



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,  
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

АРТУР ЛИМАН

# ТЕТА- ИСЦЕЛЕНИЕ

ТРЕНИНГ ПО МЕТОДУ ВИАННЫ СТАЙБЛ



ЗАДЕЙСТВУЙ УНИКАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ МОЗГА

ИСПОЛНЯЙ ЖЕЛАНИЯ, ИЗМЕНЯЙ РЕАЛЬНОСТЬ

**Артур Лиман**  
**Тета-исцеление. Тренинг**  
**по методу Вианны Стайбл.**  
**Задействуй уникальные**  
**способности мозга. Исполни**  
**желания, изменяй реальность**  
Серия «Тайные знания,  
меняющие жизнь»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23520537](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23520537)*

*Артур Лиман. Тета-исцеление. Тренинг по методу Вианны Стайбл.  
Задействуй уникальные способности мозга. Исполни желания,  
изменяй реальность: АСТ; Москва; 2017  
ISBN 978-5-17-101660-9*

### **Аннотация**

Автор метода тета-исцеления – Вианна Стайбл, целитель и исследователь. У нее множество учеников, с помощью которых метод тета-исцеления распространяется по всему миру. Эффективность метода многократно подтверждена: с его помощью множеству людей удалось исцелиться от рака, СПИДа, гепатита С, генетических нарушений и других болезней, которые

медицина считает неизлечимыми. Тренинг, составленный на основе методики Вианны Стайбл, поможет вам овладеть особой медитативной техникой, не только дающей возможности избавления от любых болезней, старых разрушительных мыслей, чувств, убеждений, но и открывающей путь к удивительным изменениям в жизни. Сила тета-состояния такова, что в нем мы можем влиять и на свое здоровье, и на свою судьбу, и на окружающий мир.

# Содержание

Вступление	7
Случаи чудесного исцеления уже не редкость!	7
Тета-исцеление – это совместная работа человека и Создателя	9
Исцелить тело, исцелить душу, исцелить жизнь!	12
Что вы найдете в этой книге	15
Глава 1	17
Волны, которые излучает наш мозг	17
Упражнение «Знакомство с волнами мозга»	21
Планы существования, доступные нам для восприятия	24
Каждый человек – Космос. Развивайте космическое сознание	26
Упражнение «Развиваем космическое сознание»	28
Подготовительный этап: тренировка способности к визуализации	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Артур Лиман**

**Тета-исцеление. Тренинг  
по методу Вианны Стайбл.**

**Задействуй уникальные  
способности мозга.**

**Исполняй желания,  
изменяй реальность**

© Лиман А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

**\* \* \***

Давно интересуюсь методикой Вианны Стайбл, но, к сожалению, никак не могла овладеть техниками, которые она предлагает. Книгам Лимана привыкла доверять, и мои ожидания оправдались – все стало получаться достаточно быстро, и я уже вижу первые результаты!

*Ирина В., педагог Екатеринбург*

Отличная книга для тех, кто больше не хочет тащить за собой по жизни груз старых обид и дурацких убеждений. Спасибо авторам за прекрасно действующую методику очистки от «внутреннего мусора»!

*Сергей Т., аспирант Москва*

Главная мысль этой книги – телесное здоровье немислимо без здоровья душевного. И именно через оздоровление души она ведет к избавлению от любой болезни.

*Тимофей К., инженер Новосибирск*

Первые же дни практики по этому тренингу дают ощущение, что жизнь твоя начинает меняться. Как будто стрелку переключили, и с этой минуты она катится по другим рельсам совершенно в иные края...

*Ольга Р., врач Санкт-Петербург*

Огромное спасибо автору! Как всегда – доступное и понятное изложение сложнейших вещей!

*Николай А., экономист Самара*

Упражнения этого тренинга прекрасно подходят для самостоятельной психологической работы даже тем, у кого не стоит задача излечиваться от какой-либо болезни.

*Марианна Д., психолог Белгород*

# **Вступление**

## **Прикажи болезни уйти**

### **Случаи чудесного исцеления уже не редкость!**

Медицина продолжает утверждать, что существуют неизлечимые болезни. Но есть люди, которые исцеляются от них. И таких случаев все больше! Бывает, что исцеление происходит вообще без врачей и лекарств. Мы привыкли называть это чудом. И, заболев, люди очень часто надеются лишь на чудо.

