

*Занимательная метафизика*

# Как заниматься медиумическими ТОЛКОВАНИЯМИ С ПОМОЩЬЮ ПРИКОСНОВЕНИЯ



ВСЕ

Тэд Эндрюс

Занимательная метафизика

Тэд Эндрюс

**Как заниматься  
медиумическими толкованиями  
с помощью прикосновения**

ИГ "Весь"

## Эндрюс Т.

Как заниматься медиумическими толкованиями с помощью прикосновения / Т. Эндрюс — ИГ "Весь", — (Занимательная метафизика)

Тэд Эндрюс – знаменитый исследователь и преподаватель в области метафизических и духовных наук. Он является автором более десяти книг, популярных во всем мире. На страницах этого учебника Тэд Эндрюс представляет позитивную и наглядную систему для развития экстрасенсорных возможностей каждого человека. Вы научитесь основам психометрии, поймете причины ее действия и овладеете простыми методами самостоятельной работы. Используя экстрасенсорику прикосновений, вы по-новому увидите окружающий мир. С помощью данного руководства вы узнаете, как: находить потерянные предметы и пропавших людей; ощущать нарушение равновесия в состоянии здоровья; определять благоприятную и неблагоприятную энергию мест и предметов; использовать ваши способности ответственно и на благо других людей.

© Эндрюс Т.

© ИГ "Весь"

## Содержание

Благодарности	6
Глава 1. Способность видеть с помощью прикосновения	7
Ясновидение и психометрия	9
Упражнения	14
Глава 2. Как работает психометрия	17
Две теории психометрии	22
Упражнения	30
Глава 3. Экстрасенсорные прикосновения: ключевые моменты	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# **Тэд Эндрюс**

## **Как заниматься медиумическими толкованиями с помощью прикосновения**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*Посвящается Дженифер и Арлинде*

## Благодарности

Часто случается, что люди и события затрагивают нас лишь слегка, однако эти соприкосновения становятся своего рода катализаторами. Каждое событие, каждый встреченный человек обладают способностью влиять на нас, делая нашу жизнь ярче и удивительнее.

Я благодарю всех сотрудников издательства «Llewellyn» за их поддержку и участие во всех моих литературных опытах. Отдельное спасибо Карлу и Сандре Вешке, Нэнси Мостаду, которые дали мне возможность почувствовать себя полноправным членом семейства «Llewellyn».

Я благодарен замечательному британскому медиуму Биллу Лэндису; его демонстрации под названием «Расцвет ясновидения» продолжают стимулировать мое воображение и вдохновлять на дальнейшие попытки в развитии своих способностей.

Я в высшей степени благодарен профессору Питеру Москоу, он способствовал укреплению моих дружеских связей в сообществе метафизиков, росту моего авторитета и профессионализма.

Хочу выразить благодарность всем, с кем я соприкасался в этой сфере и кто поддерживал меня так, что я даже не осознавал этого. Я всем очень благодарен и ежедневно храню вас в своей памяти и упоминаю в молитвах.

## Глава 1. Способность видеть с помощью прикосновения

Представьте себе, что вы отправились навестить старого друга, с которым не виделись много лет. Вас пригласили войти и предложили удобно располагаться, пока он выйдет в другую комнату, чтобы переодеться или приготовить легкую закуску в честь вашей встречи.

Вы удобно устраиваетесь в ближайшем кресле – и в то же мгновение понимаете, что это любимое кресло вашего друга. Оно чуть больше потертое, чем прочая мебель, но не его внешний вид стал причиной вашей догадки. Здесь дело в другом – в чем-то таком, что не поддается объяснению.

Вы расслабляетесь, устроившись в кресле. При этом вы начинаете осознавать, что со времени вашей предыдущей встречи с другом многое изменилось. Вы пообщались лишь несколько минут, но уже так много успели заметить.

Вы замечаете, что в связи с вашим приходом друг сильно нервничает. Вы чувствуете его напряжение своим телом, как будто оно передалось вам напрямую от кресла. Вы задаете себе вопрос, не испытывает ли друг проблем с деньгами, но отбрасываете эту мысль, когда осматриваете интерьер. Не похоже, что это дом человека, переживающего финансовые затруднения.

Вам становится грустно и одиноко. Почему-то в памяти всплывает мать вашего друга. Интересно, как у нее дела, здорова ли она? Прошло так много времени с тех пор, как вы общались с ней. Вы надеетесь, что у нее тоже все хорошо. Чем больше вы фокусируетесь на ней, тем беспокойнее себя чувствуете.

Теперь вам уже не так удобно сидеть в этом кресле. Очень хочется подвигаться. Вам некуда деть эту внезапно нахлынувшую нервную энергию. Вы встаете, разрывая контакт с креслом, – и сразу чувствуете себя лучше. Глубже дышите. Но, хотя вы больше не ощущаете того напряжения, которое настигло вас в кресле, оно все еще напоминает о себе, и вы ходите по комнате, отвлекая себя рассматриванием книг на полках и картин на стенах.

Когда вам удастся расслабиться, вы улыбаетесь самому себе. Как это глупо с вашей стороны! Должно быть, встреча со старым другом разволновала вас сильнее, чем можно было представить. Вероятно, эти недавние ощущения вызваны вашей собственной нервозностью. А может быть, впечатление о не вполне благополучном состоянии друга возникло из-за его голоса и движений? Все-таки когда-то вы были очень близки. В детстве всюду ходили вместе. Ваши родители частенько подшучивали, говоря, что у вас один мозг на двоих. Вы тихо посмеиваетесь про себя, вспоминая об этом, а когда друг возвращается и вторично приветствует вас, остатки напряжения улетучиваются.

Общение продолжается. Обнаруживается, что ваш друг так же, как и вы, был действительно взволнован вашим приходом. На работе у него беспокойная обстановка: много сверхурочной работы, и мало времени для отдыха. Его мать болела, и расходы на лечение достигли того уровня, когда становится трудно их покрывать.

И хотя большая часть того, что вы чувствовали, сидя в кресле, подтвердилась, сила этого ощущения утратилась или ослабла. Осталось лишь смутное чувство: «Я знал, что что-то не так», – но вы уже не осознаете, когда это чувство у вас появилось, тем более, как оно возникло.

Подобные ощущения возникают у всех нас, и довольно часто, но мы научились отмахиваться от них. Мы заглушаем их или не обращаем на них внимания. В нашем обществе не принято признавать способность интуитивно проникать в суть вещей и ответных реакций. Нас призывают верить в то, что сверхъестественный мир является вымыслом, просто плодом нашего воображения. Свои интуитивные ощущения, возникающие в момент прикосновения к предмету, мы в лучшем случае относим к одному из тех необычных и необъяснимых обстоя-

ятельств, которые периодически обсуждаем, чтобы придать остроты бесцветному разговору или скучному мероприятию.

У каждого из нас был опыт, когда мы интуитивно чувствовали или знали что-то, но мы не давали этому разумного объяснения, отмахивались или вовсе полностью подавляли эти способности. Мы отказывались признавать этот феномен, поскольку нас учили, что только ощущения, полученные с помощью пяти органов чувств, являются реальными. Мы привыкли приписывать свои «особые знания» результатам наблюдений над голосом человека, языком его тела или какими-либо внешними признаками, которые воспринимаются физическими органами чувств.

Даже сегодня многие люди верят, что любые проявления сверхъестественного мира не для них. Они полагают, что это удел «чудаков». Однако практически каждый из нас бывал в ситуации, подобной описанной, и сталкивался с экстрасенсорными явлениями.

Что, если бы кресло могло говорить? Какие истории поведала бы ваша мебель, если бы она умела разговаривать? Что, если бы вы, взяв ручку, принадлежащую кому-то, могли точно сказать, какой у этого человека выдался день? А если бы заговорили старинные предметы, как бы изменились наши представления об исторических событиях? Что, если бы вы могли прикоснуться к кому-то и получили бы возможность почувствовать, где у него скрывается болезнь, беспокойство или боль? Или если бы вы могли взять в руки рисунок или любимую игрушку пропавшего ребенка и определить, что с ним случилось?

Человек обладает чувствительностью, которая выходит далеко за установленные пределы; она намного выше, чем мы себе представляем. В этой книге исследуется реальность, о которой шла речь в приведенных выше вопросах. Знания и практика помогут вам развить свое природное чувственное восприятие, вы научитесь с помощью прикосновений толковать отпечатки, оставленные на предметах, людях и местах. Вы узнаете, что по своей природе обладаете психической восприимчивостью ко всему, чего касаетесь и что прикасается к вам.

## Ясновидение и психометрия

Экстрасенсорными способностями обладают все. Если вы хоть раз испытали экстрасенсорные ощущения, значит, можете почувствовать их снова и снова. Если вы когда-либо переживали озарение, в результате которого вам становилась известна информация о человеке или событии, то можно заключить, что вы обладаете экстрасенсорными способностями.

Экстрасенсорные знания проявляются в различных формах. Иногда это просто догадка, или смутное предчувствие чего-то неизбежного, или проблеск внезапного предвидения. Они могут проявиться в виде акустического сигнала, как будто с вами говорит кто-то, находящийся либо извне, либо в вашей голове. Порой они приходят в виде зрительного образа или сна. Бывает также, что вы совершенно неожиданно ощущаете аромат, который напоминает вам о чем-то важном, или в голову приходит мимолетная мысль. Некоторые люди даже ощущают вкус, который позволяет проникнуть в суть решаемых проблем или узнать о предстоящих событиях.

Когда я занимаюсь исцелением клиентов, для меня вполне привычно ощущать вкус, он помогает мне определять проблемные зоны. Например, если при работе с человеком я начинаю ощущать вкус кофе, это, скорее всего, означает, что в организме пациента слишком много кофеина. Я могу порекомендовать уменьшить потребление кофе, шоколада или тонизирующих напитков, поскольку в нашем обществе эти три продукта являются основными источниками кофеина. Кроме того, данное ощущение может указывать на то, что этому человеку нужно пить больше воды – вода помогает дальнейшему растворению и распаду кофеина в организме.

Многие люди полагают, что мы имеем только пять чувств. Мне нравится считать, что у человека их семь: зрение, слух, осязание, вкус, обоняние, здравый смысл и интуиция.

На самом деле шестое чувство, здравый смысл, представляет собой способность прояснять и объединять ту информацию, которую мы получаем с помощью традиционных пяти чувств. Понимание полученных данных и использование наших чувств в полном объеме также обеспечиваются этим шестым чувством. Обладая способностью объединить информацию и осознать, что говорят нам наши физические органы чувств, мы можем открыться для знаний, находящихся за пределами этой информации. Здравый смысл помогает нам увидеть модели нашей жизни, определенные физическими чувствами. Интуиция, в свою очередь, помогает узнать, куда эти модели могут нас привести.

В наших силах научиться использовать физические чувства для получения информации, которая выведет нас на другие уровни знания. Хорошим экстрасенсом является тот, кто способен видеть связи. Если вы можете узнать, что привело человека к состоянию, в котором он находится сейчас, то вам довольно легко определить, к чему это приведет его в будущем. Такие сведения важны еще и потому, что большинство людей никогда не меняют свои жизненные модели, даже если хотят их изменить и признают необходимость этого. Когда с помощью здравого смысла мы научимся прояснять и объединять то, что ощущаем с помощью пяти органов чувств, начнет просыпаться наша интуиция.

Ключевую роль в применении интуиции занимает подсознание. Подсознание осведомлено обо всем, с чем мы сталкиваемся и что выражаем на самых тонких уровнях. Мы редко взаимодействуем с подсознанием (и сомневаемся по поводу того, что оно может быть нам подконтрольно), поэтому зачастую не знаем, какую информацию оно воспринимает.

Однако мы не должны действовать наугад. Существует много способов получить доступ к подсознанию. Чтобы подсознательные ощущения могли быть распознаны, они должны быть перенесены в сознание. Проще всего это сделать с помощью медитации и гипноза. Данные методы позволяют переместить сознание на более глубокие подсознательные уровни.

