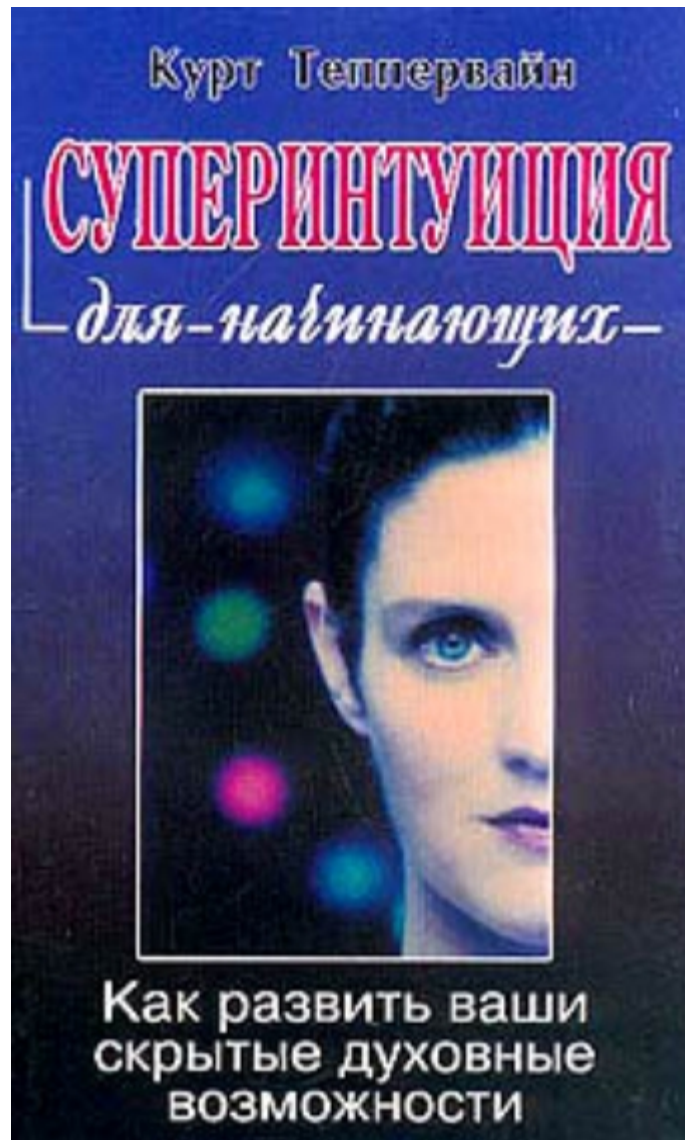


Курт ТЕППЕРВАЙН

Суперинтуиция



Kurt Tepperwein. Super-intuition (So entwickeln sie Ihre verborgenen Geistigen Fahigkeiten)

Предисловие

Глава 1 Что такое интуиция?

Интуиция на различных этапах истории человечества

Эволюция человека

Высшее сознание

Интуиция и предвидение

Как сказал Эйнштейн, по-настоящему все расчеты ведет интуиция

Современная жизнь и интуиция

Оптимальное соотношение интуиции и разума

Интуиция — это доверие

Основы интуиции

Доверьтесь себе и рассчитывайте на собственный запас интуиции

Внечувственное (экстрасенсорное) восприятие (ВВ)

Кто наделен интуицией?

Задатки интуитивного восприятия есть у каждого

Можно ли упражнять интуицию?

Создание основы

Как пробудить в себе интуицию

Очищение от мыслей как путь к духовной наполненности

Тренировка, тренировка и еще раз тренировка

Интуиция и рассудок

Наши возможности богаче, чем нам кажется

Почему нас не могут удовлетворить 15% наших духовных возможностей?

Упражнение в холистическом мышлении

Как избавиться от препятствий мышлению

Без интуиции невозможно общение

Три памяти

Первая память

Вторая память

Третья память

Семь принципов совершенствования

Принцип 1. Я — это я

Принцип 2. Ментальная связь со своим Я

Принцип 3. Я — это я сам

Принцип 4. Приобщение к собственной идентичности влечет за собой трансформацию

Принцип 5. Я могу достичь озарения

Принцип 6. Освобождение от «Я», целостное собственное бытие

Принцип 7. Жизнь как совершенствование

Выводы

Глава 2 Как может подействовать интуиция?

Переключение с видения на восприятие

Улучшение качества жизни

Многомерное представление информации

Укреплять доверие к себе

Занятия собой!

Откройте «третий глаз»

Преодоление границ, или «активизация внутреннего духовного потенциала»

Квантификация сознания, или «двухуровневое сознание»

От личной ограниченности к виртуозности сознания
Медитация как путь к совершенству сознания
Займитесь уборкой!
От интуиции к суперинтуиции
Пробуждение духовного богатыря
Творческое задание
Инвентаризация
Кто формирует мой образ жизни?
Каков мой внутренний образ (автопортрет)?
Как я ощущаю здоровье?
Кто или что ведет меня по жизни?
Живу ли я с сознанием успеха?
Что значит для меня полнота жизни?
В сомнительных случаях я прибегаю к проверке при помощи маятника
Выводы
Глава 3 Как пробудить в себе гения
Гений и гениальность
Каковы составляющие гениальности?
Каково действие гениальности?
Тренировка интуиции
Интуиция - это видение глазами души
Развертывание интуиции
Мыслите «правосторонние»!
Целенаправленно высвобождайте энергию
Три уровня сознания
Вера
Знание
Секрет концентрированной разрядки
Освободитесь от всех представлений, от всех мыслей, от всех желаний
Делай, что делаешь
Вступление в вечность
Это я!
Освобождение от Я
Разбудите в себе духовного богатыря
Медитация бытия
Два шага к внимательности
Освободиться от всего,
что обременяет и ограничивает
Что отделяет вас от вашей интуиции?

Вы не доверяете самому себе?
Не требуете ли вы слишком многого?
Вас страшит риск?
Наполняйте сознание соответствующим содержанием
Пребывать в высшем сознании, или идти «духовным путем нераздельного внимания»
Откройте пути своим чувствам
Зрение
Осязание
Обоняние
Вкус
Слух
Покой мысли в состоянии Альфа
Звуковое воображение
Пусть зазвучит ваш внутренний голос!
«Внутренняя конференция» или «Кто и чего от меня хочет?»
Целью должно стать «соответствие»
Чистое восприятие
Интуитивное восприятие
Каковы ваши сильные стороны?
Каким образом проявляется ваша интуиция?
Различные уровни личности
Как понимать сны, видения и прочие послания
Сны наяву
Мысленные «до-переживания» — ясновидение
Телепатия - чтение мыслей
Самонастройка
Помогите — у меня не получается!
Выводы
Глава 4 Как с помощью интуиции изменить свою жизнь
Постигать будущее
Как работала интуиция
Дух из бутылки или «повседневная интуиция»
Справляться с трудностями
Переключение со зрения на внутреннее восприятие
Исходите из цели
Три шага к решению проблем
Распознавать и устранять препятствия
Интуитивное познание человека
Знание людей - ключ к счастью

Знание людей в профессиональной сфере
Почувствуйте энергию, или ауру
Упражнение для двоих
Интуитивный выбор подходящего партнера
Оптимизация семейной жизни
Путь в «ничто»
Друзья - «интуитивное внесение ясности»
Своевременно и уместно делайте то, что нужно
Планируйте свой путь с позиции цели
От интуиции к суперинтуиции
«Созерцательное утверждение»
Как избежать ошибок
«Идти навстречу» решениям
Здоровье
Направленное сознание
Интуитивно выздороветь
Цветочные настои доктора Бака
Рэйки
Кинесиология
Сознание можно есть
Интуитивный менеджмент
Шаги к успеху
Устранить препятствия к успеху
Выводы
Глава 5 Упражнения для развития интуиции
Подготовка
Оптимальная индивидуальная поза
Упражнения
Как установить интуитивный светофор
От интуиции к суперинтуиции
Активизация правого полушария головного мозга
Взгляд в будущее
Как изменить сознание
Ясновидение
Интуиция и маятник
Духовное перевоплощение
Упражнение с вопросами
Путешествие в «пространство интуиции»
Будущее — мечта?

Опережающее ментальное переживание
Представляться, но не притворяться
Медитация
Интуитивное истолкование рукопожатия
Письмо непривычной рукой
Психорадар
Шаги на пути к интуиции

Предисловие

Интуиция для человека столь же естественна, как инстинкт для животного. Различие состоит в том, что у животного нет выбора, оно должно следовать своему инстинкту. С человеком дело обстоит иначе. Он может решить — руководствоваться ли ему разумом, интуицией или сочетанием того и другого. Способностью к интуитивному постижению обладает каждый человек, но, подавленная разумом, эта способность не развивается и остается в зачаточном состоянии. Поэтому нужно, углубившись в себя, вспомнить об этой способности, развернуть ее, а также подняться на уровень зрелости духа, чтобы сознательно воспринимать

Недоверие к внезапно возникшим идеям, мыслям, пронзающим, как молния, и поражающим своей необычностью, имеет источником возможное противоречие интуиции с разумом, чувства с привычками. Чувство влечет на самый удобный путь, а разум привлекает аргументы для опровержения «посланий» интуиции. И мы в большинстве случаев отдаем предпочтение разуму, а потом спохватываемся: ведь мы же знали, но не придали значения или не поверили. Наша жизнь, конечно, протекала бы совершенно иначе, если бы мы следовали интуитивным импульсам. Ведь предвидение, «чтение» и передача мыслей вполне нормальны для того, кто себе доверяет.

Дав простор интуиции, можно затем дополнить ее суперинтуицией. Не останется места сомнениям — ведь у вас появится путеводная нить. Все будет настраивать вас на нужный лад.

В вас заключено гораздо больше, чем вы можете себе представить. Пусть разгорится божественная искра интуиции — и вы обретете свое истинное бытие и заживете в соответствии с предначертанием Создателя!

Глава 1

Что такое интуиция?

Интуиция на различных этапах истории человечества

На заре истории человечества проблема выживания ставилась непосредственно. Надо было заботиться о пропитании, защищаться от диких зверей, от врагов, от

непогоды. Жизнь поддерживалась невероятными усилиями и трудами. Инстинкт в борьбе за выживание играл важную роль, без него человечество погибло бы. Под инстинктом мы понимаем более или менее настоятельное требование к отдельному живому существу воспользоваться способами поведения, выработанными видом, к которому это существо принадлежит. Тем самым исключается свобода выбора; структура поведения определяется готовой моделью.

Это прекрасно доказывает поведение домашней собаки. При нападении более крупной и сильной особи слабейший самец инстинктивно опрокидывается на спину и подставляет противнику горло. Инстинкт в этом случае диктует сильному прекратить нападение. Таким образом слабая особь сохраняет свою жизнь, более сильная утверждает свое превосходство. Налицо однозначно инстинктивное поведение, не допускающее выбора, но исходящее из видового образца.

Эволюция человека

Первоначально человек и животные не различались по способу общения. Но человек развил в себе потребность более интенсивных коммуникаций с другими людьми — будь то с помощью прикосновений, жестов или звуков. Из этих звуков составились слова, значение, которых постепенно уточнялось. Роль языка как средства общения все возрастала. Знаки и обозначения постепенно совершенствовались. Впечатления закреплялись в стихах и рассказах. Средствами изобразительного искусства потомкам передавались знания и опыт.

Со временем человек развил в себе и другую способность, которую он постоянно совершенствовал. Убедившись в силе собственного мышления, он расширил сферу его охвата. В той мере, в какой человек «рационализировался», хирели прежде столь могущественные инстинкты. Параллельно происходил и процесс становления высшей формы общения: люди научились побуждать себя к сопереживанию. Это позволило судить и о незнакомых людях. Более того, предчувствовать будущее. Ощущение, даже знание о грядущем не зависело от расстояния, на которое прорицатель был удален от места события.

Разум пересилил интуицию и приобрел решающее значение. Со временем ему подчинилось все, интуиция ценилась все ниже и использовалась все реже. Следствием явилось постепенное угасание названных способностей. Человек воспринимал себя как высшее существо именно потому, что мог мыслить. Он открыл для себя вселенную и попытался обнаружить ее основания. Он приучился отличать факты от предвидений, озарений и предубеждений.

Все, что ему не удавалось схватить, увидеть, постичь или доказать, попросту игнорировалось. На этой основе строилась изначально ограниченная естественнонаучная картина мира.

Одновременно эволюционировал дух, возвышалась духовность, учащались колебания энергетического поля антропосферы.

Устремленность науки ввысь нередко приводила к падениям. Так должно было происходить, это было запрограммировано, как говорят теперь, поскольку рассудок соотносим лишь с частью целого. А при частичном использовании сил может быть достигнут лишь ограниченный успех. Как известно, человеческий глаз способен

воспринимать только восемь процентов спектра, следовательно, об остальном мы не можем судить, полагаясь на зрение, хотя в жизни и ограничиваемся видимым,

очевидным.

Тем не менее и теперь не оставлена вера в возможность с помощью одних лишь технических достижений преодолеть законы природы. Эта вера способна завести в тупик. Природные катастрофы, развал мирового хозяйства, непрекращающиеся войны доказывают ограниченность рассудка в применении к людским проблемам и его неспособность в одиночку обеспечить развитие человечества.

Но где же найти решение? Исходя из нынешнего состояния мира, можно заключить, что путь разума не ведет к улучшению качества жизни, к ее полноте, к счастью. Если бы человек смог активизировать, использовать все свои способности, это открыло бы возможности позитивных изменений во всех областях жизни.

За счет инстинктов мы развили в себе рассудочность, открыв ей такой простор, что другим нашим способностям почти не осталось места. И чем больше поощряется рациональное мышление, тем меньше возможностей возвыситься до развития интуитивных способностей. Ведь лишь сумев обнаружить действительность за фасадом видимости, мы сможем обрести собственное реальное бытие.

Высшее сознание

Рассудок безраздельно господствовал при оценке человеческого поведения. Рациональность была критерием истинности. Результат налицо. И неудивительно, что за последние годы — сначала почти неприметно, а затем все более явно — обозначился иной подход. Рассудок, без сомнения, необходим, но это еще не все. И естественно, что теперь слово «интуиция» стало обиходным, а понятие, связанное с этим словом, обрело престиж. От руководителей безусловно требуется умение предвидеть, то есть творческий подход, ведь прогнозы аналитиков, составленные на базе голых цифр и фактов, не в состоянии обеспечить успех. Недостаточность изолированного знания и логического мышления для обеспечения на достаточный срок условий благоприятного развития, ясно видна на примере экономики. Интуиция, особенно важная для лидеров, требуется в любой профессиональной деятельности, а в будущем спрос на нее еще возрастет, ведь возрастает и удельный вес судьбоносных решений, оперативно принимаемых несмотря на недостаточность информации.

Интуиция и предвидение

Латинское слово *intueri* — смотреть, наблюдать — в Средние века породило *intuicio* — вдохновение, опережающее восприятие. В словарях это разъясняется как непосредственное внутреннее восприятие или вдохновенное видение.

Стало быть, интуиция — это постижение не на основе опыта или рациональных рассуждений, а непосредственное переживание действительности. Гете называл интуицию откровением внутреннего человека. Психолог К. Г. Юнг расценивал ее как вид инстинктивного понимания, то есть постижения без объяснения причин и следствий. Пытаясь определить интуицию, мы говорим о чувствительности, даре проникновения, о предвидении или бессознательном восприятии, но упоминаем также творческие идеи и способности. Это понимание процессов, происходящих вне нашего сознания, воспринимаемых духом, обращенным к самому себе.

Мы говорим «муза поцеловала», когда нас «осеняет»: возникает идея, охватывает вдохновение, приходят на ум затеи. Интуиция — это неожиданная подсказка, когда мы следим за «чем-то витающим в воздухе» или видим «духовным взором» некую

картину, но не как в кино, а, скорее, как при вспышке — резко и неожиданно. Это «всплеск мысли», «идея, пойманная на лету». Некоторые могут похвалиться «хорошим чутьем», обладают «нутряным чувством».

В большинстве случаев интуиция срабатывает неожиданно, но в нужный момент. Мы поставляем интуицию и одновременно потребляем ее. Порождение внутреннего мира, интуиция, бывает, нуждается во внешнем толчке. Таковы свидетельства. Но интуиция ли вела нас — это выяснится через некоторое время и может подтвердиться лишь при сопоставлении с реальностью.

Интуиция — естественная человеческая способность. Это искра, вызывающая пожар мысли, пророческий дар, созидательная сила, творческая энергия, внутренний страж, предсказатель, ключ к открытиям и верным решениям, советчик во все дни жизни. Интуиция гораздо сильнее воздействует на жизнь, чем мы предполагаем. Она является существенной составляющей нашего творчества. Важнейший

критерий интуиции: в большинстве случаев она проявляется, когда у нас опускаются руки, прекращается поиск решения проблемы, ответа на сложный вопрос, путей изменения ситуации. Короче говоря, когда мы оставляем настойчивые попытки рациональных решений, в игру вступает интуиция. Впрочем, не каждую спонтанную идею, не каждое молниеносное прозрение можно назвать интуитивным. Чем более развита ваша интуиция, тем легче вам провести различие между интуитивным прозрением и идеей, возникшей под внешним влиянием. Когда вы применяете свои способности к интуитивному восприятию, то в решающий момент вы совершенно точно определите, с чем имеете дело.

Как сказал Эйнштейн, по-настоящему все расчеты ведет интуиция

И все же находятся люди, отрицающие интуицию. Другие, хотя и верят в ее существование, считают, что интуицией обладают не все. Есть и такие, что готовы отстаивать интуитивный подход, поскольку он обеспечивает им успех.

Изменить жизнь к лучшему, повысить ее качество, продвинуться по ряду направлений можно только активизировав интуитивные способности. Поэтому уместно было бы рассмотреть сущность интуиции, чтобы научиться пользоваться ею. Нужно сделать все возможное для подключения ко «всеобщему информационному полю». Если это удастся, наша жизнь станет намного легче и прекраснее. Не надо будет «искать решения», они сами придут. Не понадобится кропотливый анализ, тщательное планирование, поскольку интуиция укажет нам правильный путь, «приведет» нас к

правильному решению. Речь идет не только о нашем личном счастье или нашем профессиональном успехе, но обо всех сферах жизни и обо всем человечестве. В будущем управлять жизнью станет еще труднее. Необходимость мгновенно принимать решения в условиях неполноты информации будет возникать все чаще. Развитие техники будет еще быстрее обесценивать наличные знания. И все труднее будут даваться решения как в частной жизни, так и в бизнесе. Мы видим, что фактические знания не обеспечивают реальности планов на любой срок. Мнения аналитиков сходятся: полагаясь лишь на рассудок, мы будем плодить ошибки, а неправильные решения будут иметь катастрофические последствия.

Современная жизнь и интуиция

Цивилизация принесла нам не только преимущества. В течение столетий мы утратили

или оставили без упражнения многие способности, не отвечающие запросам той или иной эпохи (а они-то как раз и необходимы сегодня). Возьмем, к примеру, чувственную способность восприятия, которая ныне служит только интеллектуальному постижению ситуации. Если бы мы могли воспринимать мир всеми своими чувствами, насколько богаче стало бы наше существование!

Интуиция — достояние каждого, эта способность с течением времени может ослабеть, но не утратиться. Безусловно, интуиция — не случайный дар природы, нам не подвластной, не исключение, не привилегия немногих счастливых. Каждый обладает интуицией и может ею пользоваться наравне с мышлением. Как и другие способности, интуицию необходимо пробуждать, развивать,

тренировать и поддерживать. Тот, кто так поступает, может «подключаться» к миру интуиции так же, как и к рассудочному миру. Набравшись терпения и потренировавшись, каждый в состоянии возродить дотопе не востребованные способности. При этом расширится сфера сознания и изощрятся способности восприятия. Интуиция станет активно воздействовать на вашу жизнь.

Основной предпосылкой развития интуиции является осознание того, что логический метод понимания представляет собой лишь одну из возможностей восприятия действительности. Эта возможность ограничена, поскольку рассудочное восприятие «линейно» и не приспособлено к одновременной обработке нескольких сообщений. Поэтому вы постигаете лишь часть послания, если руководствуетесь только разумом. Но ведь в распоряжении каждого из нас имеется более действенный инструмент — интуиция. Это способность целостного (холистического) постижения всего во всех измерениях одновременно!

Другое решающее преимущество интуиции заключается в том, что она по своей природе свободна от ошибок. Интуитивное восприятие является абсолютным. Ошибки могут возникать лишь в его истолковании.

Оптимальное соотношение интуиции и разума

Интуиция предоставляет нам возможность реально «исчерпать» любую ситуацию. Это означает, что с первого взгляда вы сможете оценить преимущества, предоставляемые информацией. Вы сразу поймете:

- * как лучше всего практически использовать полученные сведения;
- * как с их помощью достичь успеха (завоевать выгодную позицию, ускорить оборот, снизить издержки, добиться льготного налогообложения, установить новые контакты...);
- * как содействовать собственному развитию;
- * как лучше настроить себя на претворение в жизнь приобретенных знаний;
- * какие перспективы открываются с учетом открывшихся возможностей;
- * чем может быть полезна данная информация (в профессиональной деятельности, частной жизни, в вопросах финансирования...).

Интуиция поможет вам в любой ситуации. Если вы будете интуитивно строить телефонный разговор так, чтобы собеседника «проняло», ваши слова не останутся пустым звуком. В этом случае успех обеспечен. Вы достигнете своей цели без потери времени, поскольку интуитивно выберете правильные слова.

Если вы задействуете свою интуицию, то всегда будете находиться в нужное время в нужном месте, воспримете все нужное, скажете то, что нужно, и все пойдет должным порядком к нужному результату. Интуитивно вы можете определить, необходимо ли вам в данный момент проявлять активность или предпочтительнее выждать. Вы знаете, когда настанет время действовать: урожай - результат своевременного сева.

Интуиция присуща каждому человеку, в том числе и вам. Если вы разовьете свои способности, вы станете самим собой.

Интуиция — это доверие

Ребенок доверяет своему восприятию и руководствуется своими чувствами. Он непосредственен, открыт и честен. Но, как правило, так продолжается недолго, пока родители не внушат малышу, что удовлетворять желания родителей похвально. Маленькой Анне обещают шоколадку, если она не заплачет у зубного врача, которого очень боится. Ее наказывают, если она отказывается от шпината, который ей не нравится. Так человек с самого детства учится приспосабливаться и подавлять свои чувства, и чем дольше это продолжается, тем слабее становится его контакт с собственным «Я», с самим собой. По мере того как мы подпадаем под диктат родителей, учителей и воспитателей, мы удаляемся от своей сущности. Наша способность к восприятию ослабевает, поскольку мы переориентируемся на заданные образцы, пользуемся общепринятыми подходами, позволяем втискивать себя в готовые формы.

Лишь в редких случаях окружающие укрепляют доверие ребенка к самому себе и поощряют его стремление следовать своей внутренней правде, просто быть таким, каков он есть. Поэтому, к сожалению, слишком мало людей, рискующих оставаться самими собой, действительно жить собственной жизнью.

Что вы можете сказать о себе? Нас с самого детства отлучают от интуитивных знаний, присущих каждому человеку, стремятся искоренить их. Препятствуя нам руководствоваться внутренней правдой, нас ориентируют на так называемые факты, вне зависимости от того, нужно ли это, желательно ли. Мы же не сомневаемся ни в самих «фактах», ни в их полезности для нас.

Поэтому нам и не приходит в голову мысль о возможности интуитивного изменения и преобразования действительности и тем самым об избавлении от роли жертвы

обстоятельств и освоении роли их творца. Для этого прежде всего нужно, отступив на шаг, вновь научиться тому, от чего нас отучили.

Основы интуиции

1. Доверие к внутренней правде.
2. Осознание факта внутренней сущности нам истины и способности ее постижения.
3. Действия в соответствии с интуитивным озарением.

С позиций рациональности (а нам вряд ли доступны иные) интуитивный подход непривычен. Кажется подозрительным, возможно — даже рискованным, полагаться на то, что вам неизвестно. Вы предпочитаете беспроектный вариант, считая себя застрахованными от неожиданностей. Но как выглядят результаты? Критическое рассмотрение настоящего и прошлого докажет вам, что рассудок не столь надежен,

как вам бы того хотелось. Попробуйте как-нибудь составить список своих неудач за год, отметьте ошибки, допущенные вами в результате рациональных решений. А затем докажите свое мужество, попытавшись пойти иным путем, — решая для самих себя, обнаруживая внутреннюю правду, исходя из собственной сущности. Тогда в вас пробудятся новые силы, вы все увереннее будете полагаться на свою интуицию. Ваша жизнь дополнится новыми измерениями. Рассмотрите список своих неудач — вам легче будет решиться. Перейдите на сторону победителя, завоевателя успеха! Что вы обретете?

- * целостность,
- * внутреннюю уверенность,
- * реальную силу.

А ведь решение в пользу интуиции совсем не выражает недоверия разуму. Вовсе не следует от него отворачиваться. Он выполняет свою задачу, если им правильно пользоваться. То, что интуитивно постигнуто и не подавлено, как прежде, рассудком, может быть рационально выражено, разум и интуиция могут плодотворно сотрудничать.

Сложней всего обрести доверие. Надо полагаться на людей или обстоятельства. Это многим дается с трудом. Чем больше испытано разочарований, тем недоверчивее человек. Но что такое разочарование? Это освобождение из-под власти чар. Положившись на интуицию, вы не поддадитесь никаким чарам.

Вы можете заблуждаться, совершать ошибки, вероятность которых будет возрастать при каждой вашей попытке укрыться за мнимой рациональностью. Рассудок услужливо подскажет вам убедительные возражения против интуиции. О несостоятельности таких аргументов свидетельствует список ваших «достижений». Ведь вы были убеждены в успехе? А каковы были результаты? Как часто вы со всей своей разумностью ошибались? Сколько раз обстоятельства складывались вопреки вашим предположениям, вы теряли управление, а проблемы лишь усложнялись? Примите за аксиому, что интуиция всегда права! Исходите из этого положения и делайте то, на что вы, быть может, не отваживались всю свою жизнь.

Доверьтесь себе и рассчитывайте на собственный запас интуиции

Положитесь на интуицию, хотя бы пока не веря (или не умея поверить) в нее, ведь вы еще не получили доказательств ее могущества. Вы сможете убедиться, что вас не обманули: есть внутренняя сила, всегда выводящая на правильный путь, сила, способная возвысить вас. Прочтя книгу, вы получите доказательства, но они станут для вас излишними, ведь вы, ведомые интуицией, узнаете следующее:

Интуиция всегда права!

Вы научитесь тренировать свою способность к восприятию, свое понимание и даже свое доверие. Это искусство, и, как всякое искусство, интуиция при наличии некоторой одаренности может постоянно совершенствоваться. Поверьте мне, у вас имеются все необходимые предпосылки и нужные задатки! Ваша ставка не будет непосильной: упражнения, терпение к самому себе и время.

Помните ли вы историю сотворения мира? Адам был создан по «образу Божию». В раю Бог еще прямо разговаривает с Адамом. После изгнания прародителей из рая прямое общение прекращается. К одному из потомков Адама, Ави-мелеху, Бог

является во сне, позднее к Иакову во сне являются лишь ангелы Божьи. Иосифу, сыну Иакова, оставались только вещие сны, которые он был вынужден сам толковать. Египетский фараон не может сам растолковать свой сон. А как обстоят дела теперь? Мы приблизились к концу этой постепенно слабеющей коммуникационной цепочки. Многие совсем не запоминают своих сновидений. И если и запомнят, то не могут найти в них смысл, понять их.

Ясно, что мы утратили доступ к своим внутренним знаниям. Попробуйте же найти путь к своей внутренней сущности:

Доверьтесь себе и своей интуиции. Тем самым вы обеспечите себе постоянное место в команде победителей, ведь интуиция всегда права.

Внечувственное (экстрасенсорное) восприятие (ВВ)

Существуют многочисленные формы восприятия, которые нельзя обосновать рационально и наличие которых все же нельзя отрицать:

- * Телепатия — передача мыслей на расстоянии. Вы высказываете мысли другого человека.
- * Обостренная чувствительность. Вы отчетливо ощущаете, когда кто-то говорит неправду, прослеживает несоответствия.
- * Ясновидение. Вы «видите», что именно происходит в отдаленном месте, или «определяете» характер незнакомого человека.
- * Сверхслух. Слышатся требования совести, указания «внутреннего голоса» или «внутреннего учителя».
- * Предвидение. Вы познаете будущее, переживаете еще не случившиеся события, заглядываете в грядущее.
- * Психометрия — энергетическое чтение. Предмет дает информацию о своем владельце, например о его характере или жизненных обстоятельствах. Колебания соответствующего энергетического поля можно уловить при помощи данного предмета.
- * Восприятие на расстоянии. Например, мать чувствует, когда с ребенком что-то случается, хотя его и нет поблизости. Любящие понимают, когда партнеру хорошо или плохо, не видя его и не слыша.
- * Ретропознание. Способность погрузиться в прошлое, жить в нем. Активизация опыта тех времен, о которых в обычных условиях уже невозможно вспомнить.

Случалось ли вам переживать что-то подобное, накоплен ли вами такой же или аналогичный опыт? Сбылся ли хоть один ваш сон?

Возможно, вы вспомните еще о каком-то случае озарения, неожиданной вспышке мысли или о неясном чувстве, которое удержало вас от какого-то поступка?

Не случалось ли вам вспомнить о каком-то человеке и в тот же день получить от него письмо или через несколько минут услышать его голос по телефону?

Вы встретили этого человека? И, возможно, в необычной для вас обоих обстановке?

Приходилось ли вам знакомиться с человеком, в котором вы с первого взгляда были уверены, как в давнем и хорошем знакомом? Подтвердилось ли это ощущение в дальнейшем?

Возникало ли у вас когда-нибудь чувство отделенности от своего тела и путешествия по разным местам без его посредства? Или вам знакомо ощущение присутствия кого-то поблизости, хотя вы никого не видите и не слышите?

Все подобные переживания относятся к сфере вне- или сверхчувственного восприятия. Сосредоточившись, вы, несомненно, вспомните похожие поразительные эпизоды. Это доказывает, что и вы когда-то получили представление о «третьем глазе» и воспользовались его возможностями. Скорее всего, вы просто не сознаете, какие в вас скрыты способности, поскольку до сих пор пользовались ими инстинктивно и воспринимали результаты как нечто случайное.

Но эти и другие способности такого рода можно развить и усилить. Вы гораздо более одарены, в вас скрыто гораздо больше, чем вы предполагаете. Но если у вас и не найдется подобных воспоминаний, это не означает, что вы обделены в данном отношении, что у вас отсутствует интуиция. Вероятно, вы не обращали на подобные вещи внимания и не запомнили соответствующих эпизодов.

В вас скрыто значительно больше, чем вы думаете, — развивайте свои способности.

Кто наделен интуицией?

Ответить на этот вопрос очень просто: любой человек наделен интуицией, располагает соответствующими возможностями. Всем нам знакомы странные предчувствия, хорошие или плохие, предупреждения внутреннего голоса, тянущее ощущение в желудке при определенных обстоятельствах или представлениях. Возможности, предоставляемые интуицией каждому из нас, большинством людей оставлены в пренебрежении, даже отвергаются как не имеющие смысла. Каждый из нас наделен способностями и знаниями, позволяющими в любой ситуации принимать правильные решения и справляться с самыми тяжелыми проблемами. К сожалению, лишь немногие используют имеющийся у них потенциал.

Важную роль в ряду условий интуиции играет восприятие. Существует два вида восприятия: осознанное и интуитивное. Для каждого из нас характерен свой, индивидуальный способ переработки впечатлений, поведения в тех или иных ситуациях и запоминания. Осознанное восприятие рассудочно и облечено в слова. Эта вербализация сообщает нам уверенность и возбуждает доверие, поскольку так мы приучены с детства. Таким образом мы «перерабатываем» все, что осознанно воспринимаем своими пятью чувствами, что мы видим, обоняем, осязаем, слышим и пробуем на вкус.

С интуитивным восприятием дело обстоит иначе. Сигналы поступают на энергетический и холистический уровни. То, что познано интуитивно, с трудом можно выразить словами, оно неощутимо, невидимо, неслышно. В этом трудность для современного человека: как довериться недостижимому и непостижимому, как положиться на недоступное даже пяти чувствам?

Некоторые могут заявить, что они вообще лишены способности постигать интуитивно. Поэтому я не устаю повторять следующее.

Задатки интуитивного восприятия есть у каждого

Тот, кто не развивает свои способности, теряет к ним доступ и не может ими пользоваться. Почему у тяжелоатлета сильно развиты мышцы? Потому, что он их тренирует. Вы когда-нибудь спрашивали себя о том, почему так успешно функционирует разум? Потому, что его постоянно тренируют. Почему разум ценится так высоко? Потому, что большинство людей придают ему большое значение. Кто вам мешает подойти к ситуации по-иному?

Чтобы освободить дорогу интуиции, нужно изменить настрой. При отсутствии внешних принуждений человек, как правило, меняется медленно, поскольку не чувствует настоятельной необходимости напрягаться. Спонтанные внутренние преобразования в большинстве случаев вызываются чрезвычайными обстоятельствами: непосредственной угрозой жизни, тяжелым положением, необходимостью принять жизненно важные решения. В этих случаях внезапно срабатывает интуиция. Но можно и не дожидаться драматического повода. Нужных изменений добиваются и путем целенаправленно построенных упражнений.

Девизом Ганса-Юргена стало высказывание: «Я верю в то, что вижу. Значимы лишь факты». С таким настроем он быстро достиг директорского поста. Его четкий подход, по-видимому, оправдал себя. Выдающиеся маркетологи, которых он нанял, помогли опережать конкурентов,

диктовать условия рынку. Казалось, успех был реально обеспечен. Однажды возник вопрос о вложении огромной суммы в заграничное предприятие. В пользу этой сделки было все: цифры, факты и т. д. И все же Ганс-Юрген испытывал странное, непривычное чувство неуверенности, но решил не придавать ему значения. Проект был осуществлен и оказался «пустышкой». Фирма оказалась на грани финансового краха и Гансу-Юргену пришлось призадуматься.