Но на самом деле чудеса здесь ни при чем! В действительности мы имеем дело с теми законами нашего мира, которые еще не до конца поняты и изучены. И тем не менее они работают. Люди, чудесным образом исцелившиеся, – это те, кто интуитивно пришел к пониманию этих законов и сумел использовать их для возвращения здоровья.

Наше время – время пробуждения интуиции у многих людей. Вот почему случаев чудесного исцеления становится все больше. Врачи тоже начинают осознавать наличие скрытых интуитивных путей к исцелению. Часто они говорят пациентам, желающим выздороветь от тяжелой болезни: «Для этого

нужно измениться». А как измениться? Что именно нужно делать? Медицина не дает на это ответа. Пациенту остается искать ответы самому и интуитивно нащупывать свой собственный путь к исцелению.

Кто даст ориентиры? Кто подскажет направление? Каким образом пробудить интуицию и раскрыть в себе резервы для восстановления здоровья?

Такая методика появилась! Она называется «Тета-исцеление».

# **Тета-исцеление – это совместная работа человека и Создателя**

Автор метода тета-исцеления – Вианна Стайбл, целитель и исследователь. Начав разрабатывать свою методику в 1994 году, описав ее в нескольких книгах, Вианна Стайбл и сейчас верна своей миссии – она учит людей исцелению. У нее множество учеников, с помощью которых метод тета-исцеления распространяется по всему миру. Эффективность метода многократно подтверждена: с его помощью множеству людей удалось исцелиться от рака, СПИДа, гепатита С, генетических нарушений и других болезней, которые медицина считает неизлечимыми.

От рождения у Вианны Стайбл была развитая интуиция и способности к ясновидению. Ее тянуло к целительству, но далеко не сразу она нашла свое призвание. Финансовые трудности заставляли ее братья за самую разную работу, она была даже охранником на заводе. Ей пришлось пройти через суровые испытания, прежде чем она вышла на предназначенный ей путь.

В возрасте тридцати с небольшим лет с Вианной случилась настоящая беда – начались страшные боли и воспаление в правой ноге, из-за чего она могла передвигаться только на костылях. Хуже того – нога усохла, стала короче на 7 сантиметров. Врачи поставили

диагноз: рак костных тканей и лимфы. Встал вопрос об ампутации.

Жизнь Вианны превратилась в кошмар. Бесконечные боли и страдания приводили ее в отчаяние. У нее было трое детей и муж, и она верила, что у нее есть предназначение, которое еще предстоит осуществить, а значит, ей нужно было жить и быть здоровой.

Но лечение не давало результата. И однажды, устав от страданий, Вианна сказала себе: «Хватит! Я сама вылечу себя!»

Она начала очищать организм природными средствами и – молиться. Она знала, что есть чудесные случаи исцеления. Она верила, что можно приказать болезни уйти.

И однажды она сделала это.

Боль полностью прошла. Нога вернулась к прежнему размеру. Началось исцеление. Новые обследования показали, что все признаки онкологии исчезли.

Врачи разводили руками. Говорили, что человек, у которого нога была в таком состоянии, просто не мог выжить.

Но Вианна не просто выжила – она стала абсолютно здоровым человеком. И с тех пор поверила в свою миссию – помогать исцеляться другим.

Вианна Стайбл смогла вылечить сама себя, приказав болезни уйти. Так же она лечила и других людей. И сама удивлялась: неужели это так просто?

С одной стороны – да, просто. Но с другой стороны –

за этим процессом стоит особая **медитативная техника**. Недостаточно просто приказать болезни уйти. Нужно сделать это в особом состоянии. Вианна Стайбл называет его тета-уровень. Это особый способ работы мозга, когда мы находимся в контакте со своим подсознанием. Так мозг работает, например, во время гипноза. Но не только. Так он работает во время глубокой, сосредоточенной молитвы. **Вианна Стайбл убеждена: тета-состояние – это наша встреча с Богом. И даже больше – это наша совместная работа с Богом, с всемогущим Создателем.**

Ученые во всем мире давно исследуют то особое состояние, в котором оказывается человек во время молитвы. Энцефалограммы показывают, что у молящегося человека ритмы мозга замедляются даже в большей степени, чем это происходит во сне. Такое состояние является наилучшим для восстановления организма и нормализации всех его функций. Результаты научных исследований молитвенного состояния поразили даже скептиков. Оказывается, во время молитвы в мозгу полностью исчезают патологические связи между нейронами, приводящие к неврозам, депрессии, раздражению, гневу и прочим расстройствам нервной системы и психики. Молитва благотворно влияет на работу сердца и других органов и даже способна уничтожать вредные бактерии и вирусы! Вот почему люди, умеющие входить в молитвенное состояние, реже болеют и дольше живут.

