализация

Одно из ключевых понятий в магии – материализация – некая форма загрубления энергии и мысли до физического мира. Загрубление – это преобразование тонкой эфемерной энергии в более материальную для получения результата в физическом мире.

Мы не всегда осознаем материализацию, но она присутствует везде и существует постоянно. Закон материализации – это один из базовых законов, таких как закон гравитации. В него не надо верить, чтобы он работал, – он просто работает, и все. И вы можете использовать этот закон.

Маг управляет материализацией. Обычный человек просто следует этому закону, он его не контролирует, находится под его влиянием. Маг же пытается выйти за его пределы и таким образом производит воздействие. Закон материализации прост: вначале возникает мысль, далее она начинает загрубляться, то есть спускается по тонким планам вниз, пока не превратится в физическое действие: либо ситуацию, либо еще что-то.

Любое заболевание – это результат материализации негатива, который проявился в физическом мире, например теле, в виде проблемы. Целитель же, напротив, проводит здоровье.

Процесс материализации задействует цепочку планов

сверху вниз: «ментальный – астральный – эфирный – физический». Подробно мы разберем их позже. А сейчас на простом примере проследим, как происходит материализация.

Пример процесса материализации

Допустим, у человека проявилось заболевание, например, язва. Он идет к врачу. Что сделает врач? Назначит ему таблетки, а они убьют бактерии, которые поселились в желудке. Для врача причина болезни – бактерии. Маги же не ограничиваются первой причиной, а копают глубже.

В таком случае мы проходим по причинно-следственной связи до уровня, откуда началась болезнь. Эту цепочку материализации можно отследить: либо логически понять ее закономерности, либо воспринять на уровне яснознания, либо увидеть на уровне ясновидения.

Яснознание – это форма интуиции, когда сознание получает информацию как бы из ниоткуда. На самом деле она приходит из подсознания. Ясновидение же – это форма яснознания, когда информация облекается в образную форму, то есть человек не просто знает, но и видит эту информацию как образы.

Вернемся к язве: появилась некая бактерия, ее уничтожили препаратом. Но причина того, что заболевание появилось, не в ней. Микроскопические существа везде, они окружают человека. В организме живут многие виды опасных бак-

терий, размножение которых может привести к болезни. Но почему-то люди болеют не всегда. Дело в том, что система защиты легко ограждает их.

Итак, мы копнули глубже и видим, что причина – в ослаблении защитной системы. Из-за чего появилась бактерия? Из-за того, что, например, к органу нет доступа фагоцитов, которые бы боролись с ней. А почему нет доступа? Потому что туда не доходит кровь в должном количестве. Почему она не доходит? Потому что по пути к этому месту сосуд пережат мышцей, а мышца зажата из-за сигнала, который идет от мозга.

Итак, мы пошли дальше по этой лестнице материализации и нашли причину уже в мышце. Далее идем выше и находим причину в эмоции. То есть человек когда-то где-то поэмоционировал – и образовался зажим, потому что тело реагирует на любую эмоцию напряжением. Где-то какая-то микромышца не расслабилась, она постоянно в напряжении. Сосуд зажался – начинается заболевание. Человек лечится, пьет таблетки, но пока не уберет напряжение, может хоть всю жизнь продолжать лечиться.

Мы дошли до эмоции, а эмоция возникла в процессе неких событий. Причина уже в ситуации, в ней, например, есть другой человек, который спровоцировал эмоцию. Значит, причина в информации, которая побудила заболевшего испытывать эмоции, то есть – на уровне мозга.

Испытывать эмоции или нет – выбор самого человека. Ес-

ли бы ему было все равно, он бы не заболел. Но больной думает: «Мне не все равно, мне это важно». Он на это среагировал, пошла эмоция – и вот мы видим, как мысль материализовалась в виде язвы.

Процесс материализации всегда примерно такой. То, что мы видим на физическом плане – предметы, тело и подобное – все это уже дошедший до физического уровня ментальный план.

Сознание как инструмент материализации

Задача мага – просто материализовывать то, что ему необходимо. Но для этого нужно ОСОЗНАТЬ СЕБЯ.

Поэтому вначале мы стараемся тренироваться в концентрации для того, чтобы отделить некую часть себя, то есть инструмент – сознание.