Интуитивное восприятие, передача мыслей на расстоянии, умение предсказывать будущее — все это совершенно нормальные человеческие способности. А поскольку мы этого уже не осознаем, мы и не можем правильно оценить информацию, принимать сигналы, и правильно их интерпретировать. И наша жизнь лишается многих возможностей.

Измените оценку интуиции: отказ от односторонней рассудочности откроет перед вами неожиданные возможности.

Можно ли упражнять интуицию?

Интуиция — «непосредственное восприятие действительности» — дает вам возможность всегда принимать правильные решения. Вы можете возразить, что и с помощью логики и здравого разума можно принимать такие же решения. Однако здесь существуют серьезные различия: решения, принятые интуитивно, являются самыми подходящими, в частности в долгосрочном плане и во всех сферах. Вспомните, как часто вам приходилось пересматривать решения, принятые рассудочно.

Создание основы

Как пробудить в себе интуицию

Прочь все препятствия! Как растению нужны хорошая почва, солнце или тень, определенная влажность, так и интуиции необходимы определенные предпосылки. Многое зависит от нашего настроения, от наших мыслей и предубеждений, часто неосознанных. Поэтому рассмотрите свое отношение к интуиции. Возможно, вы только теперь выявите свой антиинтуитивный настрой. Если ваше личное отношение к интуиции, ваши сомнения и ваше недоверие мешают вам раскрыть свои возможности, вам необходимо определить причины предубеждений и изменить свою установку. Если вы хотите пополнить свой интуитивный арсенал, то:

- * выясните, каковы ваши предубеждения относительно интуиции, обусловленные воспитанием и окружением;
- * осознайте свой настрой относительно интуиции. Проявляете ли вы скепсис, если кто-то говорит о своих интуитивных способностях, сомневаетесь ли вы вообще в существовании интуиции, одолевает ли вас недоверчивость, когда вам приходится полагаться на свои чувства? Какие чувства вызывают у вас размышления об интуиции или чтение этих строк?
- * создайте положительный настрой по отношению к интуиции;
- * высказитесь определенно в пользу интуиции, отведите ей место в своей жизни. Окажите ей доверие, научитесь признавать ее без доказательств. Позвольте событиям просто происходить. Действуйте импульсивно, не взвешивая заранее все «за» и «против»; откажитесь от убеждения в том, что хорошо лишь рациональное. Воспитайте в себе приятие, способность принимать как правильное то, что подходит, соответствует внутреннему чувству;
- * не воспринимайте жизнь слишком всерьез, не допускайте, чтобы обязанности и работа вас угнетали. Каждый новый день встречайте доброжелательно, относитесь к жизни как к игре, чаще смейтесь и радуйтесь;
- * мыслите позитивно. На протяжении недели записывайте свои мысли и затем анализируйте содержание записей, делая нужные выводы. Не жалуйтесь на неудачи, перенесите свое внимание на хотя бы небольшие достижения. Не создавайте сами себе препятствий поспешными приговорами вроде «Этого я не смогу», «На это я вообще не способен»;
- * укрепляйте свое самосознание, изучите себя и свои сильные стороны. Те, кто оперирует интуицией, уверены в себе и полагаются на собственные силы; внутренне они свободны и независимы, настроены положительно. Таких людей характеризуют открытость и гибкость, безбоязненное отношение к переменам, неподвластность застывшим нормам и способам поведения. Проще сказать, что такие люди рассчитывают на себя и поэтому не боятся неизвестного; потребность в защищенности не заставляет их рассматривать любую новую идею лишь с точки зрения сопряженного с ней риска;
- * в своих действиях исходите по преимуществу не из соображений собственной безопасности, а из потребностей творчества и непосредственного действия. Ежедневные тренировки помогут вам овладеть своими интуитивными силами, вы сможете прочувствовать собственную интуицию;
- * поверьте не только в то, что ваша интуиция знает решения ваших проблем и ответы на ваши вопросы, но и в то, что решения эти идеальны, а ответы лучшие.

Очищение от мыслей как путь к духовной наполненности

Позаботьтесь о благоприятных условиях для развертывания интуиции.

- * Определите, что для вас лучше: быть может, вам надо избавиться от мысленного бремени, передохнуть. Научитесь отодвигать свои мысли, очищаться от них. Вы обретете возможность продвинуться еще на шаг.
- * Уйдите от своего Я и слейтесь со всеохватывающей реальностью. Так вы вступите в духовное настоящее.
- * Оставайтесь наедине с собой и с миром.

Тренировка, тренировка и еще раз тренировка

Используйте любую возможность, чтобы упражнять свою интуицию.

- * Старайтесь угадать, кто вам звонит, кто пришлет письмо и какими будут вести - хорошими или дурными.
- * Проверьте свою способность предвидеть, который из лифтов придет первым, какой путь на работу окажется самым коротким, какая завтра будет погода.
- * Привыкайте мгновенно решать разные мелкие вопросы, типа выбора обеденного меню или пары обуви.
- * Паркуясь, полагайтесь на указания внутреннего голоса.
- * Для тренировки восприятия попробуйте смотреть телевизор при выключенном звуке и понять происходящее на основе зрительных впечатлений.
- * Дайте словесный портрет первого встречного: какого он роста, во что одет, как сложен, какого цвета его волосы и глаза...
- * Затем образно представьте себе этого человека.
- * Опишите человека, с которым только что познакомились и побеседовали: что у него за характер, каково его семейное положение, какая профессия, угадайте интересы, оцените состояние здоровья...
- * Установите характерные особенности своей интуиции, например, ее преимущественное проявление в форме чувства, образного представления или внутреннего голоса.

Полезны также мечты, «сны наяву». Пусть ваше будущее пройдет перед вашим внутренним взором, как кадры кинофильма. Вам, может быть, давно хочется жить и работать в Италии. Вот и представьте себе, как вы у себя дома отмечаете какой-нибудь праздник в кругу своих итальянских друзей, как вы бегло объясняетесь по-итальянски со своим начальством или как вы вместе с семьей вечером выходите на прогулку, наслаждаетесь природой и развлекаетесь. Пусть события развиваются, мысли текут вольно, пусть разыгрывается фантазия — оставайтесь наблюдателем. Чувствуйте себя как в кинотеатре — зрителем своего личного фильма. Вы постигнете динамику собственных мечтаний. Не оставляйте без внимания собственные ощущения. Хорошо ли вам, довольны ли вы, счастливы ли, когда смотрите свой фильм? Возникает ли у вас чувство, что все это вам подходит? Ваш ли это путь? Активизация мечтаний активизирует интуицию и ее повседневное влияние на вашу жизнь.

Интуиция и рассудок

Проявления интуиции связаны с функционированием правого полушария головного мозга, которое часто называют его немой стороной, так как в нем не используются формы вербализации и артикуляции. Такие способности обусловлены функциями правого полушария, обеспечивающими логическое мышление. Последнее разворачивается как ряд отдельных взаимообусловленных операций. Для него необходимы духовная устремленность и определенная настрой. Если же овладеть умением использовать оба полушария мозга одновременно, это существенно повысит эффективность работы и обеспечит высшие достижения. В таком случае можно задействовать и интуицию. Непосредственное постижение истины, реальности происходит независимо от осознанного мышления, от рассудка.

Очень часто интуиция пробуждается тогда, когда рассудок молчит, когда происходит сбой в мышлении и непонятно, где искать решение. В таких случаях многих

людей как бы «озаряет». Эта вспышка обусловлена подсознанием и подсказанное решение сразу же принимается как единственно верное. Иногда интуиция дополняет рассудок. Мы день-деньской анализируем, обрабатываем данные и никак не можем найти решения. И вдруг, совершенно неожиданно происходит духовный прорыв: у нас возникает потрясающая идея!

Бывает и так, что вы находите рационально приемлемое решение, но внутреннего покоя оно вам не приносит. Поэтому вы продолжаете поиски и приходите к совершенно иному результату, в котором интуиция и разум слиты. Интуиция может и превалировать.

Трудно распознать проявления интуиции, если она лишь проскальзывает в сознании. Остается лишь ее след: «Чуть было не ухватил...» Решение было так близко, но исчезло, как тают снежинки на ладони. Но интуицию можно вернуть. Для этого достаточно воссоздать обстоятельства ее проблеска. Настройтесь по-прежнему, передумайте те же мысли - и вы восстановите нужное состояние.

Интуитивное постижение — энергетическое и холистическое — означает непосредственное понимание действительности, всеохватывающее и безграничное. Оно преодолевает все границы на пути к «универсальному мышлению», а значит к прозрению.

Интуиция и разум могут дополнять друг друга.

Ведущую роль будет играть та способность, которая интенсивнее используется и упражняется.

Наши возможности богаче, чем нам кажется

Вы, конечно, знаете, что у каждого человека — свое подсознание. Но известно ли вам, что все люди и культуры опираются на единый первоначальный опыт, независимо от того, развивался ли он затем в Африке, в Азии или на островах Тихого океана? Невероятно, но во всех мифах Землю описывают одинаково и именно так, как она выглядела, когда на ней не было людей. Еще удивительнее то, что эти описания с научной точки зрения оцениваются как вполне точные. Это убедительное доказательство наличия коллективного подсознания. Оно объединяет всех людей во все времена и имеет в своей основе древние универсальные формы мышления, содержание которых доступно каждому. При этом не играет никакой роли, идет ли

речь о крупном североамериканском предпринимателе, тибетском монахе или о латиноамериканском крестьянине. Все люди, независимо от своего социального положения, возраста, вероисповедания, расовой принадлежности или эпохи, «подключены» к этому подсознанию. Это можно рассматривать как общую духовную основу надличностной природы. В каждом рождающемся ребенке заложены эти изначальные способности, ему известен мировой порядок, хотя младенец и не умеет пока говорить.

Психоаналитик К. Г. Юнг доказал существование универсального мышления, которое происходит повсеместно и которое получило название архетипа. Из этого следует, что каждый человек располагает громадным потенциалом знаний и опыта. Интуиция обеспечивает прямую связь между сознанием и архетипом, что позволяет осмысленно интерпретировать опыт и в нужный момент безошибочно направлять духовную активность. Тот, кто применяет свои способности в этой сфере, сможет действительно постичь происходящее в мире. Он сможет предугадывать события, открывать новые возможности.

Если бы названный потенциал использовался более эффективно, наша жизнь и наш мир приняли бы иной вид. Нам остается найти ключ к этой сокровищнице.

Почему нас не могут удовлетворить 15% наших духовных возможностей?

Вы, быть может, "удивитесь, узнав, что даже люди с высоким уровнем интеллекта используют лишь 15% своих духовных возможностей. Представьте себе, что вы попали в цех автозавода. В нем работает только каждый пятый станок. Вы спросите руководителя предприятия, который вас сопровождает, в чем причина такого положения, и он объяснит вам, что станки в полном порядке, но еще не совсем настроены и поэтому не используются. И вам станет понятно, почему фирма оказалась под угрозой краха.

Почему же вы сами довольствуетесь лишь долей своих духовных мощностей? Вам нежелательно до конца развернуть свои духовные возможности, пробудить скрытые силы и направить их на улучшение своей жизни? А для этого нужно всего лишь овладеть собственным инструментариумом мышления. Эта работа вызовет и благоприятный побочный эффект: повысится ваш коэффициент интеллекта. Не ограничивайтесь мыслительными стереотипами, старайтесь мыслить самостоятельно. Пусть идеи покажутся бредовыми. Главное — расширить мышление.

Мозг поддается тренировке так же, как и мышцы. Для тренировки выработаны специальные упражнения. Например, каждый вечер припоминать во всех подробностях определенные ситуации. В конце недели подытожьте все такие впечатления. То же повторите в конце месяца. Можно заняться и решением задач на сообразительность. К примеру, задайтесь целью профинансировать кругосветное путешествие или найти жениха незамужней тетушке...

И наконец, упражнение, которое поможет раскрепостить ваши духовные силы. Оно отучит вас мыслить «линейно», к чему вы уже привыкли, и откроет возможности «холистического», целостного мышления.

Упражнение в холистическом мышлении

Во время упражнения не задерживайте дыхания. Сядьте поудобнее. Можно выполнять упражнение также стоя или лежа как вам лучше. Закройте глаза. Глубоко

вдохните через нос и выдохните, повернув голову направо, как бы овевая своим дыханием правую половину тела. Проследите духовным взором за тем, как энергия вместе с дыханием пронизывает правую половину тела. Вы ощутите, как этот поток достигнет правой половины мозга. Затем повторите упражнение, повернув голову налево. Что вы почувствовали?

А теперь, выполняя упражнение, дышите ртом. Чувствуете ли вы, как дыхание овеивает одну из половин тела? Дыша ртом, старайтесь на этот раз, чтобы дыхание овеивало обе половины тела. Что изменилось? Что вы ощущаете? Можете ли вы сказать, где именно рождаются мысли?

Продолжайте упражнение, пока оно доставляет вам удовольствие. Важно сознательно контролировать дыхание и его воздействие на сознание, отмечать углубление и расширение последнего.

Вслушивайтесь в себя, позвольте изменениям происходить без участия рассудка.

Заканчивая упражнение, каждый раз спрашивайте себя: «мыслию ли я лично, рассудочно, эгоистично, характерно или всем своим существом?»

Понаблюдайте, как изменится ваша жизнь по мере изменения вашего подхода к мышлению.

Как избавиться от препятствий мышлению

Успех требует подготовки. Приятнее гулять по лесу, не спотыкаясь о стволы поваленных бурей деревьев. Вам не придется обходить завалы или перелезать через них. Так же обстоит дело и с интуицией.

Устранив все препятствия, все помехи своей интуиции, вы создадите для нее благоприятные условия, позвольте ей развиваться свободно. Итак, разблокируйте свое мышление, снимите с него все ограничения.

Поймите, что ваши мысли — продукт вашего творчества или результат заимствования. Поэтому вам стоит только захотеть — и внутренние границы мышления, вкупе с внешними, будут преодолены. Ведь стоит понять и признать, что:

- * любая проблема представляет собой не что иное, как неприятие какой-то реальности;
- * вы никогда действительно ничего не должны были решать;
- * вам нужно собрать силы, чтобы овладеть искусством концентрированного воздействия;
- * вам не страшно будет перешагнуть рубеж мышления.

Вы преодолеете ограниченность рациональности и замените рассуждения:

- * восприятием истины, причем на энергетическом уровне;
- * решением проблемы уже не в процессе их обдумывания, а путем погружения в осознанное бытие;
- * обретением решений взамен их поиска.

Вы можете проверить правильность решения, проведя, например, опыты с маятником или обратившись к древнему учению о чакрах (см. соответствующие разделы книги).

Обдумывание лишь в малой степени заменяет осознание и свидетельствует о слабости интеллекта.

Думайте и действуйте многомерно. Преследуйте сразу две цели.

Допускайте одновременное развертывание нескольких сюжетов.

Без интуиции невозможно общение

В сфере общения легче всего продемонстрировать качество и действенность интуиции, которой вы, несомненно, обладаете. Одним из важнейших средств общения (коммуникации) является устная речь. Вам может показаться, что это обыденно и несущественно. Но проанализировав несколько диалогов, вы заключите, что действительное понимание граничит с чудом. Без интуиции невозможно было бы понимать и быть понятым.

Вот, например, ребенок заявляет: «Мне холодно», намекая на то, что матери следует закрыть окно. Он не высказывает своего желания, но понятливая мать оценивает ситуацию и делает то, чего от нее хотят.

Слова сочетаются с другими сигналами, интуитивно подаваемыми и воспринимаемыми. «Конечно, я тебя люблю», — говорит молодая жена, скрещивая руки на груди. Этот жест лишь усиливает подозрения мужа, поскольку он интуитивно ощущает отчужденность, понимает, что слова не соответствуют поведению.

Без применения интуиции практически невозможно понять ни одной фразы. Видите, вы уже давно пользуетесь своей интуицией! Вы, может быть, этого пока не осознали. Мы хотим помочь вам изощрить свое восприятие, овладеть методикой снятия напряжения, зарядиться космической энергией. Вы сможете проникнуть в сердцевину собственного бытия, заставить интуицию служить собственным целям, тем самым обогатив свою жизнь и удовлетворив свое стремление к счастью. Овладев интуицией, вы обретете себя.

Выявите и используйте собственный потенциал, работайте над собой, пробудите в себе гениальность/

Три памяти

И память у нас гораздо вместительнее, чем мы предполагаем. Мы обладаем памятью трех видов.

Первая память

В момент, когда дух вселяется в тело, их связь определяет осознание всех событий. Так начинает функционировать физическая, материальная память. Лишь первые годы жизни не сохраняются в памяти осознанно, поскольку способность запоминать еще несовершенна. Мы, тем не менее, удерживаем в памяти чрезвычайные впечатления. Но потом мы выучиваемся копить опыт и вспоминать его, насколько позволяет развитие этой памяти.

Вторая память

В цепи перевоплощений нас сопровождает тончайшая материя памяти каузального (причинного) тела. Только это напоминает о предыдущих жизнях. Эта память действует вплоть до последнего воплощения, пока существует каузальное тело.

В нас сохраняются события всех наших прежних жизней, и мы о них можем вспомнить, когда достаточно созреет сознание.

Третья память

Эта память нематериальна, вечна и всеобъемлюща. Она содержит всю информацию, включая и знание о будущем. Это вселенская память, всеохватывающее информационное поле целостного осознания (или коллективного подсознания), к которому мы подключены. Все, о чем когда-либо думалось, что когда-либо происходило, сохранено в этой памяти и при определенных условиях может «вспомниться». Таков источник интуиции, который всегда к услугам тех, кто может из него черпать.

Семь принципов совершенствования

Принцип 1.

Я — это я

Я читаю, слышу и узнаю, кто я действительно такой. Я верю своей реальности и сознаю ее.

Принцип 2.

Ментальная связь со своим Я

Медитируя или упражняя сознание, я устанавливаю ментальный контакт с самим собой. Мое «ментальное тело» тем самым формируется в нужном направлении, что влияет и на мое физическое тело, поскольку я с ним вступаю в контакт.

Принцип 3.

Я — это я сам

Я весь ухажу себя, становлюсь самим собой, целиком ощущаю свое «я». Это воздействует на меня, поскольку я сохраняю верность своему существу.

Принцип 4.

Приобщение к собственной идентичности влечет за собой трансформацию

Я отождествляю себя с самим собой, объединяюсь не только с собой, но и с миром. Погружаясь все глубже или оставаясь в этом состоянии дольше, я периодически просветляюсь. Потом я долго помню свое свидание с вечностью. Постепенно я овладеваю умением в любой момент

обретать такое сознание, в котором только и действует интуиция.

Принцип 5.

Я могу достичь озарения

Раз я могу возвыситься до понимания чего угодно, мое тело сохраняет целостность здоровья, я способен исцелять других единой силой. Я просветлен, но не совершенно, потому что непрерывно и неприметно утрачиваю единство.

Принцип 6.

Освобождение от «Я», целостное собственное бытие

Я просветлен, просветляю других и исцеляюсь самоидентификацией на любом уровне.

Я всегда соответствую самому себе, выполняю свое предназначение.

Принцип 7.

Жизнь как совершенствование

Я вернулся к естественному бытию. Я живу для того, чтобы достичь совершенства и мастерски решить творческую задачу, воплотив замысел Творца.

Выводы

- * Рациональность — лишь одна из форм восприятия действительности.
- * Только восприятие того, что скрыто за видимостью, открывает нам истину и реальность, позволяет достичь высшего сознания.
- * Интуиция — это скачок, вспышка, предчувствие.
- * Интуиция срабатывает неожиданно, но всегда в нужный момент.
- * Интуиция естественно присуща человеку, она может быть усовершенствована соответствующими упражнениями.
- * Интуиция целостна (холистична), она всеобъемлюща и всегда права.
- * Нужно переключиться с сознательного восприятия на интуитивное, перейти с рассудочного на холистически-энергетический уровень.
- * Мы сами себе создаем помехи — остается устранить их.
- * Семь принципов помогут нам достичь совершенства.

Глава 2

Как может подействовать интуиция?

Переключение с видения на восприятие

К любому делу мы приступаем, как правило, имея какое-то, иногда вполне конкретное представление о дальнейшем развитии событий, о поведении тех или иных лиц. Мы прогнозируем ход переговоров, моделируем встречу, рисуем в воображении отпускной день. Все это мешает интуиции. Чтобы познать реальность, нужно достичь «знания, скрытого под покровом знания».

Первый шаг в этом направлении — отказ от любого представления о действительности, созданного нами самими и, возможно, весьма далекого от действительности. Истину, реальность, скрытую за реальностью, нельзя постигнуть мышлением. Если нам удастся освободиться от мыслей и представлений, душа наша воспарит свободно. Это значит, что мы получим возможность постижения многомерности получаемых нами сообщений, что и ставим своей целью.

Улучшение качества жизни

Как легко мы иногда говорим: «Все хорошо», хотя и сами не знаем, что это действительно значит. Почему все хорошо, что из этого следует, к чему мы придем — нам не известно. Многомерное восприятие информации - большое искусство.

Мы оцениваем лишь с позиций рациональности, так как привыкли считать существующим только мыслимое и поддающееся логическому обоснованию. Мы не замечаем, как обедняем себя, ведь нам не известно, какие перед нами откроются возможности, если мы, например, высвободим интуицию. Это относится ко всем жизненным сферам. Наш ограниченный, одномерный рассудок не дорос до многих задач, от которых его надо отключить. Рациональный ответ на важнейшие жизненные вопросы нас удовлетворить не может. Интуиция дает такой ответ.

Если вы, например, спросите у своего разума, жениться ли вам на фрейлейн Стокрасот, то он вам ответит: она красива, умна, богата — стало быть, она будет вам хорошей супругой. Но разум не в состоянии сказать, действительно ли она вам подходит, будет ли гармонична ваша совместная жизнь, обретете ли вы в союзе с ней полноту бытия и счастье. А если встанет вопрос о выборе специальности и учебного заведения, рассудок услужливо подскажет лишь отдельные преимущества различных направлений: профессиональные перспективы, финансовые возможности, шансы сделать карьеру и т. д. Но он никогда не выявит вашего призвания.

Итак, рационально обоснованные ответы, верны в каждый данный момент, но не годятся в перспективе. Рассудок не скажет, какие изменения претерпит ваша

будущая профессия к моменту окончания вами учебы. Не скажет он и что станет с фрейлейн Стокрасот через некоторое время.

Совершенно иначе обстоит дело с интуицией. Положившись на нее, вы будете воспринимать действительность непосредственно. Вы всегда сможете подключиться ко всеобъемлющему информационному полю абсолютного знания и получить оттуда информацию, объем которой невозможно даже вообразить себе. Интуитивные решения верны, поскольку интуиция не ограничена; она всегда знает, что для вас нужно, что вам подходит теперь и подойдет в будущем! И еще одно преимущество. Вам станет легче жить, так как не придется накапливать и запоминать все полученные сообщения и в привычном смысле слова «обучаться». Единственное, что вам потребуется — знать, где и как найти доступ ко всеобъемлющему информационному полю. Эту возможность вы получите, натренировав свое восприятие таким образом, чтобы в любое время можно было черпать впечатления из нужной области. Тогда у вас не возникнет сомнений в выборе собеседника, времени для разговора и его темы.

Вы без колебаний верно поймете, как решить вставшую перед вами задачу, с кем нужно завязать контакты, кого лучше избегать. Интуиция поведет вас, избавляя от необходимости строить предположения и долго размышлять. Отпадет необходимость отбиваться от проблем. Не придется целыми днями размышлять о том, поискать ли другую работу или остаться на прежней, выяснить ли отношения с братом сегодня или лучше отложить. Ваша интуиция, безусловно, приведет вас в нужное время на нужное место, и вы сделаете или скажете то, что нужно. В любом отношении — в профессиональном, деловом или в личном — интуиция подскажет вам все необходимое.

Многомерное представление информации

Мы привычно доверяем своим чувствам, тому, что видим собственными глазами, что слышим своими ушами, ощупываем руками или воспринимаем обонянием. При этом мы большей частью ограничиваемся чувственным восприятием, наблюдая или слушая осознанно. Другими же, не менее важными смыслами восприятий мы пренебрегаем.

Чтобы научиться воспринимать информацию многомерно, надо попробовать подключиться к нескольким процессам, происходящим одновременно. Это упражнение требует времени и терпения. Вы убедитесь, что первые попытки многомерных действий окажутся неудачными. Если вы захотите дополнить зрительные впечатления восприятием запахов, заметите, как первые ослабеют. Однако упражнения разовьют вашу способность делать несколько дел одновременно.

Начните с попытки сочетать два дела, которые не представляют для вас трудности. Например, видя и слыша, подключить еще и обоняние. Следите за тем, чтобы сознание не отключалось от первоначальной деятельности при последующем подключении. Стремитесь научиться одновременно:

- * видеть;
- * слышать;
- * вслушиваться в себя;
- * постигать.

Как изменится ваше сознание при синхронном прохождении названных четырех процессов? Что изменится в отдельных чувственных восприятиях? Научитесь ли вы лучше видеть или, быть может, полнее охватывать впечатления?

Укреплять доверие к себе

Удивительно, какими только делами люди ни занимаются, совершенно не обращая внимания на самое интересное:

Занятия собой!

Крупнейшим и ярчайшим достижением вашей жизни станет открытие вами самих себя, ощущение в себе безграничных возможностей человеческого духа и познание собственной сущности. Открытие себя должно произойти как снятие покровов, как изучение себя, знакомство с самим собой. Все это усилит вашу веру в себя. Постепенно, как бы слой за слоем, высвобождая собственную сущность, вы приблизитесь к самим себе.

Вероятно, вы поразитесь, обнаружив на этом пути к себе свой давний подспудный к себе интерес, неясное стремление постигнуть себя. Просто этот интерес еще не осознан вами. Припомните:

- * Почему вы купили эту книгу?
- * Где вы ее купили?
- * Каково было ваше настроение?
- * Что вас побудило обратить внимание именно на эту книгу?
- * Как было настроено ваше сознание?

* Каково его нынешнее состояние?

Воспринимаете ли вы в этой книге лишь последовательность слов или вбираете их содержание? Постигая истинный смысл книги, вы обретете иное сознание. Вы освободитесь от обыденного сознания, избавитесь от тирании повседневности, от рутины, от бесконечных малых и больших проблем, забот. Высшее сознание обозначит готовность к чему-то совершенно новому, к началу совершенно другой жизни, бесконечно более богатой, чем прежняя. Вы утратите односторонность восприятия, обретя многомерность и синхронность опыта и как следствие — интуитивность деяния.

Живите этими изменениями, пропитайтесь смыслом каждого прочитанного слова, разверните свою интуицию.

Вы неизбежно поведете сущностную жизнь, определяемую вами самими. При этом обнаружатся такие ваши силы и способности, о которых вы даже не подозревали. Вы обретете внутреннее спокойствие. Накопленный опыт укрепит нашу уверенность в себе. С каждым днем ваше доверие к жизни будет возрастать, исходя из вашего доверия себе.

Те, кто верят в себя, побеждают. Они вызывают восхищение, излучают спокойную силу и веру. Такие люди, как говорят, обладают харизмой, особой притягательностью и умением воодушевлять. Вы — именно такой человек. Откройте себя, высвободите свою интуицию, и в вашем распоряжении окажутся желанные силы.

Тренировка сознания + освобождение от рассудочных ограничений = первый шаг к уверенности в себе.

Откройте «третий глаз»

Существует не только то, что мы можем воспринимать органами чувств. Все живущее окружено энергетическими полями. Они характеризуют действительное состояние человека, животного или растения. Но мы не видим ауру, как называют биополе. Лишь специальная техника позволяет сделать излучения видимыми и оценить состояние живого существа. Известно также, что настроение человека можно определить по цветам его ауры. Но красную ауру разгневанного человека вы не увидите, прибегнув к обычному зрению.

Положившись на свои чувства, вы, возможно, поверите собеседнику, утверждающему, что он никогда не впадет в ярость. Но взглянув на него «третьим глазом», вы определите его истинное состояние. Цвет его ауры может обличить его во лжи. Можно овладеть своей речью, включая модуляции голоса, в известной степени можно контролировать жестикуляцию и мимику. Но аура не поддается осознанным воздействиям. «Третий глаз» не проведешь. Он прозревает в самую суть.

Святой Бонавентура различал три вида зрения, с помощью которых человек достигает познания. Зрение первого вида обеспечивает восприятие внешнего пространства, времени и всех обстоятельств нашего существования. Наше современное видение жизни почти исключительно базируется на этом виде восприятия. В результате наш взгляд сильно ограничен.

Дальше можно заглянуть при помощи видения разумом. Нам откроются богатства философии и логики. Это мир наших представлений, здесь возникают образы и

понятия. Но гораздо зорче взгляд духа, позволяющий обрести истину. Мы не обязаны смотреть на мир одним или двумя глазами. Мы можем расширить свой взгляд, можем сделать его неограниченно широким. Духовным взором мы можем увидеть совершенно иные измерения человеческого существования.

Ядром нашей личности является наше глубинное Я, сердце нашего духовного бытия. Это ядро покрыто отдельными напластованиями, причем первый слой образован опытом раннего детства. Припоминаете? Ребенок активно общается со своим духовным, истинным Я. Чем старше мы становимся и чем толще делаются напластования, тем дальше мы удаляемся от ядра своей личности. Но ведь возможен и обратный ход!

Активизация «третьего глаза» высвобождает интуицию. Вы спросите, как же его открыть. Для этого нужно усесться поудобнее и всмотреться в любой предмет. Дыхание задерживать не надо. Остановив взгляд, наблюдайте за происходящими изменениями.

Задержка взгляда может отклонить поток энергии. Происходит отток энергии от глаз, которые в это время в ней не нуждаются. Высвобожденная энергия находит себе другой путь и открывает «третий глаз», глаз духа. Этот глаз находится посреди лба, между «физическими» глазами. Запрудите ручей, и вода пойдет по другому руслу.

С учетом принципа наименьшего сопротивления от вас не потребуются больших усилий, чтобы открыть третий глаз. Необходимо лишь изменить направление энергии.

Открывшийся третий глаз следует окружить заботой. Чем больше внимания вы ему уделите, тем он будет зорче. В то же время вы отметите усиление своих духовных способностей.

Закройте глаза и направьте взгляд туда, где расположен «третий глаз». Когда ваш внутренний взгляд остановится, вы достигнете нужной точки. Настройтесь на нее и сосредоточьте внимание.

Это лучший способ открыть «третий глаз».

Когда вы впервые воспримете окружающее «третьим глазом», вы испытаете своеобразные ощущения: вам явятся образы ваших мыслей. Отличие от кино будет заключаться в том, что вы увидите фильм собственного производства.

Третий глаз не только покажет вам вашу собственную личность, он обострит вашу пронизательность, и вы познаете истинное, важное и существенное. Вы не позволите, чтобы вас обманули, вас не ослепит внешняя краса.

Третий глаз — канал интуиции.

Научитесь им видеть —

и вы будете принимать

только правильные решения.

Преодоление границ, или «активизация внутреннего духовного потенциала»

Интуиция изначально присуща человеку. Поэтому ей не надо обучаться, в ней надо упражняться. Точнее сказать, и это не обязательно, ведь нам стоит лишь вспоминать, осознать свое внутреннее знание. А сделать это проще простого, если

спокойно, без нажима, настроить свое восприятие на что-то одно. Многим из нас это будет трудно, ведь мы привыкли любое действие соотносить с целью и целесообразностью. Потребуется кое-какая подготовка, чтобы исключить преднамеренность.

Квантификация сознания, или «двухуровневое сознание»

Наше сознание многомерно, поэтому и наше восприятие может стать многоплановым. Представьте себе аквалангиста. Когда его маска наполовину погружена в воду, он одновременно видит и то, что находится под водой, и то, что над ее уровнем. Это модель состояния, при котором дух преодолевает границы сознания, то есть мышление происходит, но не осознается. В таком состоянии возникает характерное чувство глубокого доверия к себе и совершенной безопасности — признаков интуиции.

И вы способны к многомерному восприятию. Активность ваших чувств обеспечивает материальное восприятие. Но вы можете переключить сознание на энергетическое восприятие. Это позволит вам понимать сущее и должное и заранее вживаться в обстоятельства. Располагая этой способностью, вы редко ею пользовались, поэтому она перешла в разряд угасающих.

Современная жизнь характеризуется активностью и опустошенностью, что противоположно покою и беззаботности. Если раньше спокойствие и раскрепощенность считались добродетелями, то сейчас они — чистая роскошь. Постоянно подвергаясь раздражениям извне, стрессам, страдая от недостатка времени и от перегрузок, большинство людей находятся в состоянии хронического перенапряжения. Они с трудом выкраивают время для восстановления сил. Беспокойство неблагоприятно для интуиции, поскольку она лучше всего проявляется при отсутствии напряжения. Это особенно верно в исходной фазе, когда вы только учитесь высвободить интуицию, прислушиваться к ней и понимать ее. Состояние покоя и уравновешенности благоприятно не только для интуиции. Избавившись от стрессов и изнурения, сняв напряжение и взамен внешней стороны явлений обретая внутренний смысл, вы улучшите качество своей жизни.

Если, несмотря на все перенапряжение, вы научитесь раскрепощаться, вы сможете когда угодно погрузиться в покой раздумья. Обратив сознание к будущему, вы в любой момент сможете подключить интуицию. В состоянии раскрепощенности вы сможете «провидеть», например важный для вас разговор с начальником отдела кадров. Вы «услышите» задаваемые вам вопросы и поймете, как подготовиться к беседе, которая должна состояться лишь на будущей неделе. Вы можете услышать и своего врача, разрешающего вам отправиться на Тибет покорять неприступные вершины.