# Исцелить тело, исцелить душу, исцелить жизнь!

Есть немало людей, которые интуитивно выходят на тета-уровень. Обычно это люди, от рождения наделенные развитой интуицией и особыми духовными способностями или развившие эти способности многолетней практикой молитвы и медитации. Вианна Стайбл предлагает технику, которая подходит абсолютно всем людям, независимо от их способностей и подготовки. Она убеждена: исцелиться может каждый! Причем метод тета-исцеления позволяет сделать это быстро, практически мгновенно.

Техника, разработанная Вианной Стайбл, проста в применении. Она позволяет привести свой мозг в такое состояние, в котором исцеление гарантированно произойдет, и работать в этом состоянии над самыми разными проблемами, связанными не только со здоровьем, но и со всеми другими сферами жизни.

Прошли времена, когда к болезни можно было подходить однобоко: прилагая усилия лишь к исцелению тела и не придавая значения всему остальному – чувствам, мыслям, настроению, убеждениям, отношению к себе и другим, образу жизни. Сейчас уже ясно: человек не делится на физические и нефизические составляющие. Человек – единое и целостное существо, физическое состояние которого напрямую связа-

но с состоянием его сознания. **А значит, нельзя вылечить тело, не изменившись внутренне, не избавившись от старых разрушительных мыслей, чувств, убеждений.**

Многие об этом знают, но продолжают задаваться вопросом: как это осуществить на практике? Что конкретно для этого нужно сделать? Метод тета-исцеления дает ответ и на этот вопрос. Вы получите простые, четкие и конкретные инструкции, благодаря которым научитесь эффективно работать с собственными чувствами, мыслями, убеждениями и установками, меняя их по своей воле так, чтобы они служили вам во благо, вели вас к гармонии души и тела, к здоровой благополучной жизни.

Ведь когда мы меняемся внутренне, меняется не только состояние здоровья – исчезает множество проблем в жизни, улучшается сама судьба. Вот почему метод тета-исцеления далеко не ограничивается исцелением физических заболеваний. Вианна Стайбл предлагает нам создать для себя совершенно новый мир – провозгласить для себя новую, счастливую жизнь и осуществить на деле свои самые смелые мечты.

**Да, сила тета-состояния такова, что в нем мы можем влиять и на свое здоровье, и на свою судьбу, и на окружающий мир.**

Тета-исцеление доступно каждому, потому что каждый человек от рождения наделен даром применять его на практике. Это врожденная особенность нашего мозга, о которой люди в процессе цивилизации просто забыли. Первопроеход-

цы, подобные Вианне Стайбл, возвращают нам то, что и так принадлежит нам по праву.

Чтобы освоить метод тета-исцеления, не нужны особые инициации и посвящения, не обязательно посещать дорогостоящие курсы и семинары. Нужно просто верить, что это дано вам, и вы можете самостоятельно открыть в себе скрытые до поры до времени способности.

# Что вы найдете в этой книге

В этой книге обобщена и систематизирована теоретическая информация, приведенная в работах Вианны Стайбл и ее учеников. Но основное ее содержание – практикум, позволяющий каждому человеку, безо всякой подготовки, быстро освоить метод тета-исцеления и применять его для самоисцеления и улучшения своей жизни.

Это пособие построено так, чтобы вы могли в спокойной обстановке, в удобное для себя время, без постороннего вмешательства открыть свои способности к работе на тета-уровне. Идя шаг за шагом, от главы к главе, от упражнения к упражнению, вы обязательно придете к желаемому результату. Не спешите. Возвращайтесь при необходимости к прочитанному. Сам метод прост, но на пути к нему могут встать барьеры в виде собственных сомнений, страхов и неверия. Отнеситесь к этому спокойно. Просто продолжайте практиковаться, не подгоняя и не осуждая себя. Рано или поздно дверь откроется – ваше сознание прорвется туда, где, как убеждена Вианна Стайбл, произойдет ваша встреча с Создателем, и все невероятные чудеса станут реальностью.