Независимо от средств доступа к подсознательным ощущениям, чаще всего они преобразуются с помощью пяти физических чувств. Это происходит из-за того, что большинство экстрасенсорных ощущений являются, как правило, продолжениями ощущений, полученных от пяти физических чувств. Интуитивные уровни ощущений и восприятия подсознания прочно связаны с физическими чувствами:

- физическое зрение углубляется и переходит в ясновидение;
- физический слух углубляется и переходит в способность ясно воспринимать звуки за пределами слышимости (яснослышание);
- физическое осязание углубляется и переходит в способность ясновидения с помощью прикосновений;
- физическое обоняние углубляется и переходит в способность ясно воспринимать ранее недоступные запахи (clairaroma);
- физический вкус углубляется и переходит в способность ясно воспринимать ранее недоступные вкусовые ощущения (clairgustus).

С каждым интуитивным уровнем наших пяти чувств связаны особые экстрасенсорные и духовные феномены. Ясновидение включает в себя духовное видение, сны, воображение, видение ауры и тому подобное. Этот термин часто используется для общего обозначения всех экстрасенсорных процессов.

Яснослышание объединяет такие феномены, как телепатия, восприятие на слух духовных голосов и музыки и постижение духовных законов.

Ясновидение с помощью прикосновений предполагает такие явления, как психометрия и исцеление. В английском языке термин clairgustus используется приверженцами традиционного спиритизма для описания феномена восприятия экстрасенсорных или духовных посланий, получаемых в виде ароматов и запахов. Слово gustus пришло из латинского языка и означает «вкус», поэтому я буду использовать термин clairaroma для обозначения экстрасенсорных способностей, связанных с запахом, а термином clairgustus называть способности, связанные со вкусом.

Вероятно, все слышали истории о людях, которые лишились одного из своих органов чувств. В результате другие органы чувств (один или более) становились у них более развитыми, как бы компенсируя утрату. В средней школе я учился со слепым мальчиком. С помощью осязания он мог творить поразительные вещи – почти что видеть. Если вы приближались к нему и не произносили ни слова, он обычно мог узнать, кто вы, только прикоснувшись к вашей руке.

Несколько лет тому назад я присутствовал на встрече одноклассников. Я не видел этого моего друга как минимум пятнадцать лет. В знак приветствия я без единого слова положил руку ему на плечо. Он взял ее, ощупал. Ему хватило нескольких мгновений, и он назвал мое имя. Его чувство осязания добралось до старого банка памяти и извлекло оттуда информацию.

Подобные ситуации должны напоминать нам, что все наши ощущения находятся где-то в нашей памяти. Кроме того, нужно понимать, что острота наших чувств и их возможности простираются намного дальше, чем мы это признаем. Все, что мы воспринимаем на любом уровне – физическом, эмоциональном, ментальном или духовном, – связано в подсознании. Если мы научимся получать к нему доступ, то в скором времени обнаружим, что вокруг нас на всех уровнях происходит гораздо больше, чем мы осознаем.

Одной из интуитивных способностей, которую легче всего развить, является ясновидение с помощью прикосновений. Это нетрудно понять, если посмотреть на человеческое тело с точки зрения ощущений. Кожа – самый большой орган чувств. Это наружный покров тела. Она защищает и в то же время служит нам в качестве сенсорной системы. Кроме того, она

является символом непрерывного развития наших высших возможностей на протяжении всей жизни, так как клетки кожи все время обновляются.

Человеческое тело постоянно выделяет и поглощает энергетические поля, с которыми оно взаимодействует. В метафизике этот феномен называется аурой человека. Человеческое тело представляет собой удивительный механизм. Оно производит звук, свет, электричество, магнитные волны, электромагнитные волны, а также другие энергии. Тело обладает также способностью реагировать на все эти энергии.

Подсознание контролирует данное взаимодействие и служит для него связующим звеном. Если вам когда-нибудь приходилось, оказавшись в каком-то месте, испытывать необъяснимое чувство беспокойства; если вы встречали людей, с которыми сразу начинали ладить, значит, вам известно, как происходит этот обмен энергии. О конкретном применении данных ощущений в психометрии говорится в следующей главе.

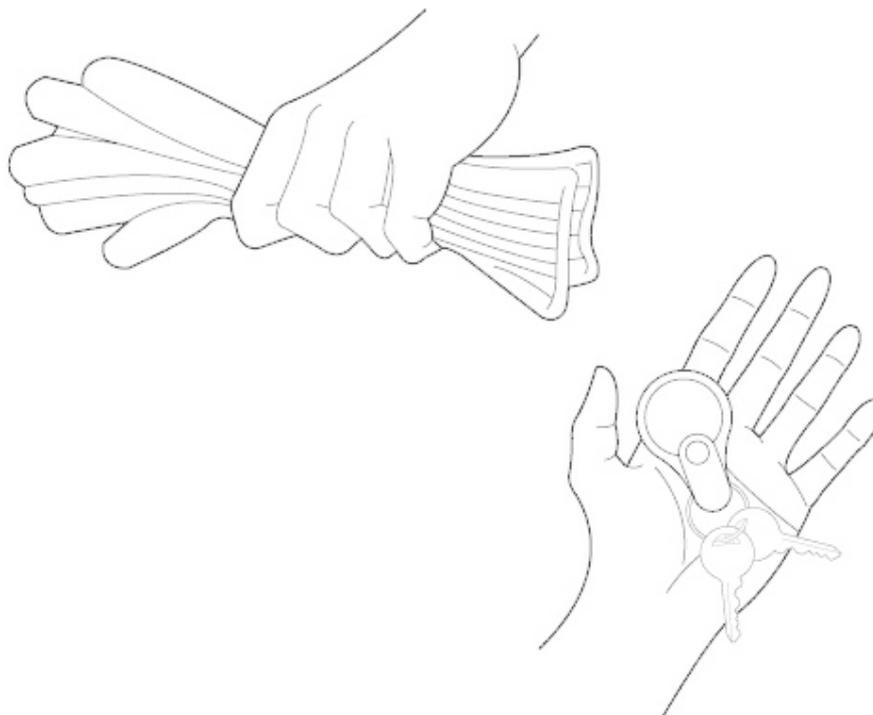
Одним из особых проявлений ясновидения с помощью прикосновений является психометрия. Слово «психометрия» переводится как «измерение души». Это способность воспринимать энергетические отпечатки, оставленные событиями на предметах, людях и местах.

Прикоснувшись к предмету или человеку или придя в какое-либо место, вы получаете сообщение, узнаете информацию, но не с помощью непосредственно осязания. Осязание в данном случае становится связующим звеном между обычным чувственным восприятием и восприятием интуитивным.

Можно выделить два вида отпечатков, оставляемых на предметах и в каких-либо местах. К первому виду относятся личные отпечатки. В этом случае на предмете отпечатываются ощущения (одно или целый ряд) конкретного человека. Второй вид – это собирательные, или групповые, отпечатки. В этом случае вы воспринимаете ощущения всех, кто прикасался к предмету или держал его в руках, либо всех, кто проходил мимо определенного места или жил там. Этот вид отпечатков часто затрудняет толкование ощущений, полученных от старинных вещей. Образы могут быть настолько многочисленными и разнообразными, что их проявление становится беспорядочным.

Толкование отпечатков часто является эмоционально окрашенным. Большинство экстрасенсорных и/или интуитивных ощущений становится наиболее сильным, если существует связанный с ними эмоциональный импульс, то есть если личный предмет или место заряжены эмоциями конкретного человека или событий. Эмоции, с которыми были связаны события, намагничивают предмет или место, оставляют свой след на них. Как конкретно это происходит, будет описано в следующей главе.

Возможность настроиться на информацию и воспринять ее во многом определяется силой эмоций, окружающих предмет или место. Многолюдные места обычно являются очагами, в которых происходили события (часто негативные), окрашенные сильными эмоциями. Беспокойство, ощущаемое в таких местах, – следствие негативных ситуаций и вызванных ими эмоций, которые испытывали люди, жившие здесь.



### **Психометрия**

*Психометрия является одним из аспектов ясновидения с помощью прикосновений. Это способность узнавать что-либо о человеке или событии с помощью осязания. Если вы когда-либо, держа в руках предмет одежды или украшение человека, чувствовали, что узнаете что-то о его характере, окружении или влиянии, значит, вы имели дело с психометрией.*

Периодически меня просят оказать помощь в расследовании преступлений, например, в случае пропажи детей. В таких делах я предпочитаю знать о ситуации как можно меньше, чтобы не «подкрашивать» собственные впечатления. Я также прошу предоставить мне фотографию человека, предмет одежды или любимую игрушку, которые не подвергались чистке или стирке после происшествия. Эти предметы все еще несут на себе энергетический отпечаток хозяина, и с их помощью легче установить связь с любыми эмоциями, позитивными или негативными, которые касаются событий, происходящих в жизни человека в настоящее время. Прикасаясь к предмету, я могу оказаться вблизи человека, фактически находящегося далеко от меня.

Самое трудное для меня в подобных ситуациях – отключиться от того, что я воспринял, поскольку эмоции и обстоятельства, которые я чувствую, могут быть довольно напряженными. Эта книга, помимо прочего, научит вас контролировать свое экстрасенсорное осязание. Вы будете включать и отключать его по своему желанию. Подробнее эти и другие процессы рассмотрены далее.

Настройка на предмет или место, а также на энергии, связанные с ними, во многом напоминает перематку и воспроизведение пленки. Зачастую это «воспроизведение» может достаточно точно и правдиво отражать реальные события, оставившие след на предмете. Информация идет изнутри предмета, что оказывает огромную помощь. Однако данные сообщения могут также нести на себе оттенки личности конкретного получателя, и их информация в таком случае оказывается правдивой лишь отчасти.

При психометрии подсознание интерпретирует отпечаток с предмета и воссоздает его копию для сознания. Развитие ясновидения, и конкретно психометрии, имеет множество положительных моментов, а именно:

- вы научитесь уделять внимание своим ощущениям и не пренебрегать ими;
- вы начнете получать больше информации о деталях жизни;

- вы станете эффективнее распознавать и контролировать свои реакции на жизнь и людей;
- само по себе это умение не принесет удовлетворения, но оно может вам помочь обнаружить в себе новые глубины; вы установите контакт с самим собой на новых уровнях;
- вы разовьете умение концентрироваться;
- вы сможете сосредоточиться и вспомнить забытые детали (многие люди упускают большую часть жизни, так как не замечают того, что они видят и чувствуют, – обратите внимание, как часто каждый из свидетелей происшествия имеет свою версию случившегося);
- вы научитесь отключаться или переходить в измененное состояние сознания для того, чтобы раскрыть в себе творческие возможности.

## Упражнения

### 1. Обладаете ли вы способностями ясновидения с помощью прикосновений (Анкета)

Ясновидение с помощью прикосновений – это способность воспринимать информационные отпечатки, оставленные на людях, предметах и местах. Если вы ответите «да» на какие-либо из приведенных ниже вопросов, то вас можно считать ясновидящими. Чем больше у вас получится положительных ответов, тем сильнее ваши внутренние способности. Имейте в виду: даже самая слабая способность может быть развита и применена в психометрии.

1. Приходилось ли вам ощущать на себе чей-либо взгляд, если вы при этом фактически не видели человека или находились в одиночестве?

2. Приходилось ли вам ощущать чье-либо присутствие до того, как вы видели этого человека на самом деле?

3. Вы когда-нибудь испытывали эффект дежа вю (ощущение «Я здесь уже бывал»)? (См. третье упражнение в этой главе.)

4. Приходилось ли вам замечать, что в одних помещениях вы испытываете эмоциональный комфорт, а в других чувствуете себя неудобно?

5. Удавалось ли вам когда-либо чувствовать настроение супруга, друга или любимого человека, не вступая с ним в словесное общение?

6. Легко ли вы подстраиваетесь под настроение других?

7. Способны ли вы при первой встрече определить, нравится вам человек или нет?

8. Приходилось ли вам, войдя в комнату, почувствовать, что до вашего прихода здесь произошел серьезный спор или конфликт?

9. Умеете ли вы находить общий язык с животными?

10. Можете ли вы почувствовать при встрече с человеком, какое у него было детство?

11. Являетесь ли вы эмоциональным человеком?

12. Можно ли сказать, что вам не нравится, когда другие люди прикасаются к вам или чрезмерно вторгаются в ваше личное пространство?

13. Считаете ли вы, что ваше самое точное первое впечатление о людях складывается не по их внешнему виду, а по их рукопожатию?

14. Зависит ли ваш сон от положения кровати? Не является ли условием крепкого сна определенное положение тела – головой на север?

15. Можете ли вы определить, что что-то потеряли, раньше, чем вы на самом деле увидите или обнаружите это?