Используйте свой духовный потенциал —

и ваши действия всегда будут своевременны

и уместны.

От личной ограниченности к виртуозности сознания

Выбрав путь духовности, следует учитывать, что это не просто иной путь, открывающий иные обстоятельства жизни. Это вообще единственный путь, на который нужно вступить, рано или поздно. Это дорога к самому себе, дорога домой.

За порогом дома вам придется оставить свое Я, ведь в доме ему не место. Не отрешившись от своего Я, нельзя овладеть всеми возможностями сознания, а нашей целью должно стать виртуозное мастерство. Расставшись

с иллюзорностью Я, вы расчистите себе путь. И только тогда вы сможете сделать последний шаг. Ваше Я обладает лишь ограниченными возможностями, тогда как могущество истинной вашей Сущности безгранично. Поэтому так важно отождествить себя с самим собой. К самоидентификации ведут все пути.

Вспомните о верности себе, пробудите свою Сущность, узнайте ее. Речь идет не только о развитии личности, росте, не об индивидуальных желаниях и целях, речь идет о целостном пробуждении. И мы снова и снова должны напоминать себе о том, что такой потенциал скрыт в нас и нам остается лишь его выявить.

Медитация как путь к совершенству сознания

Позаботьтесь о соответствующей обстановке, найдите тихий уголок, где вам никто не помешает и вам будет хорошо. Если вам мешает яркий свет, зажгите свечи. Устройтесь поудобнее, снимите пояс, галстук и т. п., сядьте на стул или лягте на кушетку, закройте глаза, дышите глубоко и спокойно (см. также гл. 5).

Вы приходите к совершенному сознанию путем воспоминаний. Проникнитесь убеждением в своем мастерстве. Вы всегда были мастером и всегда им останетесь. Это реальность, это ваша реальность, она была лишь на время предана забвению. Вы полагали, что находитесь на правильном пути, и не заметили, как сбились с него. А теперь вы возвращаетесь — на свой путь. Вы обретаете мастерство, познаете свою истинную сущность. Мастер внутри вас дожидался вас. Сейчас он здесь, готов появиться, стоит вам того захотеть. Нужно только, чтобы ослабла хватка Я,

вцепившегося в вашу Сущность. Это произойдет, как только им (пойдете и сторону. Мастер появится. Сделайте этот шаг — прямо сейчас.

Чувствуете, как вы наполняетесь мастерством? Ощутите, прочувствуйте, как это выглядит изнутри. Пусть каждое изменение предстанет перед вашим духовным взором, как будто ярко нарисованное, а чувство перемены охватит вас.

Примите своего внутреннего Мастера как яркий свет, льющийся из-за вашего Я. Тогда станет ясно, что только ваше Я стояло между вами и вашим Мастером. Пусть свет горит, вы увидите, что он становится все ярче. Ощутите, как свет пронизывает вас. Вы чувствуете и видите это. Постепенно вы сами превращаетесь в свет. В вас происходит что-то чудесное: вы видите, как просветляется ваше сознание, как вы сами становитесь просветленным сознанием — всецело обращаетесь в сознание.

Вы чувствуете изменение? Все ваше существо пронизано светом. Вы сами - свет, вы - просветленное сознание, вы — мастерское сознание, озаренное светом. Чувствуете ли вы, какие процессы это совершенное, наполненное светом сознание вызывает в вас, на что оно воздействует? Здоровье, исцеление, мир, любовь, гармонию. Все боли отступают. Тело и дух могут лечить, сами излечиваться и становиться единым целым, сливаться в ярком свете воедино.

* Что сейчас в вас происходит?

* Какие новые познания вы обретаете?

* Осознаете ли вы, как вы исцеляетесь, как изменяется ваше тело, как ваша душа

становится здоровой, как вы обретаете целостность?

Вы воспринимаете послание, получаете знания, которые вам необходимо именно сейчас, именно в этот момент. Боль постепенно ослабевает и наконец совсем прекращается. По мере отступления боли расширяется ваше сознание.

Вам теперь понятно, зачем нужна была боль. Вы осознаете также, что теперь не нуждаетесь в ней. Вашему совершенному сознанию ясно, что делать дальше. Вас наполняет ясность и уверенность. Пусть это впечатление воздействует на вас. Для этого вам не надо проявлять какой-либо активности, все произойдет само собой. То, что теперь происходит, это — воспоминания. Ваша истинная сущность, ваш Мастер ждет, чтобы ему разрешили появиться и начать действовать.

Выявите себя, живите собственной жизнью. Теперь, в данный момент вы ощущаете свое вечное бытие. Вы воспринимаете того, кем вы являетесь на самом деле. Вы постигаете, что в этом сознании невозможно быть больным или несчастным. Болезнь и несчастье растворяются и исчезают. Все невзгоды уходят из вашей жизни, из вашего тела, из партнерства, из всех жизненных обстоятельств. Вы здоровы. А теперь «вылечите» все окружающие вас жизненные обстоятельства, Ваше «мастерское» сознание — а сейчас вы знаете, что оно есть вы, — исцеляет все, на что оно направляется.

Поддерживайте это состояние, следите за исцелением, за оздоровлением всех сфер своего бытия. И медленно отвернитесь от этой картины, приглушите это чувство, вернитесь к повседневному сознанию, ощутите себя здесь и теперь. Чувство целостности, полноты, растворенности во вселенной, просветленности не оставит вас. Оно будет с вами столько времени, сколько вы захотите.

Оставайтесь в «мастерском» сознании. А если у вас возникнет чувство, что внутренний свет ослабевает, просто сделайте медитацию снова.

Пробуждение «мастерского» сознания может вызвать в вашей жизни большие изменения. Не исключено, что застопорится ваша профессиональная карьера, распадется партнерство. Это, возможно, причинит вам боль и напугает вас, однако такие изменения, несомненно, будут для вас благотворны.

Это лишь подтверждает необходимость отказа от чего-то в жизни для обретения самого себя. Начнется новая фаза вашего бытия, когда вы действительно достигнете счастья.

Совершенное сознание, раз попав в него, покинуть нельзя. Важно поддерживать единство со своим Мастером. Тогда вы сможете развивать свое «мастерство», преодолевать ограничения собственного тела и прочие рамки, вовлекать в этот процесс других людей. При этом присутствие этих лиц не играет никакой роли.

Пусть ваше совершенное сознание послужит людям. Чем больше пользы оно принесет другим, тем лучше для вас. Оно будет проясняться и обеспечит вам здоровье. Все, что вы сделаете для других людей, повлияет на вас самих. Исцеляйте других и исцелитесь сами.

Помните, что это относится как к положительному, так и к отрицательному эффекту: что бы вы ни причинили другому человеку, то же произойдет и с вами!

Вы можете стать здоровым во всех отношениях. Ваше тело исцелится, то же произойдет с вашей душой, ваши жизненные обстоятельства поправятся. Возьмем, к

примеру, профессиональную область. Совершенное сознание определит, подходит ли вам данная профессия, есть ли у вас к ней призвание. Последовав своему призванию, вы достигнете успехов, расширите свой кругозор, что повлечет за собой новые последствия. Произойдут изменения во всех сферах вашей жизни.

Упражнения помогут вам поддерживать состояние совершенного сознания. Исцеляйте себя, свое окружение, исцеляйте весь мир! Вы изолируете благодать на каждого, с кем встретитесь. Связывайте свое «мастерское» сознание не только с деятельностью особого рода. Применяйте его в повседневной жизни, к банальным занятиям, таким как вытирание пыли, вождение автомашины, писание писем. К любой ситуации приступайте как Мастер и всегда оставайтесь в «мастерском» сознании. Научитесь сплавлять свое

сознание с сознанием других. Продумывайте, ощущайте и переживайте определенные ситуации с позиций своих партнеров. Если вам это удастся, то следующий шаг не будет труден: вы будете знать, что скажет ваш собеседник, до того, как он откроет рот.

Ограниченная личность видит себя жертвой своих мыслей, не может ни контролировать их, ни направлять. Именно поэтому она становится жертвой своих мыслей. За такую нерадивость жизнь наказывает точно так, как суд наказывает человека за нарушение правил уличного движения. Доступ к совершенному сознанию делает ВАС хозяином своих мыслей.

Вам решать, о чем думать!

Займитесь уборкой!

С совершенным сознанием дело обстоит так же, как и с возможностью поудобнее устроиться в своем жилище: сначала наводят порядок, выбрасывают хлам, а оставшиеся вещи чистят и, быть может, расставляют по-новому. Переход к совершенному сознанию дается значительно легче, если предварительно навести порядок.

Вы регулярно наводите порядок на своем письменном столе, в своей квартире, в автомашине. Почему бы вам не навести порядок в своем собственном духе? Проведите у себя «домашнюю духовную уборку»:

- * Встряхнитесь.
- * Отбросьте все стереотипы мышления.
- * Освободитесь от какого бы то ни было чувства виновности.
- * Удалите все отрицательные моменты, такие как комплекс неполноценности, зависть, недоброжелательство, ревность, агрессивность.
- * Освободите место для позитивных моментов, таких как оптимизм, любовь, симпатия, доверие к себе, самоуважение.
- * Расставьте все по-иному.
- * Замените плохое настроение и грусть воодушевлением, радостью жизни и улыбкой.

Чтобы это не происходило лишь на словах, нужно такую «уборку» документировать. Запишите на отдельном листочке все, что вы хотели бы изменить и от чего избавиться. Рассмотрите каждый пункт, взвесьте все их возможные негативные

последствия. Не забывайте при этом такие деструктивные чувства, как зависть, недоброжелательность, ревность. Опустите все, что несвойственно вам. После того, как вы убедились в точности списка, разорвите листок и выбросьте обрывки. Таким образом вы распрощаетесь со всеми мешающими вам элементами и выкинете их из своей жизни.

А теперь обратитесь к качествам, которые в дальнейшем могут вам понадобиться и теперь должны включиться в ваше сознание. Возможно, вы привьете себе не так много новых качеств, поскольку многие позитивные элементы у вас уже наличествуют. Но вы мало обращали на них внимания, они были вытеснены и «обомшели». И в данном случае следуйте от пункта к пункту, свяжите свои воспоминания с отдельными чертами своего характера. Запишите свои положительные качества на листок и повесьте его в своей квартире туда, куда чаще всего устремляется ваш взгляд. Таким образом вы обеспечите наглядность результатов своей «уборки» и прочное укоренение их в сознании.

Действуя таким образом, вы не только улучшите свое самочувствие, но и накопите ряд приятных впечатлений. Ваша жизнь наполнится, успехи упрочатся, вы станете энергичнее и получите от жизни больше радости.

Краеугольный камень полноценного бытия закладывает совершенное сознание.

От интуиции к суперинтуиции

В чем состоит различие между интуицией и суперинтуицией? Мы установили, что интуицией обладает каждый и эту способность достаточно развить. Тогда мы сможем духовно пережить любую предстоящую ситуацию. Не снимая трубки, мы будем знать, кто нам звонит, мы получим информацию именно в тот момент, когда она нам нужна. Интуиция позволяет увидеть изнанку явлений, помогает находить правильные решения. Это облегчает жизнь, наполняет ее счастьем.

Суперинтуиция - переход на высший уровень! Если интуиция обеспечивает необходимый опыт и ответы на интересующие вас вопросы, то суперинтуиция означает духовное руководство. Например, когда вы ищете, где козле театра поставить машину, вы спрашиваете себя: «Свернуть направо или налево?» И ваша интуиция дает нам правильный ответ, ведя вас шаг за шагом. А суперинтуиция поведет вас автоматически. Вам уже не будет

необходимости спрашивать себя: «направо, налево или прямо»? Суперинтуиция сделает решение само собой разумеющимся. Без вопросов и размышлений вы поймете, что надо делать, и принятое вами решение будет оптимальным.

К тому же, суперинтуиция позволяет более тонко воспринимать сверхчувственные или внечувственные события. Это, в частности, относится к предчувствию, предвидению, предпостижению будущего.

Считается, что преуспевающий человек действует рационально, логично, обдумывает свои решения и последовательно воплощает их в жизнь. Новейшие исследования доказали однако, что достижения рассудочного подхода ограничены. Одностороннее натаскивание, культивирование рациональности и логики, которыми ведает левое полушарие головного мозга, ведет к постепенному отмиранию правого полушария, управляющего чувственными, интуитивными силами. Рассудок, используемый изолированно, не непогрешим. Даже рациональные оценки собственных способностей, бывают ошибочными. Например, из сотни опрошенных

студентов 59 ответили, что завершат семестр успешно. Парапсихолог, не вдаваясь в детали, предсказал успех 81 студенту. Фактически сдали экзамен 75. Значит, рассудочные оценки бывают даже вредны.

Интуиция необходима как в личной жизни, так и в бизнесе. Чем больше она развита, тем полнее ваша жизнь и тем больших успехов вы достигнете в своей профессиональной деятельности. Если ваш дух раскован, свободен, интуиции открывается простор. Сомнения и скепсис препятствуют интуиции и тем более суперинтуиции. Спортсмен, который не способен даже представить себя победителем, который не верит в свои необычайные силы и способности, никогда не победит, сколько бы ни тренировался. Жесткость духовной организации блокирует сильнее, чем материальные факторы.

Пробуждение духовного богатыря

Если вы хотите перейти от интуиции к суперинтуиции, вам необходимо постоянно упражнять интуицию и пользоваться ею, ведь только так можно задействовать свои гигантские духовные силы. Когда вы станете тем, кем вы являетесь на самом деле, вы вступите в права своего духовного наследования. Пусть ваше сознание станет безграничным и пробудится ваш гений!

Вам просто надо вспомнить о том, кто вы действительно такой. При этом вы осознаете свои способности и свои сильные стороны, вы получите постоянный доступ к тому потенциалу. Проникнитесь уверенностью в том, что именно вы определяете, что должно произойти — и оно произойдет! Вы являетесь творцом своих жизненных обстоятельств. Усвойте это. Вы не жертва неблагоприятных обстоятельств, вы — Хозяин. Убедитесь в собственном величии, проявите истинную свою сущность, каждый день повторяйте:

Я сознательно определяю творение как его соучастник.

Творческое задание

Чтобы вы получили некоторое представление о своих возможностях, я предлагаю вам творческое задание.

Выберите из предложенных ниже пунктов только те, что отвечают вашим воззрениям на жизнь.

Держите этот список под рукой и время от времени выясняйте, нельзя ли по-новому истолковать тот или иной пункт. Таким образом будете наблюдать за своим развитием, оценивать его результаты.

- * Я осознанно живу в полной согласии с самим собой и наслаждаюсь всей полнотой реальной жизни.
- * Я полностью владею своими силами, могу по своему желанию направить их, целенаправленно распоряжаюсь энергией, использую ее и запасая.
- * Ясность, радость, любовь, свет, жизненность, наполненность, успех, благосостояние во всех сферах, целостность.
- * Мое предназначение — совершенствоваться.
- * Я принимаю на себя ответственность за все.
- * Я совершенствую творение как его соучастник.

- * Я перехожу от мгновения к вечности и тем самым утрачиваю возраст.
- * Я свободен от кармы, поскольку она имеет отношения лишь к Я, а я представляю собой собственную сущность. Я сознательно освободился от «цепи перевоплощений».
- * Я постигаю и Переживаю, я озарен и вернулся к истинной жизни.
- * Я улавливаю многомерность происходящего, снимаю границы, располагаю возможностями всеобъемлющего творчества.
- * Я пробудил в себе духовного богатыря.
- * Моя истинная сущность непрерывно осознается все более полно.

Инвентаризация

Перед началом работы над своей интуицией нужно составить описание наличных обстоятельств. Кто вы такой, где находитесь, куда хотите попасть? Познайте свое внутреннее содержание, осознанно превратитесь в самого себя! Ответьте на следующие вопросы совершенно спокойно, лучше всего письменно.

Кто формирует мой образ жизни?

Что служит мне для самоидентификации?

В каком качестве я думаю, говорю, действую?

Что я воспринимаю как часть самого себя, как нечто, принадлежащее мне?

Чего я не воспринимаю?

Каков мой внутренний образ (автопортрет)?

Страдаю ли я от недостатка чего-либо? Чего мне недостает?

Сознаю ли свое благосостояние? Чего я боюсь? Что меня пугает?

- * На что я надеюсь?
- * Чего ожидаю?
- * Что я знаю или предполагаю о ближайших событиях?

Как я ощущаю здоровье?

- * Убежден ли я в своем здоровье или в своей болезненности?

Кто или что ведет меня по жизни?

- * Случай? Разум? Внутренний голос?
- * Интуиция?
- * Ищу ли я решения или они приходят сами собой?

Живу ли я с сознанием успеха?

- * Воспринимаю ли я себя как победителя?
- * Когда я считаю успех заслуженным?
- * Когда не считаю?
- * Почему?

* Что в моей жизни решено окончательно?

* На что я безусловно решаюсь теперь?

Что значит для меня полнота жизни?

* Как она достигается?

* Что делать теперь, чтобы жить полной жизнью?

В сомнительных случаях я прибегаю к проверке при помощи маятника

Когда я забочусь о том,
чтобы «соответствовать»
каждому моменту жизни,
мои жизненные обстоятельства
соответствуют мне.

Выводы

* К сокровенному знанию мы приходим, отключившись от созданной нами реальности.

* Рассудочное видение одномерно, поэтому чисто рациональные решения верны до известных пределов.

* Познакомьтесь с самим собой, укрепите свое доверие к себе, ведь уверенные в себе люди располагают большей свободой и лучшими гарантиями. Интуиция лучше всего разворачивается на свободе.

* Третий глаз - канал интуиции.

* У вас такие духовные резервы, что вы можете преодолеть (созданные вами самими) границы. Невероятное осуществится.

* Научитесь снимать напряжение — интуиция лучше всего проявляется, когда вы спокойны и относитесь к делу непредвзято.

* Создайте такой порядок в сфере духа, чтобы осуществился переход от ограниченной личности к совершенству сознания.

* Совершенство сознания необратимо.

* Усвойте, что вы Хозяин своих мыслей.

* Определите исходный пункт, проведите «инвентаризацию» и поставьте себе цель.

* Только целеустремленный человек достигнет успеха.

* Живите согласно своему предназначению.

Глава 3

Как пробудить в себе гения

Гений и гениальность

Гений - неограниченная сила собственной сущности, гениальность - пространство между чистым духом, высшим сознанием и человеком, не достигшим надлежащего уровня развития.

Гениальность — наше духовное наследие, это дар познания сущности любого явления. Эта способность присуща не одним избранникам судьбы, так же, как интуиция, она не требует освоения, ее нужно лишь возобновить. Гениальность и интуиция неразрывны и изначально входят в истинную сущность человека.

Теперь вам мешает пробудить в себе гения только ваше Я. И когда вы сделаете шаг от Я к Себе, ваша гениальность поступит в ваше распоряжение.

Гениальность — связующее звено между Богом и человеком.

Каковы составляющие гениальности?

Гениальность предполагает:

* Внутреннее просветление. Это мгновенное постижение своей истинной природы. При этом развиваются безграничные, всеобъемлющие способности и силы.

* Взаимопомощь. Каждый человек призван пробуждать в окружающих творческую силу истины и реальности, чтобы и другие вспомнили о своей сущности и сделали шаг от своего Я к самим себе. Так истина и реальность распространяются в мире.

Пробужденная гениальность расширяет духовный горизонт. Вы познаете реальную суть явлений, действие законов духа как следствие всеобщего порядка, в который включено и человеческое существование. Вы безусловно обладаете силой и можете использовать величайшие силы вселенной. Окружающие чувствуют, что вы уже достигли духовного уровня, к которому стремились, что вы на нем освоились.

Каково действие гениальности?

Ваша гениальность позаботится о том, чтобы ваши действия были точны, своевременны и уместны. Вы скажете то, что нужно, тогда, когда потребуется, и промолчите, если это необходимо. Вы действуете безошибочно, в полном соответствии со своими целями и обстоятельствами. Все делается безукоризненно и с минимальной затратой сил. Гений не связан правилами. Нам известно, что гениальность определяет и распространяет изначальный порядок. Гениальность соприкасается с присутствующей в каждом из нас мудростью.

Тренировка интуиции

Интуиция - это видение глазами души

Непосредственно постигая настоящее, прошлое и будущее, мы преодолеваем границу рациональности и овладеваем «универсальным мышлением». Это не какое-то усиление рациональности, к которой мы привыкли. «Универсальное мышление» основано, скорее, на интуиции. Оно дает возможность принимать правильные решения, соответствующие условиям как настоящего, так и будущего. Чем больше простора дано интуиции, чем весомее ее голос и процессе мышления и действия, тем полнее и счастливее жизнь. Всецело положившись на силу интуиции, мы обретем мудрость.

Интуиция свободна от ошибок.

Развертывание интуиции

Внутренне вы уже настроены и стремитесь развить свои способности. Вам остается лишь найти в себе надлежащую область, чтобы постепенно активизировать заложенный в ней потенциал. Потребуется снимать одну за другой оболочки с духовного ядра. Тогда ваш потенциал целиком поступит в ваше распоряжение, вы научитесь

реально использовать присущие вам способности и добьетесь истинной полноты жизни и успеха.

Но следует со всей ясностью представлять себе, что изменения бывают сопряжены с неприятностями. Придется распрощаться с привычками мышления, поведения. Это не всегда дается легко. Одной из причин нашей неизменности является наша неспособность заметить многие стороны своего поведения, связанная с их давностью. Интуиция не может проявиться в условиях устоявшихся привычек, мышления, чувств и действий в рамках застывших схем. Поэтому придется переучиваться, чтобы овладеть умением извлекать из информации истину, из которой составится новая целостность.

Все получаемые вами сведения обретают смысл лишь в процессе применения. Каждое мгновение предоставляет для этого шанс. Воспользуйтесь им, ведь он не повторится. Ищите свою собственную правду и следуйте ей. Если вы этого не сделаете, то судьба накажет вас болезнью, неудачей, чтобы напомнить о вашем долге.

Наберитесь мужества и пробейтесь к своей сути. Минуйте «врата невежества», преодолите установленные вами самими границы — и вы сможете использовать свои собственные безграничные способности.

Пренебрегите запретами и ограничениями, изживите негативные и деструктивные способы мышления.

Пусть внутри вас разгорится божественный огонь!

Постигайте сущность явлений.

Освободите интуицию, сделайте шаг в полноценное будущее.

Мыслите «правосторонние»!

Под этим ни в коем случае не следует понимать какое-либо политическое направление. Речь пойдет о правом полушарии мозга, поскольку нашими способностями ведают разные полушария. Левое обеспечивает:

- * логическое, линейное и аналитическое мышление;
- * счет;
- * речь,
- * контроль над мыслями и действиями;
- * чтение, письмо, всякого рода упорядочивание;
- * запоминание понятий и имен;

* интеллект.

Все это позволяет точно рассчитывать, тщательно обдумывать, читать, писать, распознавать и анализировать сложные обстоятельства. При этом имеет место линейное мышление и соотнесение идей, а также запоминание фактического материала.

Наши знания хранятся в оперативной и долгосрочной памяти. Должным образом сочетая данные, мы получаем доступ к обширному хранилищу информации. Тот же эффект вызывают воспоминания. Известно, что под гипнозом, в процессе медитации, в состоянии страха, на пороге смерти и в других экстремальных ситуациях в сознании всплывают совершенно забытые мысли и образы. Бывает, что в считанные мгновения промелькнет вся прожитая жизнь.

Но это обстоятельства чрезвычайные. В обыденной жизни мы довольствуемся рациональным, объективным мышлением. Происходит восприятие, запоминание и связывание чувственных впечатлений. Так вырабатываются

индивидуальные способы поведения, определяющие способ выживания. Воспитание, приобщение к культуре с детства убеждают нас, что выше разума в жизни нет ничего. Нам внушают, что все проблемы решаются разумно, все обстоятельства организуются рационально. Рассудок занимает главенствующее положение. В то же время правое полушарие головного мозга отвечает за:

- * чувства;
- * развитие эмоций;
- * проявление художественных способностей;
- * образное, символическое и многоплановое мышление;
- * ваши мечты и фантазии;
- * запоминание лиц, ситуаций, чувств;
- * ваше духовное развитие.

Это полушарие считается пассивным в отношении мышления. Оно ведает ощущениями, интуитивными прозрениями, предчувствиями — творчеством, новаторством. Но это не все. Правое полушарие связывает нас с коллективным подсознанием, кладезем опыта всего человечества. Мы можем получить доступ ко всему, что когда-либо осмысливалось и подлежит осмыслению.

Счастье и полнота жизни достигаются при условии равноправного функционирования обоих полушарий. Писателю, например, необходимо продумать логическое построение романа и найти нужные слова для выражения чувств, изображения эмоций. Менеджер должен накапливать факты, цифры и статистические данные. Но смелая мысль может возникнуть у него как раз на отдыхе, когда снимается напряжение и расковывается фантазия.

Сочетание функций правого и левого полушарий обеспечивает целостность, завершенность результатов наших усилий. Так обстоит дело не только в научных исследованиях, где требуются факты и эмпирические наблюде-

ния. Во всех сферах бытия интуиция предопределяет прорыв, открытие, подобно тому, как искра зажигания приводит в действие двигатель.

Лишь получив представление о возможностях обоих полушарий мозга и приведя их функции в равновесие, вы должным образом и со всей полнотой сможете использовать свои духовные силы. Если сравнить мозг с компьютером, то мы располагаем программным обеспечением, возможности которого невероятны. Интеллект определяется не объемом мозга, а способностью нервных клеток образовывать различные сочетания, переключаться. Эта способность совершенствуется в любом возрасте, причем быстрее, чем происходит естественное отмирание клеток. Отсюда понятно, какие в нас скрыты возможности.

Каждый сам устанавливает пределы своему развитию. Значение, которое придается рассудку в жизни, выявляется нашей речью. Мы спрашиваем себя, «разумно» ли тратить много денег на отпуск, и советуем несчастному влюбленному быть «разумным». Детям внушают, что они должны подавлять свои чувства и вести себя «разумно». Переоценивая возможности левого полушария мозга, мы возлагаем на него чрезмерную нагрузку, а многие способности правого полушария буквально «зажимаем». Опыты, поставленные учеными, выявили роль привычки, стереотипа в работе головного мозга. Избыток рациональности и пренебрежение творческой силой объясняют состояние нашего мира.

Но можно научиться использовать и активизировать и эту важнейшую силу. Человек - существо совершенное. Равновесие нарушается произвольно, и это нарушение не фатально, преодолимо. Восстановив связь взаимодополняющих полушарий мозга, мы вернемся в присущее нам состояние высшего сознания. Это оптимизирует духовные творческие достижения.

Чтобы возбудить деятельность правого полушария мозга, нужно отключить мышление, рассудок, успокоиться, освободиться от всего, что вас угнетает.

Вы уловите — поначалу, быть может, очень слабые — признаки существования правого полушария. Пусть на вас снизойдет покой, чтобы можно было прислушаться к себе, услышать свой внутренний голос, голос своего сердца.

Не пытаясь ходить на одной ноге, мы беззаботно игнорируем половину возможностей головы. Мы не прислушиваемся к внутреннему голосу, переваливая всю работу на левое полушарие мозга. И жизнь делается односторонней, тяжелой настолько, что мы не выходим из стрессовых ситуаций.

Решения, подсказанные рассудком, не приносят счастья, ведь возможны и альтернативные решения. Неизбежно возникает чувство утраты. Решение в пользу чего-то означает в то же время отказ от чего-то другого. Но если вы совершенно уверены, не интересуетесь другими возможностями, то свое решение вы, несомненно, приняли, руководствуясь указаниями правого полушария. Вы знаете, что находитесь на правильном пути. У вас не возникает сомнений, сожаления об упущенных возможностях. Вы совершенно уверены, полностью удовлетворены. Такие решения принимаются не в результате тяжких раздумий, они приходят сами, без свиты сомнений, безо всяких «если» и «но».

Как вам лучше распорядиться правым полушарием своего мозга?

- * Осознанно переключайтесь с логики на интуицию.
- * Пробудите творческие жизненные силы.
- * Ограничьте сферу господства рациональности, логики, доверьтесь интуиции,

собственным чувствам.

* Расширяйте поле зрения, передайте функции линейного мышления целостному восприятию.

Так вы органично впишете в свою жизнь функции правого полушария мозга.

Целенаправленно высвобождайте энергию

Существуют различные способы высвобождения энергии именно там, где вам угодно.

Дыхательное упражнение

Это хороший прием активизации правого полушария мозга.

Усядьтесь поудобнее, закройте глаза. Дышите ртом, спокойно и размеренно.

Поверните голову вправо. Представьте себе, что вся область вашего творчества, вся эмоциональная сфера пропитываются кислородом, энергией. Ощутите, как энергия наполняет вас, как расширяется ваше сознание! Что в вас изменилось? Прочувствуйте свое состояние без спешки. Вернитесь к нормальному типу дыхания.

А теперь сделайте то же в другую сторону. Активизируйте рациональность. Вы ощутите, как ваш разум, ваш интеллект, ваше чувство порядка обогащаются энергией.

Мысленно отметьте произошедшие изменения.

Далее осознанно распределяйте дыхание на обе стороны. Дышите спокойно, наблюдая духовным взором за активизацией обоих полушарий своего головного мозга. Какие при этом замечаются изменения? Ощущаете ли вы, что проникли в сферу всеобъемлющего познания, что ваше сознание обогатилось? Прониклись ли вы гармонией и силой?

Действенность упражнения можно повысить, если дышать через одну ноздрю. Контролируйте вдох и выдох. Осознанно направляйте дыхание. Зажимать нос не надо.

Обстоятельное осознанное выполнение повлечет за собой серьезные перемены. Не спешите, вслушивайтесь и себя, обращайтесь внимания на происходящее.

Так вы освоите способ целенаправленного подключения и активизации правого полушария мозга. Оптимального результата вы достигнете, освоив совместное действие обоих полушарий.

Подключение чакр

Другая возможность высвободить энергию заключается в использовании чакр. Учение о чакрах очень древнее, а цель его состоит в осознанном овладении всей полнотой собственных сил. «Чакра» на санскрите значит колесо или водоворот силы. Существует семь таких водоворотов, мест сгущения энергии, расположенных на определенных участках человеческого тела. С чакрами связано как физическое, так и духовно-творческое воздействие. Наше упражнение воздействует на венечную, или теменную, чакру. Она непосредственно связана с постижением духовно-душевных процессов, характерных для человека. Чакру называют также «тысячелистным цветком лотоса», поскольку этот цветок пробивается сквозь толщу загрязненной воды, всплывает на свет, почему считается символом чистоты, а также открытости

всеобщему сознанию.

Представьте себе, что ваш череп — астрономическая обсерватория. Телескоп направлен в небо через отверстие в куполе. Ощущаете, как в вас устремляется всеобщее сознание? Теперь вы можете составлять с ним единое целое. Вы растворитесь в нем. Ощутите это. Вслушайтесь в себя. Что вы чувствуете?

Действительно ли вы слились со всеобщим сознанием? Чувствуете, как ваше существо наполняется глубоким внутренним спокойствием? Ощущаете приток энергии? Не вмешивайтесь в события, просто откройте чакру — вам откроются несметные духовные богатства. Это неопишное чувство постепенно наполнит вас, воздействуя на мысли и поступки. Так прокладывается путь идеям, спасительным мыслям, озарению.

Если вы готовы к этому, не закрывайте свою венечную чакру. Это обеспечит вам постоянный контакт со всеобщим сознанием, с божественным огнем.

Открыв и гармонизировав теменную чакру, вы разовьете интуицию. Свобода интуиции неразрывно связана с неожиданными идеями, «духовным зрением», с указаниями «внутреннего голоса», с получением информации из высших информационных массивов. Эта чакра открывает путь всеобщему сознанию.

Три уровня сознания

Три силы порознь и во взаимодействии определяют качество человеческого существования, жизни. Поэтому важно осознать эти силы.

Обыденное сознание, ответственное за мышление

- * Мысли оформляют реальность.
- * Мысленно высвобождается изначальная творческая сила.
- * Концентрированная мысль подобна лазерному лучу.
- * Согласие в мыслях определяет здоровье.
- * Доминирующие мысли определяют судьбу.
- * Дисциплина в мыслях позволяет определить все жизненные обстоятельства, саму жизнь.

Подсознание, ответственное за наши чувства

- * Внутренние программы определяют неосознанные действия.
- * В результате «обращения переживаний» нежелательные программы могут заменяться желательными.
- * Тот, кто сможет «подружиться» с подсознанием, сможет поставить себе на службу неосознанную энергию, чувства.
- * Подсознание усиливает радость, оптимизм, доверие, уверенность в себе и счастье.

Сверхсознание — мотор воли

- * Сверхсознание в качестве универсального «советчика» подсказывает оптимальные решения.
- * Обеспечивает осознание совершенства истинной собственной сущности как индивидуализированной части сознания.

* С помощью интуиции можно установить контакт с «внутренним мастером», который в любой ситуации будет уверенно руководить вами.

проиллюстрировать картиной собственной жизни за предшествующий год.

* В каких ситуациях вы твердо верили?

* В каких ситуациях вы знали?

* В каких ситуациях вы верили, что знаете?

* Каков результат вашего анализа?

Хотя мы неохотно признаемся в этом (так как не любим менять свои представления о реальности), гораздо чаще, чем на основе знаний и вследствие волевых усилий, события развиваются согласно нашей вере. Это объясняется тем, что духовная сила веры связывает нас с космосом, для которого нет невозможного.

Знания фиксируют реальность, вера создает ее.