**Но только обратите внимание: данный практикум не заменяет лечения, которое прописал вам врач. Пожалуйста, не отказывайтесь от него, как и вообще от медицинской помощи. Вы можете практиковать те-**

**та-исцеление параллельно с любыми видами и способами традиционного лечения.**

# Глава 1

## Выход на тета- уровень. Базовый метод

### Волны, которые излучает наш мозг

Природа нашего мира – волновая. Мир заполнен электромагнитными волнами. Если бы это было не так, мы не могли бы пользоваться мобильной связью, нам недоступно было бы радио и телевидение. Такова физика пространства, что оно способно быть проводником энергии и информации.

Электромагнитную природу имеет и человеческий мозг. Мозг излучает волны, способные воздействовать на окружающий мир. Вианна Стайбл пришла к этому выводу интуитивно и лишь позже узнала, что ученые подтверждают ее догадки.

У каждой волны обязательно есть определенный ритм, или частота колебаний. Такова природа всех волн без исключения. Наблюдая за морским прибоем, вы можете заметить, как ритмично волны набегают на берег и откатываются обратно. Если вы посчитаете, сколько раз в единицу времени волна набегают и отступает, то выясните таким образом ее частоту.

Волны, которые излучает наш мозг, тоже имеют определенную **частоту колебаний**. Мозг направляет в пространство импульсы, каждый из которых напоминает прилив и отлив. Количество таких циклов – прилив-отлив – в секунду и составляет частоту мозговых волн. Причем эта частота не постоянна. Чаще всего она колеблется в диапазоне от одного цикла в две секунды до сорока циклов в одну секунду, но в отдельных состояниях может достигать пятисот колебаний в секунду и даже больше.

Ученые выделили пять основных частот, характерных для работы мозга. Перечислим их в порядке замедления: **гамма-волны, бета-волны, альфа-волны, тета-волны, дельта-волны**.

Вообще-то, мозг человека обычно продуцирует все типы волн сразу. Но какая-то одна частота преобладает и берет на себя управляющие функции. От управляющей частоты зависит наше состояние: от активного бодрствования до глубокого сна. Но не только. Все наше поведение, наши мысли, чувства, поступки могут менять степень и качество своего влияния на окружающий мир в зависимости от того, какая частота мозга преобладает в данный момент.

**Гамма-волны** – это режим работы мозга с наивысшей доступной для человека скоростью. В этом состоянии мозг способен излучать электромагнитные импульсы с частотой от 40 до 500 (а по некоторым данным, и выше) колебаний в се-

кунду. Верхний предел неизвестен, так как гамма-волны еще недостаточно хорошо изучены.

В режим гамма-волн мы переходим, когда занимаемся очень интенсивной и даже напряженной умственной работой. Когда нам нужно быстро запомнить большой объем информации, что-то понять, принять наилучшее решение, совершить какое-то открытие, разобраться в чем-то сложном – включаются гамма-волны. Именно в этом состоянии делаются научные открытия, случаются настоящие озарения и прозрения. Также гамма-волны начинают преобладать в моменты опасности, в сложных и экстремальных ситуациях, где нельзя совершить ошибку. Состояния стресса, тревоги, беспокойства также характеризуются высокой частотой мозговых колебаний в ритме гамма-волн.

**Бета-волны** – это обычное состояние бодрствования, когда мы общаемся, думаем, говорим, совершаем поступки, решаем каждодневные задачи. Ритм мозговых волн в этом случае составляет от 15 до 40 колебаний в секунду. В этом состоянии мы обычно достаточно активны, но при этом спокойны и сосредоточены, мыслим ясно и четко, можем адекватно оценивать обстановку и принимать решения.

**Альфа-волны** – это расслабленное состояние, в котором мы обычно мечтаем, любим природу, слушаем тихую спокойную музыку или просто отдыхаем, отбросив всякие

мысли и заботы. Мозговые волны при этом имеют частоту от 7 до 14 колебаний в секунду. Это очень комфортное состояние, которое позволяет избавиться от беспокойства и тревоги, снизить уровень стресса, успокоить мысли и эмоции. Но это еще и продуктивное состояние, когда активизируется наше творческое начало, включается в работу воображение, и в голову могут прийти разные интересные идеи.