### 2. Развлекательные упражнения со средствами коммуникации

Одним из самых простых способов проверить и развить способность к ясновидению на основе прикосновений является упражнение с приходящей к вам корреспонденцией. Оно развлечет вас и не причинит вреда. Это безопасный способ проверить себя.

Когда вы в следующий раз получите письмо от друга, прежде чем открыть его, сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьтесь. Энергично потрите ладони одну о другую, чтобы повысить их чувствительность. (Можно также выполнить одно или больше упражнений, описанных в главе 4.) Закройте глаза и подержите письмо между ладонями или приложите ко лбу. Затем задайте себе несколько общих вопросов. Каков общий тон или настроение автора письма? Хорошие или плохие новости оно принесло? Какие эмоции вы испытываете, когда держите письмо? Приходит ли вам на ум что-нибудь еще?

Постепенно вы будете становиться все более и более точными в определении и восприятии тона и содержания такой корреспонденции. Вы начнете удивляться самому себе.

Попробуйте проделать то же самое, когда в следующий раз зазвонит телефон. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Затем положите руку на телефон, и пусть он прозвонит один или два раза, когда ваша рука будет лежать на нем. Мысленно задайте себе несколько вопросов по поводу звонящего. Это мужчина или женщина? Звонит кто-то из ваших знакомых или незнакомец? По поводу чего этот звонок?

Будьте проще. Вы обнаружите, что, если будете доверять своим первым впечатлениям, научитесь угадывать с довольно высокой степенью точности. Почувствовав себя увереннее, вы даже сможете отвечать на звонок, сразу называя звонящего по имени: «Привет, Донна!» Худшее, что может при этом произойти, – вы ошибетесь. И если вас это беспокоит, всегда можно придумать оправдание – например, сказать: «Извини, я думал, что это Донна. Она как раз собиралась мне перезвонить».

### **3. Я здесь уже бывал**

Ощущения дежа вю, или «Я здесь уже бывал», не относятся к разряду необычных. Многие люди испытывают их с различной интенсивностью. Иногда эти ощущения и впечатления настолько сильны, что нам кажется, будто мы вернулись в какое-то конкретное, со всеми деталями обстановки, место и время. А в другой раз нас посещает лишь смутное, неопределенное чувство чего-то знакомого.

Разнообразные ощущения типа «Я здесь уже бывал» часто возникают в результате случайной настройки на новое место и последующего обнаружения, что эти ощущения совпадают с теми, которые хранятся в нашей памяти. Мы связываем свои впечатления от окружающей обстановки с чем-то знакомым нам по нашей настоящей жизни. Это может быть образ, виденный когда-то еще в школе или во сне либо полученный из других многочисленных источников. Отличить, является ли этот эффект истинным ощущением дежа вю или он обусловлен нашим жизненным опытом, может быть очень трудно.

Важнее всего в данном случае – понять, что ваше собственное природное ясновидение действует. Впечатления от окружающей среды становятся толчком для возникновения ощущений типа «Я здесь уже бывал». В самом начале вы не должны заострять внимание на том, относятся ли они к прошлой жизни или к опыту, который вы получили в более позднее время. Сосредоточьтесь на том факте, что ваше тело и ваши органы чувств получают ощущения из внешнего мира.

Осознание того, что вы получаете ощущения от окружающей обстановки, может стать удивительным средством. Фокусируя внимание на своих чувствах и не пытаясь распознать и понять все это, вы становитесь еще более чувствительными к ощущениям, получаемым от внешнего мира.

Не пытайтесь концентрироваться на деталях. В самом начале вы, вероятно, будете испытывать только общие ощущения. У вас может появляться лишь представление об определенной эмоции, проблеме или событии без всяких поддающихся определению фактов. С помощью различных упражнений, приведенных в этой книге, такие ощущения будут усиливаться.

Расслабьтесь и сосредоточьтесь на своих ощущениях. Не ускоряйте процесс.

Не беспокойтесь, если возникнут образы из настоящего. Нередко подсознание использует их для того, чтобы помочь вам понять, что вы ощущаете, помочь вам в выработке некоторых критериев для установления взаимосвязи.

Задайте себе несколько простых вопросов и доверьтесь первому впечатлению. Обратите внимание на свои ощущения. Жившие здесь люди были счастливыми или мрачными? Вы чувствуете себя комфортно или неуютно? Ощущаете тепло или холод?

Прислушайтесь к своим чувствам и оцените свою эмоциональную реакцию на место. Сделайте глубокий вдох через нос. Что вы ощущаете, когда вдыхаете запах этого места? Вызывает ли какую-нибудь реакцию звук вашего голоса или голосов других людей? Поставьте в разных точках и рассмотрите это место с разных сторон. Кажутся ли вам некоторые виды более приятными? Изменяются ли ваши эмоции? Поставьте в различных точках с закрытыми глазами и попробуйте определить, как вы себя чувствуете. Вы счастливы? Печальны? Вам тепло? Холодно?

Запишите, какие чувства и переживания вас посетили, даже если не видите в них никакого смысла. Записывание часто дает толчок для лучшего понимания. Оно помогает разуму извлечь информацию из неясного эфирного мира и обобщить ее. Временами у вас даже может возникнуть желание записать причины своих ощущений. Дайте волю воображению, даже если вам покажется, что все свои впечатления и переживания вы выдумали. По крайней мере, воображение развивает гибкость ума, а он, в свою очередь, посылает подсознанию сообщение о том, что вы готовы к более сильным ощущениям.

В какой-то момент у вас даже может появиться желание исследовать это место или здание более детально, чтобы убедиться в достоверности своих ощущений. Полезно опросить постоянных жителей в округе, посетить библиотеку или городской архив. Не разочаровывайтесь, если ничего не найдется. Это не значит, что вы ошиблись. Просто полученная интуитивным образом информация может быть нигде не записана.

## Глава 2. Как работает психометрия

Слово «психометрия» буквально означает «измерение души». Это способность частично или полностью считывать историю предмета или людей, которые могли держать его в руках. Несмотря на то что психометрия чаще всего имеет дело с прошлым, она нередко может отражать и события настоящего времени.

Иногда среди специалистов по психометрии возникают разногласия относительно того, можно ли с ее помощью предсказывать будущее. На самом деле это полностью зависит от способности человека видеть перспективы. Предмет не имеет в себе «отпечатков будущего», так как они на нем еще не появились. С другой стороны, человек, способный с помощью предмета увидеть модели прошлой жизни другого человека, может, как правило, сделать и весьма приемлемые предсказания, основанные на этих данных. Это происходит потому, что большинство людей никогда не меняют свои жизненные модели.

Существуют три вида психометрии, каждый из них мы в дальнейшем рассмотрим:

- психометрия предметов;
- психометрия места;
- психометрия человека.

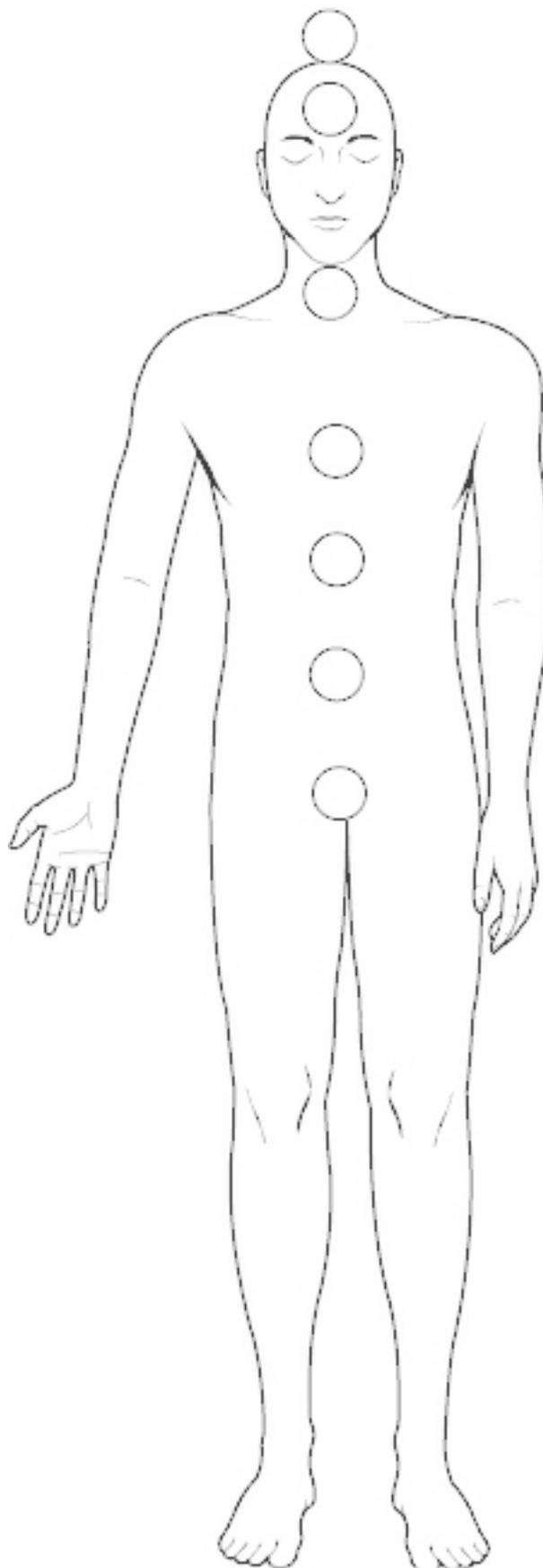
Четких границ между ними нет, они нередко пересекаются.

Психометрия предмета является, наверное, самой распространенной разновидностью, знакомой большинству людей. Каждый предмет имеет собственную энергию и часто несет на себе уникальный отпечаток своего владельца. Об особенностях данного феномена мы поговорим в этой главе.

Занимаясь психометрией предмета, вы научитесь устанавливать связь с предметом и энергиями, отпечатавшимися на нем. Существуют три наиболее распространенных способа прикосновения к предмету с целью считать с него отпечатки:

- держание предмета в руках;
- прикладывание его ко лбу и/или к лицу;
- прикладывание его к солнечному сплетению.

В перечисленных местах человеческого тела находятся чакры, наиболее активные в плане психометрического восприятия участки. Чакры – это точки на теле, в которых наблюдается высшая степень энергетической активности. Они контролируют всю энергию, входящую в тело и исходящую из него. Семь основных чакр являются центрами высокой электромагнитной активности в теле и вокруг него. Два из этих центров – точки лба и солнечного сплетения. Ладони также являются центрами высокой энергетической активности.



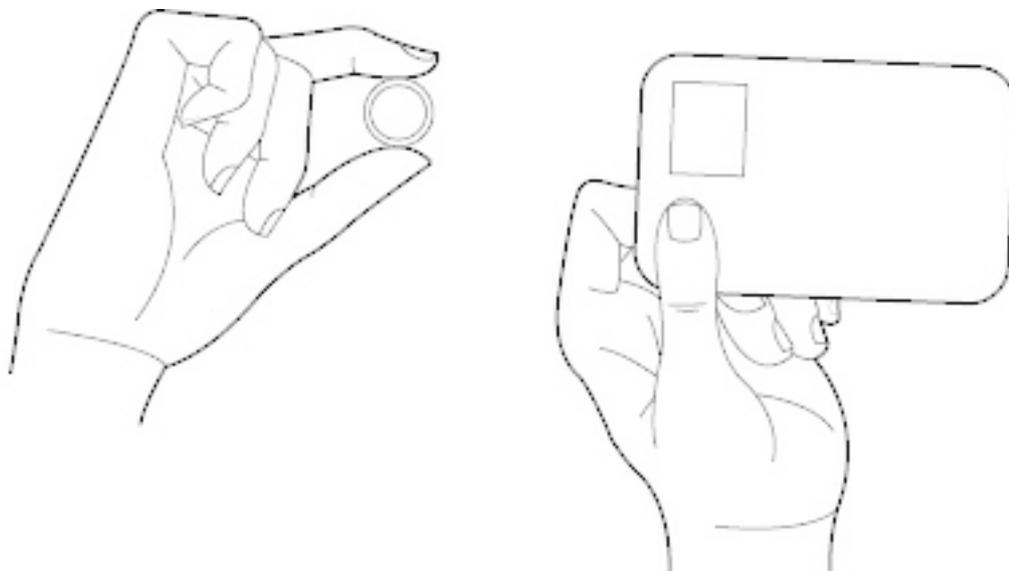
**Система чакр человека**

*Семь чакр являются центрами мощного электромагнитного излучения, исходящего от тела и окружающего его. Ладони также являются местами высокой энергетической актив-*

*ности. Руки, лоб и солнечное сплетение представляют собой центры высокой осязательной чувствительности.*

При держании предмета в руках или при прикладывании его ко лбу (лицу) воспринимаются отпечатки, касающиеся его владельца или событий, которые связаны с историей этого предмета. По словам Ханса Хольцера, данный феномен объясняется тем, что «эмоционально насыщенные события создают тонкую пленку, которая непосредственно после самого события покрывает все предметы, а также людей. Это покрытие является долговечным. Психометрист, вступающий в контакт с такими предметами или людьми, способен считывать покрывающую их материю и восстанавливать прошлое событие»<sup>1</sup>.