Магия – это именно работа сознанием. Мы берем его, как некий молоток, инструмент, которым влияем на тонкий план для того, чтобы материализовалось то, что нам нужно. Вот в этом магия и заключается.

Основные методы воздействия: заклинания, заговоры, молитвы

Существуют три основных, глобально распространенных метода воздействия: заклинания, заговоры и молитвы. Остальные – второстепенны.

Чем отличаются эти методы друг от друга

МОЛИТВЫ

Используются для того, чтобы вызвать некие Силы и направить их на решение поставленных задач, либо чтобы войти в нужное состояние. Работа по принципу: «Кто-то обратился к Богу (или святому), Бог его вылечил – значит, и я могу обратиться к Богу, и меня он тоже вылечит. Я читаю молитвы этому Богу, и он меня (или клиента) лечит». Вот на таком уровне.

Молитва лучше всего работает, когда вы находитесь в рамках какой-то традиции, когда включились в нее на время работы. Допустим, вы используете молитвы, взятые из религиозной традиции, неважно, какой, – в этом случае вы лучше настроитесь.

ЗАГОВОРЫ

Они в основном строятся по принципу симпатической магии: «Как там, так и тут» или «Если там так, то значит, здесь так».

Например, самый простой заговор: «Как тот дуб крепок, так и здоровье у этого человека такое же крепкое». Мы ставим здесь знак «равно».

Заговоры очень распространены. Есть те, кто считает, что они были только на Руси, но это неверно, потому что есть и скандинавские заговоры, и африканские и другие, – они распространены абсолютно по всей Земле. Принцип их построения одинаков. Слова могут быть разные, но принцип тот же: «Есть что-то, и из-за этого теперь так».

Проще всего начинать тренировки как раз с таких заговоров.

ЗАКЛИНАНИЯ

В заклинании мы ни к кому не обращаемся, как в молитве, ничего не сравниваем, как в заговоре, а просто описываем объект или его свойства. Мы говорим: «Это так».

Например, говорим: «Этот человек здоровый», – это **заклинание**.

Если же скажем: «Этот человек здоров, как тот человек», или «Человек здоров, как это дерево», – это уже **заговор**.

Молитвой в таком случае было бы: «Бог (такой-то), вылечи этого человека».

Заклинания также можно накладывать на Руны, Арканы, Потоки и тому подобное.

Работа через основные методы воздействия

Простое заклинание

Давайте сейчас попробуем сделать заклинание.

Надо сразу понимать, что **работа заклинания зависит от вашего состояния**: насколько вы уверены в себе, насколько раскачаны по энергиям.

Для раскачки мы еще будем делать практики в дальнейшем. Но вначале, чтобы уже что-то попробовать, сотворим простое заклинание.

Как выполнять:

1. Вначале нужно просто описать себя, что вы такой-то, задать себе какие-то параметры. Например, что вы человек здоровый, сильный, общительный, который может воздействовать на мир.

Задайте таким образом несколько параметров и опишите их словами (можно написать на бумаге).

Здесь не нужно стесняться. **Вы должны уметь в короткую фразу вложить большой смысл.** Это в заклинаниях

очень полезно, к тому же чем проще, тем лучше. Но описывать нужно все, что необходимо.

Допустим, вы можете сказать: «Я здоров». Это простейшее заклинание. Или же сказать: «Я здоров, и я умею общаться с людьми, они меня понимают», – создать такую мыслеформу.

2. Далее попробуйте одновременно это себе **ПРЕДСТАВИТЬ**, подключите визуализацию.

В данном случае вы задействуете не просто ментальный план и мыслеформу, которая будет материализовываться, – включается еще и астральный план, который находится ниже ментального.

3. Постарайтесь также еще и **ОЩУТИТЬ** физически то, что сказали.

Тут уже задействуется **эфирный план**.



Выполняем:

Придумайте пару простых предложений, которые будут описывать вас как некий здоровый объект, который что-то умеет. Нужно с уверенностью сказать о себе несколько слов.

Теперь произнесите это свое заклинание – но не просто говорите слова, а прочувствуйте их, увидите, ощутите, чтобы они имели под собой смысл, действие.