**Тета-волны** – это состояние очень глубокого расслабления, медитации. Также они характерны для гипноза и неглубокого сна. Мозговые волны при этом имеют частоту от 4 до 7 циклов в секунду. Благодаря тета-волнам мы вступаем в контакт с собственным подсознанием. Именно тета-волны рождают у нас всевозможные интуитивные догадки, смутные предчувствия. Мы начинаем черпать информацию из каких-то глубинных источников, которые недоступны нам в обычном состоянии. Логический ум в этом случае отходит в сторону: интеллект не способен к активной работе, когда управление на себя берут тета-волны. Окружающий мир тоже словно отступает, мы начинаем воспринимать его будто бы со стороны.

Вианна Стайбл убеждена, что именно в этом состоянии мы способны как будто возвыситься над самими собой, воспарить к Создателю и благодаря этому получить доступ к невиданным ранее возможностям исцеления. Восстановление организма и выздоровление от самых тяжелых болезней

– это работа тета-волн.

**Дельта-волны** – это состояние глубокого сна. Частота дельта-волн очень низка – от одного цикла в две секунды до 4 колебаний в секунду. Это еще более глубокий контакт с подсознанием – но поскольку сознание в этом состоянии отключено, то контролировать происходящее и тем более производить какую-то работу при активности дельта-волн мы не можем.

## Упражнение «Знакомство с волнами мозга»

Вспомните себя в том состоянии, когда вы были активны, общались, работали, принимали решения, совершали какие-то поступки. Вы чувствовали себя бодрым, были в тонусе, хотя и уравновешенны, вы хорошо ориентировались в обстановке, были готовы к действию, реагировали на слова и поведение других людей, говорили, воспринимали информацию, что-то делали. Представьте, что вы снова в этом состоянии. Отметьте, как вы себя чувствуете, какие перемены произошли. Вы собрались, сконцентрировались, мозг настроился на действие. В этот момент в вашем мозгу начали преобладать **бета-волны**.

Теперь представьте, что вы на берегу моря. Море тихое, спокойное. Ближится вечер. Солнце склоняется к горизон-

ту. Вы вдыхаете морской воздух, по телу разливается приятная расслабленность. Вы любуетесь закатом. Наблюдаете, как красный диск солнца касается горизонта, затем скрывается за горизонтом на четверть, на половину, на три четверти, и вот уже лишь яркая красная полоска видна над поверхностью моря, но исчезает и она. Медленно сгущается темнота, появляются первые звезды. Вокруг никого, и лишь мерный шум прибоя нарушает тишину.

Заметьте, как изменилось ваше состояние. Реальность как будто отдалилась, вы оказались в мире своего воображения. Вы можете заметить, что ушла усталость и улучшилось настроение. Это произошло благодаря преобладавшим в вашем мозгу **альфа-волнам**.

Теперь вспомните состояние, которое бывает перед тем, как заснуть. Вы еще не спите, но сон где-то близко.

Дыхание замедляется и становится все тише, все незаметнее. Мысли уходят. Вы погружаетесь в глубокий внутренний покой. Вы уже в другом мире, не в этом. Представьте себе это состояние – как будто вы и в самом деле погружаетесь в него. Вы не заснете, но сможете понять или вспомнить, как вы себя чувствуете при этом. Даже от одного такого воспоминания у вас активируются **тета-волны**.

Состояние глубокого сна очень трудно себе вообразить, ведь, просыпаясь, мы даже его не помним.

Но если вы хотя бы попытаетесь представить, как это – полностью отключиться от реальности, то в вашем мозгу

смогут более явно проявить себя и **дельта-волны**.

**Чем меньше частота волн мозга, тем больше соответствующее им состояние способствует восстановлению, исцелению, оздоровлению.**

Целительными являются уже альфа-волны. Но тета-волны обладают заметно большими возможностями как по восстановлению здоровья, так и по улучшению жизни. Ведь тета-волны выводят нас как бы за пределы нашего мира. Оставаясь в сознании и не покидая своего тела, мы оказываемся на других энергетических уровнях, или в метафизических областях нашей реальности, где можно получить все необходимые ресурсы для исцеления.