Сейчас наблюдается рост интереса к использованию психометрии в розыскной деятельности. Предметы выступают в роли канала связи с их владельцами, указывают на события и ситуации, связанные с местами, значимыми для этих людей.



### **Примеры экстрасенсорного прикосновения**

Феномен психометрии находит применение во многих областях, прежде всего в археологии и расследовании преступлений. В археологической психометрии человек считывает отпечатки или настраивается на исторический объект или место и воспроизводит историю событий и людей, окружающих его. Так можно получить дополнительную информацию и возможность более глубокого познания исторических периодов.

В расследовании преступлений психометрия применяется несколькими способами. Определение местонахождения потерянных или украденных вещей, поиск убийц и пропавших людей – это лишь некоторые сферы, в которых психометрия может быть полезна. Мой личный опыт связан в основном с поиском пропавших и подвергшихся насилию детей. В этом случае необходим канал связи с человеком. Одежда, фотографии, украшения, пряди волос и тому подобное помогают установить связь или настроиться на человека или события, ставшие в его жизни критическими. Методы создания такого канала связи рассмотрены в главе 5.

Трудность применения психометрии в данной области заключается в том, что бывает непросто разобраться в полученной информации. Экстрасенсорная или медиумическая информация является сверхчувственной и не поддается проверке. Поэтому обвинения и разоблачения, основанные на данных сведениях, должны высказываться очень осторожно, так как

---

<sup>1</sup> Holzer Hans. *The Truth About ESP*. Manor Books, Inc.; N. Y., 1975. P. 46.

несправедливыми или необоснованными обвинениями можно легко разрушить жизнь невинных людей.

Психометрия места относится строго к ощущениям типа дежа вю («Я здесь уже бывал»).

Научившись расслабляться, человек становится способен настраиваться на энергию окружающего мира и на оставленные в нем отпечатки.

По тому же принципу происходит поиск чего-либо под землей с помощью «волшебной лозы» – например, настройка на определенный вид руды с целью определить возможность проведения горных работ. Этим же методом ищут источники воды, различные виды руды и минералы. И хотя в некоторых районах метод все еще называют «лозоискательством», на самом деле он представляет собой разновидность психометрии.

События, в особенности имеющие яркую эмоциональную окраску, оставляют после себя отпечатки в тех местах, где происходят. Эти отпечатки можно считывать. Большинство людей знает, что это такое – чувствовать себя неуютно в каких-либо помещениях или домах. Каждый из нас бывал в ситуации, когда, войдя в комнату после произошедшего там жаркого спора, догадывался, что там произошло нечто подобное, даже не зная подробностей. Если вы когда-нибудь замечали, что ваша спальня в энергетическом плане отличается от спальни ваших детей или ваших родителей, значит, вы ощущали, что разные люди оставляют уникальные энергетические следы в окружающем мире.

Психометрия человека имеет дело с индивидуальной энергией личности. Точно так же, как каждый из нас имеет неповторимые отпечатки пальцев, мы все обладаем своим уникальным энергетическим полем. С психометрией человека мы сталкиваемся повсеместно. Удавалось ли вам определить чье-либо настроение, не вступая с этим человеком в разговор? Бывает ли так, что, впервые встретив какого-то человека, вы чувствуете, что вас мгновенно притягивает к нему или, напротив, отталкивает от него? Мы можем не знать, почему у нас возникают такие ощущения, но зачастую они оказываются очень сильными.

С помощью этого вида психометрии можно развить способность настраиваться на человека и оценивать, каково его эмоциональное и физическое состояние. Эта способность важна в целительстве. Например, у вас может проявиться рентгеновское ясновидение или вы будете развивать методы эмпатического исцеления (некоторые из них рассмотрены в главе 6). При соответствующей практике вы научитесь определять слабые и сильные места в организме и окружающие его энергетические поля. (Однако при этом не следует забывать, что диагностировать болезнь имеет право только дипломированный врач.)

Отпечатки на предметах и на местах могут быть целевыми или случайными. Примером целевых отпечатков могут служить талисманы и амулеты, заряженные особой энергией для оказания определенного эффекта, а также церкви, храмы и помещения для медитаций, где прилагаются усилия для создания атмосферы благоговения и покоя. Уже при входе в такие помещения вы сразу начинаете расслабляться. Их атмосфера способствует переходу в измененные состояния сознания.

Случайные отпечатки распространены гораздо шире. Предмет, находящийся в вашей собственности длительное время, намагничивается вашей энергией. Это происходит автоматически. На многих церковных священных реликвиях праведники и святые непреднамеренно оставляли энергетические отпечатки. Предметы оказались заряженными энергией этих людей просто потому, что были частью их жизни. Таким же образом наши любимые украшения получают достаточно четкие отпечатки в связи с тем, что они длительное время находятся в контакте с нашим телом.

В комнатах, где мы проводим большую часть времени, остаются более сильные отпечатки, чем в других помещениях дома. Человеку, впервые попавшему в ваше жилище, не составит труда определить, в какой комнате (или комнатах) вы бываете реже всего.

Яркие отпечатки характерны также для мест и предметов, подвергшихся воздействию эмоционально заряженных событий. Во многих часто посещаемых домах встречаются на самом деле не призраки, а отпечатки событий, пережитых предыдущими жильцами. В доме обитает «дух» – энергетические следы предыдущих его обитателей. Вот почему одни дома вызывают удивительно теплые чувства, а другие – нет.

При переезде в новый дом всегда требуется время, чтобы почувствовать себя комфортно. Дело в том, что ваши домашние принадлежности и ваше присутствие должны перекрыть предыдущие отпечатки. Когда ваш дух начинает заполнять пространство, вы начинаете по-настоящему чувствовать себя как дома. С помощью своей эмоциональной энергии вы оставляете отпечатки в пространстве и на окружающих предметах.

## Две теории психометрии

Несмотря на существование разнообразных теорий о том, как работает психометрия, две из них нашему современному аналитическому уму кажутся наиболее вероятными. Это:

- теория ауры;
- теория голограммы.

Теория ауры основана на положении о том, что любая материя окружена энергетическим полем. Любая структура из атомов имеет ауру. Каждый атом любого вещества состоит из электронов и протонов, которые находятся в постоянном движении. Эти электроны и протоны представляют собой вибрации электрической и магнитной энергии. Атомы, из которых состоят одушевленные предметы, являются более активными и подвижными, чем те, из которых состоят неодушевленные предметы.

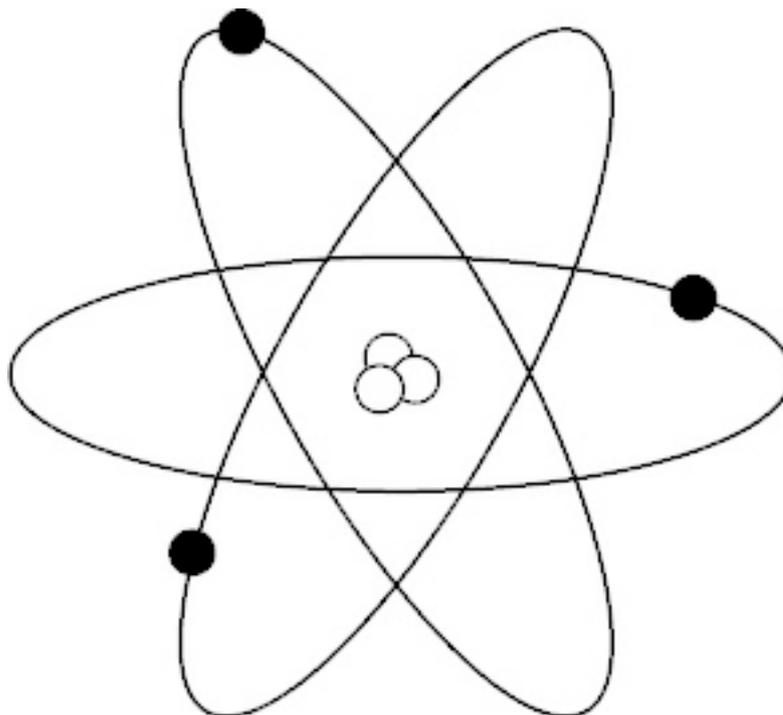
Человеческое тело – это удивительный механизм. Оно выделяет энергии широкого спектра, включая свет, звук, электричество, магнитные волны, электромагнитные волны и тепло; оно реагирует на энергии. Аура, окружающая тело человека, наполнена жизненной силой. У обычного человека размер ауры вокруг тела колеблется от восьми до десяти футов во всех направлениях.

Имеются две характеристики ауры, напрямую относящиеся к психометрии. (Узнать обо всех свойствах и характеристиках ауры вы можете, прочитав мою более раннюю книгу «Как видеть и читать ауру».) Первая заключается в том, что наша индивидуальная аура вступает во взаимодействие с аурами других людей и энергетическими полями растений, животных и минералов.

Поскольку аура имеет сильную электромагнитную структуру, мы постоянно выделяем электрическую энергию и поглощаем магнитную энергию. На любом веществе с атомной структурой могут быть оставлены отпечатки. Наша аура оставляет отпечатки на всем, с чем она взаимодействует: на другом человеке, части окружающей среды или предмете.

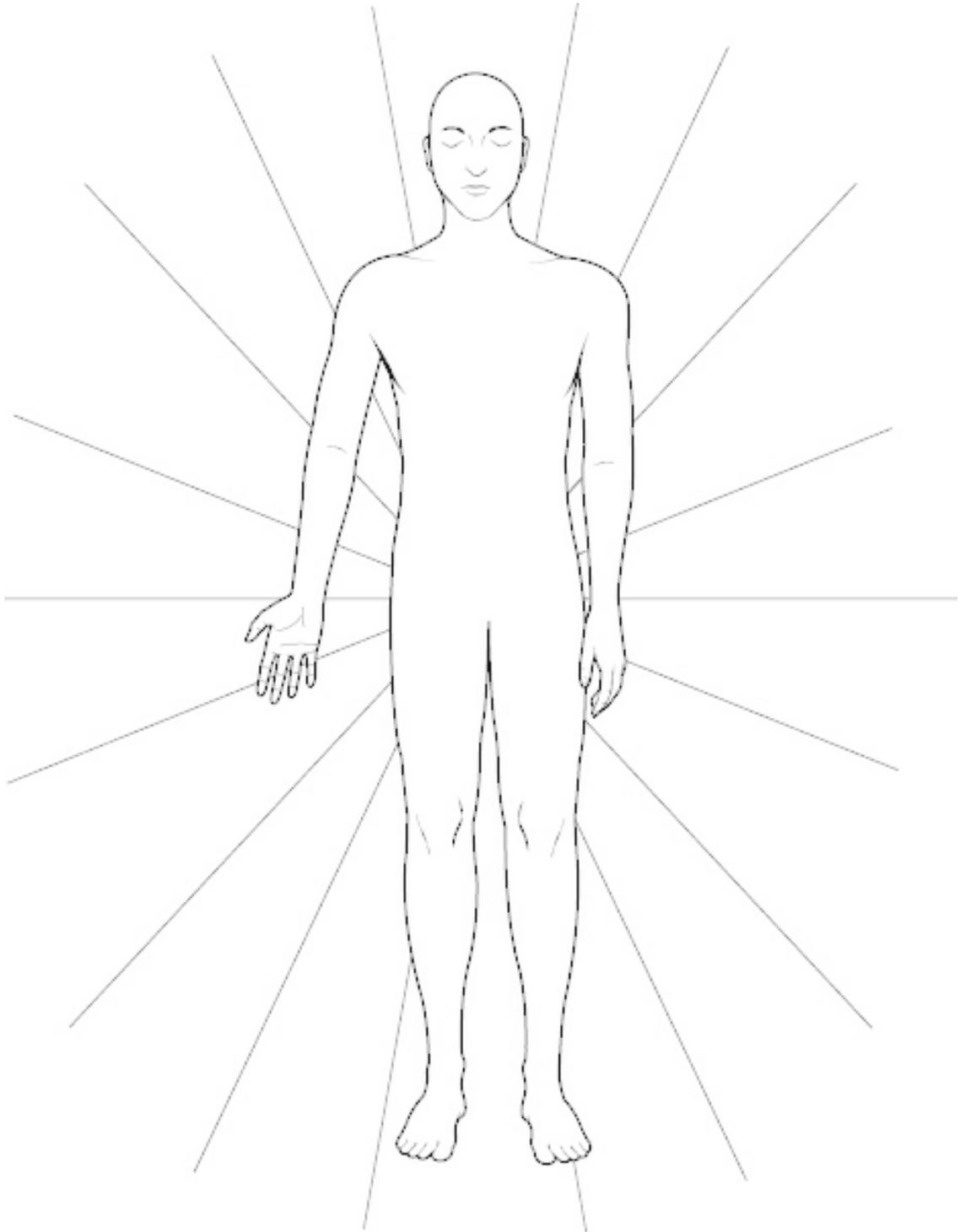
Именно благодаря этому электромагнитному свойству аура способна заряжать объекты и места. Мы оставляем энергетические следы, соответствующие нашей частоте, везде, где бываем. Если вы привыкли сидеть в определенном кресле, значит, вы намагничиваете его своей энергией. Вспомните ситуации, когда вы впервые занимали место в новом классе, а потом садились на него на последующих уроках. Постепенно оно становилось все более комфортным – вы создавали энергию вокруг этого места. Если, однажды войдя в класс, вы видели на этом месте другого человека, то, вынужденно заняв новое место, чувствовали себя неудобно. Это происходило потому, что вы оставили свой отпечаток на прежнем месте. По этой же причине ваша комната отличается от комнат других живущих в доме людей. Мы заряжаем пространство своей энергией.

