

Александр Ковтун  
Кирилл Титов



**ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ ОЩУЩЕНИЙ**  
Как стать главным в своем мире

**Александр Ковтун**  
**Кирилл Валентинович Титов**  
**Жизнь в потоке ощущений. Как**  
**стать главным в своем мире?**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12076170](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12076170)*  
*Жизнь в потоке ощущений. Как стать главным в своем мире? :*  
*ISBN 978-5-91271-099-5*

**Аннотация**

У человека есть все, чтобы быть счастливым. Но самое удивительное то, что не многие догадываются об этом. Дело в том, что цивилизация и бесконечные требования социума лишили людей опоры – веры в собственные ощущения. Мы живем как нас научили, как скажут, как прикажут, но только не так мы чувствуем. А чувствуем мы намного больше, чем привыкли думать.

Чтобы стать главным в своем мире нам предстоит вернуть себе мир энергоинформационных ощущений, научиться пользоваться его инструментами и расширить свое видение мира. И может быть раздвигая границы привычной жизни, мы вдруг увидим то самое счастье, которое так долго и безуспешно искали там, где его нет.

## Содержание

О авторе и его искусстве	4
Вступление	6
Как мы существуем?	11
Начнем с энергии	15
Энергию можно потрогать	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# К. В. Титов, Александр Ковтун Жизнь в потоке ощущений. Как стать главным в своем мире?

## О авторе и его искусстве

«Здравствуй, Кирилл Валентинович!

Я хотел бы поблагодарить Вас и Ваших коллег за систему навыков ДЭИР. Мы (это я и несколько моих знакомых) обучались этому мастерству в 2007–2008 годах. Начали учиться, как водится, не от хорошей жизни – не то чтоб голодали, но как-то остановились, поскучились, постарели, смирились. С той поры в нашей жизни поменялось буквально все. Как говорят многие – «Это было мое второе рождение».

Да, поначалу приходилось быть внимательным, применять навыки их осознанно и четко. Но теперь – автоматически происходит то, что мне нужно, и происходит по зову мысли, стоит об этом подумать.

Вы знаете, что словами это описать трудно, так как жизнь не укладывается в простые социальные достижения. Прибыло все – радость, осознанность, спокойствие, мудрость, дружба, любовь, успех, общение, свобода. Неопишима словами эта жизнь на новом духовном уровне. Как будто мы тонули – а потом вынырнули на солнечную поверхность мира.

Социальные достижения как знаки, что идешь нужной дорогой. Я построил одну из очень успешных IT-компаний, сейчас живу в Европе. Мой друг – он занялся морскими перевозками. Его жена – продюсер. Маленькая Леночка (по ее словам, вы ее помните, в Москве она к вам подходила) родила уже двоих и занимается благотворительностью. А ее муж в администрации города. Ее брат-художник стал известным в Японии, мы с ним теперь по мировым местам силы два раза в год ездим. Этот мой маленький круг (там еще несколько человек есть) – словно проснулся тогда, очнулся, состоялся и пошел вперед семимильными шагами. Многие другие из тогдашних знакомых, те, кто не стал учиться – попросту застряли и как-то потерялись. Мы же пошли вперед. И все это – благодаря ДЭИРу.

Это только просто социалка, но я не могу передать, сколько радости она всем нам приносит каждый день, главное это радость и интерес, вы поймете.

Спасибо Вам и от нас, и от наших семей. Скажи мне тогда – я не поверил бы, слишком все похоже на сказку, как будто сменились декорации и исчезли стены, а кругом – новый интереснейший мир и ты можешь в нем летать. Спасибо!

Да, просьба – передайте спасибо Саше Ковтуну, он вряд ли меня помнит, но это он как-то невзначай подтолкнул меня просто взять и научиться. Не жалею ни секунды, спасибо за подарок».

Вот такое старое письмо я нашел в моем почтовом ящике, когда думал, о чем написать в предисловии к дебютной книге Александра Ковтуна. Мне показалось, что оно как нельзя лучше подходит к теме его труда.

Действительно, вроде бы просто – вот научился человек взаимодействовать со своей энергетикой и энергетикой мира вокруг. Стал применять это, пользоваться новыми знаниями и ощущениями. Что это для жизни, рассматриваемой под штампованным микроскопом современного мира, стандартно выраженной в подсчете бабок, гордыне перед себе подобными, количестве съеденного, выпитого и напяленного на себя? Что ты, как дурак, знаешь больше других? И что? Темно, не видно со стороны.

Между тем человек, освоивший навыки из области, которой обучают у нас, открывает в своей жизни огромное количество возможностей, невидимых другими. Он может ими воспользоваться и может им радоваться, и строит свою жизнь по себе. Из многих и многих новых элементов в жизни складывается то неизмеримое, что дает ДЭИР – это жизнь на новом человеческом уровне, позволяющая раскрыть весь огромный потенциал каждого.

Как происходит это чудо? Об этом и речь в книге. В ней взгляд изнутри, глазами практика, того, кто, как и другие мои коллеги, день за днем дарит людям их чудеса. Мы делаем это уже больше десятилетия.

Если вы смирились и потеряли надежду, не ощущаете, что можете достигнуть лучшей своей жизни, ждущей вас где-то там, в возможностях мира – то книга не для вас. Но если вы хотите в жизни большего, чем имеете, более осмысленного, более волнующего и не имеющего преград – прочтите, приходите, учитесь, достигайте!

Жизнь не имеет границ.

*С уважением, Титов Кирилл,  
руководитель Школы навыков Дальнейшего  
ЭнергоИнформационного Развития человека.*

## Вступление

Приветствую вас, уважаемый читатель!

Про энергоинформационнику сейчас говорят все, кому не лень. И я подумал, а почему, собственно, не рассказать другим людям про ЭИ, но не с точки зрения рассуждающего теоретика, а с точки зрения практика, который этим занимается, не разводя при этом особых теорий. Эта книга – не научный труд. К моему глубокому сожалению, официальной науки, которая изучала бы энергоинформационные процессы, пока еще нет. Из названия книги понятно, что я и определил свою точку зрения как размышления, но размышления, основанные на постоянном практическом использовании собственных навыков.

Стиль изложения я намеренно выбираю такой, чтобы в процессе чтения картинки, образы, которые будут возникать в вашем сознании, как бы одушевляли прочитанные фразы, предложения.

Последнее время появилось огромное количество различных учений, в названиях которых фигурирует слово «энергоинформационное» в разных падежах. Причем в этих направлениях отдельные упражнения носят, я бы сказал, слегка неадекватный характер, будучи наполнены различными мистическими характеристиками. Подобные характеристики, на мой взгляд, приносят больше вреда, чем пользы, для практикующих. Того вреда, который дает погружение людей в мистические замысловатые рассуждения, которые никто, кроме человека, их придумавшего, до конца не понимает! В результате люди становятся послушными слову учителя – как же, ведь он один может разобраться в понятиях, которые сам и придумал.

Я предлагаю вам, уважаемый читатель, вместе со мной на страницах этой книги совершить увлекательное путешествие внутрь самого себя. Понять, что такое «энергоинформационника», не через размышления в позе мудреца, а путем практических упражнений, через свои собственные ощущения, и уже на основе этого получить практические навыки, позволяющие существенно изменить свою жизнь в лучшую сторону. Для чего еще что-либо изучать? Конечно, для своей собственной выгоды, чтобы применять полученные знания себе во благо. Но, в отличие от других явлений окружающей действительности, понимание мира с энергоинформационной стороны позволит вам взглянуть даже на привычные события совершенно с другой позиции. И, как любой новый взгляд, это не только добавит вам новых ощущений, расширяющих восприятие мира, но и позволит совершать открытия, применять творческий подход в самых обыкновенных ситуациях и, конечно же, с пользой для себя.

Настало время понять, что подразумевается под словом «энергоинформационника» (а иначе вы бы эту книгу сейчас не читали). Изначально я предполагал, что не буду употреблять специальную терминологию, и здесь надо оговориться: терминологию я употребляю буду, но терминологию описательную, все же более близкую к психологии, чем к распространенной повсюду мистике. Ведь на сей день энергоинформационника все еще не признается официальной наукой, чем и пользуются многочисленные «магистры» и «доктора» «энергоинформационных наук», предлагающие с помощью мокрой простыни избавиться, к примеру, от энергоинформационных поражений.

Все в нашем мире постоянно развивается. Вы согласны с этим?

Живые существа, от маленькой клеточки до взрослой особи, а также любые предметы окружающего мира, которые мы называем неодушевленными, – все претерпевает изменения, меняется их форма и качество в соответствии с некоей структурирующей силой (информацией), с одной стороны, и воздействием окружающего мира (энергией) – с другой. Для простоты понимания рассмотрим развитие человека.