Вера

Вера горами движет. Это сказано не для красного словца. Вы, конечно, без размышлений согласитесь с утверждением о вере как о могучей силе. Но ведь «веру» можно отождествить с «незнанием». Вы верите, что собеседник говорит правду. Вы верите в благоприятный исход критической ситуации. Вы убеждены без доказательств. Это дается непросто, ведь нас учили полагаться на знания и доверять видимому и доказуемому, не принимать ничего на веру. Вера возвращает человека к его божественной природе. В Библии сказано: «Каждому воздастся по вере его». Непреложность этого закона вы можете

Мне не нужно верить, если я знаю, располагаю доказательствами. У меня есть факты, вера становится излишней. Вера — это «внутренняя очевидность», не требующая внешних доказательств. Вера представляет собой глубокое внутреннее постижение истины, реальности.

Истинная вера характеризуется внутренней убежденностью в осуществлении желаемого при условии полной отдачи «силе» и сосредоточенности на избранной цели.

Вера как таковая ценностно нейтральна. Вы решаете, во что вам верить. Например, в выигрыш судебного процесса. Или в безнадежность иска. То, во что вы верите, в чем вы внутренне глубоко убеждены, станет реальностью. Вера может действовать и против вас, и в вашу пользу — все зависит от вас самих.

Парацельс еще в XVI веке сказал: «Представление является причиной многих болезней, но вера исцеляет все болезни».

Это касается не только соматических заболеваний. Исцеляющая вера воздействует не только на явления, она постигает внутреннюю сущность и помогает ей проявиться, что и означает здоровье.

Знание

Существуют различные способы приобретения знаний. Решающей для вас станет иерархия знаний.

Знания, полученные на собственном опыте (часть, обусловленная собственным Я)

Это индивидуально, самостоятельно приобретенные знания, равноценные, например, умению застегивать пуговицы, гладить белье, писать письма.

Знания, приобретенные в процессе осмысливания

Эти знания, приобретаются в школе, в процессе | обучения, например, фактические сведения, правила родного языка. Рассудок обеспечивает согласие с окружающими. Логика доминирует. Ход мысли линеен и однозначен.

Знание, сообщаемое интуицией, — самопознание

Ни опыт, ни воспоминания, ни размышления не помогут приобрести это знание. Оно лишено субъективности, холично и не подчинено логике, поскольку отражает всю полноту действительности. Это знание открывается «глазам души», для их восприятия нужно обладать «внутренним зрением», интуицией.

Интуиция позволяет общаться с собственной сущностью, восприятие не зависит от пространства и времени, поскольку осуществляется целостно, холистично. Интуиция всегда удачна, полезна и благотворна.

Почему лишь немногие владеют интуитивным знанием? Такое знание весьма уязвимо при:

- * отсутствий веры;
- * недооценке;
- * вмешательстве рассудка;
- * неверной ориентации сознания.

Как избавиться от таких помех? Нужно овладеть интуицией, то есть умением:

- * расшифровать энергетические сообщения;
- * уловить их;
- * распознать;
- * высвободить творческие силы;
- * жить интуитивным творчеством.

Интуиции нет места там, где надо настоять на своем, блеснуть эрудицией. Интуиция примиряет с осознанием неисчерпаемости знания.

Пусть ваша интуиция развивается свободно. Не загасите ненужной информацией искру прозрения, не погубите зародыш идеи. Больше доверяйте интуиции, чем рассудку. Если теперь вы решили положиться на интуицию, проявить свои невероятные силы, то примите мои поздравления. Ваша задача вовсе не сложна. Не придется чему-то старательно обучаться, ведь речь идет о вашем достоянии. Обнаружьте свои способности, возобновите и используйте изначальные «программы». Вы обогатитесь чудесным опытом, обнаружите новые грани жизни, иные измерения бытия. Но прежде всего необходимо снять напряжение — притом вполне определенным способом.

Секрет концентрированной разрядки

Разрядка — это освобождение от напряжения, ликвидация зажатости, обретение «проницаемости», свободы, преодоление любых ограничений, помех, снятие блокад,

нагрузок.

Интуиция немислима вне свободы. Она проявляется в отсутствие любых ожиданий, предположений, предсказаний. Энергия такого рода вредит интуиции. Это верно и для честолюбия. Стремясь отличиться, вы прогадаете. Непрестанно думая о своей цели, представляя себе подробности ее осуществления, вы готовите неудачу. Устремленность блокирует интуицию.

Освободитесь от всех представлений, от всех мыслей, от всех желаний

Легче всего это удастся, если любую информацию, требующую восприятия образа, цвета, эмоций, вы будете только принимать, воздерживаясь от оценок.

Попробуйте просто регистрировать все, что входит в ваше сознание. Ведите себя как бухгалтер, который лишь производит нужные операции, не интересуясь конечным результатом.

Нет нужды заботиться об интуиции. Она всегда имеется, в явном или скрытом виде. Поэтому позаботьтесь о собственном раскрепощении, о снятии напряжения и об обострении чувствительности. При этом полезно знать о своем типе восприимчивости.

Визуальный тип

Вам легко представить себе свой позвоночник в виде канала, по которому интуиция подводит всю нужную информацию. Духовным взором вы видите, как вас непрерывно наполняет собой информационное поле всеобщего сознания. Представьте себе, что таким образом вы получаете всю необходимую информацию.

Аудитивный тип

Вы вслушиваетесь в себя, воспринимаете тихий голос своей интуиции. Чем чаще вы слушаете этот голос, тем он яснее, громче и убедительней. Осознайте его особенности. Так вы научитесь всегда безошибочно отличать голос интуиции от других голосов.

Гаптический тип

Направьте внимание на свои ладони и кончики пальцев. Осознанно ощутите, как через ступни ног вас пронизывает холод пола. Воспринимайте любые изменения всем своим телом. Свяжите свои восприятия со своей интуицией, проявляющейся холистически. Вы ощутите интуицию (как состояние полного удовлетворения) всем телом и особенно сердцем.

Какой из этих методов лучше всего подходит? Какие каналы наиболее благоприятны для восприятия?

А теперь я раскрою вам секрет концентрированной разрядки.

Делай, что делаешь

Чтобы делать именно то, что вы делаете, разрядка столь же важна, как и сосредоточенность. Лучше всего сосредоточиться можно при отсутствии напряжения. Итак:

* Погрузитесь в свое дело.

* Буквально растворитесь в нем.

* Станьте от него неотделимы.

Читайте эти слова раскованно и сосредоточенно. Сейчас нет ничего важнее того слова, которое вы читаете. Воспринимайте слово, его энергию и действенность... Что вы чувствуете? Что с вами происходит? Ощущаете ли вы, как расширяется ваше сознание? Замечаете, что оно расширяется по мере вашей сосредоточенности? Это и есть концентрированная разрядка.

Прочувствовали эффект? Что вы ощущаете в данный момент? Сохраняйте это состояние углубленности во время любой работы. Имеет смысл только то, что вы делаете в данный момент. Пусть это станет вашим жизненным принципом:

Делай, что делаешь, — все, здесь и теперь!

Один из важнейших принципов, сформулированных философом, психоаналитиком и физиком Рупертом Лаем, гласит: «Age quod agis» — «Делай, что делаешь, отдайся делу целиком и ставь его превыше всего». Так создается вокруг вас энергетическое поле абсолютного покоя, вы погружаетесь в свою деятельность. Круг замкнется и вас окутает...

деятельный покой, в котором только и возможна интуиция.

Вступление в вечность

Интуиция откроет вам доступ к совокупной мудрости человечества, ко всеобъемлемости всеобщего сознания. Если вы настроитесь на универсальное информационное поле, вы будете просто черпать необходимую информацию, а не напрягать, как прежде, свою память. Вы научитесь растворяться во вселенной, перевоплощаться и тем самым познаете других во всей полноте.

Это явится результатом переплавки сознания. При этом очень важно обеспечить молчание рассудка. Отвлечитесь от своих мыслей. Легче всего это сделать, не подавляя их, а позволив им блуждать. Не удерживайте мысли, пусть они приходят и уходят. Чем меньше вы уделите им внимания, тем скорее они улетучатся. Вы погрузитесь в покой мысли.

В это состояние можно привести себя различными способами, например, применяя методику медитирования, аутогенной тренировки и т. п. Кому-то легче освободиться от своих мыслей, физически напрягаясь, другие предпочитают покой на природе или дома.

Выберите кратчайший путь к названной цели. Поупражнявшись, вы научитесь приводить себя в нужное состояние. Вам откроется иной, новый мир. В первые мгновения вам может показаться, что вы теряете индивидуальность. Но дело обстоит как раз наоборот. Вы ее раскрываете. Вы перестаете ощущать свое тело, все заботы отпадают, вы освободились, вы свободны! Вас наполнит чудесное чувство благополучия, вы растворитесь в единственном мгновении. Время остановится и вы будете воспринимать все без малейших усилий. Все происходит само собой, настолько самоочевидно, что вы сразу признаете это своим естественным состоянием, а интуицию — своей совершенно естественной, неотъемлемой способностью. Ваша интуиция всего

Новизну, настоящее приключение можно встретить лишь в недрах собственной сущности. Тут вы окажетесь в реальности, которую до сих пор не ощущали, о существовании которой вы даже не подозревали. Важный опыт приобретается, если

предоставить событиям идти своим чередом. Какое-то сообщение вы можете услышать в тысячный раз. Но при «попустительстве» вы каждый раз будете узнавать что-то новое, служащее завершению перемен. А это главное! Информация сама по себе не так важна, как мы иногда думаем. Важнее события, о которых она свидетельствует. Читая эту книгу, не заботьтесь о последствиях. Важна не информация, заключенная в слова. Гораздо важнее происходящее в вас, например постижение истинного смысла.

Чтобы предоставить свободу событиям, необходима открытость, готовность к переменам. Все, что вы прочтете в этой книге, не является открытием. Это вечные истины. Откройтесь им. Пусть все идет своим чередом. Важность не в новизне слов, а в содержании перемен, вызванных ими именно теперь.

Если жизнь сравнить с театром, то в нем будут одни премьеры, причем без репетиций. Но суфлировать вам будут все, кого вы попросите. Сто раз прочтя текст, вы заскучаете, наизусть заучив слова. Но при рекомендуемом подходе вы по сути всякий раз будете узнавать нечто новое.

Испробуйте это. Произнесите вслух: «Я творец». Как вы воспримете это сообщение? Спросите себя:

- * Кому в настоящий момент адресовано это сообщение?
- * Что оно для меня означает в настоящий момент?
- * Какие последствия оно будет иметь для меня?

Простое «попустительство» может в корне изменить вашу жизнь. Вам не надо будет учиться и упражняться, отвыкать и привыкать. Все пойдет само собой. Вы сможете сказать о себе:

Это я!

Реально вы всегда получаете одно и то же сообщение, выраженное разными словами, в разной «упаковке», но гласящее: «Я творец!»

Относитесь к жизни не как к бременю, скоплению проблем. Отберите задачи, которые ждут вас, предстаньте перед вызовом времени. Не существует ничего слишком для нас трудного. Вам по силам любое дело, поскольку оно ваше. Востребовав все свои способности, все свои силы, чаедействовав интуицию, вы испытаете совершенно новое чувство, обретете громадную радость «жизненной игры».

Освобождение от Я

Кто до сих пор руководил вами в жизни, кто определял, что должно происходить, а что нет? Вы, скорее всего, ответите: «Я». Ваше Я на пути к вашей интуиции. Вы стараетесь «настроиться», быть может, даже почувствовали свою интуицию, добились кое-каких успехов. И все же вы не меняетесь, оставаясь все тем же Я. Вы ограничиваете себя, по-прежнему остаетесь со своей интуицией в сфере личности. Начало положено, но до завершения еще далеко.

В вас скрыты еще многие другие возможности, но реализовать их удастся только, если вы в своем развитии продвинетесь еще на шаг: от Я к Себе.

Интуиция в широком смысле означает самоидентификацию. Последняя составляет предпосылку проявления сил во всей полноте, возможность переступить порог мгновения и оказаться Здесь и Теперь. Сделаем этот шаг совершенно осознанно:

Вы преодолеваете свою личность и вступаете в восприятие — Вы **знаете**.

Значимость мгновения до сих пор не раскрывалась. Любое знание в широком смысле слова, любая информация заключены в мгновении. Недостаточно жить данной секундой, это не равнозначно жизни Теперь. Можно переходить от секунды к секунде но никогда не жить Теперь. Вступая в мгновение, вы не можете взять с собой Я. Да там оно вам и не понадобится. Погрузившись в мгновение, уже невозможно размышлять, нужно только воспринимать. Дуализм исчез, единство еще не достигнуто — это ваше бытие.

Но как же войти в мгновение? Можно задействовать слух. Слуховое восприятие одномоментно. Гонг сразу приводит вас к сознанию мгновения. Вслушайтесь — и сами превратитесь в звук. По мере затухания звука вас охватит тишина. Вы познаете покой мгновения, перейдя в него. Слушайте звук, проникайтесь им, — не примешивая мыслей, намерений, желаний.

Хорошо тоже слушать свое сердце. Вслушайтесь в его голос, ощутите его, встаньте на путь любви и вы заживете по сердцу.

Разбудите в себе духовного богатыря

Представьте себе, что ваше бытие заключено, как дух в бутылке. В заключении дух предстает маленьким и незаметным. Но высвободившись, он может распрямиться во весь свой рост. Так же обстоит дело с нашим бытием. Стиснутая границами Я, наша сущность мельчает. Мы заключены

и тюрьме под названием Я. Поэтому вполне естественно, что мы чувствуем себя мелкими и ничтожными.

Если же мы дадим простор своим прирожденным творческим силам, то нам не придется заботиться о чем-то еще. Мы избавляемся от пут Я, разрушаем стену и освобождаяем свою истинную суть. Ведь наше бытие безгранично, поэтому мы можем сказать:

Я пробудил в себе духовного богатыря, каковым всегда был, есть и пребуду.

Я пришел в сознание, нахожусь у себя и живу в Себе.

Я выступаю как тот, кто является самим собой.

Нравится вам этот путь? Для того, чтобы вступить на него, надо проделать такое упражнение:

Выберите место, где вам не помешают, где вам хорошо, например, уютную комнату или зеленый уголок и парке. Читайте вслух предлагаемый текст и поддавайтесь влиянию слов. Не пожалейте времени, чтобы совершенно осознанно проследить за каждым изменением, дать ему совершиться.

Первыми раскроются чувства. Ощутите:

- * Где я нахожусь и кто я таков?
- * Кто воспринимает?
- * Кто спрашивает?
- * Кто говорит?
- * Где мой центр?

- * С чего я начинаю?
- * Где я заканчиваю?
- * Действительно ли я тот, за кого себя принимаю?
- * То, что я всегда могу воспринять и назвать, это не я

Представьте себе, что вы смотрите в зеркало и говорите самому себе:

- * Это мое тело.
- * Я осознаю, кто это говорит.
- * Я тот, кто это говорит, кто использует разум, кто чувствует и выражает свои чувства.
- * Я прослеживаю свои чувства и живу ими.
- * Я существую.
- * Я присутствую здесь — в своем теле, на стуле, в этом помещении, в этом доме, в этом городе.
- * Я осознаю, какое пространство я сейчас занимаю.

А затем следует основное упражнение, нацеленное на восприятие своего сознания в своем теле:

- * Какова моя величина?
- * Где расположен мой центр?
- * Я расширяюсь от центра, чтобы сразу ощутить все свое тело изнутри.
- * Тем самым я преодолеваю рассудочность.
- * А теперь я открываю венечную чакру, ощущаю свою распахнутость вверх, свое вступление в контакт со всеобщим сознанием.
- * Постепенно я перерастаю самого себя.
- * Отныне и навеки я черпаю энергию из «сети», живу своей прирожденной творческой силой.
- * Мне не нужны никакие «аккумуляторы».
- * Теперь я подключен к изначальной силе и пребуду в этом энергетическом поле, сколько захочу.
- * Эта сила целительна и действует в душевной, духовной и физической сферах.
- * Я погружаюсь в информационное поле всеобщего сознания, я живу в интуиции и действую в соответствии с ней.
- * Я постоянно настроен на прием.

Вначале не так легко быть всегда на приеме. Постоянно дает о себе знать Я. Пока оно сохраняет свои притязания, вам будет тяжело напряженно воспринимать окружающее, чтобы оставаться в высшем сознании. Это все равно что идти на цыпочках, все время падая на пятку. Вы постоянно будете возвращаться к старому способу мышления, если захотите войти в Себя, не расставаясь с Я.

Проще вспомнить, кто вы действительно такой, отождествить себя с самим собой и жить своей сущностью. Тогда вы останетесь на нужном уровне. В таком случае вы сможете сказать:

Я — это я **сам** и останусь таким в повседневной жизни, в любой ситуации.

Если вам это действительно удастся, в вашем развитии произойдет скачок. Вы самостоятельно перейдете от знаний к действиям посредством собственного бытия. Осознайте, что давно вам известное — именно то, что нужно. Вам лишь до сих пор не удавалось включить это знание в свою жизнь. Теперь вы это осуществляете. Вы интегрируете знание, оно становится вашим бытием и признается частью вашей сути.

Стимулировать такой скачок можно, обнаружив, что ваше самосознание усиливается. Является ли причиной тому

покой, медитация, заход солнца, размеренное дыхание, возникший образ, настрой? Точно установите это. Вы все можете вспомнить, оставаться в центре, на приеме: встречу, взгляд на часы, улыбку...

Что является источником силы? Осознайте, что ваш образ действий, ваша личность, ваши мысли и чувства — ваше индивидуальное Бытие — часть совершенного целого. Теперь вы переживаете момент совершенного бытия. Это переживание продлевается по мере того, как вы овладеваете высшим сознанием. Вы, пожалуй, не сразу поверите такому моему утверждению: все значительно проще, чем вы думаете. Забудьте все свои намерения. Нет лучшего намерения, как забыть обо всех хороших намерениях и просто быть.

Медитация бытия

Наслаждайтесь ощущением бытия и углубляйте его с помощью медитации. Выберите место, где вам никто не будет мешать, устройтесь удобно и закройте глаза.

Я осознаю, кто я действительно такой. Я не тело. Я — совершенное, вечное сознание. Я всегда был и буду, ведь Я существую. Я являюсь частью всеобъемлющего сознания. Только теперь я полностью понимаю, где я. Я здесь, в своем теле. Я совершенно осознанно и с удовольствием остаюсь здесь. И сейчас я сосредоточиваю все многообразие своих мыслей на одном пункте и переживаю чудо истинной сосредоточенности, просто освобождаясь от всего, что не связано с моим занятием. Я контролирую свое дыхание.

Следя за процессом дыхания, позволяя ему происходить, я постигаю: не я дышу - мною дышит нечто. Оно дышит мной. И я просто отпускаю свое дыхание. Его ритм объединяет меня с ритмом жизни. Я переживаю и осознаю: мною дышат. И дав свободу своему дыханию, я отрешаюсь от внешнего мира и погружаюсь в самого себя, в свою сердцевину, в свет, горящий во мне. Я полностью растворяюсь в этом свете, совершенно сознательно соединяюсь с собой, пребываю в единстве с собой, снова делаюсь тем, кто я есть на самом деле — самим собой.

Как таковой я теперь даю своему сознанию расшириться, включаю в него окружающих, позволяю ему заполнить пространство. Я наполняю все это пространство своим сознанием, совершенно сознательно объединяюсь со всеобщим сознанием, со всем. И этим единством со всем я открываю себя могущественнейшей

космической силе — любви. Я буквально любвеобилен — полон любви.

Показателем моей любви становится приятие каждого человека таким, какой он есть, разрешение каждому оставаться собой, в том числе и себе самому. В любви я принимаю самого себя таким, каков я есть. С таким сознанием я теперь буду жить всегда. И куда бы я ни пришел -мир станет светлее, мое истинное бытие все приобщит к любви. Это сознание наполняет меня при реализации моего предназначения, теперь я действительно уверен в себе.

И с этим сознанием я возвращаюсь на поверхность своего бытия, назад в Здесь и Теперь. Как только я к тому готов, я открываю глаза, разрешаю своему телу свободно двигаться, вновь совершенно сознательно погружаюсь в Здесь и Теперь. Но уже в качестве того, кем я являюсь на самом деле, как я сам.

Если вы все еще ощущаете зажатость, если вам пока не удастся действительно обрести себя, просто быть, — проделайте следующее упражнение.

Два шага к внимательности

Первый шаг

- * Покончить с «грехами», с обособленностью.
- * Осознать: кто я на самом деле?
- * Я — совершенное, бессмертное сознание. Я всегда был и всегда буду, поскольку я есть. Я — это я сам, подлинный, настоящий, истинный. Я тот, кем являюсь на самом деле!

Второй шаг

- * Я думаю, чувствую, действую, говорю, как я сам.
- * Теперь я принимаю решение. Я сознаю, что надо делать.
- * Я постигаю решение задачи.
- * Я последовательно придерживаюсь понятого.
- * Теперь я сознательно воспринимаю «послания», направляемые жизнью мне и другим, - всем, каждой ситуации, всей совокупности обстоятельств.
- * Я делаю свое дело совершенно сознательно. Своим сознанием я возвышаю каждую мысль, каждое слово, каждое действие.
- * Я выявляю то, что реально принадлежит мне, действительно (все еще) относится ко мне. Речь при этом может идти о желании, идеале, цели, представлении, профессии, способе поведения, о партнере или просто о знакомом. Я расстаюсь с тем, что не принадлежит мне.
- * Я воспринимаю сознательно то, чего я сам хочу в настоящее время. Я постигаю «внутреннюю реальность». Я сознательно говорю самому себе «да». Я позволяю себе быть самим собой.

В каждый момент я думаю, чувствую, действую и говорю так, чтобы уважать самого себя и ощущать удовлетворение от самого себя.

Освободиться от всего,

что обременяет и ограничивает

Чтобы обрести внутреннюю свободу, следует избавиться от любого бремени: от негативных чувств, навязчивых мыслей и т. п. Для примера назову лишь некоторые деструктивные чувства, обуревающие многих. Это - зависть, недоброжелательность, ревность, нечестность, ярость, агрессивность, корыстолюбие, алчность, а также все прочие, вредящие вам.

Спросите себя, зачем вам груз. Это поможет вам от него избавиться.

Раздражение заразительно — от него надо избавиться

Раздражение никогда не помогает. Оно не улучшает ситуацию, скорее наоборот. Раздражение порождает новое раздражение и приводит к печальным последствиям. Натренируйте свое сознание так, чтобы никто (ничто) в мире не мог(ло) рассердить вас. Ведь вы сами раздражаете себя, поэтому лишь вы и можете в любое время перестать. Сделайте это теперь!

Страх порождает страх — от него надо избавиться

Осознайте свой страх как свидетельство того, что вы не являетесь самим собой, что ваше сознание ограничено. Ваш страх — шанс и требование расширить свое сознание, вновь вспомнить о том, кто вы действительно такой. Страх

поможет нам осознать, что нет ничего в мире, чего стоит бояться, ведь причины страха — в вас самих. Вы вообще предопределяете все происходящее с вами, поэтому можете в любое время все изменить. Сделайте это теперь¹.

Стресс понижает качество жизни - от него надо избавиться

Поймите, что стресс возникает лишь в том случае, если в отведенное вам время стараться сделать больше, чем возможно. Это невыполнимо, поэтому не следует и пытаться. Лишь от вас зависит, избавитесь ли вы от этого недопонимания, а значит, от стресса, причем навсегда. Сделайте это теперь!

Что отделяет вас от вашей интуиции?

Если вы хотите знать, что мешает развитию вашей интуиции, задайте себе следующие вопросы:

- * Что я еще могу осознать?
- * От чего мне, наконец, необходимо избавиться?
- * Что мне нужно гармонизировать, чтобы осуществить полноценный контакт со своей интуицией?
- * Воспринимаю ли я интуитивные импульсы как слово, символ, чувство или цвет?

Примите решение в пользу интуиции, откройте простор деятельности, сбросьте оковы, станьте просто свободным и «проницаемым», пусть все идет своим чередом. Откройте канал, венечную чакру, подключитесь

к «космической сети». И, как радист, установите ежедневное время приема. Упражняйтесь до тех пор, пока прием не станет устойчивым! Запишите полученные сообщения. Если у вас возникает чувство, что ничего не происходит, что вы топчетесь на одном месте, попытайтесь найти причину застоя:

- * Может быть, выдающиеся достижения внушают вам страх? Вы выработали

новую стратегию продаж, интуиция подсказывает, что ваша идея произведет переворот и обеспечит огромный успех. И все же вы позволяете начальству угощать вас отговорками о нерентабельности переподготовки сотрудников в соответствии с вашей концепцией. Вы отлично знаете, что ваша стратегия удвоит оборот. Но вы не находите в себе мужества отстоять свою идею в рамках фирмы или осуществить ее самостоятельно. Неуверенность в последствиях огромного успеха заставляет вас медлить. Другим «классическим» примером является актер, который стремится попасть в известнейшую труппу, долго готовится к прослушиванию, но в последний момент не решается, хотя знает, что у него прекрасные шансы.

* Вы не хотите понять сообщение, поскольку оно неудобно для вас или что-то в вас отказывается ему поверить? Или вы боитесь последствий?

* Интуиция подсказывает, что деловой партнер вас обманывает. Вы не хотите поверить в это, так как считаете, что теперь не найдете другого партнера. Или внутренний голос понуждает вас обратиться к врачу по поводу болей в сердце. Рассудок отвергает это предупреждение, ссылаясь на невозможность болеть при нынешних финансовых обстоятельствах.

* Не сосредоточились ли все ваши помыслы на одной идее? Не мучит ли вас какой-то вопрос? Не ждете ли вы, чтобы ваш друг наконец сделал вам предложение, причем тихий голос предупреждает вас, что этот партнер не идеален?

* Или вы ждете ответа, хотя интуиция давно подсказала его? Ваш внутренний голос уже давно вам сказал, что пост, который вы стремитесь занять, не предназначен для вас. Но вы ждете ответа на свое заявление.

* Быть может, вам недостает веры в действенность интуиции?

* Вы эпизодически прислушиваетесь к своему внутреннему голосу, упражняете интуицию, причем она обеспечивает вам успех. Но это не может поколебать вашего убеждения в случайности подобных успехов. * Вы поддаетесь современному рационализму, разделяете то мнение, что лишь логика способна обеспечить реальный успех. Девиз таких людей: «Чего нет, того и быть не может!»

* Может быть, вас связывают традиции и глубокое уважение к авторитетам? Склонны ли вы соглашаться с мнениями признанных экспертов? Если председатель правления возражает против экспорта в Азию, вы с ним соглашаетесь. В конце концов именно он руководит концерном и «должен» в этом разбираться, как бы там ни старалось ваше чутье, подсказывающее, что именно Таиланд — наиболее перспективный рынок для новой продукции фирмы.

Вы не доверяете самому себе?

Известная писательница, уже написав значительную часть книги, вдруг решила сделать резервную копию, чего ни разу не делала раньше. Но сочла эту работу излишней, ведь всегда довольствовалась памятью своего

компьютера. Во время грозы на несколько часов отключилось электричество в доме и погиб труд нескольких месяцев.

Водитель, принявший новую машину, вдруг почувствовал, что нужно проверить уровень масла. На ближайшей остановке он просмотрел документы на автомашину и выяснил, что машина совсем недавно прошла техосмотр, и решил не возиться. Это

обошлось дорого, поскольку бак был поврежден.

Не требуете ли вы слишком многого?

Может быть, вы считаете, что интуиция подскажет решение во всех подробностях? Был, например, случай выбора загородного дома, в котором можно провести остаток своих дней. Покупатель заботился больше всего о собственном покое. Предложенный вариант казался подходящим во всех отношениях (местонахождение, размеры и планировка, цена). И все же что-то удерживало от покупки.

Но поскольку видимых причин отказаться от подписания контракта не нашлось, сделка совершилась. Через год община приняла решение провести скоростную магистраль сразу за этим домом. Мечта о покое и уюте рассыпалась в прах.

Все страшит риск?

Интуиция по своей природе сопряжена с чем-то непривычным. Ведь все объяснимое, все известное рационально

объяснимо. И нам трудно иметь дело с чем-то иррациональным, хотя бы при оценке финансового риска или в вопросах престижа, склонности, респектабельности. Тот, кто предпочитает двойные гарантии, тратя значительную часть своего дохода на страховку, стесняет свою интуицию.

Здесь следует перечислить еще несколько характерных особенностей интуитивно ориентированных людей. Им присущи определенные способы поведения. В любой ситуации такие люди проявляют уверенность и достоинство, они убеждены в правильности принятых решений и сами формулируют свои задачи. Интуитивисты внутренне свободны, эмоциональны и импульсивны. Им незнакома боязнь критики или неизвестности, они готовы избрать новый путь, принять вызов, испытать нечто новое.

Наполняйте сознание соответствующим содержанием

Интуиция четко определяется состоянием вашего сознания. Понаблюдайте за сменой таких состояний на протяжении дня. Вы ощутили разницу? «Познание есть функция бытия. Изменение в бытии познаваемого вызывает соответствующее изменение способа и объема познания», — считал Олдос Хаксли. В особенности это верно для случая интуиции.

Итак, от вас зависит, как настроится ваше сознание. Это определит вашу жизнь. Вам предоставлен выбор из ряда возможностей:

Негативные стороны

Вы замечаете лишь несправедливость, ненависть, зависть, страх, эгоизм, стресс, недомыслие и считаете, что все это неизбежно. Конечно, вы правы.

Но сознание настраивается на эту волну, что проявляется в неприятностях для себя и окружающих и в конечном счете предопределяет судьбу. С нами случаются разные несчастья, нас постигают неудачи, мы несчастны и недовольны.

Позитивные стороны

Обратившись к ним, мы познаем готовность прийти на помощь, понимание, дружбу, возможность поправить обстоятельства, свободу, силу и здоровье. Мы поймем, что всегда можно покинуть неверный путь и избрать направление. Мы научимся

постигать реальное содержание явлений.

И наше сознание настроится на положительную волну, что выразится как счастье, здоровье, гармония — короче, как слагаемые желанной судьбы.

Высший принцип

Если сознание обогатится изначальными творческими силами — божественными силами, — то утратят значение определенность формы, время, пространство. Наше внимание будет занято только тем, чего требует жизнь в данный момент. Каждое мгновение жизни будет наполнено, навсегда установится гармония. Отпадет необходимость перевоплощаться, ведь мы наконец освободились от судьбы. Мы живем в соответствии со своим предназначением, в гармонии с творением и с божественным порядком. Это высшее сознание создает высокие мысли и идеи, открывает любые возможности. Это источник интуиции.

Пребывать в высшем сознании, или идти «духовным путем нераздельного внимания»

Для человека естественно стремиться продлить состояние высшего сознания. Один из способов я продемонстрирую на примере.

Человек, достигший просветления, но не способный поддержать его в себе, обратился к мудрецу: «Как научиться сохранять высшее сознание?» Тот ответил: «Я знаю одного человека, который это умеет. Он король далекой страны. Отправляйся к нему попроси открыть тайну».

Наш герой отправился в путь. Это было трудное и долгое путешествие. Наконец он добрался, пришел к королю и изложил свою просьбу. Король улыбнулся и сказал: «Я охотно раскрою тебе тайну. Но сначала ты должен пройти испытание, чтобы я мог удостовериться в том, что ты достоин ею владеть. Обойди вокруг дворца, неся на голове сосуд, до краев наполненный водой. За тобой будет идти палач с обнаженным мечом. Если прольется хоть одна капля, он отрубит тебе голову. Ты можешь отказаться от испытания, но тогда я не раскрою тебе тайну».

Жаждающий вечного света решил и ответил: «Тайна стоит жизни».

Он вышел из дворца, и испытание началось. Сосредоточенно продвигаясь шаг за шагом, он слышал за спиной дыхание палача. Он понимал, что один-единственный неверный шаг будет стоить ему жизни. Ему удалось справиться с поставленной задачей, так как он сосредоточил все свое внимание и все свои силы. И снова предстал он перед королем, который сказал: «Теперь я охотно открыл бы тебе тайну, но ты ее знаешь». Король улыбнулся: «Я всегда поступаю так, как ты только что делал: иду шаг за шагом при полном сосредоточении сил и внимания».

В те времена носить воду были обязаны женщины и это считалось низкой работой. Вы постигнете, что ничего унижительного не может быть для того, кто вступил в высшее сознание, сконцентрировал внимание в области теменной (венечной) чакры и знает, что малейшая ошибка может стоить жизни.

Откройте пути своим чувствам

Прежде чем начать тренировать свои чувства, сделайте очистительные упражнения. Вы станете восприимчивее, и подготовка пройдет успешнее.

Представьте себе водопад — большой и прекрасный: Вода приятно освежает. Вы

ощущаете, как вода омывает вас снаружи и внутри. Она вас очищает, внутренне просветляет. Вымывается все ненужное, негодное, старое, отжившее. Вы чувствуете облегчение, сбросив весь балласт. Вода очищает вашу ауру, наполняет вас гармонией.

Теперь необходимо пробудить пять осознанных чувств, что позволит раскрыться «шестому».

Зрение

Закройте глаза, не напрягайтесь. Представьте себе темную точку, удержите это представление. Естественно, при этом вам не удастся полностью отвлечься от своих мыслей. Не обращайтесь на них внимания, пусть они приходят и уходят.. Когда мысли успокоятся, перед вашим духовным взором должно предстать «зрение».

«Разглядите» геометрические фигуры: окружность, треугольник, четырехугольник. Если вам это удастся, изобразите эти фигуры на листе бумаги и смотрите на них до тех пор, пока не сможете «увидеть» эти изображения с закрытыми глазами. Что вы при этом ощущаете?

А теперь сделайте это упражнение с числами. Посчитайте от 1 до 10. Постарайтесь увидеть каждое число целиком и совершенно отчетливо.

Поупражняйтесь с предметами. Выберите те, которые вам хорошо известны, например любимую вазу. Четко представьте себе материал, из которого она сделана, ее форму, изображенный на ней рисунок. Своим «духовным взором» вы должны увидеть вазу во всех деталях.