Ваша аура с помощью энергетической структуры изменяет окружающую среду в соответствии с вашей собственной частотой. Период привыкания к кроватям, одежде и новым домам – это не что иное, как время, необходимое вашей ауре для того, чтобы намагнитить и гармонизировать окружающее пространство или предмет.



### **Энергетические вибрации атомов**

Детское одеяло или любимая мягкая игрушка получают отпечатки уникальной энергии ребенка, то есть намагничиваются. Предметы в связи с их атомной структурой имеют способность поглощать энергию, выделяемую ребенком. Укрывшись одеялом или поиграв с игрушкой, ребенок получает возможность подзарядиться и восстановить равновесие. Вещи играют роль энергетического хранилища, подпитывающего ребенка.



### **Аура человека**

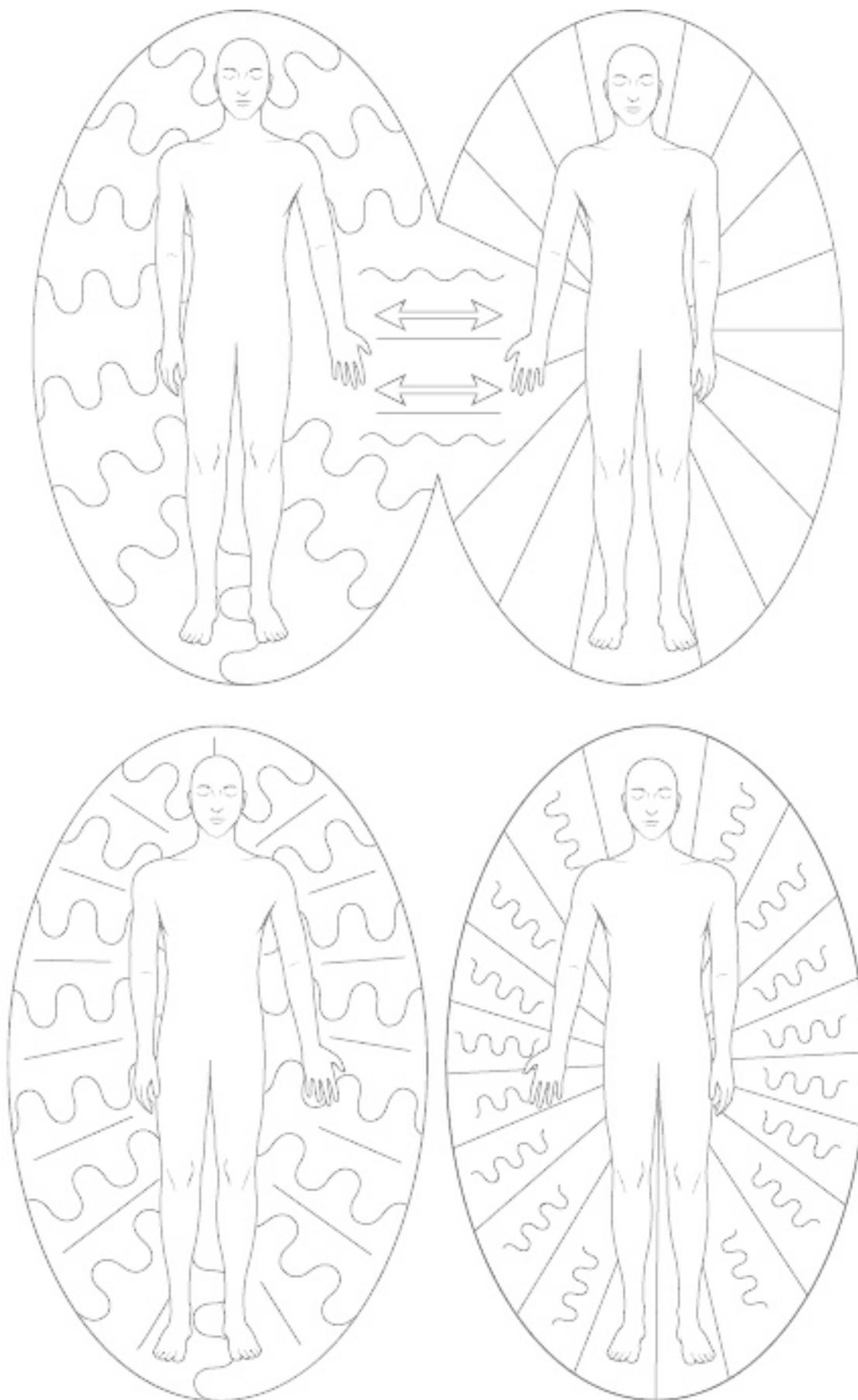
*Человеческое тело излучает разнообразные энергетические поля и окружено ими. Из них состоит основная часть поля ауры. Одним из самых сильных свойств ауры человека является ее электромагнитное свойство.*

Некоторые предметы поглощают энергию легче других. На них также гораздо легче настроиться. Но и утрачивают они свои отпечатки быстрее. Таковы, например, хлопок и натуральные материалы по сравнению с синтетическими. В качестве примера можно также привести коврики для медитации и молитвенное одеяние иудаистов. В расследовании преступлений предметы одежды являются важным средством для установления связи с их владельцем,

но при условии, что одежда не подвергалась стирке. Вода является прекрасным проводником электричества, поэтому она может очистить предмет от заряда энергии, который был в нем накоплен. Вот почему дети терпеть не могут, когда их любимое одеяло или мягкую игрушку стирают.

Металлы тоже прекрасно проводят энергию. Металлические предметы лучше воспринимают отпечатки, и в связи с этим они часто используются в создании талисманов и оберегов. Вследствие их проводящей способности психометристу намного легче обнаруживать на них энергетические отпечатки. Однако металлические предметы достаточно быстро утрачивают свой заряд.

Деревянные предметы труднее намагничивать, но они сохраняют заряд гораздо дольше. Чтобы настроиться на энергетические отпечатки, оставленные на деревянных предметах, от психометриста требуется больше чувствительности.



**Обмен энергией через ауру**

*Благодаря своим электромагнитным свойствам аура человека может оставлять отпечатки на предметах, местах и людях, а также намагничивать их.*

Основу психометрии составляет результат прямого взаимодействия ауры человека с предметами, местами и другими людьми. Чем дольше человек контактирует с предметом или местом, тем сильнее они заряжаются энергией, сходной с энергией этого человека. Чувствительный человек может потом подержать предмет или войти в помещение – и проникнуть в сущность человека, которому они принадлежат, или получить представление о важных событиях, связанных с его жизнью.

*Теория голограммы* исследует новые парадигмы функционирования мозга и их связь с ощущениями, выходящими за пределы познания. Эта теория тесно примыкает к квантовой физике.

Нейрохирург Карл Прибрам провел в Стэндфордском университете первое исследование парадигм функций мозга. Оно позволило ему сделать вывод, что мозг действует как голограмма: «Голограмма – это особый тип оптической системы хранения данных, суть которой лучше всего объясняется на примере: если вы возьмете голографическую фотографию, скажем, лошади, и отрежете от нее одну часть, например, голову, а затем увеличите эту часть до оригинального размера, то получите не большую голову, а изображение всей лошади. Другими словами, каждая отдельная часть картинка содержит всю картинку целиком в сжатой форме. Часть находится в целом, а целое находится в каждой части – типичный образец единства в разнообразии и разнообразия в единстве» (Кен Уилбер, «Голографическая парадигма»<sup>2</sup>). Ключевой момент в данном случае состоит в том, что часть имеет доступ к целому.

Таким образом, кусок голограммы будет воссоздавать цельное изображение. Этот принцип может быть перенесен на психометрическое исследование. Теоретически любая часть нашей жизни или что-то, к чему мы прикасались, будут нести отпечаток, который может быть использован для связи с нами на определенном уровне. В радионике и псионике такие связи называются «свидетелями».

В качестве свидетеля может выступать все, что психически олицетворяет вас или являлось вашей частью. «Это может быть фотография, подпись, образец крови, прядь волос, срезанный ноготь и все что угодно» (Чарльз Козимано, «Псионика 101»<sup>3</sup>). Наиболее информативными свидетелями, на которых легче всего настроиться, являются предметы личного характера или те, что находились у человека в длительном пользовании. (Именно теория о голографических связях и свидетелях помогает объяснить, почему определенные формы магических заговоров характеризуются успешными результатами.)

Концепция голографической парадигмы связана с теориями квантовой физики, с точки зрения которой все вещества состоят из маленьких порций энергии – квантов. Эта энергия связывает атомы, которые резонируют на особой частоте. Каждый атом характеризуется своей частотой. Таким образом, все во Вселенной имеет свою индивидуальную частоту, такую же уникальную, как отпечатки пальцев и снежинки.