Оплодотворенная яйцеклетка содержит информацию (генетический код), согласно которому и происходит развитие живого организма. Яйцеклетке необходимы питательные вещества, которые в результате внутренних процессов превращаются в энергию, определенные условия внешней среды для развития плода. Дальше – больше, плод развивается внутри утробы, уже в этот период чувствуя и настроение, и изменения в окружающем мире, передающиеся через состояние матери (и это доказано современными психологическими исследованиями). Появившись на свет, ребенок продолжает развиваться, питаясь и анализируя поступающие сигналы из окружающего мира, совершая какие-то действия, продиктованные внешними сигналами, и так – до состояния взрослого человека. Но и на этом энергоинформационное развитие не заканчивается!

Всю свою жизнь человек испытывает необходимость удовлетворять свои потребности, тем или иным образом реагируя на происходящие вокруг себя перемены. Процесс развития сопровождается получением информации и энергообменом с окружающим миром (анализ ощущений, эмоции, намерения, желания и, наконец, на основании этой работы – принятие решения и действия). Само развитие первично как идея, процесс удовлетворения потребностей вторичен, хотя он и сопровождает развитие, как направляющая структура. Или, скажем так, процесс удовлетворения потребностей сопровождает процесс развития, но не наоборот. А то найдутся и такие, кто заявит, что процесс развития сопровождает процесс удовлетворения потребностей (удовлетворение потребностей только помогает процессу развития). Чтобы развиваться, необходимы информация (направление) и энергия. Но впереди потребностей все-таки находится идея развития. И это прекрасно видно по нам самим. Наша жизнь представляет собой не что иное, как энергоинформационное развитие. И заработная плата, между прочим, тоже входит в это развитие, поскольку является эквивалентом затраченной нами энергии с одной стороны, а с другой – информацией, в соответствии с которой мы прилагаем и направляем наши усилия.

Для того чтобы что-то появилось, необходима некая схема, идея, принцип, согласно которым это «что-то» образуется. И это прекрасно соответствует концепции Большого взрыва, в соответствии с которой наш мир развивается от простого к сложному, от точки к Вселенной. Согласно этой теории, наша Вселенная образовалась из единственной точки, до которой ничего не было, расширяясь и постоянно усложняясь, от самых простых элементарных частиц до атомов и молекул, которые в совокупности образуют все видимое и невидимое пространство, окружающее нас.

Наше развитие точно так же, в соответствии с организующим началом (ДНК) из одной материнской клетки, постоянно усложняясь и увеличиваясь в размерах, представляет собой вселенную по сравнению с первоклеткой. И поскольку везде в нашей жизни, на всем ее протяжении, присутствует структурирующая сила (информация) и движущая сила (энергия), можно утверждать, что наша Жизнь является энергоинформационным процессом. Если это так, то наша жизнь имеет еще и энергоинформационную природу, или сторону, про которую большинство из людей ничего не знает! Жизнь и само существование нашего мира и есть энергоинформационное развитие! А если это так, то и сам человек должен рассматриваться в первую очередь как энергоинформационное существо.

Идея развития первична как в мире, так и в каждом из нас. Остановка развития аналогична смерти. Таким образом, подведем пока маленький итог: раньше потребностей возникает идея (принцип) развития, которая(-ый) существует в каждом из нас и в каждом предмете окружающего мира, и мы (люди), сами являемся энергоинформационными существами.

В том, что окружающий мир содержит организующее начало, легко убедиться. К примеру, никто из нас никогда не задумывается над, казалось бы, простыми вопросами типа «почему в воде не растворяется жир?». То, что характеристики воды и жира различаются, понятно, но это лишь констатация и объяснение явления! А почему так сложилось в при-

роде? Кто определил, чтобы это было именно ТАК, а не иначе? То есть первоначально в природе это уже было до нас, до химии как науки! Это не призыв к вере в потустороннее или высшее организующее начало, нет. Все мы люди взрослые и вопрос веры во что-то целиком и полностью личное дело каждого.

Я просто привел пример, сколь много в нашем мире явлений, которые мы можем только констатировать, исходя из уровня развития нашей науки.

Вспоминается беседа, возникшая однажды у меня со случайной попутчицей в поезде.

*Мы разговаривали с соседкой по купе, и разговор как-то сам собой зашел о понимании окружающего мира и места человека в нем. Я предложил собеседнице обдумать следующий момент. Мы воспринимаем окружающий мир, исходя из тех сведений, которые предоставляла нам наука. И так было всегда, в разные эпохи и времена. Когда-то люди верили в то, что Земля – центр Вселенной и все в мире вращается вокруг нее. Потом новые изобретения, новые открытия, и поменялось мировоззрение – Земля вращается вокруг Солнца! Изобретение микроскопа дало возможность увидеть молекулы, атомы, и так далее, еще глубже... Но с каждым новым открытием изменялись наши взгляды на устройство мира! И на сегодняшний момент нейтринно – далеко не предел исследований. Уже на основании этих открытий выясняется интересная вещь, о которой обычно никто не задумывается. Мы сами и все вокруг нас, какие бы характеристики твердости мы им не определяли, оказываются – ПУСТОТА! Ведь вокруг атомов вращаются электроны, а вращаются они в пустоте. И размеры атомов, не говоря уже об электронах, ничтожно малых размеров, которые мы и видеть-то не можем.*

*«Все в мире пустота! А все предметы лишь сгущенная пустота!» – это высказывание принадлежит великому Эйнштейну.*

*Высказав вот эту свою точку зрения, извинившись, я вышел из купе. Когда я вернулся, соседка сидела с выражением глубокой работы мысли на лице. На мой вопрос о причине своей задумчивости она ответила просто: «Вы своим рассказом заставили меня начать пересматривать мое понимание о мире! Слишком неожиданный ракурс открывается. Я несколько шокирована».*

Понять это сознанием можно, вот только насколько легко принять?..

Ведь, если наша жизнь тоже есть пустота, на что же тогда можно ориентироваться и для чего? Ответ на этот вопрос занимает многие умы, да только ответ, исходя из сегодняшнего состояния человечества, дать, увы, невозможно.

А вы что думаете об этом, уважаемый читатель?

Есть энергия и есть информация, и задача, в общем-то, не состоит в том, чтобы выяснить первопричину «яйцо или курица». Вопрос – какое отношение все это имеет к человеку? Так самое простое и непосредственное! Вернемся к нашему примеру про развитие человека.

Информация (ДНК) + питательные вещества (энергия) – развитие (смесь энергии и информации), их увеличение (разрастание) = получается человек!

И этого не надо бояться признавать. Именно осознание этого дает нам возможность изменить привычный взгляд на окружающий мир.

Ведь обычный человеческий взгляд какой? Где бы что-нибудь раздобыть, заработать, урвать (ведь человек по природе своей собиратель). А в современных условиях добавилось новое желательное условие – получить, раздобыть, да желательно не ударив при этом палец о палец! Пожалуй, еще и соответствовать каким-то, принятым кем-то или навязанным кем-то стандартам! И все это является мерилем человека. Урвал на халяву – молодец! Издревле сидящий в людях инстинкт собирательства сейчас как никогда застигает перед человечеством все другие направления развития, которые в результате эволюции предоставил челове-

ческий разум. Только владение вещами сейчас является показателем успешности человека. Только вот о внутренней сути, о душе за всем этим забыли. Развитие науки – прекрасно! Но, используя достижения науки, человек все больше отдаляется от своего истинного состояния, отдаляется от природы. Не машины обслуживают человека, а человек обслуживает машины. Причем, узкая специализация труда среди членов общества (на Западе это проявляется куда более заметно), все больше делает человеческое общество похожим на пчелиный улей, в котором роли строго распределены, и каждый занят только своим делом.

*Как-то у меня выдался разговор с товарищем, некоторое время назад часто выезжавшим в страны Евросоюза. «Ты представляешь, – говорит он, – садимся с другом в машину, а она не заводится. Я ему говорю, давай, мол, посмотрим, что случилось? А он отвечает, что не надо. Что сейчас позвонит в сервис, приедут специалисты и все сделают. Что он-де не даром ежегодно оплачивает сервис. Через полчаса приехал на машине специалист. Открыл капот, подсоединил провода от ноутбука к движку. Что-то покрутил, и через пять минут машина завелась».*

Прогресс технический налицо. Вот только что будет, если при таком раскладе случится неполадка в сельской местности, где телефон не работает? Кто поможет? Сам-то не понимаешь в этом! И ведь к этому все идет. Каждый выполняет только ту функцию, которую ему отвели. Спроси о чем другом – не знает, так как он профи, но в другой области!