«Разглядите» цвета. Все желтое. Вы видите только этот великолепный насыщенный желтый цвет. Потренируйтесь с другими цветами. Вбирайте в себя каждый из них во всей полноте, пока не пропитаетесь цветом.

Теперь очередь картины или фотографии. Всмотритесь в картину, обратите внимание на детали, на краски, на каждую мелочь. Дайте картине возможность воздействовать на вас, не размышляйте. Заслоните картину и закройте глаза. Воспроизведите картину во всех подробностях перед своим «духовным взором». Откройте глаза и отметьте все детали, которые вы запомнили. Сравните заметки с картиной. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не запомните картину полностью и не опишете ее во всех подробностях.

А вот упражнение, которое можно сделать вместе с кем-то из родных или друзей. Вы закрываете глаза и снимаете напряжение. Кто-нибудь из группы рисует на листке бумаги какую-то фигуру, например окружность или волнистую линию. Но рисунок должен остаться недоконченным. Откройте глаза и дорисуйте начатое сразу же и без размышлений. Не напрягайтесь, не задумывайтесь — просто рисуйте.

Осязание

Подержите в руках различные материалы, например бумагу, шелк, шерсть, дерево, стекло, камень, или просто прикоснитесь к ним. При этом сосредоточьте внимание на руках, ладонях, кончиках пальцев. Пусть полученное ощущение проникнет в глубь вашего сознания. Проследите за этим. Что с вами произойдет?

Теперь, взяв предметы в руку, внимательно ощупайте их, со всей определенностью почувствуйте своеобразие материала, температуру, мягкость или шероховатость

каждого из предметов. Проследите за самим процессом восприятия. Поупражнявшись в течение недели, чрезвычайно обострите свое осязание.

Обоняние

Старайтесь выделить и назвать воспринимаемые вами запахи, например во время приготовления еды. Сможете ли вы по запаху определить, какие в пищу добавлены специи? «Чуете» ли вы, что печется: хлеб или пирожное? Научитесь узнавать по запаху цветы. Закройте глаза и пусть вас проведут по цветнику, а вы «принюхивайтесь» и называйте цветы.

Каждый человек обладает свойственным только ему, в большинстве случаев очень тонким запахом тела. Попытайтесь по запаху узнать близкого вам человека. Обратите внимание на парфюмерию, которой пользуются ваши друзья и знакомые и запомните эти запахи. Затем представляйте себе тот или иной запах до тех пор, пока не почувствуете его. Какие процессы при этом в вас происходят?

Научитесь различать ароматы, носящиеся в воздухе. Как пахнет во время долгожданного летнего ливня, после удушливой жары? Каков запах влажной земли? Запомните запах первого снега или надвигающейся грозы. Сможете ли вы предсказать погоду по запаху?

Вкус

Это очень приятное упражнение. Тренируйте вкусовую чувствительность, во всей полноте представляя себе вкус любимых блюд. Например, пусть во рту растает шоколадная конфета. Если ваше представление действительно, рот наполнится слюной. Так же иллюзорно продегустируйте различные фрукты или сорта вин, представьте себе вкус молочного шоколада, лимонного мороженого, хлеба с чесноком, виноградного сока, шампанского. Такие пробы бескалорийны. Что при этом происходит в вас?

Слух

Осознанно вслушайтесь во все шумы, создаваемые окружением. Выберите один какой-нибудь и сосредоточьте на нем все внимание. Начните с простого упражнения. Внимательно прислушайтесь к голосу собеседника или радиодиктора, специально отметьте интонацию, особенности произношения. Затем перейдите к следующему упражнению. Выделите в смешении шумов один звук или голос. Вы будете слышать только его, все остальное вы будете воспринимать лишь как фон. Попытайтесь в утреннем щебете птиц выделить голос какой-нибудь одной птицы или на концерте звучание какого-то одного инструмента. Пусть подхваченная мелодия станет для вас лейтмотивом.

Припомните манеру выражаться, характерную для какого-то вашего знакомого, и представьте себе, как он произносит любимую присказку. Вы буквально услышите знакомый голос. Обратите внимание не только на содержа-

ние фразы, но и на модуляции, произношение. Поупражняйтесь, представляя себе разных людей.

Осознанно вслушивайтесь в любые шорохи, например в тихой квартире. Что вы ощутите, услышав, как щелкнул холодильник, как фикус уронил лист?

Кроме названных пяти чувств, человек обладает и другими, например чувством речи,

мышления, своего Я, равновесия, движения, теплоты, деловым чутьем, вкусом к жизни.

Займемся чувством мышления. Высказывая или записывая мысль, мы ошибочно полагаем, что ее можно исчерпывающе выразить словами. Но мысли тесно связаны с пластическими, образными представлениями, которые зачастую трудно облечь в слова. Свои конкретные идеи мы, бывает, губим из-за отсутствия нужных слов.

Это означает, что выбор слов должен быть обдуманным. Слушателю также приходится вдумываться в услышанное, чтобы уловить смысл. Объем мысли превышает все, что можно выразить словесно. Язык служит лишь оболочкой, переносчиком знаний, сообщений, выводов.

Чувство речи зависит не только от нее самой, но и от сочетания слов, представлений и мыслей. Как видите, это сложнее, чем обычно предполагается.

Чувство своего Я охватывает личность в целом. Когда вы говорите о себе, вы имеете в виду тело, дух и душу. Входя в соприкосновение с реальностью, заключенной в других людях, вы постигаете их сущность, понимаете, что они вашего рода, равноценны вам. Осознание этого факта приводит к повышению самооценки. Не существует неполноценных личностей или народов. Ощущение собственного Я помогает следовать заповеди: «Возлюби ближнего, как самого себя». Из чувства собственного Я произрастают самосознание и любовь к человечеству.

Чтобы повысить восприимчивость, требуется воспитание чувств. Тогда видение превратится в восприятие, а к интуиции будут подключены все органы чувств.

Переходя от Я к собственной сущности, мы осознаем, что постоянно получаем информацию на уровне интуиции. Этим путем мы узнаем обо всем важном для жизни. Когда мы «в сознании», то способны к целостному, холистическому восприятию. Мы в состоянии даже настроиться на частоту, характерную для другого человека или свойственную какой-то вещи, принять для кого-то сообщение, которого тот не понимает или отвергает. Интуиция не ограничена ни пространством, ни временем, поэтому можно черпать информацию из любого периода и с любой территории. Мы способны интуитивно постигать прошлое, сознательно к нему обратившись. Интуиция позволит нам передавать сообщения, напомнить о телефонном звонке, назначить встречу, сколь бы невероятным это ни казалось. Но мы-то знаем, что интуиция беспредельна, не знает проторенных путей, а возможности ее превышают всякое воображение.

Положившись лишь на рассудок и на чувственное восприятие, мы не вступим в контакт со своей интуицией. Ее призыв, импульс, мы, быть может, и отметим, но рациональность воспрепятствует их осознанию.

Некоторые люди всецело полагаются на рассудок и совершенно недостижимы для интуиции. Другие, хотя и воспринимают ее сигналы, но как нечто весьма отдаленное, поскольку связь с ней очень слаба. Решиться поверить этому тихому голосу трудно. Рассудок отделяет нас от нашей истинной сущности. Это сужает рамки восприятия и вызывает конфликты с реальностью.

Перейдя от Я к собственной сущности мы постигнем реальность целиком. Тогда в нашем распоряжении окажутся две возможности восприятия: внешняя, обеспеченная пятью физическими чувствами и интуитивная со всеми духовными средствами. Прекрасно, что при этом ни от чего не придется отказываться, следует лишь

овладеть некоторыми навыками — и мы обретем нужную способность.

Интуиция это истина реальности, поэтому она безошибочна.

Психоаналитик Юнг считал интуицию одной из основных человеческих способностей, наряду с мышлением, восприимчивостью и волей. Все они поляризуемы. В мышлении различают рациональное, аналитическое и осознанное, синтетическое. Чувства подразделяют на телесные и более тонкие («чутье»). Воля противопоставляет жадность и эгоизм более возвышенным желаниям, а интуиция — неосознанные функции инстинкта сверхсознательной всеобъемлющей ориентации интуиции. В переходный период мы находим подспорье в логическом мышлении. К сожалению, многие так и остаются в этой фазе, не прогрессируют, не постигают реальность, не просветляются. Они «застревают», о чем свидетельствует их жизненный путь.

Осознайте интуицию во всей ее полноте. Вы откроете в себе целый мир, вы носите в себе мудрость всех времен. Часто вы сами ощущаете свою интуицию, но не можете целенаправленно активизировать ее. Преодолевая собственные границы, мы обретем легкость при овладении всеми своими возможностями. Даже не обучаясь в строгом смысле этого слова, но лишь вспоминая, мы можем применить эффективные методы высвобождения интуиции. Одно из важнейших упражнений нацелено на установление покоя в мыслях и всестороннее улучшение восприятия.

Покой мысли в состоянии Альфа

Как известно, интуитивное восприятие происходит из области, расположенной непосредственно над головой.

Поэтому при целенаправленном обращении к интуиции следует сконцентрировать способность восприятия именно там. Это автоматически приведет вас в так называемое состояние Альфа. Под этим понимается частота биотоков мозга от 7 до 14 Гц. Это оптимальное для человека физическое и психологическое состояние. Оно предполагает открытость и проницаемость для информации, наиболее полное использование духовных и душевных ресурсов. Покоя мысли можно достичь только в состоянии Альфа. Большинству людей требуется определенная подготовка, чтобы привести себя в это состояние. Но поверьте, что это намного проще, чем кажется.

Если вы еще не овладели таким умением, попробуйте, уединившись, сосредоточиться. Контролируйте дыхание, постепенно успокаиваясь. Можно избрать какой-то образ, например набегающей и откатывающейся волны. Полезны приятные ароматы, ненавязчивая музыка, теплый свет свечи. Поначалу вас будут отвлекать разные мысли. Но ведь любые помехи можно устранить. Пусть мысли станут облаками, которые унесет ветер. Не беспокойтесь о помехах, они сами исчезнут. А приятное чувство будет нарастать. И вот голос рассудка умолкнет, мысли оставят вас. Вы успокоитесь, избавитесь от напряжения, обретете свободу.

Теперь вы настроились на область, расположенную у вас над головой. Образно говоря, туда направлен локатор для приема идей и ориентации сознания. Это и характерно для состояния Альфа, в котором пробуждается интуиция. Чем богаче ваш опыт, тем дольше вы можете в нем оставаться. И, что важнее всего, произвольно подключать интуицию в любой жизненной ситуации. Затем вы постепенно привыкнете полагаться на интуицию, то есть обретете всю полноту сознания.

Следующее упражнение обеспечит избавление от ненужных мыслей. Вы удобно устроились:

1. После каждого вдоха сознательно делайте паузу.
2. Представьте себе голубое небо. Ваши мысли — это большие белые облака, проплывающие в нем. Пусть они уплывают. Не пробуйте разогнать их, лишь наблюдайте за их исчезновением.
3. Загляните в пустоту, в ничто.
4. Сознательно сосредоточьтесь на чем-то определенном. Свяжите мысли. Не воспринимайте ничего, направьте свой взгляд на какой-либо предмет, например на стену, лист бумаги, картину.
5. Осознанно высвободите дыхание. Если в голову придет какая-то мысль, скажите ей: «Не сейчас: я сосредоточен на покое мысли».
6. Упражняйтесь таким образом, пока все мысли не покинут вас и вы не обретете искомого покоя.

Звуковое воображение

Для обострения чувствительности рекомендуется следующий прием, помогающий пробудить внутренние силы. Представьте себе звучание гласных, изображаемых буквами И-Е-О-У-А.

Пусть звуки растянутся, окутают пальцы ваших ног. В воображении вы увидите, как звук, усиливаясь, обволакивает их.

Затем пусть звучание достигнет подошв, пяток, щиколоток. Подниматься выше можно после того, как на протяжении нескольких недель будет освоена очередная область.

Начав со стоп, можно последовательно подняться от щиколоток до колен. Потом охватите бедра, позднее поднимитесь до пояса, а потом и до сердца. На предпоследнем этапе продвиньтесь до шеи и под конец охватите венечную чакру. Потребуется год, чтобы «оттренировать» все тело.

Важно, чтобы сознание фиксировало соответствующую область тела в процессе воображаемого (или реального тихого) звучания гласных. Если это не удастся с первого раза, надо повторить упражнение. Обычно эти пять звуков можно представить звучащими или произнести в течение примерно двух секунд. Возможно, вначале вам для этого потребуется больше времени. В этом случае вашей целью должна стать настройка на двухсекундный ритм. Всю обрабатываемую область вы сможете поупражнять за 30 сек. При этом вы каждый раз должны неоднократно обрабатывать каждую из стоп. Остальные области упражняют по одному разу. В целом вам потребуется тридцать минут.

Уже при «обволакивании звуком» стопы вы ощутите изменения. Примерно через год вы сможете при помощи звукового воображения полностью открыть венечную (теменную) чакру. Около трех месяцев потребуется для того, чтобы открыть третий глаз. Если вам не удастся это сделать, значит, вы недостаточно точно формируете воображаемый образ. Для таких упражнений требуется полная сосредоточенность. Упражнение сделано правильно-, если оно вас освежает. Если вы ощущаете усталость, значит, вы делаете что-то неправильно. В таком случае отдохните

несколько дней, а лишь затем возобновите упражнения. Не забывайте о покое и раскованности, всецело предайтесь своему занятию. И вы встретитесь с чудом!

Пусть зазвучит ваш внутренний голос!

Мы должны заново овладеть способностью духовного видения, и столь же важно для нас вновь услышать свой внутренний голос. Для этого не нужно уходить в монастырь, просто следует переключиться — и вы научитесь слушать сердцем. Тогда станет понятно, что наш внутренний голос звучит все время. Просто ему не уделяли внимания.

Каким образом вы узнаете свой внутренний голос? В беседе вы используете слова. Таким образом информации придается форма, пригодная для восприятия на слух. Но наряду с информацией, которая может быть как достоверной, так и ложной, на другом энергетическом уровне передается совершенно достоверное сообщение. Это уровень души, которая не знает лжи.

На этом уровне понимание интернационально. Но как изучить этот язык?

Сильнее всего мешает, естественно, громкий голос рассудка, заглушающий все прочие. И мы забываем, что внутренний голос — неотъемлемая часть нашей сущности. Он даст ответ на все вопросы, если мы вспомним, как понимать его речь.

Чуткость подкрепляется мысленным покоем. Его можно достичь при посредстве медитации, аутогенной тренировки и т. п. Внутреннее спокойствие позволяет услышать голос сердца. Возможно, вначале ваш внутренний голос будет звучать слабо. Но чем больше вы будете уделять ему внимания, тем скорее он окрепнет. И вы познаете истинность сообщаемого внутренним голосом. Вы убедитесь в том, что всегда сможете на него положиться.

Некоторым внутренний голос слышнее, если они чем-то заняты. В этом случае такие занятия надо поощрять.

Само собой понятно, что этот голос нуждается в канале восприятия, во внутреннем слухе. Развив его, вы всегда сможете отделить голос рассудка от истинного внутреннего голоса.

Настройтесь на прием, и вы получите ответ на свой вопрос — или совет, а то и решение своих проблем. Возможно, вы затрудняетесь, не уверены в том, что прислушиваетесь именно к внутреннему голосу. Кроме рассудка, говорит душа, подсознание. Которого послушаться? Будьте внимательны и терпеливы! Громче всех говорит рассудок. Его голос не придает чувства уверенности, защищенности.

Внутренний голос, напротив, тих, но непререкаем. Вы знаете, что о вас позаботились, поскольку вы вступили в общение с некоей силой. Вы ощущаете свободу от бремени решения. Вам точно известно, без раздумий и рассуждений, что вам нужно, что для вас лучше всего. Вам не придется искать компромиссных решений: принятое вами всегда будет единственным и лучшим во всех отношениях.

Со временем внутренний голос окрепнет. Скоро вы уверенно отличите его от других голосов. Если сообщение не вызывает чувства уверенности и защищенности, то эта информация не может исходить от вашего внутреннего голоса и вы будете знать об этом со всей определенностью.

Вы можете воспринимать внутренний голос и по другим каналам, например беседуя

с кем-то, читая книги и журналы, слушая радио. Вы сможете спросить свой внутренний голос, какими каналами он пользуется. Но нужно предварительно освободиться от предвзятости, искажающей ответ. Случается, что правда нам совсем не желательна. Мы настраиваемся на определенный ответ. Тогда мы слышим не внутренний голос, а лишь свое Я.

Мы так часто уверены, что знаем, как нам лучше поступить и как все обернется. Нам бы хотелось и впредь не расставаться с привычными способами мыслить и действовать, хотя последствия таких привычек для нас и нежела-

тельны. Внутренний голос может сообщить нечто неприятное и неожиданное, но будьте уверены: он говорит точно.

Вам важнее всего получить ответы на вопросы: «Что происходит здесь и теперь?», «Что это значит?» Если вы настроитесь, то сможете в потоке сигналов извне выделить достоверное сообщение. При этом не играет роли, кто будет носителем информации. Еще лучше попросить свой внутренний голос, чтобы он не покидал вас. Тогда отпадут все заботы, вы получите послание в нужное время. Ваш внутренний голос предупредит вас об опасности, подскажет нам правильный путь, защитит вас.

Иногда мы не сразу получаем ответ на свой вопрос. Вероятно, для этого еще не пришло время. Доверьтесь своему внутреннему голосу. Если что-то не в порядке, он вызовет к вас тревогу. Он предупредит вас о возможном ущербе, позаботится о вас и защитит от несчастий.

Вспомните, сколько раз вы вдруг, без каких-либо видимых причин изменяли своим привычкам? Не оборачивалось ли это всегда к лучшему?

Чтобы упростить общение с внутренним голосом, надо установить режим контактов. Как передача новостей в определенное время, так и сообщения внутреннего голоса требуют настройки на прием. Если что-то не ладится, проверьте: не мешает ли заранее заготовленный излюбленный ответ, полностью ли вы открыты для восприятия. Желание не должно быть помехой!

Иногда мы ищем возможности решения какой-то проблемы, не сознавая, что проблемы не существует. Если внутренний голос отвечает: «Решения нет», — это значит, что нет и проблемы. Иногда ситуация «является» нам в проблемном виде.

Открытость — ключ к восприятию.

Обычный слух не воспринимает внутренний голос. При попытке подключить слух контакт с внутренним голосом нарушается. Вам решать, чему отдать предпочтение:

- * рассудку или интуиции;
- * зрению или постижению;
- * слуху или внутреннему голосу.

Если вы примете решение в пользу внутреннего голоса, то не думайте, что снимете с себя всякую нагрузку и ответственность. Свободу принимать решения у вас никто отнять не может. Внутренний голос советует, указывает путь. И все же ваша жизнь в корне изменится, если вы к нему прислушаетесь. Возможно, вы не всегда сможете удовлетворить свои желания. Но вы обязательно получите все для решения стоящих перед вами задач, все необходимое для счастья и полноты жизни.

Вначале вы, быть может, расцените послания внутреннего голоса как одно из

альтернативных решений. Но приняв его, вы постигаете его истинность, уместность и своевременность. Все более полагаясь на внутренний голос, вы обретете необычайную пронизательность, покой и согласие со своим предназначением.

«Внутренняя конференция» или «Кто и чего от меня хочет?»

Не двигайтесь. Закройте глаза, дышите спокойно и размеренно, представьте себе:

Я погружаюсь в самого себя, дохожу до центра. Я обретаю в себе покой, в своем ясном внутреннем мире нахожу луг. Я ощущаю в себе легкость и свободу, иду на луг и воспринимаю его всеми своими чувствами. Я чув-

ствую запах свежей травы, ощущаю мягкую, прохладную землю под своими ногами, слышу пение птиц, вижу, как с цветка на цветок перепархивают бабочки. Оглянувшись, неподалеку замечаю некий образ. Внимательно присмотревшись, узнаю свое тело. Я приветствую свое тело и спрашиваю его, чем могу быть полезен.

Появляется еще одна фигура. Я признаю в ней свою душу. Я приветствую свою душу и спрашиваю ее, чем я могу быть полезен. Я рассказываю ей, чем она может быть полезна мне. Затем приходит разум. Я также приветствую и его, прислушиваюсь к тому, что он мне может сообщить. Потом настает черед моего Я с его сообщением.

Следующей появляется моя личность, я ее также приветствую и выслушиваю ее желания. Последней является интуиция. Я обращаюсь к ней, чтобы узнать, как остаться с ней в постоянном контакте.

Когда я поочередно разговариваю с отдельными сторонами своей сущности, я слышу разные голоса и учусь различать их. Я постигаю настрой каждой из сторон. Это позволяет понять их. Теперь я могу сказать каждой составляющей своего бытия, чего я от нее ожидаю. Я сообщаю ей также, что готов регулярно встречаться с нею и с другими сторонами, дабы установить взаимопонимание и гармоническое их единство. Я отвожу для такой встречи достаточно времени.

Для углубления самовосприятия проделайте следующее упражнение:

Понаблюдайте за своим телом, мыслями, чувствами. Отдайтесь обстоятельствам, воспринимайте, чувствуйте, прислушайтесь к своим внутренним ощущениям.

- * Кто воспринимает тело?
- * Кто прослеживает мысли?
- * Кто осознает чувства?
- * Это вы!

А теперь осознайте свое восприятие. Переходите в сверхвосприятие, в «восприятие восприятия». Это чрезвычайно важно, поскольку восприятие определяет действия.

Целью должно стать «соответствие»

Тренируйте свое восприятие при помощи дыхательных упражнений, задействуйте оба полушария мозга, и вы обретете полноту бытия, его целостность.

Дыхательные упражнения начинайте слева, затем переходите направо, наконец гармонично объедините оба вида дыхания. Дышите глубоко и спокойно, ощутите, как ваше дыхание овеивает все тело, как расширяется ваше сознание, преодолевая любые границы.

Аналогично строится и упражнение с направлением мыслей: налево, затем направо. Ощутите, как проявляются ваши мысли, как они проникают сначала в одну, затем в другую половину тела.

Теперь свяжите оба полушария мозга, думайте цельно. Мыслите в качестве цельного человека. Пусть этот процесс воздействует на вас. Ощущаете изменения? Активизируйте свое восприятие:

1. Закройте глаза и коснитесь указательным пальцем правой руки кончика носа, движение должно быть размашистым. Затем то же самое сделайте левой рукой. Повторите движение каждой рукой пять раз.
2. Закройте глаза. Идите прямо вперед. Проверьте, удалось ли вам сохранить направление.
3. Задействуйте чувства для проверки эффекта постоянно повторяемых упражнений.

Чистое восприятие

Совершенное восприятие возможно только при условии связи с Космосом и со всеобщим сознанием. Такая связь позволит вам обрести свое подлинное бытие: сознание, собственную сущность, возможность заявить «Я существую!». Прделайте упражнение с целью гармонизации земного и космического.

Станьте свободно, не напрягайтесь. Представьте себе, что ваш позвоночник удлиняется вниз, пронизывает поверхность Земли и достигает ее центра. Осознанно вберите в себя силу Земли. Пусть она через позвоночник, через венечную чакру уйдет в космос.

Теперь откройте венечную чакру для всеобщего сознания. Через позвоночник пропустите его в Землю. Обе силы в вас сочетаются в одну.

Теперь вы ощутите, что стали гармонизатором обеих сил. В вас воплощено всеобщее сознание. Оно одухотворяет ваше тело.

Вы — **единая** сила.

Вы — сознание.

Вы существуете.

Интуитивное восприятие

Переключимся на восприятие, отвлечемся от обычного зрения и попробуем «вглядеться» закрытыми глазами.

Обратим внимание на то, что располагается над нами. Усилить внимание можно, проделав такое упражнение:

Оптимизация

Я открываю венечную чакру, забываю свое мелкое Я и обращаюсь к своей сущности. Я слежу за пробуждением во мне великана, за его ростом. Теперь мои гениальные способности найдут применение. В мысленном покое мне открываются врата рая.

Вселенная — мое сознание. Я достигаю чистого существования. Погружаясь во вневременное, я воспринимаю бесконечность.

Отношение к людям

Я выясняю:

* Кем я становлюсь, общаясь с людьми?

* Кого я постигаю в процессе общения?

Ответив на эти вопросы, я открою путь к совершенному, полному любви слиянию с людьми. Мир и любовь наполнят меня.

Каковы ваши сильные стороны?

Выясните, какой тип общения для вас характерен. Это поможет вам лучше узнать себя и оптимально использовать свои способности.

Как вы оцениваете себя?

1. Генерируете ли вы сообщения?

2. Настроены ли вы преимущественно на прием?

Каким образом проявляется ваша интуиция?

Зрительное восприятие

Так называемое ясновидение характеризуется зрительным восприятием информации, часто в символической форме. К сожалению, полученные сигналы, как правило, игнорируют, не понимают или понимают неправильно. Для человека, обладающего даром ясновидения, типично стремление к свету. Ясновидящему представляются образы и целые сцены. Обладая развитыми представлениями, он может увидеть ауру и чакры. Встречается способность видеть насквозь, «рентгеновское» зрение. Интуитивную информацию ясновидящий зачастую воспринимает во сне. Такие способности можно развить, применив «интуитивный светофор».

Ощущение

Часто вы переживаете интуицию как самоочевидность, как глубокую и непоколебимую уверенность. Вы можете «читать» энергии и воспринимать чувства других людей. Вы, например, чувствуете, что в темном помещении кто-то есть. Сразу же возникает вопрос: «Как я это почувствовал?»

Ауру вы, скорее, ощущаете и можете по ней сделать вывод о состоянии ее обладателя. Вашу руку можно использовать как антенну, то есть для восприятия энергии путем прикосновения. Ваш метод исцеления — рэйки.

Слух

Вы легко различаете голоса. Интуиция проявляется у вас как внутренний голос, сопровождаемый чувством защищенности, уверенности, очевидности. Вы лучше и полнее всего воспринимаете людей на слух. Ваш внутренний голос не нуждается в поощрении.

Восприятие

* При ориентации на время возникает вопрос: «Что сейчас происходит?»

* При ориентации на пространство возникает вопрос: «Что происходит здесь!»

* При ориентации на решение возникает вопрос: «Как это происходит?»

* При исследовательской ориентации возникает вопрос: «Что здесь происходит?»

Разграничение видов и каналов восприятия не является жестким; возможны переключения, переориентации. Совершенствовать интуицию лучше всего на всех уровнях.

Различные уровни личности

Эта градация поможет определить области, в которых ваше восприятие действует уверенно, и те, где требуется его усилить.

Выражение личности

Что можно сказать о состоянии вашего здоровья, о достигнутых вами успехах, о вашем партнерстве, жилище, о вашей профессии и об уровне вашего духовного развития?

Особенности личности

Какими вы пользуетесь образцами поведения, как определяете свое сознание, в чем выражаются его особенности, границы, каковы ваши чувства, что препятствует им, в чем заключаются ваши проблемы, желания, цели, будущее, какими возможностями вы располагаете, какие видите альтернативы?

Теневые стороны

Что вы в себе подавляете, от чего отрекаетесь, что отделяет вас от совершенства?

Сущность

Известна ли вам структура бытия в соотношении с сознанием? Тот ли вы, каким слывете? Осознанное бытие сохраняется во всех воплощениях.

Если вы переключитесь со зрения на восприятие, вам представится множество различных возможностей. Отдельные виды восприятия не всегда четко разделяются, порой они плавно переходят друг в друга.

Скажем, вам приснилась знакомая, которую вы не видели несколько лет. Утром вы припоминаете свой сон. Вам приснилась встреча со знакомой в автобусе по дороге на работу, причем вы все видели вполне ясно. Через несколько дней действительно встречаетесь в автобусе с этой знакомой.

Это пример связи сна и предсознания. Вам открывается будущее.

Вспомните, не случилось ли вам почувствовать, что близкому человеку плохо? Выраженная интуиция дает почти физическое ощущение опасности, угрожающей кому-то из близких. Если вы доверяете своей интуиции, то своевременно узнаете о несчастном случае со своим ребенком, которого отпустили на экскурсию с классом. Сообщение может прийти к вам разными путями.

Провидение

Думая об экскурсии, вы вдруг видите, как ваша дочь падает. Вам могут присниться густые, беспросветные гучи. Может присниться, что вы работаете в больнице или посещаете незнакомого больного. В обоих последних случаях вы можете отпустить дочь на экскурсию.

Восприятие на расстоянии

Вы ощущаете физическую боль и сразу же «узнаете», что с вашим ребенком что-то случилось.

Ясновидение

Духовными очами вы «видите», что ваш ребенок упал.

Сверхчувствительность

Вы ощущаете беспокойство и тревогу, тут же относимые к ребенку. Вы определенно «чувствуете» какой-то разлад.

Сверхслух

Ваш внутренний голос твердит о каком-то несчастье, вы «слышите», как плачет ваша дочь.

Телепатия

Вы знаете, что произошел несчастный случай и хотите говорить со своей дочерью. Она эту мысль улавливает и звонит вам из больницы. Даже не слыша звонка, вы уже знаете, что дочь будет с вами говорить.

(Technical) remote viewing /видение на расстоянии/

Прямо перед собой вы «видите» место, где с вашей дочкой произошел несчастный случай. Вы можете детально описать это место, хотя физически никогда там не были.

Любые виды восприятия предполагают (и это является предпосылкой проявления интуиции) открытость сообщениям. Следует также научиться их расшифровывать. Не любая информация понятна непосредственно. Можно ошибиться при истолковании сообщений, но если вы верны себе, верите в себя, в Мастера, ошибки предотвратимы. Способ воздействия интуиции зависит от вашего типа восприимчивости.

Человек визуального типа предпочтет увиденное услышанному. Чем больше вы доверяете самому себе, чем больше в вас веры, тем достовернее ваша интерпретация. А что всего убедительнее для скептика? Опыт. Чем чаще ваши «озарения», предчувствия, предвидения, сны, будут оправдываться, тем больше вы будете полагаться на интуицию.

О том, что и раньше вы в ряде случаев действовали интуитивно, могут свидетельствовать ваши ответы на следующие вопросы:

- * Когда срабатывала интуиция?
- * Как вы ее распознавали?
- * Чему вы следовали: велению интуиции или рассудочным расчетам?
- * Каков был результат?

Поразмыслите: всегда ли вы понимаете роль интуиции как таковой? Или просто, например, говорите: «Я совершенно случайно позвонил руководителю отдела кадров фирмы NN и спросил, не нужен ли им делопроизводитель. И совершенно случайно вскорости освободилось место. Я получил работу». Или: «В театре я обычно сижу в партере, но в этом году ни с того ни с сего перебрался в ложу, хотя были места в партере. И именно тогда я встретил свою большую любовь».

Если вы припоминаете нечто подобное, то попытайтесь понять, почему вы действовали именно так. Случайностей не бывает. Не случайно вы позвонили в отдел кадров в нужный момент или изменили привычному месту в театре.

Я убежден, что вы вспомните много случаев, когда вас выручала интуиция. Дайте ей простор, содействуйте ей, не пренебрегайте своим дарованием - и вы обретете гармонию с собой и с Космосом.

Как понимать сны, видения и прочие посланий

Не зря многие следуют мудрому правилу принимать решения, хорошо выспавшись. Раньше сон рассматривался как фаза отдыха, в основном телесного, но позднее выяснилось, что во время сна человек проделывает большую «работу». В состоянии сна происходит освоение опыта, включая приобретенный в предыдущих воплощениях, приводятся в порядок впечатления и мысли. Сны, как правило, представляются бессвязными и необъяснимыми, не имеющими отношения к жизни, наполненными неизвестными персонажами.

Поскольку во сне рассудок отключается, мы получаем непосредственный доступ к себе самому, к подсознанию и к всеобъемлющим знаниям. Сны преимущественно продуцирует правое полушарие мозга. Понятно, что интуиция более способствует запоминанию снов, чем рациональность. Мы наблюдаем достаточно четкие проявления интуиции, причем этим способом передается важная информация. Нужно лишь немного потренироваться, и мы научимся использовать сны для получения вполне определенных сообщений, ответов на свои вопросы, как подсказку правильных решений.

Язык сна символичен, и его трудно понимать, если полагаться лишь на функции левого полушария мозга.

В воспоминании символы превращаются в изображения — признак переключения с правого полушария на левое. Как говорит пословица, «сны — это пена». Однако она верна лишь для тех, кто не в состоянии расшифровать полученные сообщения.

Во многих культурах снам придается большое значение, особенно если речь идет о посланиях богов, о вестях

с того света, о молениях. Писатели во сне переживают содержание своих романов, ученые делают сенсационные открытия. Сон часто дает нам возможность заглянуть в будущее. Известно, что Авраам Линкольн видел во сне бдение у гроба, установленного в Белом доме. Когда он подошел к сидящим, то ему сказали, что покойный — президент. Через несколько дней Линкольн был убит.

Многие не могут вспомнить свои сны и поэтому утверждают, что вообще их не видят. Но наука утверждает обратное: каждую ночь человек, как правило, видит пять снов.

Вы можете научиться вспоминать свои сны. При этом вы многое узнаете о себе, правильно поймете свои потребности, желания и таланты, а также страхи и сомнения. Непереработанные переживания останутся у вас в душе — причем часто в искаженной форме — до тех пор, пока не будут освоены. Эту работу вы проводите во сне. Пробуждаются воспоминания, решаются актуальные проблемы, но важнее всего то, что сны открывают нам истинную сущность нас самих. Во сне душевная жизнь упорядочивается, что необходимо для духовного и душевного здоровья. Опыты показали, что людям, чей сон насильственно нарушается, угрожают психические

заболевания.