Поскольку каждый предмет и человек являются уникальными, между целым и его частями существует эмпатическая связь. Все части человека или предмета связаны и резонируют друг с другом. Таким образом, даже один составной элемент какой-либо сущности может послужить настроенным устройством на все, что способствовало его формированию. Следовательно, предмет является каналом связи с кем-либо, кто им владеет, а место – каналом связи с кем-либо, кто там побывал, и с чем-либо, что там произошло. Исследования физика Дэвида Бома в области ядерной физики и квантового потенциала позволили ему сделать заключение,

---

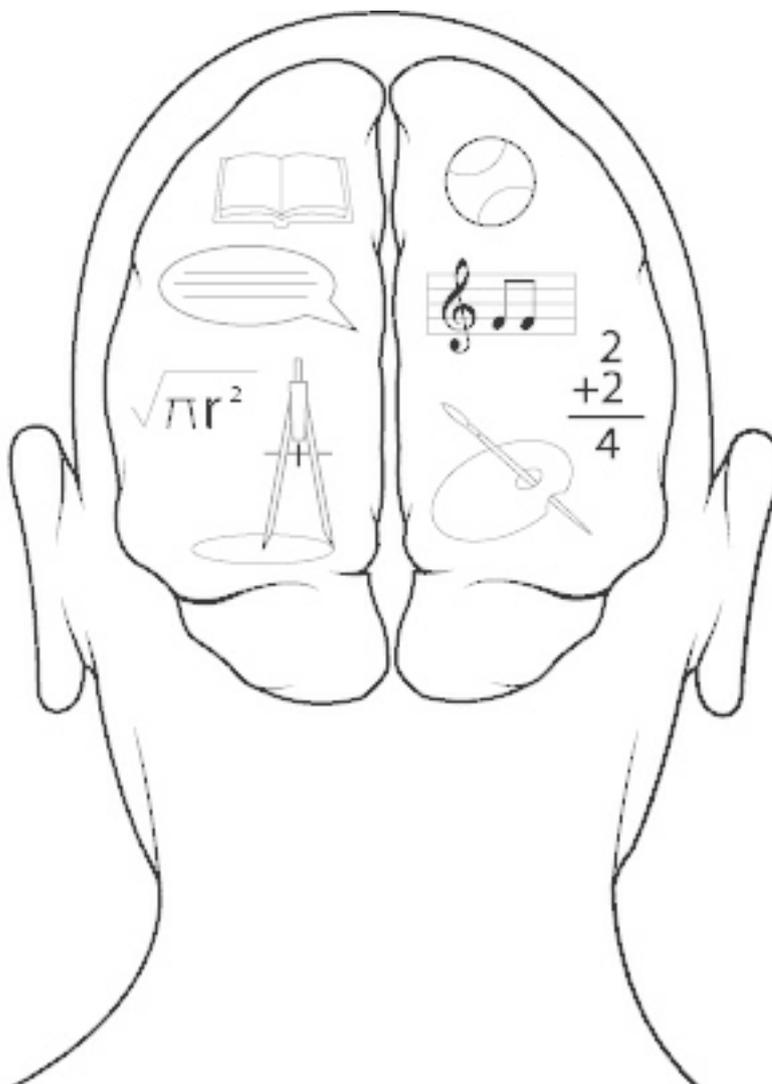
<sup>2</sup> Wilber Ken, Ed. The Holographic Paradigm. New Science Library, Boulder, Co. 1982. P. 2.

<sup>3</sup> Cosimano Charles. Psionics 101. Llewellyn Publications; St. Paul, 1987. P. 82.

что материальные объекты, кажущиеся изолированными, на самом деле связаны этим уникальным глубинным образом<sup>4</sup>.

Теория голограммы и квантовая физика помогают объяснить ощущения, выходящие за пределы познания, включая парапсихологические явления, психометрию и даже знания о прошлых жизнях. Чтобы лучше уяснить это, рассмотрим, как работает мозг.

По традиции в научном сообществе существует мнение, что мозгу присущи два типа познания, каждый из которых базируется на различных свойствах полушарий. Левое и правое полушария головного мозга по-разному работают с полученной информацией.



### **Два полушария мозга**

*Раньше считалось, что мозгу присущи два способа познания, основанных на функциях двух его полушарий. Недавно стало известно о третьем типе познания, основанном, возможно, на объединенной деятельности полушарий. Это голографическая деятельность мозга, осуществляющаяся за пределами традиционного процесса познания.*

Одно полушарие имеет тенденцию к контролю и подавлению другого. Часто доминирующим является левое полушарие, которое анализирует, отсчитывает время, отвечает за речь и письмо и характеризуется логическим и линейным подходом к жизни. Второй тип познания

---

<sup>4</sup> Wilber, Ibid. P. 2.

и осмысления информации осуществляется правым полушарием, которое отвечает за интуицию, воображение, установление взаимосвязей, а также за нашу способность к внезапному озарению.

В голографической супертеории о функционировании мозга говорится, что «наш мозг математически конструирует „жесткую“ реальность, интерпретируя частоты измерения, выходящего за пределы времени и пространства. Мозг является голограммой, интерпретирующей голографическую вселенную. Экстрасенсорные явления – лишь побочные продукты этой одновременно-повсеместной матрицы» (Мерилин Фергюсон. «Изменчивая реальность Карла Прибрама»<sup>5</sup>). В данном случае речь идет о синхронизации полушарий. В то время как левое полушарие конструирует и анализирует жесткую реальность, деятельность правого полушария должна заключаться в ее осмыслении.

С помощью такого сбалансированного действия левого и правого полушарий мозга реализуется третий тип познания. Его называют синхронизацией полушарий. Когда полушария мозга сбалансированы и функционируют вместе, мы усваиваем информацию гораздо легче. Мы также намного быстрее обучаемся и сохраняем сознательный контроль над высшими ощущениями, включая ощущения экстрасенсорного характера. Весьма вероятно, что при сбалансированной работе полушарий мозга облегчается голографическая деятельность.

Теория голограммы обогащает и расширяет традиционное представление о работе мозга. Она помогает осмыслить явления, которые когда-то высмеивались научным сообществом. Она не отрицает общепринятых знаний о мозге, а детально разъясняет, как осуществляется процесс познания и, что еще важнее, как мы можем расширить возможности восприятия и познания. Именно голографической деятельностью объясняется способность человека получать мистические ощущения и воспринимать экстрасенсорные явления. Все взаимосвязано, и какая-то часть нас помнит об этом – по крайней мере, при определенных обстоятельствах.

Когда мы займемся развитием нашей способности к познанию и научимся отходить от обычных способов мышления, то есть начнем использовать оба полушария мозга, мы приобретем уникальную способность переключаться на голографическое восприятие. Мы сможем настраиваться на вещи, удаленные от нас, но соотносящиеся с нами. Мы сможем держать предмет и переключать наше сознание на то, с чем он когда-то был связан. Такая голографическая деятельность мозга характеризуется большей восприимчивостью, чем обычная, и оперирует измерениями, находящимися за пределами времени и пространства.

В западном мире доминирующим считается левое полушарие. Зачастую мы чрезмерно логически относимся к жизни. Мы отрицаем или преуменьшаем значение нашей интуитивной и творческой составляющей, которая контролируется прежде всего деятельностью правого полушария. Однако между полушариями должен быть установлен баланс. Занятия медитацией или творческой деятельностью стимулируют работу правого полушария, помогая создать противовес нашей логической стороне. В этом случае автоматически подключается голографическое восприятие. Мы начинаем испытывать ощущения, выходящие за границы тех, которые мы получаем с помощью наших пяти физических чувств. Просыпается наше природное экстрасенсорное восприятие.

Кроме того, важно принимать во внимание любой мистический или экстрасенсорный опыт. Он подтверждает реальность третьего способа мышления и усиливает его. В дальнейшем этот способ мышления может развиваться. Чем больше мы признаем, осознаем и используем его, тем более значимым он становится.

---

<sup>5</sup> Ferguson Marilyn. *Karl Pribram's Changing Reality* // Ken Wilber, *The Holographic Paradigm*. P. 22–23.

## Упражнения

### 4. Перемещение сознания

Творческий человек способен обрабатывать информацию и ощущения новыми способами. Для этого нужно научиться переключаться с нашего обычного способа мышления и восприятия и устанавливать более прямую связь с подсознанием, так как оно является источником всех наших тонких ощущений.

Большинство людей в западном мире испытывают трудности с переходом от обычной деятельности левого полушария к творческому и интуитивному восприятию. Их левое полушарие зачастую обладает чрезмерной активностью. Если вы не верите этому утверждению, несколько простых наблюдений за собственным мыслительным процессом докажут вам его истинность.

Обратите внимание на свой мыслительный процесс, когда вы в следующий раз покинете свое рабочее место. После беспокойного дня, проведенного на работе, разум большинства людей находится в чрезмерно возбужденном состоянии. Вы смотрите на вещи то под одним углом зрения, то под другим, повторяя это снова и снова. Так проявляется повышенная активность перевозбужденного левого полушария.

Данные ниже рекомендации и упражнения предназначены для того, чтобы помочь стимулировать деятельность правого полушария и уравновесить его с левым.

**Развивайте свою способность расслабляться.** Расслабление имеет ключевое значение для перемещения сознания. Имеется в виду и физическое, и психическое расслабление. Большинству людей физическое расслабление обычно дается легче, чем психическое и эмоциональное, поэтому начинайте с него. Многие из нас привыкли удерживать эмоциональное и психическое напряжение внутри тела. Когда вы научитесь расслаблять физическое тело, эмоциональное и психическое напряжение тоже уменьшится.

Примите сидячее или лежащее положение, удобное для вас. Попробуйте мысленно посылать ощущения тепла и покоя каждой части своего тела. Начните со стоп и двигайтесь вверх к голове. Не торопитесь, уделите этому достаточно времени.

Чтобы способствовать процессу, прежде чем сконцентрироваться и посылать ощущения тепла и покоя, несколько раз попеременно напрягите и расслабьте каждую часть тела. Это помогает ослабить и облегчить давление и напряжение.

Не расстраивайтесь, если вначале на упражнение будет уходить много времени. Вы не привыкли расслабляться, значит, этому надо учиться. Настойчивость и практика помогут вам определить участки тела, где напряжение наиболее сильное, и, таким образом, вы узнаете, на чем сосредоточивать свои усилия. Со временем вы обнаружите, что стали расслабляться легче и быстрее.

Для психометрии или проявления какой-либо экстрасенсорной способности не требуется очень глубокого расслабления. Достаточно успокоиться, слегка расслабиться, и вы сможете достичь измененных состояний сознания.

**Применяйте ритмичное дыхание.** Дыхание имеет ключевое значение для жизни. Без свежего воздуха и правильного дыхания невозможно достичь расслабления и сбалансировать разум и тело. Ритмичное дыхание более эффективно в сочетании с постепенным расслаблением. Когда мы напряжены, наше дыхание имеет совершенно иной характер по сравнению с дыханием в расслабленном состоянии.

В дыхании всегда должна участвовать диафрагма. Многие люди имеют дурную привычку дышать только ртом, не осознавая, что носовое дыхание является более естественным, гармо-

ничным и полезным. В ноздрях и носовых каналах есть волоски, которые фильтруют воздух, а слизистая оболочка носоглотки согревает его, делая более пригодным для чувствительных легких. Теплый воздух способствует расслаблению тела.

Поочередное дыхание ноздрями используется йогами для оздоровления и расслабления. Это упражнение гармонизирует работу полушарий мозга, а также заряжает энергией и уравнивает полярности тела. Благодаря ему улучшается способность к обучению и усвоению информации. Предварительное выполнение ритмического дыхания повысит эффективность медитации, занятий экстрасенсорикой или просто учебы.

Данный способ дыхания основан на принципе полярности тела. Энергия тела, разума и духа характеризуется полярностью в соответствии с древними магическими принципами:

- принципом полярности («Все двойственно; все имеет полюса; все имеет свою противоположность; схожее и несхожее – это одно и то же; противоположности идентичны по природе, но различны в степени; крайности сходятся; все истины не что иное, как полуистины; все парадоксы можно примерить» («Кибалион»<sup>6</sup>));
- принцип пола («Пол во всем; все имеет свои мужские и женские принципы; пол проявляется во всех плоскостях» («Кибалион»)).