Поневоле вспомнишь, как у Михаила Задорнова герой с помощью старых женских колготок и куска жестяной банки отремонтировал «уазик» в деревенской глуши во время экскурсии немецких представителей по российской глубинке.

Стандартизация, глобализация – все направлено на то, чтобы подравнять, усреднить, привести к общему знаменателю. Когда все одинаковые – легче вести статистику. И управлять легче, когда все мыслят одинаково. И легче предсказать реакцию людей, в чьих головах единые значения, буквально зараженные СМИ и суррогатной рекламой.

Так мы постепенно придем к обществу, в котором все расписано заранее, вплоть до того, когда, кому, где и с кем спариваться.

Только вот дальше-то что? А ничего! Путь для человека, как человека разумного, закончен! Дальше – самые худшие сценарии развития а-ля «Матрица».

За примерами далеко ходить не надо. Посмотрите вокруг себя, и вы увидите их предостаточно уже сейчас.

Типично:

*Утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать. Утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать. Утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать. Утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать... И так до бесконечности, иногда разбавляя монотонность днями рождения, свадьбами и другими «событиями».*

Хотя почему до бесконечности? Жизнь-то конечна. Даже, перефразируя классика, она «внезапно конечна!» И осознание этого отнюдь не облегчает нам жизнь, а, наоборот, только усугубляет ее сложность.

Человечество – как единый улей, только управление в нем происходит не с помощью химических сигналов, а с помощью указов, приказов и жестких общественных установок. Но, в отличие от ульев пчел, которых в мире много, человеческий улей ОДИН на всем свете! И если какой-либо винтик в этом отлаженном механизме даст сбой, не дай бог, когда сидит

на боевом дежурстве у кнопки запуска баллистических ракет, то гибель человеческого улья будет необратима. Человечество полностью исчезнет как вид.

И хотя до этой страшной картины далеко, именно такое развитие событий вполне возможно для текущего положения дел в человеческом мире. Посмотрите: по статистике, чем стабильнее и больше у жителей страны достаток, тем больше фиксируется случаев суицидального поведения. Людям, которые всего достигли, нечем заняться в этой жизни! Полностью замкнувшись на материальном, они даже не могут вспомнить ту простую истину, что человек-то живет, пока развивается. Причем, нелишне сказать, развивается больше внутренне. А если этого развития нет, то жизнь теряет всякий смысл.

И в этих условиях, кто раньше осознает себя, примет свою энергоинформационную природу, тот и получит возможность строить свою жизнь, выступая как ее хозяин, а не придаток машинного общества. Строить свою жизнь, наполняя ее красотой и осознанностью. Я не призываю вас строить великое будущее. У каждого из нас будущее сугубо индивидуально и зависит только от нас самих.

Одно время в СМИ много писалось о необычайных способностях детей «индиго». И количество таких детей день ото дня увеличивается. Кроме проявляющихся творческих способностей, эти дети с самого рождения исполнены устойчивого чувства собственного достоинства, свободно отличают правду от лжи, у них развита интуиция. По признаниям многих специалистов, дети «индиго» – дети будущего.

Природа словно сама делает за человечество выбор в эволюционном развитии. Дети от рождения имеют устойчивые энергоинформационные навыки, что позволяет им с детства быть индивидуальностями с ярко выраженными признаками неординарной личности. Но детям «индиго» это дано от рождения. А как же быть взрослым?

То, что у детей «индиго» проявляется как устойчивые навыки с рождения, есть внутри каждого взрослого человека, но эти навыки у нас находятся в зачаточном состоянии, поскольку в процессе жизни они не получили дальнейшего развития ввиду своей не востребованности. Для примера вспомните: сколько раз маленькие дети указывают пальчиком на пустое место в пространстве и говорят, будто там что-то есть? А взрослые в ответ на это только усмеваются и со знанием дела заявляют: ничего там нет. Вот дети и перестают обращать внимание на то, что видят нематериальное. Но эти энергоинформационные навыки можно развить и во взрослом состоянии. Более того, не только развить, но и пользоваться этими навыками, получая преимущества не через 10–15 лет (любимые обещания «слуг народа» сегодня), а буквально с первых упражнений!

И, если вы согласны со мной в этом, то, как любой здравомыслящий человек, вправе сказать: «Да, я энергоинформационное существо. Но что мне это дает?»

О преимуществах понимания своей энергоинформационной природы я и попытаюсь рассказать вам, уважаемый читатель, простым языком и по возможности проиллюстрировать наглядными жизненными примерами. В ходе изложения этих тем я буду описывать упражнения, которые вы при желании можете выполнить, не отрываясь от книги.

Я ни в коем случае не претендую на авторство приводимых упражнений и методик. Я всего лишь взял на себя труд изложить существующие взгляды, которые позволяют рассмотреть окружающую действительность, да и нас самих, с непривычной для большинства стороны. Это взгляд человека из самого человека. Обычно же все происходит наоборот. На человека смотрит человек снаружи. Некоторым описанные упражнения помогут стать действительно главным в своем мире.

## Как мы существуем?

Для начала давайте разберемся, каким образом мы существуем. В результате чего мы вообще двигаемся или что-то делаем? Что же составляет нашу внутреннюю жизнь?

Совершим это путешествие, не выходя из дома. Путешествие внутрь себя.

Из окружающего мира к нам поступают сигналы. Эти сигналы мы получаем при помощи органов чувств – это зрение, слух, обоняние, вкус и телесные ощущения в результате работы осязания. Иногда еще говорят про шестое чувство, интуицию. Но, как правило, чтобы взаимодействовать с окружающим миром, хватает и пяти чувств.

Сигнал наших органов чувств, как и свет, имеет двойственную природу для нас самих – это и информация, и энергия. С одной стороны, сигнал несет информацию об окружающем мире. С другой стороны, он сам является в то же время энергией, которая как раздражитель заставляет наш мозг реагировать и действовать.

Итак, на основании поступающих сигналов в нашем сознании создается некий образ, который представляет собой картинку, чувственное описание пространства и всего происходящего вокруг нас. Эта первая, самая наружная (если можно так выразиться, внешняя) часть нашего сознания под условным названием «анализатор», которая из разрозненных сигналов, поступающих через наши органы чувств, словно пазлы, собирает целостные образы. По сути, эти образы, картинки, дополненные кинестетическими (чувственными, осязательными) ощущениями – и есть то, что мы привыкли считать окружающим миром. Да-да! То, что мы привыкли считать окружающим миром, на самом деле – всего лишь чувственный образ, содержащийся в нашем сознании! И как выглядит окружающий мир, как говорится, «в натуре», мы понять не можем. Мы можем лишь сказать, как мир выглядит в нашем сознании.

Эта картинка, образ в нашем сознании, представляет собой совокупность сигналов, информации и энергии, поступивших к нам через органы чувств в виде ощущений. И на основании этого мы вправе утверждать, что видим энергоинформационный образ мира. В этом месте, наверное, надо временно прервать наше путешествие.

Просто остановитесь на минутку и прочитайте еще раз предыдущий абзац. Не спешите отрицать, а попытайтесь осознать заключенный в нем смысл. Это – одно из основных положений энергоинформационики.

Давайте рассмотрим некоторые моменты, которые помогут вам глубже понять его.

Я уже упоминал, что информацию об окружающем мире мы черпаем в своих ощущениях благодаря органам чувств. А как вы относитесь к такому заявлению: «Каждый человек уникален»? Надеюсь, что положительно, поскольку в действительности так и есть. Если это не воспринимается вами «в штыки», стало быть, вы готовы признать, что органы чувств у каждого из нас хоть в чем-то, но различаются? Хочу верить, что и на этот вопрос вы ответите положительно. А иначе и быть не может. Ибо, если вы не согласны с этим утверждением, то вы – сторонник однообразия и штампов и должны придерживаться того, что все люди одинаковые, как оловянные солдатики, с одинаковыми мозгами, руками и ногами, в общем, организмами. Однако это не так. Посмотрите вокруг, и вы убедитесь – все люди разные! И раз все люди уникальны, то восприятие окружающего мира также будет у всех разным. В чем-то похожим, но все равно разным!

«Как же так, – можете сказать вы, – ведь мы видим одно и то же, чувствуем одно и то же, вкусовые характеристики еды одинаковые?» Одинаковые, да не совсем. Видим одно и то же, но в чуть разном цветовом спектре. Да и вкусы у всех разные, а вкус, согласитесь, очень влияет на наше восприятие. От сладкого настроение улучшается, от кислого хочется сжаться в комок, к примеру.

Если вам довелось смотреть фильм про инопланетян, которые прилетали на Землю для охоты, так там у них переключалось видение и в ультрафиолетовом диапазоне, и в инфракрасном, и бог еще знает в каком. И, соответственно, они могли видеть мир в разных ракурсах.