Что же представляют собой эти метафизические области реальности? Давайте разберемся с этим подробно.

# Планы существования, доступные нам для восприятия

Вианна Стайбл говорит, что, кроме нашего материально-го, физического мира, существуют и другие планы существования. Всего этих планов – семь.

**Первый план существования** – это неорганическая природа: почва, минералы, горы, скалы, песок, металлы, – словом, все те вещества, с которыми мы имеем дело постоянно и без которых не может существовать ни человек, ни планета Земля.

**Второй план существования** – это органическая природа: растения, цветы и деревья, грибы и бактерии, а также духи природы, которых иногда называют феями и эльфами.

**Третий план существования** – это люди и животные. Это жизнь тела, план, где реализуются наши возможности двигаться, дышать, чувствовать. Но лишь наши тела принадлежат Третьему плану. Человек гораздо больше, чем его тело. Как многомерные существа мы принадлежим всем семи планам существования.

**Четвертый план существования** – это место, где обитают души умерших людей. Именно туда человек попадает после смерти. Там не существует времени в нашем понимании. То, что мы воспринимаем как столетие, на Четвертом плане – лишь миг.

**Пятый план существования** – это мир духов и ангелов. На этом плане несколько уровней. На низших его уровнях обитают негативные сущности, на высших – ангелы и такие просветленные мастера, как Будда и Христос.

**Шестой план существования** – это план Законов. Законы, управляющие нашим миром и всей Вселенной, на этом плане являются не чем-то абстрактным. Каждый из них является собой сознательный разум.

**Седьмой план существования** – это то, что называют Изначальным Светом, или чистой энергией творения. Эта чистая энергия – Любовь. Бог есть Любовь, а потому Седьмой план – это Божественный план. Именно туда мы возносимся благодаря тета-волнам, чтобы встретиться с Создателем и исцелиться.

# **Каждый человек – Космос.**

## **Развивайте космическое сознание**

Если вам трудно сразу понять и осмыслить эту информацию – не принуждайте себя. Если вы пытаетесь постичь эту информацию логическим умом и у вас не получается – попробуйте все это не столько понять, сколько почувствовать. Наш мир – это далеко не только та «картинка», которую мы видим глазами. За ней лежит нечто невидимое, загадочное, непостижимое. В глубине души каждый человек чувствует это, даже тот, кто считает себя материалистом и атеистом. В каждом человеке есть глубина, и он это чувствует. Каждый из нас – не только тело. И наш мир – не только физический. В наше время уже вряд ли нужно кого-то в этом убеждать.

Нам предстоит научиться выходить на Седьмой план. Это возможно именно благодаря тому, что наш мозг способен излучать тета-волны. Они и являются своеобразным «транспортом», который выносит нас на Седьмой план.

В процессе такого вознесения тета-волны будут включаться в вашем мозгу автоматически. Базовый метод построен таким образом, чтобы это происходило в любом случае. Это будет происходить уже при прохождении через предшествующие планы. Не пугайтесь: проходя через эти планы, вы не будете встречаться с их обитателями. Мы будем воспринимать их достаточно отстраненно – просто как дорогу, кото-

рую нужно пройти, не останавливаясь.

Попробуйте вообразить, что вы уже знакомы с каждым из семи планов. Так оно и есть – ведь каждый человек так или иначе с ними соприкасается. Будучи существами многомерными, мы принадлежим всем семи планам, а не только земному, материальному. Это значит, какая-то частица нашего существа обитает в каждом из них и хорошо с ним знакома. Мы можем понять и почувствовать мир камней, растений и животных. Мы можем ощущать присутствие наших умерших родных и близких. Мы можем, возвысившись душой в молитве, соприкоснуться с миром ангелом и вознесенных мастеров. И мы можем ощутить то, что является сущностью мира, – великую Божественную любовь, управляющую всем.

Когда мы ощущаем все это, мы чувствуем себя едиными со всем миром. Мы обретаем то, что называется космическим сознанием. Мы начинаем ощущать себя частью Космоса и словно вмещаем Космос в самих себе. Наверняка вам хотя бы отчасти знакомо это состояние. У вас бывало чувство, что вы и мир – одно целое? Может, плавая в море, вы чувствовали себя его продолжением или, любясь прекрасным пейзажем, ощущали какое-то внутреннее глубинное родство с лесом и горой, с полем и озером. Это и есть проявления космического сознания.