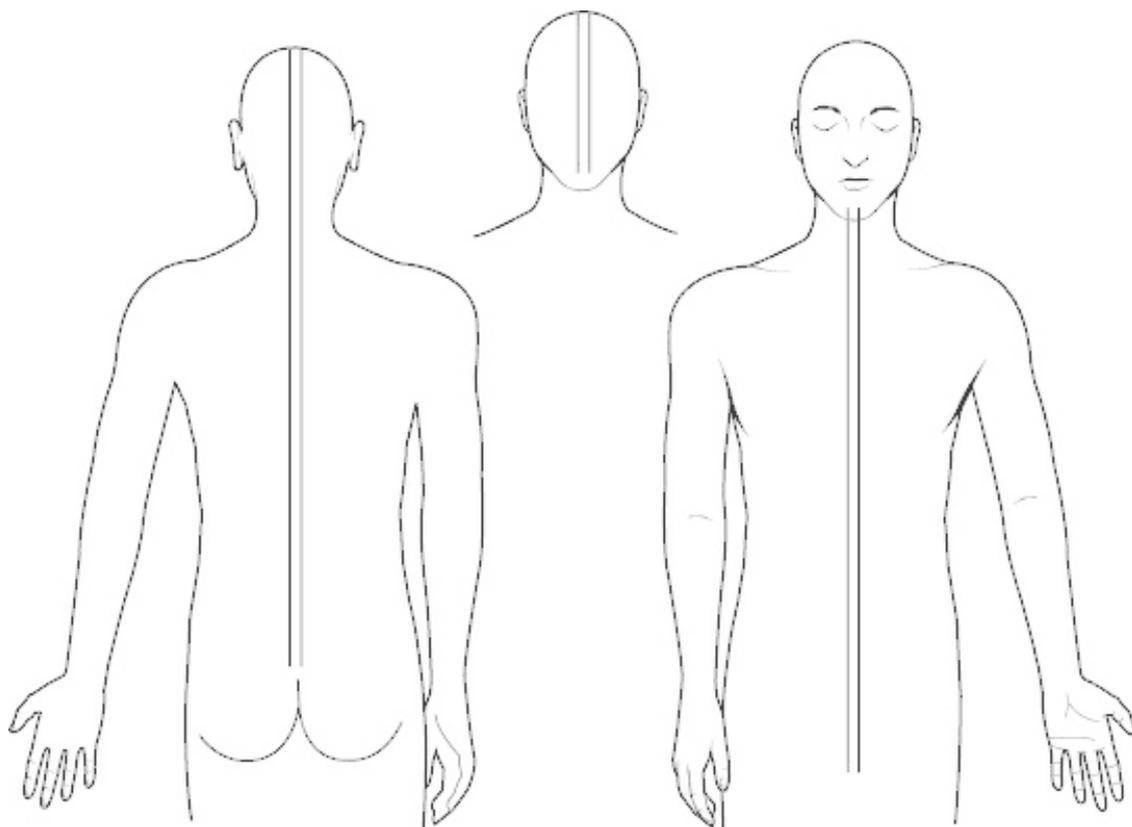
В йоге луна, или женское дыхание, называется ида, а солнце, или мужское дыхание, – пингала. Равновесием между ними является сушумна. Наша энергия полярная – она может быть положительной и отрицательной, электрической и магнитной, мужской и женской, солнечной и лунной. Даже полушария мозга могут быть охарактеризованы подобным образом. Левое полушарие – мужское, а правое – женское. Равновесие между двумя типами дыхания уравнивает оба полушария. Это повышает практическую интуицию и переключает нас на голографическое восприятие, которое способствует получению различных ощущений, выходящих за пределы познания.

Базовый метод основан на поочередном дыхании, при котором вдох делается через одну ноздрю, а выдох – через другую. Сосредоточьте внимание на кончике носа, особенно во время вдоха. Это существенно повысит эффективность упражнения.

Примите сидячее положение, поместите пальцы правой руки на нос и сделайте выдох. Прижмите язык к нёбу непосредственно за передними зубами. Это позволит соединить два основных энергетических канала, или меридиана, в теле. (Меридианы в восточной философии связаны с нервными путями внутри тела. Два из них являются наиболее важными: первый называется «управитель», а второй – «меридиан зачатия». Эти энергетические пути важны для уравнивания полярности и гармоничной работы полушарий мозга.)

---

<sup>6</sup> Tree Initiates. *The Kibalion*. Yogi Publication Society: Chicago, 1940. P. 32.



### **Меридиан-управитель и меридиан зачатия**

*Эти два меридиана имеют большое значение для уравнивания полярности в теле. Меридиан-управитель является мужским, а меридиан зачатия – женским. Уравновешенные с помощью специальных методов, таких как ритмичное дыхание йогов, полушария мозга синхронизируются, при этом измененные состояния восприятия совершенствуются и гораздо легче поддаются контролю.*

Большим пальцем зажмите правую ноздрю и, медленно считая до четырех, сделайте вдох через левую ноздрю. Не отпуская правую ноздрю, другими пальцами зажмите левую ноздрю таким образом, чтобы полностью перекрыть ход воздуха. Удерживайте дыхание, пока не досчитаете до десяти.

После этого отпустите большой палец и освободите правую ноздрю, а левую оставьте зажатой. Сделайте медленный выдох через правую ноздрю на счет от одного до шести или до восьми.

Теперь большим пальцем левой руки зажмите левую ноздрю. Сделайте медленный вдох через правую ноздрю на счет от одного до четырех. Затем остальными пальцами этой же руки зажмите правую ноздрю. Задержите дыхание, считая таким же образом до десяти или до шестнадцати. Потом отпустите большой палец и выдохните через левую ноздрю на счет от одного до шести или до восьми, удерживая правую ноздрю зажатой.

Повторите это упражнение четыре-пять раз, поочередно меняя сторону. Вдыхайте через одну ноздрю, задерживайте дыхание и выдыхайте через другую. Затем смените ноздри и повторите процедуру.

**Развивайте свою способность к медитации.** Медитация является эффективным средством, помогающим перемещению сознания. Занятие медитацией не сводится к тому, что вы должны сидеть, выпрямив спину и скрутив ноги в позе лотоса. Медитация позволяет успокоить тело и разум так, чтобы получать ощущения на более глубоких, более тонких уровнях.

Ключом к перемещению восприятия является измененное состояние сознания, которое все мы так или иначе переживали. Например, измененным состоянием сознания является сон, а также дневные грезы. За пределы самих себя нас нередко выносит чтение. Даже бег трусцой, длительное управление машиной и слушание музыки вызывают перемещения в сознании. С помощью медитации вы научитесь перемещать сознание контролируемым способом, осознанно получать доступ к подсознанию и направлять его познавательные способности в соответствии с вашим выбором.

Независимо от целевой установки большинство медитативных методов довольно просты. Потренировавшись, научиться медитации может каждый. К сожалению, большинство людей в начале занятий слишком много ожидают и быстро утрачивают энтузиазм. Если у новичка создается впечатление, что сразу ничего не происходит, если он не впадает в экстаз, который описывают другие, то это, как правило, служит поводом для отказа от медитаций.

Одна из самых больших проблем состоит в сопротивлении, которое возникает всякий раз, когда удается достичь подсознания. Большинство людей позволяют подсознанию работать беспорядочно и фокусироваться на тысяче и одной вещи, не разбирая направления. Зачастую подсознание ведет себя как избалованный ребенок, которому всегда разрешается делать все, что он хочет и когда он хочет, не соблюдая никакой дисциплины.

Иногда мы ошибочно полагаем, что не можем контролировать подсознание, хотя в действительности это в наших силах. Порой причина ошибочного мнения состоит в том, что мы являемся «обществом эспресс-питания». Мы хотим получить все сразу и быстро – остановиться у раздаточного окна, не выходя из автомобиля, забрать заказ и ехать дальше. Это касается и нашего психического развития. Если оно не происходит подобным образом, люди разочаровываются.

Однако основная трудность обычно заключается в том, что человеку бывает тяжело сфокусировать внимание и сконцентрироваться. Он расслабляется и сосредоточивается на отдельных мысли или образе, а разум начинает блуждать. Человек начинает думать о работе, о том, что сказал коллега, как ведут себя друзья, и о тысяче других вещей.

На самом деле сопротивление – это положительный признак. Оно возникает только тогда, когда вы достигли подсознания. Важно осознать это и не расстраиваться. Вот почему умение фокусироваться на выбранном образе или мысли играет также благотворную роль в развитии способности к медитации. Если ваш разум блуждает, просто верните его к выбранной точке фокусирования.

В самом начале вы можете обнаружить, что ваш разум блуждает в восьмидесяти или в девяноста случаях из ста. Каждый раз, осознав это и спокойно вернув его в точку фокусирования, вы посылаете сигнал своему подсознанию, сообщаете ему, что оно больше не может просто так блуждать, где ему захочется. Подсознание получает от вас указание оставаться сосредоточенным на том, что выбрано вами. Поступая так, со временем вы заметите, что во время медитации подсознание блуждает все меньше и меньше, что вам удалось установить контроль над разумом. Этот процесс может потребовать времени и оказаться трудным, но каких-то результатов, причем почти сразу, в состоянии добиться каждый.

Медитация важна для психометрии потому, что благодаря ей развиваются две способности – к визуализации и к концентрации. Визуализация – это способность создавать мысленную картину и надежно удерживать ее в голове. Психометрия тоже имеет дело с удержанием в сознании определенной мысли и всего, что с ней связано, – например, мысли об удовольствии и обо всем, что оно означает и добавляет в вашу жизнь. Когда вы научитесь визуализировать во время медитаций, вы усовершенствуете свою способность психометрического восприятия.

Концентрация – это искусство прочного удержания в сознании образа или мысли без переключения на что-то другое. В психометрии важно уметь настраиваться и удерживать образы и ощущения, касающиеся предмета, места или человека, в отношении которых прово-

дится психометрическое исследование. Потренировавшись, мы все можем научиться фокусироваться на выбранном объекте, исключая все остальное.

Попробуйте медленно сосчитать до десяти. Визуализируйте каждое число в уме и удерживайте в сознании это число, исключая все остальные мысли, пока не наступит очередь следующего числа. Я часто использовал это упражнение на своих развивающих занятиях, чтобы научить людей визуализации и концентрации, а также чтобы продемонстрировать, что это не так легко сделать, как кажется. Я медленно считаю с постоянной скоростью. Если во время визуализации и концентрации возникает другая мысль, даже такого типа, как: «О, да это не так уж трудно», значит, требуется больше тренироваться.

## **5. Оптические иллюзии**

Оптические иллюзии часто показывают, что увидеть – не значит поверить. Многие люди считают, что реальным является только то, что они ощущают физически. Оптические иллюзии отражают обманчивые явления четвертого измерения реальности.

В случае оптических иллюзий глаза способны видеть все скрытые образы. Глаза воспринимают информацию, которую затем оптический нерв кодирует и посылает в мозг. Когда информация проходит в мозг, коды становятся более абстрактными и сложными. Чем сложнее образ, тем больше приходится работать мозгу, чтобы понять воспринятое. Если одна часть мозга оказывается на это неспособна, тогда интерпретировать и осмысливать образы пытается другая часть.

Игра с оптическими иллюзиями помогает перемещать сознание. Мы обманом заставляем мозг перейти на новый уровень восприятия, начинаем замечать и предполагать то, чего нет. Это дает нам возможность переместиться с обычных сознательных ощущений на тонкие и менее реальные, которые помогают нам понять, насколько мало мы на самом деле знаем о том, как мозг обрабатывает информацию, полученную с помощью глаз и других органов чувств.

Что способны зафиксировать глаза, то видит и мозг. То же самое касается и других органов чувств. Оптические иллюзии помогают быстрее перейти от реакций левого полушария к реакциям правого. Чтобы привести в действие правое полушарие и даже сбалансировать его с левым полушарием, требуется несколько минут игры с оптическими иллюзиями. Данная игра стимулирует голографический уровень восприятия с помощью всех органов чувств, включая осязание.

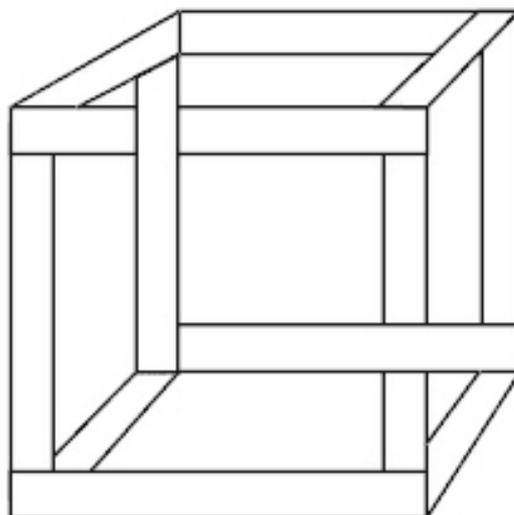
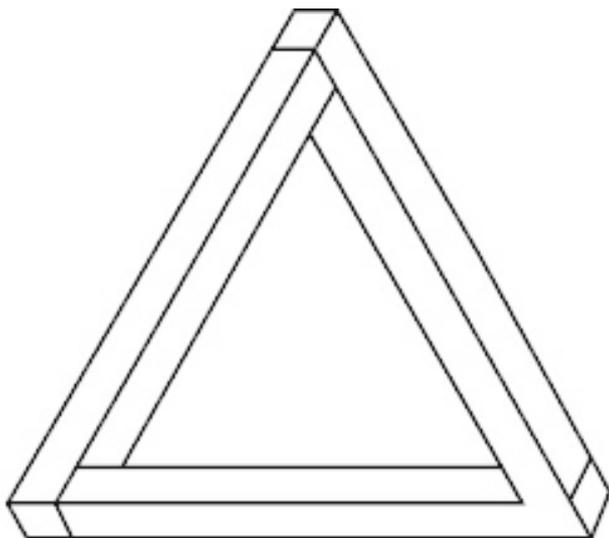
Особенно справедливо это в отношении иррациональных фигур, двойственных образов или иллюзий от соотношения фигуры и фона. Восприняв базовые оптические иллюзии, вы обнаружите, как разум переходит от одного образа к другому. Этот переход туда и обратно отражает работу обоих полушарий в их попытке охватить и осмыслить весь образ, однако каждое полушарие воспринимает и обрабатывает информацию по-разному. Данный переход туда и обратно между иллюзорными образами синхронизирует работу полушарий. Примеры, приведенные ниже, иллюстрируют его.