То же самое примерно и у нас: мы воспринимаем мир только так, как позволяют видеть нам наши органы чувств.

Соответственно, у каждого из нас свое восприятие, своя картина мира. Все мы индивидуальны! Природа не терпит однообразия. И это тоже одно из подтверждений идеи о развивающемся начале нашего мира.

Но мы не только видим окружающий мир по-разному. Мы и думаем о нем по-разному. И выделяем вниманием в окружающем мире мы, каждый из нас, разные вещи.

Я пытаюсь постепенно вас подвести к пониманию, что Мир для каждого свой. И у каждого он отличается от мира соседа. Не только из-за разного восприятия, но и из-за разных эмоциональных значений, присвоенных тем или иным событиям, предметам и т. п. Ведь, согласитесь, если вы в детстве имели собаку и она только играла с вами, даже зубы не оскалив на вас ни разу, то в вашем опыте собаки – добродушные животные, дарящие привязанность и ласку. И, соответственно, вид собаки на пешеходной дорожке только улучшит ваше настроение. А если вас в детстве собаки облаивали, постоянно норовили укусить, то у вас не было положительного опыта общения с ними, и теперь, видя собаку, вы испытываете, осмелюсь предположить, далеко не приятные чувства. И в таком случае собака на дорожке будет означать для вас повышенную опасность, которую лучше обойти стороной.

То, что происходит далее, еще интереснее. Начинается процесс верификации, образ сравнивается с предыдущими, имеющимися в нашем опыте. Весь накопленный опыт хранится в нашей психике в невообразимых объемах, да еще и неосознаваемо для нас. И используется нашей психикой неосознаваемо же через образы, наделенные эмоциональными значениями. В соответствии с прошлыми присвоенными эмоциональными значениями при появлении в нашем сознании того или иного образа совершенно незаметно для нас меняется наше текущее эмоциональное состояние.

Хотите пример? Запомните ваше текущее состояние. Хорошо. Теперь вспомните, как зовут героя комедии «Ирония судьбы», который мылся под душем в одежде? А ведь до моего вопроса у вас и в мыслях не было этого. Но волшебным образом при активизации памяти луч вашего внимания вытащил это из каких-то уголков вашего сознания. И как только это произошло, совершенно неосознанно при вспоминании этой сцены у вас немного изменилось состояние (настроение).

Итак, мы с вами, уважаемый читатель, постепенно, миллиметр за миллиметром, начинаем приоткрывать дверь в таинственное, на первый взгляд, энергоинформационное пространство, реальность, назовите как хотите, нашей жизни.

Получается, что живем мы все в одном мире, но ввиду особенностей нашего восприятия живем в разных его энергоинформационных областях. Эти области отличаются друг от друга, как параллельные миры. Но насколько разной делает это нашу жизнь? Ведь в силу одной природы происхождения мы все хотим примерно одного и того же.

Пока же можно подвести краткий итог вышеизложенному.

– Жизнь человека есть не что иное, как энергоинформационное развитие. Я уже упоминал природу сигналов органов чувств у человека. Эти сигналы являются и информацией для принятия решений, и энергией, заставляющей реагировать и действовать в соответствии с полученной информацией.

– Все, что мы наблюдаем, видим в окружающем пространстве, – всего лишь образы, воспринимаемые нашей психикой. И эти образы есть всего лишь отражение сигнала

лов, поступающих посредством органов чувств. Но ориентируемся мы всегда только на эти образы, картинки. Другого нам не дано.

– Отражение этих сигналов для каждого человека сугубо индивидуально.

И получается, что об окружающем объективном мире мы ничего не можем знать наверняка, оказывается, обделены мы природой-матушкой совершенным инструментом исследования. С помощью своих чувств мы имеем в своем сознании всего лишь слепок с окружающего мира в ощущениях. И он, этот слепок, не идеален, как не идеален каждый человек. Но индивидуален!

Соответственно, каждый человек окружен только ему одному присущим миром. Потому что мир этот является всего лишь единым, цельным по своей сути, комплексом пространственно организованных ощущений, эмоций, мыслей, различных значений, присутствующих и переживаемых в каждый временной срез (каждый квант времени) в психике человека.

(Как тут не вспомнить фантастические рассказы про параллельные миры или вееры вселенных!)

По этому поводу вспоминается песня Олега Митяева «Намастэ». Это слово, которым приветствуют друг друга в Непале, в переводе означает «я приветствую в тебе бога». Намасте – индийское и непальское приветствие, произошло от слов «намах» – поклон, «те» – тебе. В широком смысле означает: «Божественное во мне приветствует и соединяется с божественным в тебе» – то есть уважительное преклонение и прославление Всевышнего, божественной сущности мироздания, частичкой которого является человек. Это признание единства и вечной духовности всего сущего согласно имеющимся традициям.

В случаях взаимодействия с другими людьми мы просто на время, короткое или длинное, имеем общие точки соприкосновения, как разные вселенные, встретившиеся на просторах мироздания. Это оставляет след в нашем мире. В какой степени и какой силы эти следы, мы обсудим позже.

Шаг за шагом мы с вами, словно складывая пазлы, будем осваивать свою собственную вселенную, свой собственный внутренний мир.

А пока продолжим наше путешествие.

Если такой образ есть, то дальше, в соответствии с присвоенной раньше эмоциональной оценкой (и только при этом условии), происходит анализ ситуации. Лишь после этого рождается намерение (создается план действий на основе имевших место действий в нашем опыте) и претворяется в действие. Если же на этот образ у нас в опыте не присутствует эмоционального индекса, то, как правило, наше внимание даже не останавливается на этой ситуации, если мы конкретно не вовлечены в нее. В случае присутствия в нашем опыте аналогичных ситуаций намерение и действие согласно этому намерению возникает практически незаметно для нашего сознания, как нам кажется, автоматически.

(В некоторых случаях сознательное направление внимания на эти автоматические действия даже способно нарушить координацию наших движений. Вы сами не раз попадали в такие ситуации. Спускаетесь по лестнице, ноги вроде бы двигаются автоматически. И двигаются прекрасно. Но стоит вам направить внимание на эти движения и попытаться сознательно выполнять движения ног при спуске, как ритм движений нарушается. Ломается целостность движений.)

В случае же отсутствия в нашем опыте предметов, ситуаций, мы путем направления внимания уже сознательно пытаемся найти решение, переосмысливая поступающие сигналы, при необходимости изменяя или по новой расставляя эмоциональные индексы в окружающем мире. И не факт, что эти действия будут правильными – ведь это уже путь проб и ошибок. Но и в этом случае, опять же-таки, мы отталкиваемся от эмоциональных значений.

Получается, в своей картине пространства мы как бы помечаем эмоциональными флажками все предметы и находим решение, эмоционально для нас привлекательное.

Самое интересное, что сильно-то сознанием в этих примерах мы пока не работали, кроме последнего, когда мы не имели в опыте похожих ситуаций. Это все происходит как бы в фоновом режиме, такая своеобразная игра в «Хочу – Не Хочу».

Для нас же с вами, дорогой читатель, важнее исследовать сам механизм возникновения намерений и совершения действий человеком. Что заставляет нас делать что-то, двигаться, думать? Потому что в этом случае мы и подойдем к тем самым загадочным Энергии и Информации. Если мы с вами научимся каким-то образом оказывать влияние на самих себя, это откроет прямую возможность начать действительно строить свою жизнь самому. А это даст вам преимущества сразу и бесповоротно.

## Начнем с энергии

Давайте вспомним, что такое энергия. Понятие энергии всегда возникает, если мы говорим о совершении какой-либо работы. Здесь все просто. Не очень просто нам пока определиться с работой, которой мы занимаемся. Мы берем вещи, переставляем, изменяем, ломаем, строим, и еще много чего другого делаем. Да, чуть не забыл: мы думаем, оцениваем, мечтаем и злимся, когда что-то не получается. Это ведь тоже работа. Каждое мгновение мы чем-то заняты. И для всего нужна энергия.

Какой же энергией располагает энергоинформационное существо под названием «человек»?

Если рассмотреть человеческое тело как совокупность клеток, которые постоянно получают питательные вещества и перерабатывают их, то мы с вами придем к логичному выводу, что переработка питательных веществ будет сопровождаться выделением энергии. Согласны? Но если это так, то вокруг клеток просто обязано существовать некое энергетическое поле, образованное излучением энергии клеток. Это еще в середине прошлого века подтвердили своими исследованиями супруги Кирлиан – так называемый «Кирлиан-эффект».