Можно просто сказать: «Я здоров», и это улетит в никуда. И можно сказать: «Я здоров» – и прочувствовать, увидеть это, постараться ощутить, что это так и есть.

Попробуйте почувствовать разницу :

1) просто сказать, не вкладывая смысла;

2) сказать и понять, что это так.

Когда вы ощутите это соединение – что это действительно так – уже начнется запуск самого заклинания.

Делаем практику не менее двух минут, можно до пятнадцати.

Заклинание можно повторять про себя по кругу.

Уверенность в себе возросла, когда вы выполнили практику? Сравните состояние сейчас – и в начале, когда только начали читать эту главу. Ощутите эту разницу. Уверенность в себе должна повыситься. Сейчас вы уже ближе к состоянию Мага. Запомните его. Это состояние некой «раскачки», назовем это так, когда в вашем астральном теле увеличивается

количество энергии.

Простой заговор

Теперь сделаем заговор по формуле: «Как там, так и здесь».

Как выполнять:

1. Выберите какой-то источник информации, с которым будет идти сопоставление в вашем заговоре. Допустим, для «денежного» заговора как источник информации можно взять Билла Гейтса.

2. Говорите себе, к примеру: «Я богат, как Билл Гейтс богат. У меня столько денег, сколько у Билла Гейтса денег». Повторите несколько раз.

Сконцентрируйтесь на себе и прислушайтесь к ощущениям, отследите, что меняется.



Выполняем:

1. Настраиваетесь на себя.

2. Вспоминаете Билла Гейтса, представляете его. И далее говорите: «Я богат, как Билл Гейтс богат. У меня столько денег, сколько у него денег».

3. Повторите несколько раз.

4. Далее внимание переводите на себя и ощущаете эффект. Попробуйте отследить, что меняется, попытайтесь ощутить. Это легко.

Делаем практику не менее двух минут, можно до пятнадцати.

Если ощутили что-то – хорошо, если не ощутили – это все равно работает.

Старайтесь после каждого заговора или заклинания делать паузу и ощущать «последкусие». Перерыв должен быть секунд тридцать. Вы должны отследить действие.

Так будет сильнее, потому что процесс, который мы запускаем, растянут по времени. Это происходит не сразу, в тот же момент, за секунду, нужно некоторое время, чтобы запустить его. Поэтому **некоторые заговоры необходимо начитывать по кругу и все глубже и глубже входить в состояние.**

Заговоры старайтесь делать постоянно и часто, особенно вначале. Они действуют просто и быстро, в отличие от за-

клиний.

Для заклинаний нужно очень сильно раскачать уверенность в себе. В заговоре это необязательно, потому что для заговора не так важно, уверены вы в себе или нет. Вы просто говорите: «Как у него, так и у меня». Конечно, уверенность нужна, но не настолько, как в заклинаниях, потому что там у вас нет внешних объектов. Вы говорите: «Здесь и сейчас вот в этом месте так», – все зависит от вашей воли.

Как «выкатывают» болезни яйцом: заговорный принцип

Знаете, наверное, что есть люди, которые «выкатывают» болезни яйцом? Здесь задействуется простой заговор: смысл в том, что «болезнь равно яйцо», «болезнь равно объект», например, воск, на который снимают негатив, – принцип такой.

Зная его, можно таким же образом работать. Допустим, есть больной человек, и нужно его полечить. Берете яйцо и катаете его вдоль тела человека, говоря при этом про себя: «Я скатываю болезнь в это яйцо». Идет понимание, что яйцо и болезнь – одно и то же (заговор). Потом яйцо выбрасываете – и болезнь утихает.

Можно взять классические заговоры, которые использовали в древности. Можно придумать самому. Главное – это понимание равенства.

Например, в отличие от заговоров, в заклинаниях на це-

лительство все по-другому. Вы просто описываете, что у человека уже здоровые органы, системы. Вы не вытягиваете, ничего такого не делаете, как в заговорах.

Далее поработаем с молитвой.

Простая молитва

Как выполнять:

Можно выбрать Бога из какой-нибудь религии. Если вы уже работали с ним ранее, то у вас уже зацепка за этого Бога есть, даже настройку необязательно запускать.