Уделите несколько минут изучению оптических иллюзий. Это поможет вам перейти от обычного сознания к более совершенному. Они облегчают пробуждение ваших экстрасенсорных ощущений, активизируют те части мозга и сознания, которые обладают лучшей восприимчивостью. Оптические иллюзии способствуют реализации нашей способности воспринимать информацию на многомерных уровнях. Они развивают нефокусированное наблюдение, которое является необходимым инструментом для психометрического восприятия.



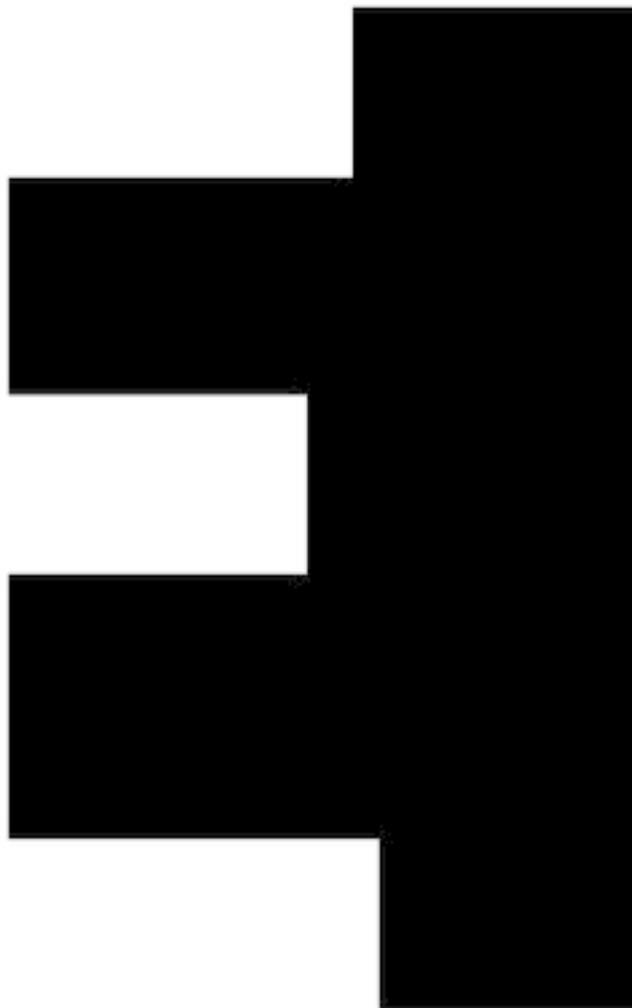
### **Базовая оптическая иллюзия**

*Эта оптическая иллюзия была нарисована в 1890-х годах. В ее рамках возможно восприятие двух различных образов. Как только оба они будут осознаны, мозг начнет перемещаться туда и обратно, от одного образа к другому. Это будет уравновешивать полушария мозга. Ваши глаза и мозг будут воспринимать сначала один образ, а потом другой. Трудно увидеть близнецов со щенком и череп одновременно.*



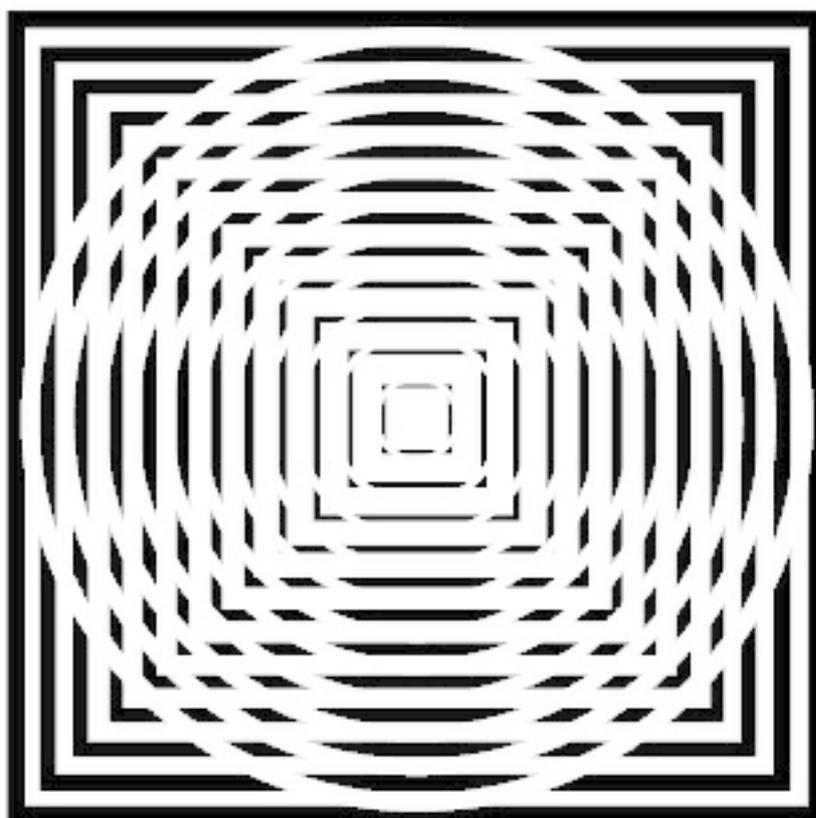
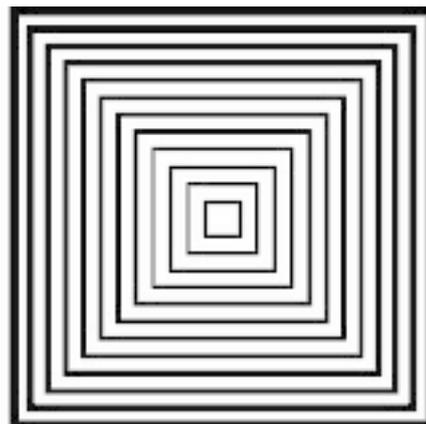
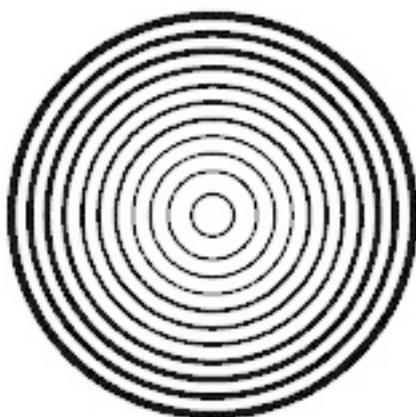
### **Иррациональные фигуры**

*Иррациональные фигуры существуют только на бумаге и физически не могут быть созданы. По причине своей иррациональности они способствуют переходу от обычного, повседневного процесса обработки данных (нашего рационального подхода к жизни) к попытке воспринимать и понимать информацию на других уровнях. В данном случае может реализоваться способ обращения с информацией, типичный для правого полушария мозга, или даже более совершенный, экстрасенсорный.*



### **Иллюзия соотношения фигуры и фона**

*Вы видите букву «Е»? Эта иллюзия возникает из-за того, что ваши глаза не могут сделать выбор между позитивной и негативной формой, поскольку они имеют одинаковую интенсивность. Глаза многократно переходят от одной области к другой, заставляя мозг обрабатывать информацию то левым полушарием, то правым.*



### **Муаровые узоры**

*Когда два или более геометрических узоров, созданных из равномерно расположенных повторяющихся элементов, налагаются друг на друга под определенным углом, ваш мозг и глаза заполняют область пересечения, создавая мерцание. Это свидетельствует о сбалансированной работе правого и левого полушарий и может быть использовано для перемещения разума на уровни экстрасенсорного восприятия – достаточно сфокусироваться на таком узоре в течение нескольких мгновений. Это упражнение может служить предварительным разогревом перед психометрическими опытами.*

## Глава 3. Экстрасенсорные прикосновения: ключевые моменты

Для многих людей психометрия является такой психической способностью, развить которую им бывает легче всего. Вообще она легко развивается у любого человека и может быть использована для совершенствования и тонкой настройки всех ваших экстрасенсорных методов восприятия. Настоящая психометрия требует соблюдения определенных правил. При помощи осязания вы сможете сознательно узнать обстоятельства, имеющие отношение к предмету, либо получить сведения о людях, которые держали его в руках или владели им.

Отпечатки могут проявляться в различных формах, но все они обнаруживаются при физическом контакте психометриста с предметом или человеком, на которого он настраивается. Как правило (хотя и не всегда), в первую очередь воспринимаются более свежие отпечатки, относящиеся к предмету, или отпечатки тех, кто оказал на него более сильное воздействие. Если ничего не почувствуете, не унывайте и не разочаровывайтесь. Просто это означает, что ваша энергия действует немного по-другому и настройка осуществляется иначе.

К четырем наиболее распространенным формам ощущений относятся:

- физические ощущения;
- эмоциональные ощущения;
- слуховые ощущения;
- зрительные образы.

Физические ощущения проявляются по-разному. Вы можете чувствовать покалывание или пощипывание, беспокойство, изменение температуры своего тела или объекта. Наблюдайте за своим телом. Когда вы держите предмет, обратите внимание на то, какие части вашего тела проявляют в это время чувствительность. Где ощущается зуд, покалывание? Зачастую эти ощущения дают информацию о физических аспектах владельца предмета.

Многие люди, когда впервые берут в руки предмет, ощущают, как меняется его температура. Предмет становится горячим или холодным – для психометриста это отправной пункт. Его можно сравнить с первым рукопожатием, которым мы обмениваемся с незнакомцем. Характер рукопожатия – вялое оно или жесткое – дает нам возможность получить первое впечатление о человеке. В психометрии происходит что-то похожее. Обратите внимание на свои ощущения, когда вы впервые прикасаетесь к предмету или человеку.

Многие из нас занимаются психометрией в течение дня, не осознавая этого. Чаще всего это происходит во время случайных контактов или прикосновений, причем, как правило, настолько быстро, что мы не всегда осознаем это. Кратковременные рукопожатия часто сообщают нам, в каком состоянии находится человек. Вы когда-нибудь съеживались от чьих-либо прикосновений, не понимая, почему, собственно, они вам так неприятны? Приходилось ли вам, будучи в напряжении, ощутить чье-то нежное прикосновение и обнаружить его исцеляющее действие? Умение уделять больше внимания подобным вещам является частью того, чему учит эта книга.

Эмоциональные ощущения также легко получать, держа предмет в руках или прикасаясь к нему. Помните, что эмоционально окрашенные события и ситуации оставляют отчетливые отпечатки на предметах и местах. С вами наверняка бывало так, что, глядя на человека или пожимая ему руку, вы понимали, в каком состоянии он находится: счастлив, мрачен, весел или подавлен. Люди – очень эмоциональные существа, и мы лучше, чем нам кажется, бываем настроены на эмоциональные состояния других.

Когда вы держите предмет, понаблюдайте за своими эмоциональными реакциями. Становитесь ли вы напряженными, счастливыми, беспомощными или мрачными? Эмоции, которые мы испытываем, не всегда являются нашими собственными; часто они бывают вызваны окружающими нас людьми. Когда вы научитесь следить за своими эмоциональными реакциями, вы сможете эффективнее их контролировать. (Более подробно мы об этом поговорим в главе 6.) Такой контроль включает в себя зрительные образы, символы, сценарии действий, отдельные картинки и тому подобное. Картинки бывают разделенными на фрагменты, разрозненными или цельными. У вас также может возникнуть мысль о конкретном сценарии или событии; иногда она имеет вид промелькнувшего в голове фильма.

Бывает, что психометрист фактически не видит, например, красного цвета, но понимает, что этот цвет ассоциируется с тем, что он воспринимает. В любом случае психометристу следует ценить эту информацию: его подсознание могло быть настроено на красный цвет в связи с этим предметом, но, если он не обладает визуальными способностями, образы поступили в сознание в виде мыслей или смутных ощущений.

## **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.