Суть такого эффекта заключается в следующем: если сфотографировать предмет в поле высокого напряжения и высокой частоты, то на полученных фотографиях вокруг предмета будет видно некое измененное пространство, свечение, которое может получиться только в том случае, если предмет имеет собственное энергетическое поле. В процессе исследований ученые обнаружили, что с помощью этого метода можно даже диагностировать болезни на ранних стадиях. Это произошло после того, как им привезли для снимков два одинаковых листа растения. Ученые сделали снимки, но они получились разные. Выяснилось, что один лист был взят от здорового растения, другой – от больного.

В настоящее время уже давно перестало быть сенсацией фотографирование ауры человека с помощью специальных устройств, но много в этой области и шарлатанов. Не нам их судить, можно только упомянуть, что ауру по силам увидеть глазами любому человеку, все дело в правильной фокусировке взгляда (с этим приемом я вас познакомлю позже). Гораздо интереснее определиться с полем, окружающим все предметы, как одушевленные, так и неодушевленные. По сути, это поле и есть эфирное тело объекта. Вот только в случае с человеком все чуть сложнее. Потому что ЭТ (энергоинформационное тело) человека формируется не только из излучения клеток тела (можно назвать это внутренним слоем эфирного тела), но обладает еще одним слоем (по аналогии, внешним слоем), который образовывается пространственно вынесенными телесными ощущениями человека, телесной проекцией или комплексом идеомоторных ощущений (комплексом ощущений, которые возникают у человека при вспоминании им движений и сопровождаются сенсорными тактильными ощущениями). Этот комплекс существенно дополняет ощущения физического тела человека, чем, к примеру, может объясняться феномен «фантомных болей».

Наверное, вы слышали о том, что если у человека удалили часть тела или орган, то в течение довольно долгого времени (порядка 8—10 лет) человек чувствует боль в удаленной части тела или в органе. Есть некоторое пространство, контролируемое сознанием человека. А все это, энергия тела и комплекс идеомоторных ощущений, и называется эфирным телом, причем, заметьте, безо всяких привлечений таинственных сил и энергий. Речь идет о так называемой комфортной дистанции, при сокращении которой другим человеком мы чувствуем дискомфорт, как будто нарушены наши личные границы. То есть это определенное пространство, которое наше сознание считает своей территорией. И вторжение в это пространство воспринимается, как угроза, и в большинстве случаев дискомфортна для нас. Здесь нет никакой мистики.

*Наверняка вы это испытывали не раз. Бывало ли так, например, что на пути в магазин вам вдруг приходит мысль: «Магазин закрыт», причем так явно, что вы это буквально видите умозрительно? Вы подходите к магазину, а он действительно закрыт. Или направляясь к кому-то в гости, идете, а возникает предчувствие, что человека нет дома. Идя в магазин, вы, не осознавая, мысленно уже подходили к нему и, что называется, «считали информацию». И в таком виде ее уже осознали. На самом деле, неосознанно этим пользуемся мы все. Выполняя какую-то сложную работу, человек мысленно проделывает движения не один раз, прежде чем совершит движения физическими руками, к примеру. И ощущения эфирного тела, если взять их под осознанный контроль (я имею в виду именно внешний слой – этот комплекс ощущений и мысленных движений), способны приносить огромное количество информации. А как ценится в сегодняшнем мире информация? И что с ней делать? Решать вам, дорогой читатель.*

Одна моя знакомая достигла совершенства в управлении своим эфирным телом для получения информации, выполняя упражнения, которые я опишу ниже. Она натренировалась настолько, что вызвала шок у своей подруги. Вот ее рассказ.

*«Сижу дома, захотелось поупражняться с эфирным телом. И я решила посмотреть, что делает моя подруга дома. В своем эфирном теле я отправилась в другой район города, в дом к своей подруге. Захожу к ней в квартиру, прохожу внутрь, и возникает четкое ощущение, прямо картинка – она лежит на диване и читает журнал "Космополитен". Я возвращаюсь домой в своем эфирном теле в тело физическое, снимаю телефонную трубку и звоню ей по телефону. Она снимает трубку, мы обмениваемся приветствиями, и я ей говорю, что знаю, чем она сейчас занята. Далее описываю ей, что она лежит и читает такой-то журнал.*

*В течение минуты в трубке царило молчание. Я даже начала пугаться. Но наконец я услышала ее приглушенный голос: "Откуда ты узнала?"»*

Наверное, самое удивительное в этом то, что каждый из нас, абсолютно любой человек, может получить такие результаты. Не в смысле, что кто-то у вас будет читать журнал «Космополитен», конечно. А в том смысле, что такие внетелесные опыты доступны каждому. Главное – доверять своим ощущениям. Ну, и немного тренировки, конечно.

Упражнения простые. Единственно, они требуют сосредоточения внимания, поскольку мы все-таки привыкли ориентироваться только на грубые ощущения физического тела, а идеомоторные ощущения значительно тоньше. Упражнение можно выполнить где угодно, хоть прямо на том месте, где вы сейчас сидите. Прочитайте следующие строчки и выполните упражнение. Конечно же, в том случае, если вам интересно начать изучать себя и выходить на более высокий уровень развития.

Одно маленькое уточнение. Прочитайте только текст упражнения. Дальше читать, пока вы не проделали упражнение, не стоит, поскольку там рассматриваются уже те ощущения, которые, как правило, наблюдаются при выполнении упражнения. Вы же, если прочтете их заранее, попадете просто под индукцию прочитанного. И тогда чистота выполнения упражнения окажется под угрозой. Вместо того чтобы добросовестно выполнять упражнение, обращая внимание на свои ощущения, вы начнете в соответствии с прочитанным выстраивать свои ощущения. Это будет уже иллюзия, а не выполнение. Договорились?!

И самый важный совет, на мой взгляд.

Вы в состоянии вспомнить себя в детстве, когда играли в песочнице? В каком бы возрасте вы сейчас ни были, эти воспоминания есть у всех. В песочнице вы строили из песка

замки, а, может быть, и творили кулинарные шедевры. В любом случае, ваши напарники по песочнице хоть раз наверняка предлагали вам «попробовать» тортики или пирожные из песка. И, вы, ни разу не сомневаясь, пробовали. Да еще как пробовали! Ума-то хватало не брать в рот песок, но насколько неподдельным и искренним была ваша оценка кулинарно-песочного произведения!.. Вы, играя, причмокивали, закатывая глаза, всем видом демонстрируя высшую оценку вкусовым качествам. Так вот, во время упражнений я вам предлагаю войти в состояние детской игры в песочнице. Это состояние гарантирует более непосредственный подход при выполнении упражнений. Это просто принятие ощущений как таковых. Возьмите это на вооружение при выполнении любых упражнений. Рекомендую.

Я решил поместить упражнение релаксации именно здесь, поскольку результаты упражнений, приведенных далее, довольно сильно зависят от вашей способности ощущать собственное тело, умения сосредоточиться на своих внутренних ощущениях. Это только кажется: «Да вы что, я прекрасно чувствую свое тело». Как мне написала одна дама после того, как выполнила это упражнение, что раньше она никогда не ощущала свое тело так ярко.

Это упражнение направлено, как я уже написал, на то, чтобы научиться ощущать свое тело.

Обращаю внимание: не смотрите на себе и не ощущайте свое тело снаружи!

Ощущайте его изнутри.

Для этого, в первую очередь:

- почувствуйте собственные мысли и отпустите их, как будто стирая ластиком;
- ощутите свои эмоции в данный момент и сотрите, отпустите их;
- почувствуйте собственные образы и сотрите их внутри себя.

Вполне резонно может возникнуть вопрос: «А где мы можем увидеть, ощутить свои собственные образы, мысли, эмоции?» Здесь ничего сложного нет. И вы в этом сейчас убедитесь. Все это находится внутри нас.

Сделайте маленькое упражнение прямо сейчас.

Прошу вас, сядьте поудобней и прикройте глаза. Успокойтесь. А теперь вспомните, как выглядит ваша входная дверь в квартире. Ощутите, как она выглядит, и осознайте, где эта картинка находится. Ведь вы сидите с закрытыми глазами. Но, тем не менее, глаза закрыты, а картинку двери вы видите своим внутренним взором. Подумайте о чем-нибудь и отследите, где эта мысль ощущается в вашем внутреннем пространстве, хотя она может даже сопровождаться картинкой в определенном месте. А теперь вспомните что-нибудь приятное или не очень, что вы испытываете по отношению к этому воспоминанию, и где это отношение находится у вас. Ведь оно внутри вас?

Теперь отпустите сосредоточенность и откройте глаза!

Вы достойны похвалы. Только что вы обнаружили свое внутреннее пространство.