Придумываете молитву вроде: «Боги благополучия, помогите мне в чем-то», – и все. Коротко и ясно. И отслеживаете действие.

Можно несколько раз повторить для уверенности, хотя достаточно и одного раза.



Выполняем:

1. Выбираете Бога или Богов, с которыми хотите поработать.

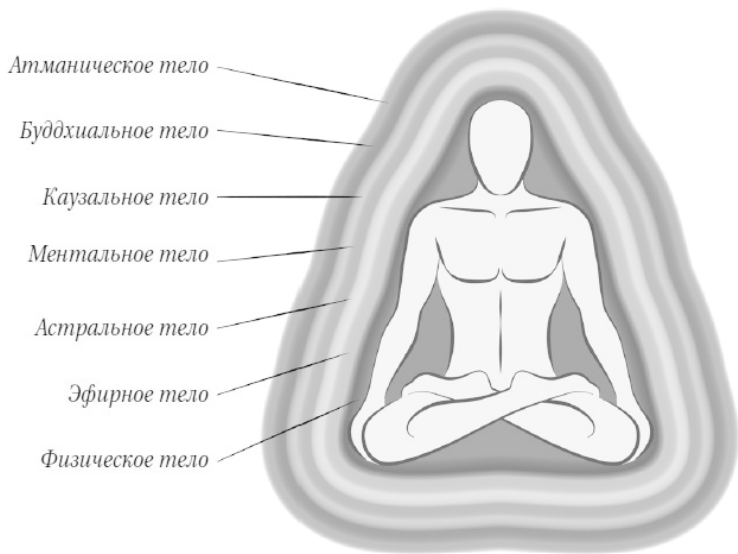
2. Произносите легкую молитву вида: «Боги (такие-то), помогите мне (в этом)».

3. И ощущаете действие.

Практикуем медитацию не менее двух минут, можно до пятнадцати.

За счет молитвы мы можем включиться в энергию, а затем добавить туда заклинание. Допустим, помолились какому-нибудь Богу, Существу, вызвали определенное состояние у себя, чувствуем его. И после того как вошли в состояние, говорим: «Теперь это влияет так: (...)». Это уже будет **заклинание на основе какой-то энергии**, мы наложили одно на другое.

Планы восприятия/ тонкие тела человека



Физический план

Это физический мир, физическое тело. Точка материализации реальности.

Эфирный план

План, самый близкий к физическому. Фактически то,

что мы называем теплом тела, ощущениями, удовольствием, энергетикой тела, – это эфирный план. Ощущение времени – тоже этот план.

Астральный план

Все, что мы называем образами и эмоциями, относится к нему. Воля, сила духа – это тоже астральный план.

Ментальный план

Описывает все остальное в виде информации. Это также личность, характер, поведение человека.

Кармический или каузальный план

Он содержит информацию и опыт из прошлых воплощений.

Буддхический план

Содержит эталонную информацию, к которой стремится человек, духовно развиваясь.

Атманический план

Это самый высокий план, по сути это сам Бог или Мир, который проявляется в человеке.

Но работа с верхними планами имеет смысл только после того, как вы проработаете остальные. **Бессмысленно дви-**

гаться дальше без работы с нижними: это основа.

Для работы в магии необходимо нижние планы раскачивать и усиливать максимально, потому что ПРОЦЕСС МАТЕРИАЛИЗАЦИИ ИДЕТ ЧЕРЕЗ НИХ.

Даже если вы сделали хорошее заклинание, но на астральном плане у вас нет энергии, – оно не сработает как было нужно.

Чтобы нормально материализовывать, вы должны прокачать эту связку: **физика-эфир-астрал-ментал**. Вы должны ощутить, как это действует на всех планах, должны ощутить переход от одного тонкого тела к другому.

Осознание планов

Маг в состоянии Осознания работает с телами (планами) как с внешними объектами. А обычный человек себя отождествляет с этими телами, поэтому он их не осознает. Большинство людей даже физическое тело не осознает, не говоря уже про астральное, ментальное и др.

Сейчас мы перейдем к практике и проведем первичное осознание тел, попробуем разобраться, что такое тела, которыми обладает сознание.