**Вы можете в любой момент вернуть это чувство себе, просто вспомнив или представив, что мир – оду-**

**шевленный и вы – его часть, его продолжение, или мир – продолжение вас.**

## **Упражнение «Развиваем космическое сознание»**

В спокойной обстановке наедине с собой закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании (старайтесь дышать медленнее), отгоните все мысли и заботы и представьте, что вы стоите на высокой горе, на берегу моря, посреди бескрайнего поля, – выберите тот пейзаж, который вам больше нравится. Светит солнце, кругом тишина и покой.

Сделайте вдох и представьте, что вы увеличиваетесь в размерах.

Вы растете и вот уже касаетесь головой облаков. Вы словно вмещаете в себя весь мир. Растете еще выше – и касаетесь головой звезд.

Теперь вы вмещаете в себя и Землю, и Космос, и всю Вселенную.

Вы и есть целый мир – безграничное существо, которому понятна и жизнь камней, и растений, и насекомых, и людей, и животных, и духов, и ангелов. Это единый, целостный мир, и вы вмещаете его в себя.

Представьте, что вы смотрите на камни, скалы, горы, почву, песок – на весь мир неорганической природы, и чувствуете, что это одушевленный мир.

Даже у камня есть душа, есть сознание, и вы можете наладить с ним мысленную связь. Пожелайте миру неорганической природы любви и добра.

Теперь представьте, что вы можете разговаривать с растениями, вы понимаете их чувства, их язык. Представьте, что обращаетесь к деревьям, цветам, травам с пожеланием любви и добра.

Ощутите свою связь с миром животных. Направьте им любовь и добро.

Представьте, что вы на расстоянии можете установить мысленную связь со всеми людьми на планете. Направьте всем и каждому пожелания любви и добра.

Представьте, что рядом с вами все человечество – не только живые, но и ушедшие люди. Со всеми ними вы находитесь в одном пространстве и можете наладить мысленную связь. Пожелайте всем ушедшим любви и добра.

Представьте, что своим сознанием вы прикасаетесь к миру ангелов. Они относятся к высоким планам существования, но вам открыт туда доступ – ваша Вселенная вмещает все планы сразу. Направьте миру ангелов пожелания любви и добра. Направьте пожелания любви и добра также всем существам, обитающим на высоких планах.

Представьте, что в вашей Вселенной есть источник Изначального Света, который дает жизнь и вам, и всем существам, и всему миру в целом.

Все существа, все планы существования произошли из

этого Света, и потому мир в основе своей един и неделим.

Почувствуйте себя частью этого источника. Ощутите Свет в себе – так, как сможете.

Направьте пожелания любви и добра всему миру сразу, всей Вселенной и всем обитающим в ней существам.

Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, снова ощутите свой реальный размер, почувствуйте, что вы полностью находитесь в своем теле.

Сожмите и разожмите кулаки, потянитесь, разомните мышцы и откройте глаза.

Это упражнение ставило своей целью дать вам чувственный опыт прикосновения к разным планам существования и помочь ощутить единство мира, единство Вселенной. Возможно, вам даже удалось выйти на Седьмой план существования или хотя бы почувствовать свою связь с ним, осознать, что он действительно существует, и, главное, он доступен для вашего восприятия.

Но воспринимайте это пока лишь как предварительный опыт. А если вы пока не получили такого опыта – это тоже нормально. Основная работа у нас еще впереди. Чтобы она шла более эффективно, требуется подготовка, которая состоит в развитии способностей к визуализации и тренировке воображения.

## **Подготовительный этап: тренировка способности к визуализации**

Выполняя предыдущие упражнения этой главы, вы уже получили опыт визуализации. Вы представляли себе разные картины. Эти картины вставали перед вашим внутренним взором.

Чтобы выйти на Седьмой план, нам понадобится развитая способность к визуализации. Необходимо оттренировать этот навык так, чтобы нужные образы вставали перед вашими глазами мгновенно, как только вы подумаете о них. Этот процесс должен быть доведен до автоматизма, чтобы вам не приходилось тратить слишком много времени и сил на попытки что-то визуализировать.

# 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.