Как правило, в ходе этого упражнения пространственные ощущения у всех похожи в одном – и картинки, и мысли, и эмоции находятся где-то внутри нас. В нашем внутреннем пространстве, куда мы попадаем, закрывая глаза. Места локализации могут разные. И опять же, как правило, картинки находятся примерно на уровне глаз, чуть выше горизонта, и мы их видим с закрытыми глазами.

Таким образом мы сосредоточиваемся на себе.

И только после этого, сосредоточившись на, собственно, внутренних ощущениях, можно приступать к дальнейшим действиям:

- направьте свое внимание сначала только на кончики пальцев ног, это отправная точка;
- потом постепенно к этому добавьте ощущения стоп, голеностопных суставов, голени, коленей, бедер, дойдите до области таза, и дальше вверх, постепенно заполняя вниманием все свое тело до макушки, пока не ощутите свое тело, сразу все одновременно.

Кроме тренировки внимания, это к тому же очень хорошее упражнение для расслабления!

Исходное положение для выполнения всех упражнений простое: сесть удобно, спина выпрямлена, руки спокойно опущены вниз, кисти на коленях, подошвы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещивайте, чтобы не было затекания. Прикройте глаза (так как через глаза поступает большая часть всей информации, и это отвлекает от сосредоточения). Я прошу вас не впадать в сон, вы должны полностью контролировать себя. Постарайтесь уделить часть вашего драгоценного времени самим себе. И вы не расклетаетесь в этом.

Текст упражнения пишу полностью специально. Это для вашего удобства. Вы можете просто записать этот текст на диктофон. И потом, под свой же голос, сделать упражнение.

### **Упражнение**

Сядьте поудобнее. Спина ровная, руки свободно опущены, кисти на коленях, стопы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещивайте, прикройте глаза.

Полностью сосредоточьтесь на своих собственных внутренних ощущениях.

Почувствуйте свои собственные мысли, откажитесь от них, сотрите их, и они постепенно тают, исчезают, растворяются.

Ощутите свои эмоции, которые остались после мыслей, и откажитесь от них, сотрите, растворите их...

Ощутите образы, которые остались после мыслей и эмоций, и сотрите их, словно влажной тряпкой с доски...

Теперь все свое внимание направьте на внутренние ощущения своего тела, постарайтесь ощутить свое тело. Все внимание уходит внутрь, вы начинаете ощущать свое тело изнутри...

Вы направляете все свое внимание на кончики пальцев ног.

Как будто больше ничего не существует в этот момент.

Вы удерживаете вниманием кончики пальцев ног все дольше и дольше, и постепенно они ощущаются все лучше и лучше. Может возникнуть своеобразное ощущение потепления и даже покалывания в пальцах ног. И словно теплая волна начинает накапливаться в пальцах ваших ног. И она становится все теплей и теплей.

И сейчас вы начинаете медленно своим вниманием распространять это тепло по своим стопам. И она медленно движется от кончиков пальцев ног к пяткам.

И постепенно стопы заполняются этим теплом, которое растворяет, убирает все напряженности мышц, все дискомфортные ощущения

А вы четко ощущаете себя, вы руководите своим вниманием!

И сейчас вы начинаете вниманием медленно поднимать волну тепла, равномерно заполняя голеностопные суставы, и тепло нежно обволакивает каждую мышцу, убирая любое напряжение, оставляя приятное, комфортное пространство.

И поднимаете волну тепла выше, заполняя пространство голени, она доходит до коленей, заполняет теплом коленные суставы.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

И дальше теплая волна начинает заполнять пространство бедер...  
И постепенно область тазобедренных суставов... область низа живота,  
копчика, крестца...

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя и  
продолжаете работу.

Область середины живота, поясницы постепенно заполняется  
теплом...

Область солнечного сплетения, нижних ребер...

Область грудной клетки, область лопаток, спины, плеч...

По плечам тепло опускается и заполняет ваши предплечья, запястья,  
кисти рук... Доходит до кончиков пальцев рук.

Вы четко ощущаете себя, вы руководите своим вниманием!

Теплая волна продолжает подниматься выше, заполняя пространство  
шеи, особое внимание уделяя воротниковой зоне.

И по шее волна доходит до основания черепа, начинает заполнять  
мышцы лица, нижней челюсти, верхней, мышцы нижней челюсти  
ослабевают так, что может немного отвиснуть нижняя челюсть...

Волна тепла заполняет носогубные складки, мышцы щек, глазные  
мышцы, мышцы лба, мышцы головы и постепенно доходит до вашей  
макушки.

И вы ощущаете свое тело, все одновременно, ощущаете свои мышцы,  
свободные, легкие, наполненные теплом. Все свое тело от кончиков пальцев  
ног до макушки как единое целое!

Ощущаете комфорт и расслабленность.

И отбрасываете сосредоточенность.

Открываете глаза.

Дорогой читатель! Примите мои поздравления! То, что мы сделали сейчас, всего лишь  
тренировка в сосредоточении внимания на своих внутренних ощущениях. Но даже после  
этого, казалось бы, простого упражнения вы можете оценить, насколько изменилось ваше  
самочувствие. Внутреннее спокойствие, расслабленность тела и приятный тонус в мышцах!  
Насколько хорошо вы ощущаете свое тело? А будет еще лучше.

С каждым разом вам будет все легче и легче держать концентрацию внимания!

Ведь, согласитесь, очень часто нам бывает сложно сосредоточить свое внимание из-  
за окружающей обстановки. Когда масса мелких факторов отвлекает нас. И проделанное  
упражнение сформирует у вас умение сосредоточиться в нужный момент, особенно если вы  
будете выполнять его регулярно. И с каждым разом ваша способность к сосредоточению  
будет увеличиваться.

В любой удобный момент, если вам надо расслабиться, отдохнуть, вы всегда можете  
включить запись и выполнить упражнение, хотя через некоторое время вы сможете делать  
это уже без записи, самостоятельно. Можно выполнять упражнение под какую-нибудь спо-  
койную мелодию или запись звуков природы.

Один мой знакомый недавно в разговоре с благодарностью вспоминал, как я научил  
его этому упражнению.

*«Я сейчас практикую то упражнение, которому ты меня научил, обязательно, хотя  
бы раз в день, а то и чаще. После этого действительно повышается концентрация внима-  
ния. Тело расслабляется, мышцы становятся эластичными. Голова ясная. Но, самое инте-  
ресное, что я стал гораздо меньше уставать. И даже нахожу время выезжать полюбо-  
ваться природой за город. Спасибо тебе».*

В принципе, следующие упражнения покажутся вам гораздо легче. Так давайте же приступим. Помним про игру в песочнице. Начинаем...

### **Упражнение**

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Направьте все свое внимание на ощущения своего тела. И, обращая внимание на ощущения напряженных мышц, поднимите руку. Поднимайте ее вертикально в том темпе, который позволит вам запомнить, как напрягаются мышцы кисти, запястья, предплечья, плеча, до тех пор пока она не поднимется вертикально вверх с вытянутыми вверх пальцами. Глаза держите закрытыми, поскольку около 80 % информации мы получаем через визуальный канал. Держа руку вытянутой вертикально, пошевелите пальцами, прислушайтесь к ощущениям оттока крови в поднятой руке. Как правило, они ощущаются хорошо, запомните эти ощущения.

Теперь медленно, запоминая ощущения, опустите свою руку. Как только вы это сделали, тут же, не шевеля физической рукой, мысленно начинайте поднимать эфирную руку, постепенно воспроизводите все ощущения, которые возникали, когда вы поднимали физическую руку. Поднимите мысленно руку так же вертикально, и даже чуть повыше, чем поднимали физическую руку. Прислушайтесь к ощущениям. Мысленно пошевелите пальцами, прислушайтесь к ощущениям оттока крови в поднятой мысленно руке. Рука физическая продолжает оставаться на месте, на бедре. Затем медленно опустите мысленно руку и совместите ее с физической рукой.

Откройте глаза. Я поздравляю вас.

Если вы сделали упражнение, как я описал, то при несколько разнящихся для всех ощущениях, одно ощущение не могло пройти мимо вашего сознания. Это ощущение оттока крови от кончиков пальцев руки. И здесь присутствует необъяснимый феномен, маленькое чудо: вы держали руку вытянутой вверх мысленно, а отток крови ощущался в лежащей на бедре физической руке! Вот от этого ощущения никуда не деться. Это, в принципе, и является доказательством правильности выполнения упражнения.

Но это еще не все. Сейчас я вам предлагаю взять под контроль свое эфирное тело полностью.