Как интуиция проявляется во сне? Прежде всего надо научиться вспоминать сны. Это нетрудно. Каждое утро, проснувшись, сразу запишите, что вам снилось. Если вы часто просыпаетесь по ночам, держите блокнот или диктофон рядом с постелью и делайте записи при каждом пробуждении. Возможно, понадобится несколько дней, чтобы припомнить какие-то обрывки снов или целый сон. Однако скоро вы научитесь в состоянии бодрствования вызывать все больше подробностей сновидения. Попробуйте из всей массы воспоминаний выделить то, что хочет сообщить вам интуиция. Сначала различия воздействий будут для вас неуловимы. Но, как то уже произошло с внутренним голосом, интуиция постепенно кристаллизуется.

Во сне вы можете получать послания интуиции, ответы на волнующие вас вопросы. Вы узнаете интуицию по глубокому чувству уверенности, которое сопровождает ее сообщения. Если перед вами встанет проблема, отключите рассудок, предоставьте ее решение своему внутреннему Мастеру. Перед сном представьте себе все обстоятельства. Сформулируйте вопрос - и засыпайте, зная что решение припасено. Погрузитесь в сон, ждите сновидений.

Интуиция может указать вам во сне правильный путь, подсказать решение. Не исключено, что вы получите символический ответ. Перед вами просто пройдет ряд картин, при беглом просмотре которых вы не поймете связи со своей проблемой. И все же сон может содержать ответ. В таком случае надо, чтобы сон воздействовал на вас. И вы испытаете озарение. Решение может возникнуть и как завершающий кадр сновидения, причем вас охватит покой, все сомнения исчезнут. Вы обретете пронизательность и точное знание того, что делать.

Вам могут присниться необычные вещи, а себя вы ощутите в ситуациях, которые покажутся абсурдными. Участник одного из семинаров рассказывал, что много лет назад, когда дальние путешествия еще не стали привычными, он мечтал посетить какую-нибудь экзотическую страну. Он видел себя на сказочном роскошном празднике, оживляемом плясками красавиц под непривычную уху музыку. Этот сон живо запечатлелся в его памяти. Спустя несколько месяцев он мог вспомнить и представить себе каждую подробность. Наяву же путешествие было маловероятно. Однако сон не оставлял его. И когда (примерно через пять лет) шеф спросил, не желает ли он поработать два года консультантом по проекту строительства плотины в Индии, в этом не было ничего удивительного. Интуиция давно направила ему послание, подготовила к такому шагу, хотя тогда он этого не сознавал. По тому времени предложение представляло собой нечто весьма необычное, а сон возвестил все очень точно и запомнился.

Это привлекло внимание к содержанию снов вообще. При этом удалось связать сны с конкретной жизненной ситуацией. Внимание обострилось, появилась потребность вести дневник, записывая как события повседневной жизни, так и сны. Чем больше он вникал в сновидения, тем лучше понимал их. Многие обстоятельства он видел совершенно отчетливо, даже слышал собственный голос, воспринимал высказывания жены и коллег. В сложные моменты жизни он перед сном формулировал насущные вопросы. Этот простой прием позволил ему находить решения и научил правильно оценивать ситуацию.

Пусть интуиция воздействует на вас, когда вы спите. Вам нужно лишь сохранить открытость, проложить путь к своей истинной сущности.

Сны наяву

Существует и другая возможность интуитивного восприятия — так называемые сны наяву. Это осознаваемые грезы. Поупражнявшись некоторое время, можно овладеть умением, погружившись в это состояние, спрашивать совета у других людей, просить у них помощи.

Предположим, вам хотелось бы стать руководителем отдела. Попробуйте во сне спросить у людей, животных или предметов, как вам добиться этого.

Ваша интуиция может указать путь к достижению этой цели. Вы узнаете, как лучше, быстрее и проще всего достичь своей цели, когда, что и как вы должны сделать, чтобы возглавить отдел.

Сон не только подскажет решения, укажет пути и поможет достичь цели. Вы узнаете, какие препятствия встанут на вашем пути. Не исключено, что вы поймете, каких качеств вам не хватает. Возможно, выявятся внутренние

опасения и в то же время откроются неожиданные перспективы. Сны наяву — это хороший метод раскрытия своих интуитивных способностей.

Подлинное решение снимает вопрос о победителях и побежденных. Действительно правильным является решение, при котором все, кого оно касается, что-нибудь выигрывают.

Мысленные «go-переживания» — ясновидение

Вы знаете больше, чем думаете, чем вы предполагаете! Совершенно необъяснимым образом мы можем постигать события, которые должны произойти. Иногда мы не в состоянии отделить предвидение от обыденного мышления и осознаем его, лишь когда оно сбывается. Часто мы отмечаем настойчивое побуждение к каким-то действиям или, наоборот, сильнейшее от них отвращение. Если мы не видим рациональных оснований для такого поведения, то предпочитаем рассудочный подход, хотя потом выясняется, что вдохновение нас не обманывало.

Доверяя интуиции, вы значительно опередите современников. Вы сможете предвидеть события. Вам удастся выбрать идеальный момент для перехода на другую работу, определить, будет ли ваша подруга и через 20 лет для вас идеальной партнершей, следует ли вложить средства в акции или предпочесть недвижимость. Укрепляйте эти способности. Ясновидение — просто нетривиальный взгляд в область сверхсознанного, рационально

необъяснимого. В большинстве случаев постижима лишь часть принимаемого таким образом сообщения: фраза, мимолетный образ, внезапное прозрение. Ясновидение, в общем, относимо к будущему (предвосхищение). Но можно обратиться и к прошлому (ретропостижение). Тогда вам предстанут события, которые произошли десять лет (или минут) назад.

Такой взгляд всегда обнаруживает нечто новое, обеспечивает понимание причин и следствий. Если же заняться настоящим, то «ясновидящий» или медиум воспринимает происходящее в пространственно отдаленных от него пунктах. Если вы желаете преодолеть границы, установленные вами самими, то проделайте следующие упражнения:

1. Возьмите шесть одинаковых конвертов из плотной бумаги. В один из них вложите

листок бумаги. Перетасуйте конверты. Задача состоит в том, чтобы определить, в каком конверте листок. Не напрягайтесь, мобилируйте чувствительность. Притроньтесь ко всем конвертам, ощупайте их кончиками пальцев. Представьте себе, что на кончиках пальцев у вас крошечные аппараты, «просвечивающие» конверт. Ощутите разницу в температурах конвертов. Повертите конверты в руках, прикиньте их вес, прислушайтесь к интуиции. Выберите правильный конверт.

2. В квартиру позвонили. Спросите себя, кто звонит: мужчина, женщина, ребенок? Знакомый или незнакомый? Вопрос повышенной трудности: как выглядит этот человек?

3. Предугадайте, кто вам позвонит по телефону через пару минут.

4. Подумайте о старой знакомой, с которой вам хотелось бы встретиться. Сосредоточьтесь на мыслях о ней. Что произойдет? Задание повышенной трудности: представьте себе, где и при каких обстоятельствах вы вновь встретитесь с этой знакомой.

5. Проведите в семейном или дружеском кругу развивающие игры. Кто-то должен взять на себя роль «передатчика». Этот игрок сосредоточивается на каком-либо представлении, зрительном образе и «передает» свое сообщение другим участникам игры. Каждый из них записывает или рисует то, что он «принял».

6. Пусть ваш друг разложит по пяти конвертам денежные купюры, проспекты, фотографии, проездные билеты. Прислушайтесь к своей интуиции и определите содержимое каждого из конвертов.

7. Вы заходите в магазин, чтобы купить теплый свитер. Как можно точнее представьте себе цвет, материал, фасон, которые вам желательны. Что вам предложит продавец?

8. Прежде чем вскрыть конверты писем, спросите себя, что написано в каждом.

9. Мысленно попросите друга что-то сделать для вас, например позаботиться о билетах в театр.

Каких успехов вы достигли при помощи интуиции? Какова динамика ваших достижений (через два месяца усиленных занятий; через полгода; через год)?

Телепатия - чтение мыслей

Интуиция позволяет не только читать мысли, но и передавать их. Конечно, вам случалось слышать собствен-

ные мысли из уст собеседника. У влюбленных такие беседы без слов обычны, ведь восприимчивость в этом состоянии обостряется. Но сверхчувственное доступно не только влюбленным. Целенаправленные упражнения гарантируют устойчивость восприятия, которое утрачивается большинством влюбленных в процессе обоюдного разочарования.

Чтение мыслей не тождественно исследованию идейных основ или жизненных позиций их носителей. Под этим понимается обмен мыслями без слов в ходе разговора. Интуиция обеспечивает такое понимание. Дело тут не в том, чтобы учитывать некие критерии, зрительно или на слух воспринимать собеседника по частям. Нет, ведь чем больше внимания вы уделите частностям, тем вернее упустите целое. Вы даже не услышите сказанного, не говоря уж о понимании

истинных мыслей и мнений говорящего.

Чтение мыслей требует свободного доступа в глубины сознания. Это означает отказ от рациональности и установление непосредственной связи с собеседником. Слушайте его, смотрите на него, но не пытайтесь его «изучать», иначе не поймете главного. Отдайтесь течению беседы, не примешивайте ожиданий, живите Здесь и Теперь! Полная отдача мгновению, непредвзятое отношение к обстоятельствам раскрепощают интуицию. Вы сможете воспринять сообщения, недоступные обычным пяти чувствам. Это позволит значительно больше узнать не только о собеседнике, но и о жизни вообще. Ваш духовный горизонт расширится.

Мы понимаем чужие мысли либо отчасти, либо в очень общем виде. Но бывает, что собеседник подхватывает ваши мысли и высказывает их. Например, вам надо составить график отпусков. Вы заходите к сослуживцу, а тот сразу заговаривает с вами об интересующем вас вопросе. Думая о разговоре, вы духовно активизировали собеседника.

Если в процессе важных переговоров не только настроите себя на личность собеседника и на обсуждаемую

тему, но и четко обозначите свои цели, то возможности их реализации возрастут.

Самонастройка

Готовясь к важным переговорам, нужно не только тщательно подготовить документы, но и как следует изучить в личном плане всех участников. Пусть они предстанут перед вашим духовным взором, пусть выскажется ваш внутренний голос. Какие чувства у вас возникнут?

Еще до начала переговоров можно вступить в духовный диалог. При этом вы сообщите партнеру важную информацию. Например, вы хотите добиться прибавки к зарплате. Вообразите себе во всех подробностях, как вы приходите к начальнику и непринужденно излагаете свое дело.

Прислушайтесь к внутреннему голосу: он может посоветовать вам вести себя определенно и сослаться на свои заслуги или просто пустить в ход обаяние. Он укажет вам правильный путь, подскажет, как убедить шефа. До начала переговоров можно послать мысленное сообщение шефу, подготовить его, позитивно настроить.

Способность читать мысли помогает отделить правду от лжи. Внутренне вы точно знаете, соответствуют ли высказывания собеседника его убеждениям. Следует учитывать возникающие при разговоре неприятные ощущения, любого рода диссонансы и выявлять их причины.

Потренируйтесь в чтении мыслей игровым методом. Возьмите на себя роль передатчика. Представьте себе во всех подробностях некую ситуацию. Передайте информацию участникам игры. Пусть каждый расскажет, что воспринял.

Попытайтесь определить, о чем именно в настоящий момент думает ваш партнер или коллега.

Вы можете даже заключать телепатические договоренности. Например, о встрече с кем-то там-то и тогда-то. Ваше сообщение будет воспринято адресатом. Развитая телепатическая способность создает канал передачи информации, более надежный и во всяком случае более скоростной, чем почтовое сообщение. Упражняйтесь на

практике, используя повседневные ситуации. Мысленно попросите, например, партнера, отправившегося в магазин, прихватить хлеб, фрукты и т. д.

Случалось ли с вами нечто подобное? Например, вы заказываете чашку кофе, а потом соображаете, что время уже позднее, и кофе нарушит ваш сон. А официант «по ошибке» приносит вам чашку чая.

Помогите — у меня не получается!

Если вы не можете похвалиться хоть какими-то успехами, если вы не в состоянии угадать нужный конверт или имя того, кто вам звонит, то это не значит, что вы неудачник, что ваша интуиция, ваше сверхчувственное восприятие дефектны. Вероятно, вы своими повышенными ожиданиями заблокировали их действие. Вам как раз не удастся достигнуть мысленного покоя. Поэтому ваши ожидания беспочвенны. Вы не свободны, представление о результате мешает вам. Вас могут пугать и собственные внутренние силы, чего вы не осознаете.

Не волнуйтесь, с вами ничего дурного не случится!

В гл. 5 приведены упражнения для выявления и усиления интуиции.

Выводы

- * Гениальность — связующее звено между Богом и человеком.
- * Гениальностью наделен каждый, нужно лишь ею активно пользоваться.
- * Нужно устранить все препятствия интуиции: ограничения, негативные способы мыслить.
- * Интуиция высвобождается, если открыть венечную (теменную) чакру.
- * Подключитесь к «сети» всеобъемлющего знания.
- * Сознание, вера и информированность запускают интуицию.
- * Делай, что делаешь! Сплавьтесь со своим делом Здесь и Теперь.
- * Не отождествляйте себя с мелочными проявлениями личности. Оставайтесь собой.
- * Перейдите от Я к собственной сущности.
- * Погруженность в сознание свидетельствует о пробуждении духовного гиганта.
- * Составьте расписание приема интуитивных сообщений. Соблюдайте его, пока не настроитесь на непрерывный прием.
- * Сознательное восприятие активизирует органы чувств.
- * Овладение способностью слышать внутренний голос расширяет знания о различных аспектах бытия.
- * В чем ваша ментальная сила?
- * К какому типу вы относитесь?
- * Интуиции необходима свобода. Позаботьтесь об исключении ненужных мыслей и о внутреннем покое,

не примешивайте к интуитивному познанию чуждых ему ожиданий.

Интуиция всегда найдет верный и надежный путь передачи вам информации, в

которой вы нуждаетесь, будь то посредством снов, прозрений или ясновидения.

Глава 4

Как с помощью интуиции изменить свою жизнь

Мы рассмотрели различные аспекты интуиции, проделали упражнения с целью преобразовать восприятие, расширить сознание, выявить и натренировать свои способности.

Теперь нужно применить освоенные навыки и на деле доказать свою способность изменить жизнь. Прежде чем заняться этим, обдумайте следующие вопросы:

- * Каково ваше положение?
- * Какую роль интуиция играла в вашей жизни до сих пор?
- * Чего вы хотите достичь?
- * Каким путем идете к своей цели?
- * Что вам необходимо сделать для ее достижения?
- * Чему следует уделить внимание?

Постигать будущее

Вы можете интуитивно воспринять собственный жизненный путь. Представьте себе, что вы поднялись на высо-

кую гору. С вершины горы вам открылся прекрасный вид. Взглянув вниз, вы увидите дорогу: это ваш жизненный путь. Вы видите место, в котором сейчас находитесь — настоящее. Можно увидеть и прошлое, отметить пройденные этапы жизни. И видно, как пойдет жизнь дальше.

Вы рассматриваете отрезки предстоящего пути, отмечаете возможные трудности и формулируете задачи, которые придется решать. Вы имеете возможность сопоставить шансы и риски. Поэтому уже сейчас вы знаете, что вас ожидает при любом выборе.

Вы наглядно представляете, куда ведет этот жизненный путь и можете убедиться, соответствует ли он вашим интересам и желаниям. Сразу становится видно, где свернуть, чтобы выбраться на нужную дорогу.

Сверху вам представится и ближайшее будущее. Вам видно его начало и понятно, что делать теперь, если вы предпочтете начать по-другому. Вы поймете, какие способности и силы вам понадобятся в будущем и что необходимо делать для их развития. Вы увидите, что вам потребуется для полноценного созидания, какой фундамент необходимо заложить теперь.

Вы можете время от времени возвращаться на эту вершину и проверять, не сбились ли вы с пути и куда он направлен в данный момент.

Ответы на вопросы о будущем вы получите, если «интуитируете» его. Снимите напряжение, погрузитесь в мысленный покой. Затем осознайте истинные цели своей жизни, интуитивно вызывая внутренние образы. Можно поставить конкретные

вопросы о будущем. Рассмотрите картины, возникающие перед вашими духовными очами. Настройтесь на прием программы «Будущее». Отдайтесь потоку впечатлений.

Вы можете обозреть свое личное будущее в целом, а также сосредоточить свое внимание на одной из его сторон и выяснить, как будут обстоять дела с вашим здоровьем, профессиональной деятельностью, семейной

жизнью. Кроме того, вы сможете узнать, что сделать для преодоления проблем, чему отдать предпочтение и как преодолеть препятствия на пути к успеху.

Это упражнение нужно делать как можно чаще. Чем активнее включится интуиция в постижение будущего, тем осознаннее вы в него вступите.

Чтобы показать силу вашей интуиции, проиллюстрировать различные способы ее проявления, предлагаю ответить на следующие вопросы:

Как работала интуиция

- * Что за событие имело место?
- * Как оно происходило?
- * Когда это было?
- * В какой форме проявилась интуиция (голос, видение, энергия, чувство и т.д.)?

Тщательно обдумав, вспомнив, вы обнаружите ряд случаев, в которых решающую роль сыграла интуиция. Это подтвердит ее наличие и обострит вашу чувствительность к различным формам ее проявлений.

Дух из бутылки или «повседневная интуиция»

Несомненно, вам известна сказка о джинне, заточенном в бутылке. А может быть, и мы заключили свой дух,

в частности интуицию? Узость наших представлений, ограниченность мышления — вот рамки, в которых до сих пор была замкнута интуиция.

Между содержанием учебных программ и жизнью разверзлась бездна. Таких предметов, как «самореализация» или «счастье», не преподают ни в одном учебном заведении. Стало быть, их надо освоить на практике. И старшим преподавателем можете стать только вы сами.

Обучение детей проводится методами, требующими полной сосредоточенности и в то же время пассивности. В дальнейшем это предопределяет напряженность, которую ошибочно называют концентрацией внимания. Но учиться лучше всего с любовью. Тогда сама собой во всех наших действиях проявится красота, естественная, например, для маленьких детей. Ведь они постигают все с легкостью, а главное, всеми чувствами.

Но школа отучает нас от целостного познания. Неудивительно, что интуиция постепенно угасает.

Такой способ обучения не отвечает нашей истинной сущности. Поэтому мы легко и многое забываем. Если же мы постигнем многомерность собственной сущности, то научимся истинному восприятию, подчинимся интуиции и присущему лишь нам ритму. Тогда мы вновь обретем способность обучаться изначальному, естественному,

целостным способом, с участием всех чувств.

Этот «новый» способ обучения намного проще и эффективнее, чем «старый». Слушать, воспринимать, быть. Мы учимся не поверхностно, а всем своим существом, все сразу становится частью нашего сознания. Мы живем сознанием, в качестве сознания и поэтому поднимаемся на высшую ступень постижения. Нам не нужно ничего заучивать, повторять — ведь мы ничего не забудем.

Успех и счастье суть комбинация хорошей подготовки и благоприятных обстоятельств. Такую комбинацию вы сами можете создать для себя в любое время, но только с помощью интуиции. Научитесь жить в согласии со своей

истинной природой — и успех вас не покинет. Жизнь по сути своей всегда готова подарить каждому успех, счастье и исполнение желаний. Тот, кому подарок не достался, очевидно, мешал успеху, вместо того, чтобы его достичь. Причинно-следственная связь выявила неверное направление действий.

Справляться с трудностями

упрощает дело, но ограничивает возможности решения, отсекая необычные и неожиданные. Интуиция же исходит из нетривиального и приводит к истине.

Все проблемы поддаются решению, но, мысля линейно, чисто логически, вы не найдете решения как целостности. Интуитивный подход часто позволяет предотвратить проблемы и трудности.

Надвигающаяся гроза дает о себе знать заранее, что позволяет принять надлежащие меры предосторожности.

Поиск путей решения проблем мы предварим обсуждением понятия трудностей, причем тут же определим, что любая трудность в действительности представляет собой замаскированную возможность. Следует помнить, что жизнь наполнена возможностями. И сознание должно быть направлено на них, а не на трудности. Жизнь постоянно предлагает вам сделать выбор в пользу той или иной возможности — по крайней мере одна из них может привести к положительному решению проблемы. Если сознание от проблем (деструктивный подход) переключится к возможностям (конструктивный подход), вы поймете, что всегда и во всем есть своя положительная сторона, прежде вам недоступная. Пока ваш взгляд прикован к недостаткам, вас не оставит неудовлетворенность, даже агрессивность. Леонардо да Винчи как-то, сказал: «Кто не может то, чего хочет, должен хотеть того, что может».

Но ведь вы можете то, чего хотите. Вам нужно лишь избавиться от всего, что вам не свойственно, что отделяет вас от успеха. Подумайте и о том, какие возможности в вас реализует жизнь, если вы не будете ей ничего навязывать, а отнесетесь к ней с доверием.

В большинстве случаев мы рассматриваем проблему в отрыве от ее связи со всем комплексом обстоятельств. Это

Переключение со зрения на внутреннее восприятие

* Сосредоточьте внимание на третьем глазе (посреди лба).

* Закройте глаза.

Это избавит вас от искушения поддаться предвзятости, неразрывно связанной с личностью, с Я. Напротив, вы будете стремиться реализовать свое видение

будущего. Причем вам явится именно то будущее, которое соответствует вашей истинной сути. Как же этого достичь?

Исходите из цели

Тогда вы найдете путь, ведущий к ней. А способы достижения цели обозначатся сами собой. В действительности создавать ничего не нужно, все уже имеется. Необходимо лишь выявить то, что необходимо. Тогда реальное

будущее не разрушит ваших о нем предположений. Осуществление вашей мечты будет для вас благотворно и составит часть общего блага. Полагаясь на свою внутреннюю мудрость, на Мастера в себе, вы будете жить воистину и это сделает вас непобедимым.

Реальности не может противостоять даже самый сильный человек. От нее не скроется никто. Многие все же пытаются, призвав на помощь знания, не отдавая себе отчета в собственном невежестве и слепоте. Соппротивление истине требует громадных затрат энергии, истощает и отнимает счастье. Это заметно по лицам окружающих. Но воистину живущий излучает радость, силу и уверенность.

Вы на пути к истине. Конечно, возможны отступления, поражения. Но нельзя отчаиваться. Существует единственный путь, который рано или поздно приведет вас к успеху. Не забывайте:

Упасть не стыдно.

Стыдно не подняться!

Три шага к решению проблем

Если вы ищете решение какой-либо проблемы, ответ на вопрос или затрудняетесь в выборе, то примените простой метод выявления того, что вам действительно подходит.

Первый шаг

Я осознаю тот факт, что ответ на мой вопрос, решение моей проблемы, правильный выбор уже имеются и ждут лишь того, чтобы я их осознал.

Второй шаг

Теперь я с предельной точностью формулирую свой вопрос и несколько раз повторяю его. Формулировка должна быть простейшей, недвусмысленной, ясной и точной. Это обеспечивает выбор необходимой в данный момент информации из множества всех возможностей.

Третий шаг

Я проникаюсь уверенностью в том, что ответ будет найден. Таким образом возникает энергетическое поле веры, с неизбежностью втягивающее то, во что я верю, — только это и ничего иного. То, во что я не могу верить, я и не воспринимаю.

Я могу представить себе, что ответ будет получен в определенное время дня и в какой-либо определенной ситуации, например, утром, за чашкой кофе или сразу после того, как сработает определенный «пусковой механизм». Таким образом я создаю определенный ритуал, настраиваюсь на прием.

Я сознаю, что ответ может принять форму зрительного образа, звука, символа,

чувства или «внутреннего убеждения», а также явиться как идея, импульс, шанс, энергия и в такой форме осознаться. Поэтому я готовлюсь к приему на всех частотах. Можно также настроиться на какую-то одну частоту.

Если вы захотите, решение придет во сне. В этом случае проделайте всю описанную процедуру перед сном и проникнитесь представлением о том, что ответ явится и форме сновидения.

Распознавать и устранять препятствия

Вы не настолько преуспеваете, как могли бы? Ваше здоровье оставляет желать лучшего? Супружество создает вам проблемы?

Всего этого не должно быть, раз вы не желаете. Вы можете естественно обрести всю полноту жизни. Разружьте все барьеры, которые отделяют вас от успеха. Замените свое ущербное сознание воплощенной мечты — измените свою жизнь теперь же!

* Чего именно вам недостает в жизни?

* Что вы хотите изменить?

* О чем вы мечтаете?

Телесно

Стать стройнее, спортивнее, живее, моложе? Вам не хватает хорошего сна, разрядки, отдыха, движения?

По части здоровья

Что является вашим слабым местом? Зубы, желудок? Не мучают ли вас головные боли, как дела с суставами, с поясницей?

В сфере эмоций

Вас одолевают неприятности, заботы, страхи? Вам трудно проявить свои чувства, отделаться от переживаний, быть самим собой?

В сфере ментальности

Какую роль в вашей жизни играют стресс, негативные мысли, неточность, незнание? Ощущаете ли вы недостаток мудрости, сознания, самосознания?

В области партнерства

Не омрачены ли отношения финансовыми проблемами, ошибками в воспитании детей? Чего недостает вашему общению? Благополучна ли интимная сфера?

В профессиональном плане

Как обстоят дела с повышением квалификации? Есть ли у вас шансы на повышение? Не мечтаете ли вы о самостоятельности? Ваше дело — ваше призвание?

В денежных делах

Нет ли у вас финансовых проблем? Везет ли вам в лотерею? Нет ли трений с деловыми партнерами?

В сфере обитания

Желаете ли вы расширить жилплощадь, улучшить окружение? Не лучше ли вам переехать в сельскую местность или в другой город, где обеспечено лучшее

качество жизни?

В сфере духовности

Какой стадии достигло ваше самопознание? Действительно ли вы себя знаете? Можете ли вы перейти к самоидентификации? Проявились ли ваши возможности, осенило ли вас вдохновение, поднялись ли вы на уровень Мастера? Вы уже выделились из массы?

Ответив на эти вопросы, вы точно определите, чего недостает вашему сознанию. Теперь вы можете восполнить их представлениями о своих сокровенных мечтах. Тем самым вы измените свою жизнь, поскольку ваши представления станут реальностью, как только вы их наполните сознанием.

Сделайте это **теперь!**

Ваша интуиция всегда отвечает правильно, именно так, как нужно вам. И она укажет вам путь к цели.

Мы знаем, что не всегда легко выделить внутренний голос нашей интуиции из множества других голосов. Нет таких патентованных средств. Но стремитесь услышать этот голос! Спросите себя: «Что скажет рассудок, какого мнения придерживается моя душа, как считает мое Я? А потом дайте высказаться своей интуиции. При этом оставайтесь нейтральным наблюдателем! Послушавшись интуиции, вы обретете силу и жизнеспособность, а также полное согласие с собой.

Слушайте нужный голос, вслушивайтесь в себя, следите за ощущением, непосредственным нарастанием чувства благополучия. Затем прислушайтесь к другому голосу, опять проверьте, ощущается ли прилив сил. Уделите внимание нескольким каналам интуиции — в большинстве случаев она проявляется многообразно. Чем богаче будет ваш опыт, тем меньше вы совершите ошибок. Жизнь все более отвечает внутренним потребностям, ее невозможно строить без интуиции.

Интуитивное познание человека

Нет ничего особенного в понимании с первого взгляда. Если полагаешься на интуицию, то первое впечатление не обманет. По закону обнаружения сущности характер, талант, настроения человека очевидны для того, кто восприимчив к соответствующим сигналам и умеет их толковать. Наша жизнь была бы намного проще, умей мы лучше оценивать окружающих. Не теряя времени на ненужные контакты, мы с пользой проводили бы его с людьми, излучающими энергию и создающими благоприятную атмосферу.

Несомненно, вы зададите вопрос: как распознать человека по внешности? Присущ ли хороший характер высоким или маленьким, толстым или стройным? Кто умнее: брюнеты или рыжие? Пусть выскажется интуиция. Дело не столько в портретных признаках, хотя их нельзя не учитывать. Интуитивно воспринимая энергию встречного, вы можете определить состояние его сознания, его настроения, мнения или намерения. Вы будете знать, лжет он или говорит правду, доволен ли он, обижен на что-то или занят другими мыслями. Вы сможете узнать его затаенные мысли (см. разд. «Чтение мыслей»), его намерения и соответственно настроиться.

Чтобы лучше понять человека, недостаточно воспринимать его только пятью чувствами, важнее всего подключить «шестое». Рассматривайте в этом случае

интуицию как волну с определенной частотой колебаний. Если вы настроитесь на эту частоту, вы узнаете правду, отделите человека от роли, которую он играет. Направив сознание исключительно на интересующего вас субъекта, вы встанете на его уровень восприятия и информирования. В результате вы от общения перейдете к пониманию. Вы вместе с собеседником окажетесь на почве действительности. Прислушайтесь к своему сердцу и учитесь отделять правду от лжи. И в ложных сообщениях находите важные моменты. Тогда из частей вы сможете составить целое, получить достоверную картину.

Интуиция позволяет поставить себя на место другого, оценить ситуацию его глазами. Интуиция раскрывает истинную сущность не только вещей, но и людей. Эту информацию вы воспримете как мысленную вспышку, как приятное или неприятное чувство, возникающее при виде человека или даже при мыслях о нем. Интуитивно вы сразу же поймете, нанесет ли этот человек вам вред или поможет, обогатит ли вашу жизнь или станет для вас обузой. Вы можете положиться на свое впечатление, ведь интуиция никогда не ошибается.

Знание людей - ключ к счастью

Полагаясь на интуицию, вы существенно расширите свое восприятие. Это не потребует особых усилий. Везде и всегда можно переключиться на соответствующие каналы. Полигон безграничен. В поезде, в ресторане, на вечеринке, выберите кого угодно и постарайтесь постигнуть этого человека. Вы можете выбрать уровень мыслей или чувств, можете настроиться на изучение профессионального, семейного положения или состояния здоровья. Можно выявить структуру личности, например проблемы, желания, таланты, мотивацию, намерения, цели. Постигание отдельных сторон не исключает целостного, холистического восприятия. Сосредоточьте сознание на человеке, о котором хотите что-либо разузнать, и больше ни о чем не заботьтесь. Главное, не анализируйте!

Что вы ощущаете, направляя сознание на нового сослуживца, на зубного врача, на продавщицу? Какие у вас возникают ассоциации, как вы видите окружающих?

Упражняясь таким образом, стремитесь сохранить нейтралитет, то есть свободу от предвзятости. Обратите внимание и на внешний вид человека. Как он выглядит, какими пользуется жестами, какой у него голос, в чем особенности речи? Заботится ли он о своем внешнем виде, как ведет себя: естественно или натянуто? Помимо обычного зрения воспользуйтесь возможностями третьего глаза, что обеспечит целостное видение. Рекомендую упражнение для развития способности интуитивного постижения.

Вы выбираете совершенно незнакомого (или малознакомого) человека и сосредоточиваете на нем свое сознание. Что вы воспринимаете?

- * мужчина, женщина, ребенок;
- * цвет кожи и волос;
- * одежда;
- * внешний вид;
- * «язык тела», осанка;
- * жестикуляция;

- * мимика;
- * характер?

Какие импульсы вы воспринимаете (к примеру, позитивный настрой)?

В хорошем ли настроении испытывает, благоприятны ли его жизненные обстоятельства в части:

- * здоровья;
- * профессии;
- * социального окружения (семья, друзья и т.д.)?

Или ощутим негативный настрой:

- * болезнь;
- * неудачи;
- * неудовлетворенность;
- * проблемы?

Какие чувствуются перспективы?

- * цели, желания?

Поддаются ли прочтению мысли?

- * мотивация;
- * заботы;
- * блокады, препятствия?

Каковы результаты исследования?

- * Воспринимаете ли вы отдельные области?
- * Способны ли постигнуть человека в целом?
- * Видите ли вы ситуацию в целом?

Если вы относитесь к визуальному типу, то вы склонны к внешнему восприятию. Охватите другие сферы и избегайте установок, заключений и приговоров.

Это упражнение можно проделать и со знакомыми, даже с теми, в понимании которых вы уверены. Не исключено, что вам придется пересмотреть свое мнение относительно знакомых, коллег и даже членов своей семьи. Возможно, вы будете вынуждены признать, что вообще не знали этих людей или знали их весьма неполно. Оставив жесткие представления и открывшись интуитивным восприятиям, вы обретете новые измерения. Вы откажетесь от поверхностных наблюдений и оценок, от ограниченного восприятия. А это сотрет искусственные границы как вашей личности, так и личности собеседника.

В процессе активизации указанных способностей для вас настанет удивительный момент естественного понимания, не требующего специальных усилий. Вы будете точно знать, что думать о том или ином человеке, в чем ему доверять, является ли он надежным другом, компаньоном.

Способность видеть мир глазами другого коренится в самовосприятии. Эмпатия,

название этой способности, восходит к греческому слову, означающему проникновение. Тот, кто умеет понять собственные чувства, быстрее разберется в чувствах других. Общение происходит на внешнем, вербальном, рациональном уровне и на невербальном языке сигналов, выражающих эмоции. С трудом понимая самого себя, не расшифруешь и этих сигналов. Если учесть выводы ученых о преимущественно невербальном характере выражения личности, то дефицит человечности и жизненная необходимость эмоционального интеллекта станут особенно очевидными.

Знание людей в профессиональной сфере

Как вы воспринимаете своих начальников, коллег, сотрудников? Как вы находите взаимопонимание со своими деловыми партнерами? Пусть перед вашим духовным взором предстанет ваш шеф со всеми особенностями своей личности. Спросите свою интуицию:

- * Каково мое отношение к шефу? Какие ощущения, какие образы он во мне вызывает? Что я чувствую при этом вопросе?
- * Успокаиваюсь ли я или испытываю неуверенность и нервозность?
- * Могу ли я ему доверять? Могу ли я без колебаний ответить на этот вопрос утвердительно? Или я считаю, что он не совсем откровенен со мной? Возможно, мой внутренний голос молчит. Что это значит?
- * Какое представление мой шеф имеет обо мне?
- * Какие у него намерения — будет он меня поддерживать или ограничивать?
- * Намерен ли он выдвигать меня или будет затирать?
- * Являюсь ли я средством для достижения его целей?
- * Как он обо мне отзывается?