Здесь очень важно понять, что оно связано с этими телами очень плотно. И порой сложно их осознать, сложно разотождествиться. Это нормально. Поэтому если не получается, то,

в принципе, ничего страшного нет. Постепенно это уйдет.

Медитация осознания планов/тонких тел

Выполняем:

Вход в состояние «Я есмь»

1. Сейчас осознавайте себя несколько минут. Настройтесь на себя две-три минуты. Ощутите, кто вы. Войдите в состояние «Я есмь».

Осознание физического тела

2. Теперь **переносим внимание на физическое тело** и осознаем его детально.

Вначале работаем с ногами. Задача – просто перевести туда внимание и все. Не пытаемся ощутить там тепло, что-то еще, не напрягаемся. **Просто понимаем, что это есть.**

- Ощущаем ноги... Ощущаем кожу на ногах... Мышцы... Осознаем сосуды... Кости...

- Теперь делаем то же самое, только с руками. Ощущаем руки в целом... Кожу... Мышцы... Сухожилия... Кости... Сосуды...

- Теперь делаем то же самое с туловищем. Ощущаем туловище в целом... Ощущаем мышцы... Кровеносную систему... Кости...

- Теперь проходим вниманием по всем органам, которые

есть в теле. Вспоминаем, где они находятся. Стараемся ощутить каждый орган.

- Далее ощущаем голову в целом... Кожу... Мышцы... Сухожилия... Кости... Органы: глаза, мозг, железы...
- Теперь концентрируемся на всем теле, ощущаем одновременно его все, задача – просто концентрироваться.
- Кожа... Мышцы... В данном случае мы ощущаем и зажимы в мышцах, видим, какие напряжены. Дальше ощущаем внутренние органы... Сухожилия... Кости...
- Завершаем мини-медитацию по осознанию физического тела.

Осознать – значит просто, обратив внимание, понять, что это есть. Так включается процесс активизации связки тонких тел. Когда мы осознали органы, мышцы, сосуды, то автоматически задействовали связку.

Например, любое заболевание – это либо материализация негатива, либо отсутствие связки тел в том месте, и все. Можно сказать, если в каком-то месте нет привязки к тонким телам, оно будет болеть.

Как только вы осознали все тело, автоматически провели сеанс лечения. То есть, когда сознание обратит внимание на тело, оно автоматически будет лечиться. При этом нужно, чтобы сознание было в спокойном состоянии.

Для другого человека можно сделать точно так

же: просто осознать его физическое тело. У него будет запускаться такой же процесс. Либо можно делать вместе с ним: он закрывает глаза, и вы ему говорите, что осознавать; при этом сами осознаете у него то, что перечисляете.

Осознание эфирного тела

3. Эфирное тело – это все ощущения. Поэтому сейчас **просто обращаете внимание на любые ощущения, которые у вас есть**, и таким образом осознаете их.

4. Вот вы настроились на **ощущение тяжести вашего тела**. Чувствуете, что давите на пол, на диван, на одежду, в которой сидите...

5. Ощутили тяжесть вашего тела. Наблюдаете, какие еще присутствуют ощущения. Например, есть **покалывания в кончиках пальцев**. Ощущаете их...

6. Далее ощущаете **тепло, которое есть в теле**...

7. И в целом сейчас все ощущаете одновременно. Чувствуете тяжесть или легкость. Чувствуете тепло. Чувствуете ток крови. Может быть, вкус, запах. Ощущаете...

В целом совокупность этих ощущений представляет из себя эфирный план. Именно он задействует ощущения. Другими словами,

это тело ощущений. Поэтому когда мы что-то чувствуем физически, это работает прежде всего эфирный план.

Осознание Астрального тела

8. Переходим к астральному телу. Астральный план – это эмоции.

Попробуйте ощутить их: либо вызвать определенную эмоцию, например, страх, радость, гнев, либо ощутить эмоцию, которая присутствует сейчас.

Сейчас должна присутствовать эмоция некой «стабильной воли». Ощутите ее. Это не ощущение в теле, как тяжесть или еще что-то, а состояние духа. Вот это астральное тело. В нем как раз находятся эмоции.

9. Попробуйте сейчас представить, что вы, например, плачете. Представьте что-то грустное, вспомните грустный фильм...

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.