### **Упражнение**

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Направьте все внимание на ощущения своего тела. Сконцентрировавшись на ощущениях мышц, медленно поднимайтесь, чувствуя, как напрягаются мышцы стоп, голеностопов, колен, бедер, тазобедренных суставов, как изменяется положение позвоночника, разворот плеч, посадка головы. И вот вы стоите, запоминая все ощущения своего тела. Подвигайтесь в этом состоянии, повернитесь в разные стороны, запомните и эти ощущения. Затем так же прочувствованно, не торопясь, садитесь обратно, запоминая все напряжения мышц. Как только вы сели, сразу же начинайте вставать в теле эфирном. Физическое тело остается сидеть, а вы всем своим сознанием контролируете ощущения эфирного тела. Вы мысленно встаете, восстанавливаете ощущения напряжения мышц стопы, голеностопов, колен, бедер, тазобедренных суставов, изменяется положение позвоночника,

разворот плеч, посадка головы. И вот вы уже стоите в своем эфирном теле перед телом физическим. Постарайтесь всем сознанием ощутить себя именно стоящим, а не наблюдать за эфирным телом со стороны. Пошевелитесь в эфирном теле. Затем садитесь, совместите ощущения эфирного и физического тела. Откройте глаза.

Мы зачастую неосознанно изменяем размеры своего эфирного тела, своей телесной сенсорной проекции. Достаточно вспомнить моменты, когда вы пытались кого-то напугать. Помните? Вы словно увеличивали свое тело, поднимали руки, да еще издавали какие-то страшные рыки. И телесная проекция действительно увеличивалась. Когда вы хотите, чтобы вас заметили в толпе среди других, что вы делаете? Приподымаетесь на цыпочках, пытаетесь стать больше. Но навыки управления эфирным телом позволяют вполне осознанно применять их по своему усмотрению. Теперь вы можете привлекать к себе внимание достаточно просто: увеличьте размеры телесной проекции, и вас заметят значительно быстрее, чем это происходило раньше в таких же условиях. Если вы будете держать увеличенную телесную проекцию (а это с каждым разом вам будет удаваться все легче и легче), разговаривая с кем-то, ваши слова произведут впечатление безапелляционных инструкций. Вы на уровне подсознания будете восприниматься окружающими как имеющий право диктовать.

С другой стороны, вспомните случаи, типичные для школы, когда учительница оглядывала класс, выбирая, кого вызвать к доске. Если вы в тот момент были не готовы отвечать, что вы делали, какие чувства испытывали? Вы сжимались как можно сильнее, старались стать меньше, незаметнее. Вы неосознанно уменьшали свою телесную проекцию, и в большинстве случаев это имело результат. Здесь еще вот какой нюанс. Когда люди воспринимают окружающих, происходит взаимодействие внешних слоев телесной проекции, тех, которые подконтрольны нашему сознанию. И если вы уменьшите свою телесную проекцию, к примеру, до десятка сантиметров, то сознание другого человека просто не найдет, говоря утрированно, отклика вашего сознания. Соответственно, человек вас не зафиксирует своим сознанием. Вас для него в этот момент словно бы и нет. Неплохая шапка-невидимка, согласитесь?

*Я рассказал про этот прием одной своей знакомой. Объяснил, что если уменьшиться в телесной проекции, еще не подойдя к остановке, и удерживать это состояние, то не только люди на остановке, но и кондуктор в автобусе ее не заметит. Встречаясь со мной несколько дней спустя, она начинает с претензии. Чуть не опоздала на встречу, оказывается. Сделала, как я говорил, приближаясь к остановке, уменьшила телесную проекцию. Подошла на остановку. Остановка пустая. Едет маршрутка и... проезжает мимо, как будто на остановке никого нет. Чертыхнулась. Ждет дальше. Подошли еще две женщины. Подъезжает маршрутка. Моя знакомая заходила между женщинами. Но, следуя за первой и продолжая оставаться в уменьшенной телесной проекции, вдруг почувствовала, как женщина, садившаяся в маршрутку следом, наступает ей на ноги. Моя знакомая, вся в эмоциях, оборачивается (держат внимание телесную проекцию в этом состоянии она уже не могла), выговаривает той, что наступила ей на ноги. А женщина оторопело смотрит на нее, как будто перед ней чертик из табакерки выскочил. Не видела она ее!*

Помогают навыки управлять своим эфирным телом и во взаимоотношениях.

*Один раз я был свидетелем, как мой знакомый бизнесмен, встретив на улице своего партнера в выходной день (мы вместе прогуливались), тут же начал решать с ним какой-то вопрос. Но вот его действия в момент разговора ему самому начали мешать. Он, уговаривая своего партнера согласиться с каким-то его предложением, постоянно пытался*

*подойти ближе, несмотря на то, что бедный партнер отступал от него шаг за шагом. Но, отступая, не собирался соглашаться ни с одним пунктом. Пришлось мне, извинившись, прервать их оживленный разговор, отвести своего знакомого в сторону и объяснить ему, что, нарушая комфортную дистанцию партнера, он автоматически вызывает у того неприязнь и себя, и всего, что предлагает. Я посоветовал ему не пытаться подойти к партнеру близко, уменьшить экспрессию (не так эмоционально уговаривать), попросить партнера еще раз спокойно выслушать предложение. После этого сам отошел в сторону, чтобы не мешать разговору своим присутствием. Всего несколько минут понадобилось для того, чтобы партнер согласился с большинством пунктов. Объяснение этому случаю простое. Мой знакомый ввиду значимости вопроса, не осознавая, эмоционально давил на своего партнера, вторгаясь в его комфортную зону. Он, неосознанно увеличив свое эфирное тело, просто навис над тем, как скала. Успокоившись и устранив давление со своей стороны, он достаточно быстро получил согласие партнера по большинству своих предложений. А не подскажи я ему изменить поведение, скорее всего, он бы на долгое время осложнил взаимоотношения с партнером по этому вопросу. Неслучайно все важные вопросы решаются за столом, разделяющим договаривающиеся стороны.*

Вот такие случаи бывают. Как действовать в каких случаях, вы, наверное, уже по примерам поняли и сами найдете применение этим навыкам. Главное – тренироваться, играя, и, тренируясь, играть.

Все дело в том, что физическое тело тянется за эфирным. Ведь когда вы в упражнении мысленно вставляли, то могли заметить, что мышцы тела поневоле напрягались. Точно так же изменения на энергоинформационном уровне, на эфирном плане, влияют на состояние физического тела. И те, кто занимается биоэнергетикой, экстрасенсорикой, прекрасно это знают.

Есть и еще одно интересное положение, применение которому мы рассмотрим в дальнейшем: «Куда мысль – туда внимание, куда внимание – туда энергия».

Тренировки ощущений эфирного тела совершенно простые. Стоя в коридоре, в эфирном теле заходите в комнату, прислушивайтесь к ощущениям, не начиная их анализировать. И ходить вы можете в эфирном теле как угодно далеко (эфирное тело связано энергетически с физическим, никуда оно не денется). Возвращайтесь в физическое тело, заходите уже в нем в комнату. И проверяйте свои ощущения эфирного тела. Получили вы верные ощущения, управляя им, или нет? Именно таким образом тренировалась моя знакомая, поражая полученными сведениями свою подругу. Скажу даже больше: вы можете изменять размеры своего эфирного тела, его наружный слой, который подчиняется нашему сознанию, до каких угодно величин. От нескольких сантиметров до десятков метров. Правда, при этом необходимо четко отслеживать изменения ощущений в своем эфирном теле. Как чувствуем, как ощущаются движения в нем?

Здесь может возникнуть вот какой момент. Первое впечатление, возникающее в эфирном теле, как правило, верно, но если попытаться его анализировать, в работу вступают память и логика. И сведения, полученные с помощью эфирного тела, переформируются, то есть от первоначальных значений ничего не остается (мы же любим сомневаться в себе почище окружающих нас людей). В итоге при сравнении выходит, что мы ошиблись. Надо учиться доверять своим тонким ощущениям.

Что же еще может дать человеку возможность ощущать комплекс мыследвижений?

Подсказка для хозяек. Если, тренируясь, трогать физической, а потом эфирной рукой куски хорошего мяса, рыбы и любые другие продукты, запоминая эти ощущения, то вы никогда не ошибетесь, выбирая мясо и продукты на рынке, даже не прикасаясь к нему физиче-

ской рукой. То же самое касается любых продуктов питания. И еще, прислушиваясь к своим тонким ощущениям, вы сможете решать, что для вас в данный момент полезнее.