Задайте себе эти вопросы и вслушайтесь в себя. Отметьте, что в вас происходит. Полученные таким образом впечатления учитывайте в повседневной жизни. Поставьте перед собой те же вопросы в рабочее время. Что произойдет здесь — на месте событий? Как вы теперь будете воспринимать своего шефа, оценивая его не рационально, а с высшей точки зрения? Запишите, каким вы видели своего шефа раньше и как вы его воспринимаете сегодня.

Продолжайте совершенствовать свою интуицию игровыми методами.

Почувствуйте энергию, или ауру

Попав в многолюдное общество, проведите такой опыт. Закройте глаза. Если это неудобно, прикройте их, чтобы не видеть окружающих. Доверьтесь интуиции, точнее, интуитивному восприятию.

- * Кто к вам подходит? Что вы при этом ощущаете?
- * Это мужская или женская энергия?

Откройте глаза и проверьте себя.

Вы приглашены отпраздновать какое-то событие. Среди гостей есть ваши знакомые. Найдите их интуитивно. Опустите глаза и вслушайтесь в себя, ощутите свое внутреннее состояние. Доверьтесь интуиции, которая вам подскажет, где ваш сосед,

ваша подруга или хозяин дома. Или, скажем, вы собираетесь уйти и ищете свою супругу. Позвольте своей интуиции руководить вами и вам не придется рыскать по всем комнатам. Интуиция всегда выведет на нужное место к нужному человеку.

У каждого человека есть аура, энергетическое поле, которое можно даже увидеть, применив специальные приемы фотографирования. Это энергетическое поле является как бы оболочкой, окружающей физическое тело. Вы без особого труда можете ощутить ауру другого человека, даже к ней прикоснуться. На приеме, в театральном фойе, в магазине вы можете потренироваться в восприятии ауры. Спокойно продвигайтесь в толпе и замечайте, как на вас отражаются встречи с разными людьми.

А теперь ощупайте энергетическое тело. Вымойте руки и полностью их высушите. Снимите напряжение, станьте

прямо, слегка расставив ноги и свободно опустив руки. А теперь поднимите руки на уровень груди, сближая ладони на расстоянии примерно 25 см от нее. Расстояние между ладонями должно составить примерно 12 см. Сосредоточьте внимание на ладонях, дышите спокойно и размеренно, не напрягайтесь. Через несколько минут вы ощутите легкое покалывание в ладонях, тепло или холод. Сближая ладони, вы, возможно, почувствуете легкое давление, как будто вы держите воздушный шарик. Разведите ладони, а затем вновь сблизьте их. Ощущаете энергетическое тело?

Если вы с первого раза не почувствуете давления, пощипывания, не нужно сдаваться. Упражняйтесь почаще. Тогда вам удастся также пощупать энергетическое тело другого человека. Медленно подходите к нему, раскрыв навстречу ладони. Сосредоточьтесь на ощущениях, возникающих в ладонях, почувствовав тепло, холод или легкое покалывание, остановитесь — вы почувствовали ауру этого человека. Это может произойти на расстоянии от одного метра до 15 см от него. Проконтролируйте ощущения во всем теле. Что вы чувствуете? Где изменилась температура, где почувствовали вибрацию? Выясните, какова реакция испытуемого. Прделав упражнение, снова вымойте руки, но не вытирайте, а лишь стряхните с них воду, а затем помассируйте их.

Любая вечеринка предоставляет великолепную возможность изощрить восприятие человеческой энергии. Что вы ощущаете, приближаясь к блондинке или к толстому мужчине с сигарой в руке? При этом не обращайтесь на зрительный образ. Обратитесь к внутреннему восприятию, отключите рассудок, отриньте мысли. Что вы чувствуете? Тепло, энергию или своим внутренним взором воспринимаете свет или краски? Ощутите все, что происходит внутри вас. Какое сообщение передает энергия? Не торопитесь.

Вы можете настолько изощрить интуицию, что с закрытыми глазами будете определять, кто к вам подходит. Это произведет впечатление на друзей, которых вы окликнете по именам, не видя их.

Вероятно, вы сможете поупражняться в кругу семьи и друзей. Пусть они поочередно входят в комнату. Почувствуйте, какая энергия на вас направлена:

- * Является ли она мужской или женской?
- * Насколько она сильна?
- * Какие чувства она вызывает в вас?

* Испытываете ли вы удовлетворение, неуверенность, радость?

Со всей определенностью отметьте свои внутренние ощущения. Положитесь на себя. С вами ничего не может произойти нехорошего. Вы можете полностью отключиться, освободиться от всех внешних восприятий и сосредоточиться на том, что происходит в вас. Вы можете определить, кто к вам подходит, с закрытыми глазами найти в комнате нужного человека. Проходя по помещению, вы почувствуете различие энергий. Уделите внимание каждой. Вы почувствуете, кому хорошо, кому необходима помощь. У вас для этого есть все возможности, нужно лишь отбросить рационалистские ограничения, односторонность, и вы поведете дело мастерски.

Упражнение для двоих

* Вы чувствуете приятное тепло, ощущаете, как любовь и симпатия проникают в вас, открыты ли вы для них?

* Как чувствуете вы себя теперь?

* Что ощущаете?

* Вслушивайтесь в себя, поддайтесь действию биоритмов, пассивно воспринимайте и наблюдайте.

* Отмечаете ли вы блокировку, перебои в поступлении энергии, какие-то препятствия?

* Что говорят вам образы, видения, символы, сопровождающие энергообмен?

* Какие чувства выявляются?

* Подмечайте все, даже мельчайшие и мимолетные проявления.

* Предоставьте событиям идти своим чередом — откройтесь для воздействий.

* А теперь как вы себя чувствуете?

* Как чувствует себя ваш партнер?

Обсудите результаты с партнером. Прodelайте это упражнение с разными людьми. Обратите внимание на различие впечатлений и ваших реакций на их биоритмы. Почему так происходит? Чему это может научить?

Сядьте друг против друга, положите правую руку на плечо партнера, левую руку на сердце. Не вмешивайтесь в энергообмен.

* Что-нибудь изменилось?

* Вы ощущаете приток энергии от партнера? Вы сами что-то даете ему?

* Проследите, что изменилось в вас.

Интуитивный выбор подходящего партнера

Предположим, вы одиноки, но предпочли бы прочные партнерские отношения. Вам известно, как важно подлинное партнерство. Неправильный выбор осложнит вам жизнь, потребует затрат энергии, лишит жизненных радостей, а быть может, и денег. Если же вы будете жить с идеально подходящим человеком, это окрылит вас. Совместная жизнь воодушевит вас, вы будете излучать любовь. Успех будет сопутствовать вам.

Вы сможете вместе наслаждаться жизнью, обогащать друг друга, жить в любви и согласии.

Вы давно и безуспешно ищете идеального партнера? Вы испробовали все, исчерпали резервы профессиональных, частной сфер. Вы даже давали объявления и знакомились с интересными людьми, но все это было не то. Вы разочаровались и потеряли надежду. Но напрасно, ведь вы просто пользовались неверными методами. Те, кто пробуждал в вас интерес, не подходили вам оптимально. Этим объясняется ваше одиночество. Причину неудач можно легко определить: вы действовали рационально. Почему бы не заняться поиском партнера, применяя безотказный метод? Положитесь на свою интуицию и вы найдете настоящего партнера, именно своего, того, с кем вы будете жить в полном согласии. У вас есть определенные представления о совместной жизни. Конкретизируйте свои желания:-

- * Какого партнера вы предпочли бы: постарше, помоложе, спокойного или подвижного?
- * Как он должен выглядеть: быть повыше ростом или не обязательно, отличаться стройностью или массивностью?
- * Какие качества в партнере для вас важны: честность, надежность, деловитость и т. д.?
- * Как вы себе представляете совместное будущее?
- * Что вы дадите партнеру, чем станете для него?

Дополните этот список и выявите все свои желания. Понаблюдайте, какие чувства вызывают у вас те или иные представления, прислушайтесь к внутреннему голосу. Разберитесь в своих чувствах. Дайте волю фантазии, допустите любые представления, любые чувства. Представьте себе, как вы со своим партнером живете в любви и согласии. Какие у вас при этом возникают чувства?

Точно определите, доставит ли вам действительное счастье необходимость всем делиться с другим. Всегда ли вы ему будете улыбаться, обогатится ли ваша жизнь? Какие чувства вызывает у вас образ мечты?

Иногда вы будете испытывать неприятные чувства. Дайте им пройти. Чаще припоминайте образ своего партнера. Если при этом вам достаточно долго будет хорошо, то можно приступить к исполнению желания.

- * Каким образом реализуются ваши желания?
- * Когда это может произойти?
- * Как вы достигнете своей цели?
- * Как оптимизировать путь к цели?
- * Что делать для постоянного продвижения к цели?
- * Как определить, тот ли выбран партнер?

Припомните все требования, доверьтесь интуиции и спокойно ждите. Быть может, вам приснится место встречи с будущим партнером. Не исключено, что вы узнаете его в давнем знакомом. Интуиция точно знает, кто вам действительно подходит. Не возвращайтесь к прежним подходам, к рациональным предположениям. Дело не в

том, кто — миллионер или уборщица — принесет вам счастье. Внешние признаки не гарантируют действительного удовлетворения, не наполняют жизнь. Счастливым человек всегда прекрасен, удовлетворенный всегда богат.

Интуиция просветит ваш дух, сообщит дар ясновидения, понимания людей. Вы не обманетесь прелестным личиком, разглядите истинную красоту под непривлекательной наружностью. Вы узнаете, с кем вам действительно хорошо, найдете свою половину и составите прекрасное

целое. Отдайтесь своему чувству — и вы никогда не будете одиноки!

Если вами руководит интуиция, то нет надобности искать решение. Вы знаете, что лишь этот путь ведет к цели. Поэтому отпадает необходимость выбирать. Неизменное чувство уверенности подтверждает это.

Суперинтуиции не нужны никакие вопросы. Она вами руководит, избавляя вас от необходимости задумываться или представлять себе своего будущего партнера. Суперинтуиция позволит вашему истинному партнеру войти в вашу жизнь в нужное время.

Оптимизация семейной жизни

Обычная история: у вас нет времени для семьи, проблемы с детьми, вечная нехватка денег? В доме пахнет грозой, не прекращаются ссоры? Вы уже не стремитесь домой, не радуетесь встрече с партнером?

Начало вашей совместной жизни, скорее всего, было украшено мечтами и прекрасными планами. Но повседневные заботы одолели, любовь потеряла новизну, а непонимание и раздоры вошли в быт. Иногда вы спрашиваете себя, почему реальность так далека от идеала. Попытки что-то изменить терпят провал. Семья, вместо того чтобы подкреплять силы, отнимает их. Не только семья, но и вся жизнь не доставляют никакой радости.

Теперь вам известно, что внешние перемены не принесут прочного улучшения. Конечно, прилагая громадные усилия, можно сделать жизнь сносной. Но о семейном счастье не может быть и речи.

Первый шаг: переменитесь, отбросьте ограничения, стесняющие вас и ваших близких. Освободитесь от предубеждений, от предвзятых мнений («Ты должен получать отличные оценки по математике, иначе что из тебя выйдет», «Неплохо бы тебе побольше зарабатывать...» и т. п.). Оставьте взаимные претензии, возведите семейную жизнь на высший уровень.

Что вы приобретете, почувствовав себя в семье уютно? Дом перестанет быть для вас местом, где спят, едят и переодеваются? Это не арена борьбы, поглощающей энергию, а источник ее обновления, мирный уголок, где накапливаются силы, где оставляют заботы. «Быть дома» не значит находиться в квартире или на даче, это значит наслаждаться общением с семьей. Чувствовать себя как дома можно и не имея крыши над головой — все зависит от внутренней гармонии, от внутреннего спокойствия.

Но как можно создать это убежище, это место отдохновения души, ведь, как кажется, для этого нет ни малейшей возможности. Вы должны сделать первый шаг.

* Вы хотите что-то изменить?

* Вы готовы что-то предпринять для семейного счастья?

Если на оба вопроса вы ответите утвердительно, то уже сделаете важный шаг. Следующим шагом должно стать подведение черты под прошлым. Это не значит зачеркнуть весь накопленный опыт — надо осознать необходимость всего, что произошло, для оценки отклонения от цели. Теперь надо изменить направление, начать снова. Но на этот раз предпосылки гораздо благоприятнее. Не потому, что вы стали старше, а потому, что вы овладели интуицией (если внимательно читали эту книгу), вернулись к самому себе. И сферу семейной жизни вы тоже можете доверить интуиции. Не рассудок изменит вашу частную жизнь, но в процессе ваших внутренних изменений произойдет все необходимое.

Если имеется возможность обсудить такой подход в кругу семьи, тем лучше. Совместные упражнения, активизирующие восприятие, возродят духовно-душевную связь между родными. Быть может, кто-то из членов семьи давно ждал перемен, нового объединения семьи, установления атмосферы взаимопонимания.

Я покажу вам упражнение, которое можно проделать в кругу семьи. Соберитесь в спокойной обстановке. Пусть кто-нибудь из членов семьи, например старший сын, интуитивно выявит мысли других. Все могут дать свободу своей интуиции. Ведущий должен без промедления изложить свои впечатления. Наилучший эффект достигается при открытии венечной чакры каждым из участников игры.

Играющие должны оставить предвзятые мнения. На первых порах прошлое может вызвать осложнения. Но правильный подход позволяет безболезненно расстаться с ним. Одновременно возникает чувство единения, основа нового взаимопонимания.

Упражнение дает каждому из участников возможность определить предпочтительный канал приема и передачи. Вспомним, что интуиция может проявляться образно, посредством ощущения, внутренним голосом, в цвете, озарении и во многом другом.

Чтобы снять усталость, раздражение, отключиться от мира явлений и вернуться к себе, обрести ясность, согласие с окружающими, сделайте следующее упражнение.

Путь в «ничто»

Найдите место, где вам никто не мешает, где вам хорошо. Устройтесь поудобнее, закройте глаза, дышите глубоко и спокойно. Представьте себе, что вы ритмично

выдыхаете раздражение, стресс, заботы. А с каждым вдохом дух, душа и тело наполняются чистой энергией. Сбрасывая с себя бремя повседневности, вы становитесь все легче. Вы ощущаете прилив сил, свободное желание войти в свой «просветленный внутренний мир».

Вы отправляетесь в путь в прекрасный летний день. Перед вами цветущий луг, посреди которого растет большое дерево. Вы медленно подходите к нему и удобно располагаетесь под его сенью, смотрите в небо. Над вами проплывают облака, а вы устремляете взор в беспредельную синеву над ними. Ваше сознание крепнет, облака исчезают, вы погружаетесь в синеву. Вы видите только ее. Она вас убаюкивает. Теперь пусть и синева исчезнет. Вы достигли внутренней просветленности, кроме нее нет ничего. . Беспредельный покой и глубочайшая уверенность охватывают вас. Вы пришли в согласие со своим просветленным внутренним миром. Вам открылся свет. Вы - чистая энергия.

Это состояние будет длиться столько, сколько вы пожелаете. Потом вы медленно вернетесь в мир явлений сквозь синеву неба и зелень луга. Но покой и гармония пребудут в вас. Если понадобится оживить это чувство, можно в любой момент направиться в «ничто» и достичь просветленного внутреннего мира.

Друзья - «интуитивное внесение ясности»

Кто только не разочаровывался в друзьях. Но разочарование просто свидетельствует о неверности оценки. Истинную дружбу не всегда разглядишь. Настоящий друг не тот, кто всегда готов уделить вам время, кто умеет

простить и понять. Настоящий друг внутренне связан с вами, на него можно положиться, он честен с вами. Если в вас закрадывается недоверие к давнему другу, вы замечаете, что начинаете за ним наблюдать, значит, наступил момент внести ясность.

Усиленно поразмыслите о друге, не торопясь, припомните историю отношений и сопутствующие им чувства. Откажитесь от роли ревнивого наблюдателя, преодолите себя, сконцентрируйте восприятие в точке, расположенной у вас над головой. Осознанно перенесите туда «центр восприятия». Не спешите.

Теперь взгляните на отношения с другом сверху. Не отгоняйте ни одного впечатления. Не вмешивайтесь.

Что вы воспринимаете? Какие слова слышите, какие у вас возникают образы, видения, какие голоса обращаются к вам, какие вашему духовному взору являются символы? Не пренебрегайте ничем.

Не торопясь вносите ясность в эти важные отношения. Вы выявите ряд возможностей и рассмотрите их, как в кино.

Смотрите свой фильм, пока не придете в состояние внутренней очевидности, пока не осознаете — посредством символа, чувства и т. д. — свой путь. Вы со всей очевидностью поймете, что друг верен вам и останется таким на всю жизнь.

Это сознание сообщит вам чувство защищенности. Отпадут вопросы, исчезнет неуверенность. Вы нашли правильный ответ, и он органично вошел в вас.

Если у вас есть еще вопросы к другу, самое время их задать. На все вопросы вам ответят честно. Нужно лишь воспринять его, открыв соответствующий канал. Вы знаете, что друг вам верен. У вас проблемы с знакомыми, с начальством, с соседями, с семьей? Можно внести ясность описанным способом. Вы поймете, кто из вашего окружения окажет вам помощь, а кого лучше избегать. Вас не ждут сюрпризы, у вас будет время на подготовку. Обладая постоянным преимуществом, вы всегда удержитесь в седле.

Своевременно и уместно делайте то, что нужно

Руководствуясь этим простым принципом, вы достигнете успеха. Для огромного большинства обездоленных неудачников проблема состоит в невозможности сочетать все три условия. Бывает, что все ожидания связываются с внедрением изобретений, опередивших свое время. Может состояться встреча с тем, кто в состоянии оплатить реализацию ваших идей. Кажется, успех у вас в руках. Но если вы «не подойдете» меценату, если изберете неудачную тактику переговоров, у вас ничего не выйдет. Но если вы ведете себя правильно, а у собеседника нет средств,

чтобы вам помочь, или выбрано неподходящее время, то у вас опять ничего не получится. Как видно, имеется лишь один путь.

Рассудок в таком случае практически бесполезен. Здесь требуется многомерное одновременное восприятие. Как же осуществить эту целостность?

Вернемся к примеру об изобретении. Трудно даже найти фирму, которая взялась бы внедрить его, очень сложно добиться встречи с человеком, который наделен соответствующими полномочиями. К главе фирмы вряд ли пробьешься, скорее всего, предложение попадет к исполнителю, неспособному правильно оценить его и стремящемуся отделаться от хлопот. Кроме того, не исключено, что идею просто украдут. Так с первого шага губится дело.

Если же удастся преодолеть этот барьер, то надо еще «продать» идею, найти подходящие аргументы, основанные на знакомстве со стратегией фирмы, и подобрать слова, пробуждающие интерес менеджера. Возможно, изобретение опережает время. Но близорукий менеджер не в счет его выгодным - вам придется все начинать сначала.

На этот сизифов труд мы часто обрекаем себя. Из дня в день, из месяца в месяц, из года в год. Мы перебираем виды деятельности, квартиры, даже партнеров. Сначала кажется, что недостаточны прилагаемые усилия. Но и при всем напряжении мы не продвигаемся. Уходят силы и время.

Делать то, что нужно, своевременно и уместно, мы не научимся, полагаясь только на собственный рассудок. Следует задействовать интуицию. Она позволит осуществить прорыв, не перенапрягаясь, а обогащаясь энергией и удачей. Вы стремитесь продвигаться? Я укажу вам способ!

Прежде всего, конечно, необходимо знать, чего вы хотите. Это важнейшая предпосылка. Вы сможете чего-то достичь лишь при точной формулировке цели. Это не затруднительно. Доверьте свое желание интуиции. Она позаботится о том, чтобы вы оказались в нужное время в нужном месте и нашли нужные слова.

Планируйте свой путь с позиции цели

Уже несколько лет вы ищете квартиру побольше, в определенной местности, но не дороже тысячи марок в месяц. Каждую неделю вы изучаете объявления и часами ведете телефонные переговоры. Линия часто занята, а дозвонившись, вы узнаете, что квартира уже сдана или что в объявлении опечатка, или что-то еще, для вас неприемлемое. А если вам все же удастся договориться об осмотре квартиры, то выясняется, что зелень видна из окон лишь на полосе в десять метров, замыкаемой бетонной стеной, или что у соседей злая собака, которая может разорвать вашего йоркширтерьера. Вам ни разу не удалось попасть в узкий круг претендентов. Если вы останетесь верны

прежним методам, у вас ничего не выйдет. Поэтому активизируйте свою интуицию при помощи упражнения по визуализации.

Пусть перед вашим духовным взором предстанет желанная квартира, в подходящей местности, в доме, окруженном зеленью, населенном милыми соседями, с гарантией безопасности для детей и недорогая. Хорошо присмотритесь к этой квартире, пусть она произведет на вас впечатление. Насладитесь мысленно проживанием в своей новой квартире. Обставьте ее, как вам нравится, пройдите по ней и ощутите ее

благотворное воздействие. Эти представления должны вызвать у вас физическое ощущение благополучия. Передайте их своей интуиции.

Далее все произойдет само собой. Вам уже не понадобится читать объявления или созваниваться с маклерами. Положитесь на себя самого, на свою интуицию!

Одна из участниц моего семинара последовала этой рекомендации. Ей уже нечего было терять. Она мысленно представила себе свою новую квартиру, передала представление интуиции и больше не отягощала себя этой проблемой. Через несколько недель ей позвонила знакомая, которая несколько лет тому назад переселилась в Италию. Она получила квартиру по завещанию матери, а сама не могла приехать в родной город, с которым давно утратила связь. Поэтому она обратилась к моей ученице и попросила ее помочь. Та осмотрела квартиру, через два месяца переселилась в нее и живет там до сих пор. Путь очень прост:

- * постоянно иметь в виду цель;
- * передать желание интуиции;
- * не вмешиваться;
- * довериться интуиции.

Если вы последуете советам интуиции, то избавитесь от забот о выборе подходящего момента, об уместности и

правильности сказанного. Я знаю, что многие боятся довериться интуиции. Но пока вы этого не сделаете, у вас не появится шансов сдвинуться с прежнего места. Вам нужно сделать лишь несколько шагов.

Наращивайте свои возможности, начав с безобидных ситуаций повседневной жизни. Вы наберетесь опыта, научитесь отличать интуицию от желаний и приобретете уверенность в обращении с ней. Поупражняйтесь в таких ситуациях:

- * Парковка: пусть вас выведет к подходящему месту.
- * Выбор маршрута: не следуйте обычным путем, не пользуйтесь планом города, включите «внутренний автопилот».
- * Зрелищные мероприятия: Не выбирайте, руководствуясь рекламой, пусть выберет интуиция. Заметьте себе, что из этого выйдет.
- * Книги: зайдите в книжный магазин просто так. Пусть интуиция подскажет вам, какую книгу купить.
- * Свободное время: Не планируйте ничего заранее задолго. Дайте возможность интуиции определить, что для вас в данный момент лучше.
- * Поступайте по интуитивному чувству!

Упражняться можно в любых обстоятельствах. Каждый день предоставит вам достаточно возможностей для того, чтобы пробудить в себе интуитивные силы. Никогда не забывайте:

Все, что вам необходимо, заключается в вас.

Когда вы накопите определенный практический опыт, ваше доверие к интуиции возрастет. Вы поймете, что вам

не следует вмешиваться. Все произойдет само собой если подключится интуиция. Продвигайтесь без спешки.

Постепенно расширяйте диапазон упражнений. Вслушайтесь в себя, каждый раз выясняйте, как проявилась интуиция. Даже если вы ранее полагались исключительно на внутренний голос, необходимо открыть и другие каналы восприятия. Проследите, что вы чувствуете, как вы чувствуете, в каких обстоятельствах проявления интуиции заметнее всего. Чем лучше вы себя узнаете, тем свободнее будет обращаться в вас энергия, тем больше возможностей вы предоставите интуиции.

Если до сих пор вы ощущали интуитивные импульсы только в мелочах и соответственно действовали, то теперь вам предстоит постепенно расширять эту область. Каждый следующий шаг делайте только тогда, когда вы чувствуете себя хорошо и уверенно. Не насилуйте успех. Насилие приводит к результатам, обратным желанным. Интуицию нельзя заставить что-либо сделать, ее нельзя «угovorить». Она часто проявляется, когда мы перестаем думать, когда мы перестаем заниматься проблемой. Тогда неожиданный «щелчок» возвещает о ее решении. Интуиция идет своим, быть может, поначалу для вас непривычным путем. Но чем чаще она подскажет вам решение, тем привычнее станет. Дайте ей простор, чтобы наполнить жизнь и преуспеть. Но не следует стремиться как можно скорее достичь при помощи интуиции множества успехов. Гораздо важнее проникнуться внутренним соответствием, уверенностью в себе и в собственных силах. Бережно относитесь к своим чувствам — интуиция неотъемлема от вас!

Далее стоит обратиться к методу вопросов. Например, найдите в незнакомом вам городе отель, в котором вы заказали номер. Не пользуйтесь планом города. Спросите у себя, как добраться, куда свернуть. Прислушайтесь к голосу интуиции.

Попробуйте найти определенное место в книге. Не заглядывайте в оглавление, ищите интуитивно. Откройте книгу. Получилось?

Не планируйте последовательность телефонных разговоров, прислушайтесь к внутреннему голосу. Не звоните маме потому только, что вы пропустили три дня и считаете нужным наверстать. Спросите интуицию и позвоните, когда почувствуете такое желание. Вы обязательно попадете в самый удачный момент и сможете от души побеседовать.

Что бы вы ни делали, что бы ни планировали, обращайтесь к интуиции. Дайте волю фантазии, если нужно принять решение. Поиграйте в «Если б я...».

- * ... был миллионером?
- * ... жил в Африке?
- * ... имел пятерых детей?
- * ... не имел детей?
- * ... был преуспевающим политиком, менеджером, художником?
- * ... двадцатилетним/восемидесятилетним?
- * ... был здоров, беден, стар, молод и т.д.?

Можно играть в одиночку, можно в компании. Это активизируют функционирование правого полушария головного мозга. Стоит поиграть в «Истории на манер "По ту сторону Африки"», как я это называю. Один из участников игры начинает какой-либо

фразой, другой подхватывает, постепенно сочиняя историю, сказку.

Например: «Жила одна женщина, которая раз вместо того, чтобы пойти на работу, поехала в аэропорт и купила себе билет до Нью-Йорка...» Или: «Один удачливый предприниматель во время деловой поездки увидел перед отелем, где остановился, жалкого нищего и узнал в нем своего школьного товарища, который первенствовал в классе...»

Продолжите рассказ, пусть интуиция подскажет вам дальнейшее развитие событий. Возможно, в процессе сочинения вас осенит и вы решите какую-то свою проблему или получите импульс для перестройки производственного процесса в вашей компании.

Другим методом развития интуиции является так называемый mind mapping («план идей»). Это метод подключения правого полушария головного мозга к процессу принятия решений. Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте на нем большой круг. В его середине запишите исходные данные, постановку задачи или формулировку проблемы. Затем впишите в круг все соображения — хотя бы «дикие» — по поводу решения проблемы. План идей можно изобразить как древо, приносящее разноцветные плоды. Все, что стимулирует творческий процесс, допускается и приветствуется. Можно отбросить логику, пренебречь правилами. Мысль абсолютно свободна. Оценив результаты, вы обнаружите, что они превзойдут все достигнутое с применением частичных методов. Так можно развивать идеи, решать проблемы и задачи и даже учиться.

Тем временем ваши способности постоянно развиваются, все новые сферы жизни переходят под управление интуиции. Вы убеждаетесь в том, что ваша жизнь и взгляды изменились, что перед вами открываются новые перспективы. Вы спокойно относитесь к ироническим высказываниям в свой адрес. Вас не смущает невозможность логично объяснить, обосновать свои решения, планы или действия. Вы, несомненно, заметили, что круг критиков сужается, а возражения становятся умереннее.

Вспоминая о прошлом, вы оцениваете всю напряженность тогдашней жизни. Вам постоянно приходилось опасаться ошибки, неверного слова, сбой памяти - все это буквально давило. Естественным следствием являлись усталость, упадок сил. Чувствуете, насколько изменилась жизнь с тех пор, как вы стали более интуитивны и менее

рассудочны? Вы ощутили гармонию жизни. Настрой окружения также улучшился, ваши дела пошли лучше, жизнь приносит больше радости, вы не чувствуете перегрузок. И все это произошло без каких-либо внешних изменений. Секрет в том, что вам чаще удается в нужное время и уместно сказать нужные слова, сделать то, что нужно, а когда необходимо, промолчать.

Шаг от интуиции к суперинтуиции не так труден, переход осуществляется постепенно. Интегрируйте интуицию, тогда суперинтуиция придет к вам как бы сама собой. Не придется выискивать подробности, достаточно будет сформулировать цель. Тогда не надо будет спрашивать на перекрестке: «Теперь направо?» Вы лишь подумаете о цели поездки, а остальное возьмет на себя интуиция. Предоставьте своему Мастеру возможность вести вас кратчайшим путем.

От интуиции к суперинтуиции

Первый шаг:

- * Используйте для упражнений мелочи повседневной жизни.
- * Развивайте чувство интуиции.
- * Учитесь доверять своей интуиции.

Второй шаг:

- * Распространяйте упражнения на прочие дела, помня, что с вами ничего не может случиться.
- * . Крепите доверие.
- * Любой достигнутый успех (пусть ничтожный) воспринимайте осознанно.

Третий шаг:

- * Целенаправленно спрашивайте свою интуицию: «Как мне добраться куда надо в незнакомом городе?»
- * Позвольте, чтобы вами руководил внутренний Мастер.

Внутреннему руководству следует подчиняться не только в быту. Оно гораздо важнее для жизни в целом, для партнерства, профессии, здоровья — для всего, что составляет жизнь, что важно. Оно поможет вам обрести себя, стать полноценным, совершенным человеком.

«Созерцательное утверждение»

Это единение с духовной ценностью, с человеком, с делом. Оно поможет вам обрести глубокий покой и открыться воздействию интуиции.

Истинная созерцательность предполагает мысленную тишину, мир и свободу духа — естественное его состояние. Нужно увидеть себя в роли наблюдателя. Вы должны наблюдать за самим собой. При этом вы ощутите, как вас охватывает покой. Можно приступить к созерцанию деятельности.

Это означает, что вы должны полностью углубиться в свои действия или в то, что в настоящее время происходит. Сосредоточьте все внимание. Не отвлекайтесь.

Вы можете полностью отождествить себя со своей целью. При этом важнее всего, погрузившись в осознание цели, раствориться в нем, чтобы Я сделалось несущественным, а ваша сущность проявилась отчетливой.

Вы можете порадоваться непосредственным впечатлениям и научиться получать наслаждение, воспринимая неприятный опыт. Это новая способность возвысит вас до понимания всеобщей гармонии.

Речь идет о полном отречении от Я, от активной личности. Это состояние, в котором нет ни личности, ни наблюдателя, ни воспринимающего, — существует лишь восприятие. Только в этом состоянии вы можете достичь, единения с чем-то другим, высшим — и вы познаете отсутствие иного. Вы находитесь в состоянии пустоты, испытываете пустоту нирваны.

Это возвращение к действительности, к истинной реальности видимого сопровождается осознанием того, что действительность включает в себя и все возможности, даже не проявившиеся. Исчезает противоположность этого и не-этого,

остаётся единство. Это позволяет понять, что Бог вездесущ. Помимо него нет ничего. Поэтому и появляется нечто, непредумышленность в сочетании с выводом: Единая сила, Бог, признает лишь равноправные отношения. Высказывание Иисуса о божественном совершенстве — не требование, а констатация.

Звания мастера можно достичь, лишь признав, что уже **теперь достиг совершенства!**

Как избежать ошибок

Некоторые руководствуются принципом обучения на ошибках, причем заходят столь далеко, что позволяют ребенку дотронуться до раскаленной плиты. Конечно, ребенок запомнит это на всю жизнь. Но такой подход не всегда дает нужные результаты. Ошибка может привести к неправильным умозаключениям и к новым ошибкам.

Взрослые, как дети, чаще всего избегают ситуаций, пережитых как неприятные или болезненные.

Это ведет к крайней ограниченности, к формированию модели уклонения от вызова. Не сдав один экзамен, перестают экзаменоваться вообще, получив отпор, замыкаются в себе, встретив непонимание начальства, оставляют все мысли что-то улучшить в работе. Это губит массу великолепных возможностей. Вместо того чтобы выявлять и развивать свои способности, застревают на прежнем уровне, поскольку «учатся на собственных ошибках», не желая превратиться в посмешище, стать отщепенцами.

Другие перебирают свои так называемые ошибки, все время думают о том, как это получилось, что они не смогли правильно ответить на вопросы, хотя долго готовились к этому важному тестированию. Получается, что они живут больше в прошлом, чем в настоящем. Постоянно занятые обдумыванием своих неудач, они теряют уверенность и в дальнейшем избегают тестирования или приходят на него парализованные страхом. Результат от этого не улучшается.

Подчинить свои действия интуиции — значит избавиться от всех этих неприятностей. Отпадет необходимость учиться, «обжигаясь». Можно пренебречь подробностями, ведь интуиция знает, что делать, задолго до того, как подключится рассудок. Насколько счастливее было бы человечество, предоставь оно волю интуитивным силам.