*Одна моя приятельница как-то поделилась своим опытом выбора продуктов. «Много раз бывала в ситуациях, когда красивые на вид продукты на самом деле оказывались плохими. После того, как я научилась фиксировать ощущение свежих продуктов эфирными руками, проблемы с продуктами просто исчезли из жизни. Так я еще и модифицировала эту технику. Подхожу к прилавку, и, пока смотрю на продукты, задаю сама себе вопрос, какие продукты мне сейчас необходимы. Тактильные ощущения эфирных рук при соприкосновении с полезными для меня на этот момент продуктами отличаются особым комфортом. И у меня возникает ощущение ясного понимания, какие из продуктов свежие, а какие нет».*

Напоследок – подсказка для ленивых. Если вы начнете мысленно делать разного рода фитнес-упражнения, то результаты будут проявляться на физическом теле.

Только не переусердствуйте.

*Одна моя знакомая, стоя в очереди в сберкассе, вспомнила про то, что можно упражняться в эфирном теле. Стоит в очереди и мысленно приседает. Но вроде ничего не чувствует. Она и поприседала раз двести. Вся нагрузка спроецировалась на физическое тело, естественно (лишнее подтверждение того, что тело физическое подтягивается за эфирным телом). Через день еле ноги передвигала. Молочная кислота в мышцах оказалось совсем не мысленной, а настоящей.*

*Н. еще в начале 2000-х годов ездил на не очень презентабельной машине, но она его на тот момент полностью устраивала. Только вот на дороге неоднократно возникали ситуации с водителями других, больших автомобилей. Они просто не замечали маленькую машину, и не раз создавались аварийные ситуации. П., владея навыками энергоинформатики, придумал выход. Садясь в машину, он увеличивал свое эфирное тело вместе с машиной до размеров самосвала. И что в результате получилось, не догадываетесь? Да. Совершенно произвольно водители других машин сторонились его на дороге, иногда даже уступая дорогу, как самосвалу. Все бы ничего, да один случай просто указал ему на то, что применение навыков должно быть не огульным, а избирательным. Ехал он как-то по делам в своем городе. По уже устоявшейся привычке увеличился в эфирном теле. Все уступают дорогу. Как вдруг жест полосатой палки в его сторону заставляет притормозить и съехать на обочину. Представитель инспекции почему-то обратил внимание на маленькую «Оку», что немудрено, ведь неосознанно она воспринималась, как самосвал. Н. вышел из машины, предъявил документы, на ходу обдумывая, какие из техник придется применять, и стал свидетелем немой сцены. Гаишник долгое время смотрел на документы, на машину, на документы, на машину, на документы, на машину, пытаясь понять (а это просто на лице было написано), зачем он остановил «Оку». То есть останавливал он вроде бы большую машину, а по документам она маленькая «Ока». Нестыковка налицо. В конце концов, он вернул Н. документы и извинился. Эффект достаточно предсказуемый для увеличенного эфирного тела. Этот случай потом стал веселой притчей для знакомых, владеющих энергоинформационными техниками.*

*Моя знакомая А. с помощью тактильных ощущений эфирных рук научилась определять, лжет человек или нет. Она говорила с человеком, задавая определенные вопросы, на которые знала заранее, что ответ будет «Да». В это же время трогала эфирной рукой его эфирное тело, внутренний слой. Запоминала тактильное ощущение в эфирной руке, которое соответствовало положительному ответу. Затем задавала вопросы, на которые точно знала, что ответ будет «Нет». Запоминала и это тактильное ощущение в эфирной*

*руке. Далее все просто. Разговаривая с человеком и трогая его внутренний слой эфирного тела, она с легкостью определяла, говорят ей правду или нет. Постепенно это у нее стало происходить почти автоматически и она, разговаривая с любым человеком, могла определить, насколько он правдив. Ее дети перестали врать, поскольку на своем опыте убедились, что маму не проведешь. Чем и воспользовался однажды один бизнесмен, конечно, за определенную плату, пригласив ее на деловой ужин со своим потенциальным партнером, которого хотел проверить. Человек был искренен в вопросах бизнеса, и у них сложился хороший деловой союз. Всего-то тренировка, но даже это смогло принести обладательнице данного навыка дополнительный заработок.*

Вы сами, уважаемый читатель, по таким примерам можете составить свое мнение насчет дополнительных преимуществ, которые можно получить, осваивая новую, пока не изведенную, но чрезвычайно интересную собственную энергоинформационную реальность.

*Интересные результаты появились у моего знакомого Б., который начав делать смеха ради зарядку в эфирном теле, постепенно так втянулся, что в один прекрасный момент перешел к зарядке в физическом теле. Но и это не единственный плюс, который он получил от энергоинформационных навыков. Выполняя определенные движения в эфирном теле, он обнаружил, что, оказывается, даже простые движения позволяют улучшить гибкость реальных физических суставов рук и ног. Кроме этого, по мере вот таких наблюдений, он обнаружил, что позвоночник его приобрел гибкость, осанка выровнялась и боли в позвоночнике, которые его мучили, постепенно куда-то исчезли. Самое интересное в этом случае то, что, действительно, выполняя различные движения для суставов и позвоночника, вы ничем не рискуете, ведь в эфирном теле суставы и позвоночник ощущаются совершенно по-другому, словно пластилиновые. Но выгода большая – суставы становятся более гибкими, жидкость, смазывающая их, вырабатывается регулярно. Лишнее подтверждение тому, что изменения на энергоинформационном плане влекут за собой изменения на плане физическом.*

## Энергию можно потрогать

Мы подходим к следующей теме размышлений – о тактильных ощущениях поля, или тактильной сенсорной проекции. Ощущение энергии руками – это, по сути, основа экстра-сенсорного воздействия на организм человека. Любой человек при достаточном внимании и тренированности может этим овладеть, принося облегчение не только самому себе, но и окружающим его людям. Однако многочисленные адепты православного толка почему-то решили, что только им дозволено в этом мире помогать людям. А всех остальных, даже действительно умеющих это делать, огульно приписали к приспешникам дьявола. Хотя «не судите, да не судимы будете». Ведь даже по основам религии человек создан по образу и подобию Божьему. Правда, мало кто задумывается над смыслом этого выражения.

Смотрите, какая интересная вещь получается. Если мы можем ощутить свое эфирное тело и оно может приносить нам ощущения, которые дают возможность воспринимать окружающий мир более полно, то при наличии способа, позволяющего идентифицировать эти ощущения посторонним человеком, мы можем вполне обоснованно заявить о существовании этого феномена. И для этого нам ничьих посторонних утверждений не надо. Поскольку для нашего сознания в первую очередь истинно то, что мы ощущаем. Все зависит от умения сосредотачивать внимание. Чем больше внимания мы направляем в какую-либо часть тела, тем лучше мы его ощущаем.

Например, если вы потрете свои ладони друг о друга некоторое время, то заметите, что появилось ощущение тепла. И сами ладони, пока вы направляете в них свое внимание, будто наливаются теплом и становятся словно объемнее, шире. А если вы увеличите эфирный палец одной руки в длину, на несколько сантиметров погрузите его в физическую другую руку и будете им проводить от запястья до кончиков пальцев другой руки поочередно, то вполне сможете даже с первого раза отследить некоторые ощущения прямо в пространстве этой физической руки. Сделайте так сначала с одной рукой, затем сравните ощущения обеих рук. Не правда ли, ощущения рук разные? Ощущения руки, в которой вы проводили эфирным пальцем, стали более объемными, сама рука как будто выросла в размерах.

Ну, не откладывая, сделайте еще и следующее упражнение.

Одну кисть поверните ладонью вверх, пальцы не напрягайте. А вторую руку расположите над первой ладонью вниз на расстоянии примерно 3–4 сантиметра. И, сейчас внимание, начинайте верхней ладонью водить по кругу над нижней по часовой стрелке. Обратите внимание на ощущения, возникающие в нижней руке. Как ощущается пространство между ладонями? Минуты, как правило, достаточно. Закончив, сравните ощущения обеих рук. Как ощущаются ладони? Есть ли разница в ощущениях?

Как правило, после этого упражнения отмечается повышение чувствительности ладони, над которой водили, или которая была внизу.

Поменяйте руки и повторите упражнение. Убедитесь, что ощущения в руках выровнялись.

Теперь вы практически готовы к тому, чтобы ощутить свое собственное энергетическое поле. Следующее упражнение лучше выполнять первоначально с закрытыми глазами, чтобы визуальная информация не забивала более тонкие ощущения.

Сведите свои ладони вместе, прикоснитесь ими друг к другу перед собой. И, не теряя ощущения соприкосновения, начинайте потихоньку разводить их в стороны, совершая колебательные движения, словно

растягивая пружинку, держа руки параллельно друг другу. При разведении ладоней таким образом в них остается ощущение тепла, но при этом может добавиться и ощущение подавливания по центру ладоней и покалывания (словно иголки под кожей) на периферии кончиков пальцев.

Но это еще не все. Это все были только предварительные упражнения.

## **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.