Ошибочные решения в профессиональной и в частной жизни были бы исключены. Отношения между людьми строились бы удачнее, поскольку каждый интуитивно выбирал бы себе партнера, не обманываясь внешностью. Каждый смог бы интуитивно определить, кто ему действительно надолго подойдет. По утрам не приходилось бы с отвращением ехать на ненавистную работу. Каждый смог бы выбрать профессию по призванию, работа доставила бы радость, удовлетворение и, конечно, обеспечила бы преуспевание.

Подбирая сотрудников, руководство фирмы не полагалось бы на характеристики, аттестаты и дипломы. Отбор кандидатов производился бы интуитивно по критерию соответствия духу компании и к выгоде для нее. Были бы исключены ошибочные инвестиции, бессмысленные планы, исходящие из реалий, которые отбросит будущее. Появилась бы возможность верно судить об отдаленном будущем не на основании цифр, а с учетом советов интуиции.

Любая ошибка стоит времени, денег и нервов. Сколько энергии вы вложили в свои ошибки? Неправильно выбранный партнер отнимает много сил, нервов и, бывает, денег. Дорого обходятся и вероломные друзья. Ошибки в деловой сфере могут привести к банкротству и к тому же отнять здоровье.

Не надо учиться на ошибках, не надо их допускать. Пусть решает интуиция. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, что бы вы ни делали, и не стыдитесь предпринимать что-либо необычное, из ряда вон выходящее. Интуиция не допускает копирования. Интуитивист всегда готов к необычным поступкам. Но не все необычное является порождением интуиции. Если, например, начинающий актер на улице сбрасывает с себя одежду, заметив толпе известного режиссера и желая обратить на себя его внимание, то здесь вряд ли можно говорить об интуитивном озарении. Но если режиссер обратит не него внимание и тут же предложит ему главную роль, поскольку именно таким видит своего героя, то поведение актера определялось интуитивно.

Я прекрасно помню один случай из того времени, когда я занимался консультированием. Нужно было подготовить и осуществить продажу предприятия. Это было долгое и трудное дело, месяцами разрабатывался договор. Я уже не помню, сколько было подготовлено и отклонено проектов, не удовлетворивших продавца или покупателя. Все время предлагались новые формулировки, вычеркивались целые абзацы. Как я уже сказал, это были месяцы суровой

работы. И наконец договор удовлетворил обе стороны. Я еще раз взвесил каждое слово, несколько раз перечитал текст и только тогда передал договор нотариусу. В день, когда предстояло нотариально заверить договор, я испытывал чувство исполненного долга и внутреннее удовлетворение. Я до сих пор помню, как нотариус зачитал текст договора — быстро, без знаков препинания. Нельзя было ничего разобрать. Но это было и не нужно, представители сторон знали текст чуть не наизусть. Нотариус предложил мне подписать договор — и вдруг я заколебался. Нотариус повторил: «Пожалуйста, поставьте здесь свою подпись». Но я стоял с авторучкой в руке и был не в состоянии подписать документ. Секунды показались часами, меня как будто разбил паралич. Присутствовавшие уставились на меня, и я буквально слышал их мысли: «Почему же он не подписывает, ведь он сам готовил договор». Я увидел недоумевающие лица и сказал: «Я не могу поставить свою подпись. Мне необходимо еще раз просмотреть договор». Положение сделалось неловким. Подписание перенесли. Я еще раз прочитал договор и, хотя я его уже много раз перерабатывал, только теперь заметил, что в решающем месте пропущена частица «не». Последствия могли быть катастрофическими, мой клиент был бы разорен. Нотариус принес извинение за опечатку. Если бы я не последовал внутреннему чувству, а послушался рассудка, который в решающий момент говорил мне: «Ты знаешь текст наизусть. Что случилось? Все должно быть в порядке. Подписывай наконец, все на тебя смотрят», я бы допустил невероятную ошибку.

Я знаю, как тяжело в подобных ситуациях действовать вопреки рассудку, ведь его голос нам привычнее голоса интуиции. Первый известен нам с детства, мы всегда на него полагались. И судят о нас в соответствии с рассудочными требованиями. Сказать в решающий момент: «У меня такое чувство, что здесь не все в порядке», — это требует решимости и веры в себя. Придется воспитать в себе

уверенность и, если необходимо, набраться мужества и последовать внутреннему побуждению, которому лучше известно, что надо делать.

«Идти навстречу» решениям

Одно вытекает из другого. Избегать ошибок - значит принимать правильные решения, то есть попадать в цель. Если интуитивно не удастся сразу выбрать правильное решение, тогда задайте интуиции конкретный вопрос. Можно применить прием «интуитивного светофора» или мануальное тестирование. Эти методы описаны в гл. 5. Повседневная практика придаст вам уверенности. Просто обратитесь к интуиции.

* Выбор одежды: материал, цвет, модель, в каком магазине купить? Удастся ли интуитивно выбрать лучше и быстрее?

* Отдых: куда и когда поехать, как провести, где найти информацию и т.д. Лучше ли прошел интуитивно организованный отпуск, чем предыдущие?

* Прием гостей: кого пригласить, чем угостить? Потом оцените успех.

* Поиск работы: где искать, на какие предложения; обратить внимание, как бы экстравагантны они ни были. Воспользоваться телефоном или почтой? Вам станет ясно, что интуиция экономит время и силы.

Целый год Пауль искал работу. Он готов был даже принять незначительную должность, не соответствующую его профессиональному уровню. Но ему все не везло. Скрепя сердце решил он работать на чужбине учителем немецкого языка. Пауль получил предложение из Мадрида от

Института Гете. Он был рад, что наконец получил работу, но переезд был для него мучением. Пауль отправился в Мадрид, представился начальству, познакомился с будущими коллегами. Все обещало интересную и обеспеченную работу, город ему понравился и он вернулся домой, решив принять предложение.

И все же через неделю он отказался. Друзья недоумевали. Но Пауль спокойно доверился интуиции и сразу понял, что он должен отказаться от этого места. Он сделал это без всяких сожалений. Не только друзья, он сам был удивлен той уверенностью и спокойствием, с которыми принял свое решение. В последующие четыре месяца Пауль не проявлял активности в поисках работы. И однажды ему попало объявление частной школы, которой требовался учитель. Он вызвался и был принят. Теперь он замещает директора, доволен своей работой и счастлив.

Он принял решение интуитивно - и лучшего не мог принять. Кстати, должность преподавателя немецкого языка в Мадриде была упразднена по соображениям экономии. Преподаватель потерял работу...

Здоровье

Вы, наверное, думаете, что здоровье и интуиция не имеют ничего общего? Совсем нет! Конечно, вы знаете людей, которые всегда здоровы, хотя, очевидно, не заботятся об этом. В то же время множество народу бежит от одного врача к другому, беспрестанно глотает таблетки и все время жалуется на хвори. И непонятно, почему

здоровье распределено так несправедливо. Рассмотрите повнимательнее образ жизни разных людей - и вы сделаете интересное открытие.

Здоровые люди настроены положительно. Но это не все: они живут интуитивно и руководствуются внутренним голосом, выбирают подходящие им жизненные

средства, интуитивно делают все для поддержания здоровья. А поскольку люди различны, то таковы же методы оздоровления. В одном лишь здоровые люди едины: они живут в согласии с собой, руководствуются внутренними побуждениями и собственной истинной сущностью. Внутреннее здоровье — это внутренняя свобода, свободное обращение энергии, равновесие между головой, сердцем- и желудком.

Такое внутреннее здоровье выражается и органически. Все симптомы органических нарушений, все заболевания — наглядное свидетельство внутреннего неблагополучия, невозможности справиться с проблемами или приверженности к отжившим структурам. Поэтому болезнь необходима для выявления таких недостатков. Она указывает путь к исцелению.

Жизненные обстоятельства, здоровье — все это отражает внутреннее состояние. Ограниченная личность стремится к удобству, а душа с этим не может примириться. Стесняемые душевные порывы наносят вред глубинной сущности человека. Чтобы обозначить эту ошибку, тело посредством расстройств и боли дает понять, что где-то нарушен порядок. Тот, кто живет в соответствии со своим предназначением, не заболевает или в каждом телесном симптоме распознает духовные причины. Тело, собственно, служит для выражения сознания. Лучшим средством для сохранения здоровья является жизнь в истине самосознания.

Таким образом, физические недомогания показывают нам, что разладился внутренний настрой, нарушена целостность. Заболев, не стоит печалиться, роптать на судь-

бу. Надо осознать реальные зависимости — это поможет восстановить здоровье без таблеток и дорогих операций. Вы сами можете изменить положение, если откажитесь от того, что делает вас больным. Тот, кто всегда прислушивается к своему внутреннему голосу, к голосу своей Истинной сущности, не заболевает, так как живет в согласии с внутренним и внешним миром.

Заболев, ощутив боль, почувствовав недомогание, не отчаивайтесь, а предоставьте решить проблему интуиции. Попросите ее указать вам внутренние помехи и помочь разблокироваться, избавиться от гнетущих мыслей, вновь обрести себя. Ответы вы можете получить во сне или путем озарения. Из журнальной статьи вы узнаете о проблемах во взаимоотношениях между известными актерами. И вдруг вам становится ясно, что и на вас надвигается супружеский кризис, но вы не хотите его замечать. Сразу становятся понятны причины физических недомоганий. Как бы спадает с глаз пелена. Теперь вы знаете, почему «бастует» ваш желудок и почему вы не высыпаетесь. И вам становится ясно, что таблетки, которые прописал врач, вам не помогут, раз они утоляют боль в желудке, но не устраняют истинную причину болезни.

Вам снится, что вы грузчик на складе и таскаете тяжести, а кладовщик вас подгоняет и угрожает уволить, если вы не выполните норму. Весь в поту, со страшными болями в спине вы просыпаетесь и первым делом думаете, как прав врач, предписавший вам курс лечения. Но потом вы припоминаете странный сон. В жизни вы не таскали тяжестей и никогда не работали на складе.

Вдумываясь в подробности сновидения, вы ясно видите лицо кладовщика: это ваше собственное лицо. Итак, вы сами взваливаете на себя ношу, вы сами себя все время подгоняете, требуете от себя невозможного. Ваш календарь не вмещает записей о сроках деловых и частных встреч и переговоров. Вы спешите с одного совещания на

другое, не даете себе вздохнуть ни вечером, ни в выходной.

Во время отпуска вы собираетесь совершить инспекционную поездку, вас донимают ночевки в отелях, спина болит от беспрестанных авиарейсов. Вы вспоминаете, что и родители у вас так же маялись, и заключаете, что, вероятно, у вас это наследственное. Но сон открыл вам глаза на реальное положение вещей. Вы сами себе надсмотрщик. Боли в пояснице — это образное выражение тяжести, которую вы на себя взвалили. Массаж, мази, таблетки и лечение лишь ненадолго смягчат боль. И только когда вы перестанете себя перегружать, боли исчезнут. Ваша интуиция выбрала очень впечатляющий сон, чтобы, вы осознали причину своей болезни.

Ваша интуиция знает, чего вам недостает.

Направленное сознание

Направляя сознание на определенный аспект бытия, мы тем самым привлекаем величайшую силу вселенной, хотя результат ее действия заранее не предрешен.

Такой метод — существенная часть духовного излечения. Он предполагает отказ от мышления и чувств, от анализа и сравнений. Необходимо достичь особого состояния сознания. Часто это состояние принимают за концентрацию. Однако концентрация представляет собой чисто мыслительный процесс, в ходе которого внимание направлено исключительно на один объект. При этом внимание отклоняется от объекта, отвлекается различными мыслями и чувствами. Очень трудно заставить сознание сосредоточиться, а научившись, мы не сможем улучшить свое состояние, так как не покинем уровень ментальности.

Предпосылкой излечения, самоизлечения или изменения состояния, положения является определенный вид концентративной разрядки. Следует направить сознание на определенный аспект и удержать его на нем. Сначала это произойдет как волевой акт, но при одинаковой направленности сердца и сознания воля исчезнет.

Мы ставим нашу волю на службу Единому, Единой силе, которую мы называем Богом. Так наше сознание при нераздельности внимания направляется на определенный объект. Мы всем сердцем принимаем его, обволакиваем своей любовью и крепко держим, пока не он не окажет нужного действия. При этом обыденное сознание, разум и воля могут быть заняты чем угодно. Но сердце и сознание погружены в созерцание объекта концентрации. Направленное сознание устанавливает связь целителя с реальностью видимого. Он соприкасается с сущностью явлений, а его сердце и сознание приходят к согласию.

Такое отношение можно распространить на свои проблемы, боли, на исцеление себя и других, поиск потерянных вещей, на постижение. Это дает шанс устранить недостатки, привлечь истинного партнера или гармонизировать партнерство. Даже будущее поддается при этом коррекции, что обеспечивает познание смысла жизни или насущных задач. Направленное сознание позволяет покончить с прошлым, с чувством вины. Но и в таких банальных обстоятельствах, как поиск стоянки, такое сознание бесполезно.

Мы просто входим в то, что нас волнует, проникаемся непоколебимой верой в идеальное решение любой своей проблемы, ведь абсолютной властью над всеми обстоятельствами располагает Бог, Творец. Я вмещу столько сил, сколько смогу (поверю, что смогу). Пользование описанными методами возвращает к истинному видению мира и себя в соответствии с замыслом творения.

Прибегая к силе Всевышнего, мы обретаем полноту существования.

Так мы становимся на путь к своей истинной сущности.

Интуиция может обратить ваше внимание на сущие пустяки. Например, в метро вы услышите фразу, обращенную к кому-то другому. Именно она откроет вам, что расстройство кровообращения выражает неустойчивость вашего внутреннего состояния, ваших метаний, неосознанности желаний, вторичности вашего существования. Интуиция точно укажет недостатки, препятствия для обращения энергии, нарушения целостности. Возможно, гуляя по городу, вы обратите внимание на рекламу цветочных настоев доктора Бака в витрине аптеки. Подчинитесь импульсу, поинтересуйтесь деталями такой терапии. Интуиция подскажет вам правильные методы восстановления баланса между духом, телом и душой.

Интуитивно выздороветь

Во все времена существовали способы целительства, исходящие из принципа всепроникающей универсальной жизненной энергии. В Тибете с давних пор владели обширными знаниями о духе, материи и энергии и их пониманием. Эта мудрость помогала исцелять тело, дух и душу, гармонизировать их. В несколько измененной форме эти знания через Индию были занесены в ряд стран, например в Японию, Китай, Грецию. Сегодня мы обнаруживаем их чуть не в каждой древней культуре.

Методы целительства, как правило, были окружены тайной и находились в монопольном распоряжении жрецов. Постепенно они забывались, искажались при передаче, которая зачастую носила символический характер. Современная наука трактовала их как проявление шарлатанства. Но интерес к эзотерике постоянно рос, что позволило возродить древнюю традицию естественного целительства, понять смысл преданий. К методам естественного лечения относятся, в частности, рэйки - использование универсальной жизненной энергии, подключение чакр, а также различные приемы, выработанные практикой шаманизма.

В сверхсовременной, но традиционно научно ориентированной западной медицине также, пусть медленно, но происходят изменения. Развивается тенденция к использованию естественных, комплексных методов. Ограниченность чисто рационального подхода признается все шире. Опыт постоянно подтверждает положение о невозможности действительного исцеления при помощи пусть даже самой совершенной медицинской техники. Улучшения весьма возможны, но полное излечение проблематично. Например, при помощи сильнодействующих лекарств успешно боролись с кожными заболеваниями, но при этом страдали желудок, печень, почки, не выносящие такой ударной химиотерапии. Известно также, что дорогостоящие и трудоемкие лабораторные исследования не всегда определяют действительное состояние пациента. Многие выясняется таким путем слишком поздно.

Но есть врачи, интуитивно воспринимающие пациентов. Они видят в человеке не больной орган (по известному принципу: «Вы — слепая кишка?»), а исходят из человеческой целостности, интуитивно распознают, где нарушена гармония.

Приведем два примера.

Врач, мой давний знакомый, с первого взгляда определил, что шрам на теле больного блокирует поток

энергии. Этот шрам у пациента появился в детстве, никогда не причинял беспокойства, не имел признаков перерождения тканей. И все же он буквально «колол» врачу глаза. В нем интуитивно открылась причина суставных болей, на которые жаловался пациент. Иссечение рубца было болезненным, что явно свидетельствовало о наличии блокировки.

Но боли в суставах сразу прекратились!

Еще одна моя знакомая, врач, сразу «видит», чем действительно страдают ее пациенты. Она постигает больного во всех его проявлениях, улавливает его личностные особенности на всех уровнях.

В этом отношении она превосходит и превосходит результаты любых лабораторных исследований. Она избавила одного больного от ревматических болей, предписав средства для выведения из организма ртути. Многочисленные анализы не установили избытка ртути, поскольку существующее оборудование было к этому не приспособлено.

Одной из пациенток, которая постоянно страдала от давления в области лба и вокруг глаз и которой был назначен дренаж лимфатического протока, а также иглоукалывание и упражнения для снятия напряжения, врач сразу же сказала, что причина ее расстройства кроется в миндалинах, которые «создают помехи». В тот момент, когда помехи были ликвидированы, прошла и болезнь.

Если вы больны или вам больно, вслушайтесь в себя. Попросите интуицию о помощи. Воспринимайте все, что в вас происходит, и спокойно следуйте интуитивным импульсам, не прерывая предписанного лечения. Но дополнительно вы сможете подключить интуитивные познания. Если вы придете к выводу о том, что боли в спине возникают у вас из-за перегрузок, то сбросьте бремя. Измените стиль жизни, выполняйте посильную работу.

Не прерывайте лечения, не отказывайтесь от предписанных лекарств. Не откладывайте обследования! Но вместе

с тем не отгоняйте интуитивных соображений. Придет время, когда вы абсолютно точно узнаете, что вам необходимо для здоровья. Не торопитесь, продвигайтесь постепенно, советуйтесь с врачом.

Цветочные настои доктора Бака

С их помощью можно поддержать и направить процесс внутреннего исцеления. Английский врач Эдвард Бак в 30-х годах установил, что определенные цветочные эссенции обладают свойством устранять внутренние блокировки и таким образом могут содействовать гармонизации. Доктор Бак называл болезнь последней стадией гораздо более глубокого беспорядка. Цветочные настои д-ра Бака — не только тонизирующие средства. Они поддерживают духовное развитие человека. Свое открытие д-р Бак сделал интуитивно. Препараты в аптеках имеются в концентрированном виде. Фармацевт может приготовить для вас нужные смеси.

Как действовать, чтобы определить нужный состав? В идеальном случае разложите перед собой все флаконы, затем подержите каждый в руке, ощутите содержимое. Интуитивно отберите четыре-пять эссенций, которые вам особенно понравились и вызвали у вас самые сильные чувства. Возможно, у вас чаще забьется сердце или вы ощутите тепло - осознанно воспринимайте все, что будет происходить.

Можно просто помахать руками на расстоянии примерно в 5 см от флаконов. При этом вы почувствуете непреодолимое желание схватить какой-то из них. Попробуйте выбрать таким образом.

Если такой возможности у вас нет, воспользуйтесь описанием. Возьмите книгу о настоях и выберите тот,

который описан на странице, открытой вами интуитивно. Так же можно подобрать и другие компоненты.

Рэйки

«Рэйки» — универсальная жизненная энергия — так назван способ лечения, происходящий из Японии. Слово состоит из слога «рэй», обозначающего универсальность, неограниченность этой энергии, и слога «ки», указывающего на живительность данной силы, пронизывающей все, что действует и живет в творении. Такого рода понятие известно во многих культурах, например, «ци» в Китае, «прана» у индусов, или Святой Дух у христиан.

Из поколения в поколения передается посвященными учение о состоянии бытия, содержащем все творение, источник жизни. Сила бытия присутствует во всем в качестве универсальной жизненной энергии и при лечении способом рэйки передается через руки, притом в концентрированном виде. Рэйки воздействуют целостно и на всех уровнях посюстороннего бытия. Задача состоит в установлении равновесия различных сторон цельной жизни.

Вы можете обратиться за помощью к целителю, владеющему искусством рэйки. Он послужит проводником энергии. Универсальная энергия проходит через его руки в ваше тело, притом туда, куда нужно. Рэйки - интуитивная энергия, которая сама знает, в каком месте и в каком объеме она необходима для выздоровления и возврата к целостности. Целостное бытие предполагает всеобъемлющую любовь, универсальные знания, мудрость, творческую силу, гармонию и полноту жизни.

Лечение осуществляется посредством мягких прикосновений. При этом возникают различные ощущения, напри-

мер своеобразное чувство струящегося по телу тепла или холода, причем ощущения терапевта и пациента могут быть различны. Интересна субъективность восприятия температурных перепадов, не фиксируемых измерительными приборами. Воздействие рэйки всегда целостно, оно охватывает как внешние проявления, так и внутреннюю жизнь. Поэтому данный метод позволяет устранить как внутренние, так и внешние напряжения и зажатость. Хотя лечение представляет собой вполне материальный процесс, энергия воздействует на всех уровнях: телесном, духовном и душевном.

Если вы хотите изучить систему рэйки, вам следует связаться с какой-либо из соответствующих организаций. Но вы можете также с помощью интуиции в сочетании с основными идеями рэйки обнаруживать и устранять в себе физические, душевные и духовные заторы. Это не потребует чрезмерных усилий. Нужно лишь довериться своей внутренней мудрости, интуиции.

Попытайтесь проделать следующее упражнение для развития чувствительности.

Важным условием является обстоятельность. Устройтесь поудобнее там, где вам не помешают. Лучше всего лечь, избавившись от стесняющей одежды и обуви. Можно

делать упражнение сидя, если так удобнее. Вытяните ноги, не расставляя их, это откроет путь энергии. Снимите кольца, часы, браслеты, цепочки. Перед процедурой подержите руки под струей холодной воды. А теперь начинайте лечение. Соединив пальцы рук, прикасайтесь ладонями к телу, начав с головы. Положите ладони на лоб, на темя, на затылок, на лицо — постепенно сдвигайте ладони все ниже. Осознанно направляйте поток энергии. Понаблюдайте, что при этом произойдет, что вы почувствуете, что в вас изменится. Каждый раз задерживайте продвижение рук на три-пять минут. Лишь после этого переходите к другому участку тела. Таким образом вы пройдете сверху донизу.

Что вы ощущаете отдельными частями тела: тепло, холод или приток энергии? Усиленно наблюдайте,

вслушивайтесь в себя! Что с вами происходит? Как вы себя чувствуете?

Чувствуете ли вы, где заблокирована энергия? Ощущаете, где произошли физические изменения? На такие места обратите особое внимание. Здесь надо держать руки минут по двадцать. Чувствуете, как происходят изменения спадает напряженность, тело становится мягче и податливее? В любом случае вместе с врачом определите потребность в поддерживающем лечении. Вам предстоит, в свою очередь, поддержать традиционное лечение, приложив свои интуитивные целительные силы.

По окончании процедуры спокойно постоит несколько минут. Полностью отдайтесь своим ощущениям, ни о чем не заботьтесь. Вы обретете прекрасное самочувствие, наполнитесь энергией. Интуитивная сила всегда в вашем распоряжении. Вы сами почувствуете, когда нужна подпитка.

Так можно избавиться от боли. Приложите ладонь больному месту, направьте через нее целительную силу, следите за ослаблением боли, за отступлением болезни.

Вас не должно удивлять, если в процессе лечения вам захочется плакать или смеяться. Не противьтесь этим побуждениям. Интуитивное лечение действует не только на тело, но и на душу. Может, в частности, случиться, что своими руками вы разрушите душевную преграду, а своими слезами растворите внутренние рубцы.

Нет необходимости постоянно лечить все тело. Отдайте себя в распоряжение интуиции и направляйте энергию.; в соответствии с ее указаниями.

Кинесиология

Другую методику целостного лечения выработала кинесиология — учение о движении, разработанное в начале

60-х годов в США. Подход основан на китайских представлениях об энергии, согласно которым здоровье зависит от свободного поступления жизненной энергии «ци». Мышечная реакция указывает на раскованность или на стресс. Последуйте указанию интуиции, чтобы обнаружить напряженность и устранить препятствия потоку энергии.

Сознание можно есть

Все представляет собой энергию, все материальное также является особой формой энергии. Так например, наше тело в действительности имеет энергетическую природу и для своего питания нуждается в энергии. Мы знаем, колебаниям

энергетического поля свойственны определенные частоты. Для поля сознания их величины высоки. Если мы потребляем продукты, характеризующиеся низкими частотами, это соответственно снижает частоту колебания поля сознания. Сознание отяжелеет. В противном случае оно может возвыситься, стать более утонченным и сильным. Если питание соответствует потребностям сознания, то это положительно сказывается на ритмах всего организма: они гармонизируются.

Гармония между телом и сознанием

означает жизнеспособность и здоровье!

Здоровье тела и духа сильно зависит от кислотно-щелочного равновесия. Оптимальная величина pH примерно

равна 7,4. Организм стремится при любых обстоятельствах поддержать эту величину. Мы не всегда отдаем себе отчет в количестве потребляемых кислот. Взять хотя бы кофе... Имеет смысл так организовать питание, чтобы кислотность не повышалась. Это благотворно повлияет и на сознание.

Не составляйте списков предполагаемых покупок. На рынке или в супермаркете следуйте своему побуждению. Вы безошибочно отберете то, что пойдет вам на пользу. Сообщения о недоброкачественных продуктах, поступающих в продажу, показывают, как мало можно доверять рекламе, сертификатам качества и т. п. Чему же доверять?

Внутренняя мудрость всегда к вашим услугам. Это безупречный, неподкупный судья. Потренируйте интуицию, предоставив ей организовать ваше питание, хотя бы на протяжении трех месяцев. Оцените результат.

- * Вкуснее ли вы стали питаться?
- * Лучше ли себя почувствовали?
- * Стали ли вы выносливее?
- * Не исчезли ли какие-либо расстройства?
- * Чувствуете ли вы себя раскованнее во всех отношениях?
- * Окрепли ли ваши нервы, улучшился ли сон?
- * Изменились ли ваши пищевые предпочтения?
- * Не улучшилось ли пищеварение?
- * Изощрился ли ваш вкус?

Зафиксируйте свое интуитивно составленное меню и сравните его со своими прежними трапезами. Что можно сказать о динамике pH?

* Правильное питание тела может послужить образцом для насыщения сознания. Сам по себе правильный выбор пищи благотворно сказывается на сознании, которое, естественно, лучше корректирует наши действия, что, естественно, улучшает здоровье. Такая взаимообусловленность позволяет определять направление дальнейшего развития. Далее все пойдет само собой.

Интуитивный менеджмент

Интуиция предопределила успех ряда фирм. Поколения сотрудников, которые

работают в этих фирмах по пять, десять или двадцать лет, сумели уловить динамику изменения спроса, определить темпы обновления продукции и поддержать устойчивость в конкурентной борьбе. Именно интуиция как нельзя лучше соответствует изменчивости деловой жизни, помогает преодолевать застой, предсказывать прочный успех. В этом она доказала свое превосходство над дорогостоящими методами финансового анализа и прогнозирования. Не следует забывать и о настойчивости в проведении необычных идей.

Будем помнить: интуиция редко совместима с привычкой. Она проявляется в необычных мыслях и поступках. Интуиция всегда права.

В то же время те компании, что лидируют на протяжении десятилетий, демонстрируют повышенный интерес к интуитивному потенциалу своих сотрудников, используя который они постоянно опережают конкурентов.

Рациональное долгосрочное планирование столь же мало помогает в бизнесе, как и упование на счастливый случай. Поэтому выигрыш надеются теперь обрести на путях интуиции, использования «чутья», «хватки» — и работники, обладающие этими качествами, пользуются преимуществами на рынке труда.

При разработке перспективной продукции высоко ценятся сотрудники, мыслящие нестандартно. Эта работа отменяет иерархический порядок, вызывает к жизни создание так называемых творческих групп. Участвовать в них может каждый, у кого есть идеи, вдохновение и видение перспектив. При этом стираются грани между руководителями и подчиненными. Поощряется прежде всего умение мыслить необычно, преодолевать привычные представления. Итак, курс интуиции сегодня очень высок.

Интуиция развивается наилучшим образом, если свободен дух.

Интуиция, вдохновение, прозрение возможны лишь при условии отказа от профессиональной ограниченности, при подключении к всеобщему сознанию. Из этого источника можно получить всю нужную информацию, поскольку в нем содержатся знания не только о прошлом, но и о будущем, которое мы пока с трудом постигаем. Чтобы прокладывать новые пути, не обязательно входить в состав правления.

Суперинтуиция используется не только в бизнесе, но и в разведке. С 60-х годов ЦРУ использует методы *technical remote viewing* (особая форма восприятия на расстоянии). В этих методах большую роль играют многие компоненты суперинтуиции, о которых я уже говорил в данной книге: телепатия, ясновидение и т. п. В Германии таким подходом

стремятся овладеть представители различных социальных слоев.

Наука выделила типичные характеристики творчески одаренных людей. Выяснилось, в частности, что удачливый менеджер парадоксально сочетает высокий уровень образования и интеллекта с детской наивностью. Исследования также подтвердили, что принятая воспитательная система препятствует развитию творческих способностей.

Отсюда следует, что мы в состоянии распорядиться предоставленными нам шансами, развить свои способности. Желание любых перемен предполагает открытость для новых импульсов!

Шаги к успеху

Успех, радость труда, самореализация достижимы, если призвание совпадает с профессией. Тогда источник дохода перерастет в источник развития личности. Профессия поможет открыть и наполнить жизнь. Собственно работа на этом кончается.

Вы уже ничего не «должны», у вас «бессрочный отпуск». Вы верны себе, и действительность к вам благосклонна. Меньшим не стоит довольствоваться, а большего не существует.

Прежде всего следует уточнить понятие успеха. Составьте параллельные списки своих проблем и их возможных решений. Затем создайте образ успеха, духовным взором окиньте свои желания. Первоначальное разнообразие стремлений при этом весьма упростится. Следует время от времени перепроверять соответствующие представления, добиваться их совпадения с внутренним настроением своей личности.

Регистрируя разрешенные проблемы, вы проясните образ успеха и выявите препятствия на пути к нему.

Важнейшим условием успеха является умение для любого дела подобрать подходящего партнера. Спутник жизни играет решающую роль. Ошибочный выбор в этой области лишает шансов и на успех в делах. Чтобы найти надежных партнеров во всех сферах жизни, надо самому быть хорошим партнером и прежде всего сделаться хорошим компаньоном для себя, приняв себя целиком и без оговорок.

Если вы недовольны партнерскими отношениями, хотите перемен, то начать надо с себя. Следует самостоятельно обдумать партнерство и создать новый его образ. Прежде всего, спросите себя: «Честно ли я отношусь к себе, могу ли на себя положиться, нравлюсь ли я себе?» Все, чего вы желаете от своего партнера, вы должны дать себе сами, поскольку, как правило, в партнерстве ищут дополнения себе.

Когда вы станете самодостаточны, жизнь сама «приведет» к вам подходящего партнера, будь это в любви или в бизнесе.

Чем глубже я вникаю в себя, тем выше смогу подняться.

Чем успешнее будет проведена указанная процедура, тем больше у вас появится возможностей преуспеть. Естественно, вы найдете лишь то, в существование чего верите. Итак, дерзайте!

Устранить препятствия к успеху

Конечно, чтобы добиться успеха, приходится прилагать усилия. Но путь к успеху, полноте жизни, а также к богатству вовсе не требует перенапряжения. Чтобы добиться успеха, надо понять, какие преграды стоят у вас на пути и как мобилизовать свои способности.

Здоровье и болезнь, богатство и бедность одинаково стоят энергии. Но известно, что приятнее. Успех мало зависит общего от интеллекта и прилежания, хотя и то и другое иногда может потребоваться. Сколько угодно интеллектуалов и рабочих остались ни с чем.

Зарабатывая какую-то сумму при восьмичасовом рабочем дне, вы не сможете учетверить ее, работая круглые сутки. Во-первых, это физически невозможно, во-

вторых, это не доставило бы ни малейшего удовольствия. Придется, стало быть, повысить качество деятельности, и тут интуиция окажет неоценимую помощь, обеспечивая правильность решений.

Выводы

- * Интуиция поможет вам изменить жизнь и творчески отнестись к будущему.
- * Переключившись со зрения на восприятие, вы сможете решить все проблемы быстрее, поскольку выявите их подоплеку.
- * Ваши мечты осуществляются, если вы покончите со всеми помехами, блокировками, если вы распознаете и устраните свои недостатки.
- * Интуитивно воспринимая окружающих, вы не обманетесь внешностью.
- * Вы «видите» реальность, истину, это позволяет действовать нужным образом, привлекать нужных людей.
- * Основа успеха: в нужный момент интуитивно выявлять правильные решения.
- * Здоровье обеспечивается внутренним настроем: интуитивно установленная диета для тела, духа и души — правильное сознание питает лучше всего!
- * Менеджер будущего — интуитивный менеджер.

В следующей главе описаны медитации и упражнения, которые помогут вам выявить и усилить свои способности. Я умышленно не упорядочил упражнения, чтобы облегчить вам интуитивный подход. Просто перелистайте последующие страницы, и вы сразу обнаружите именно то, что вам необходимо в данный момент. Пусть вспыхнет божественная искра! Желаю вам радости и успеха!

Глава 5

Упражнения для развития интуиции

В этой главе описан ряд упражнений для укрепления интуитивных сил. Вы сами почувствуете, какое упражнение вам необходимо в данный момент. Вероятно, вы просто доверитесь интуиции. Приступайте к освоению этой главы и отбору упражнений.

Подготовка

Оптимальная индивидуальная поза

Несколько предварительных замечаний. Эффективность большинства упражнений зависит от положения тела при их выполнении. Поза должна быть по-настоящему удобной, позволять отвлечься от ненужных мыслей, снять мышечное напряжение. Нужно устранить все помехи и ограничения. Избавьтесь от стесняющей вас одежды.

Если вы предпочтете выполнять упражнения лежа, то подстилка не должна быть ни слишком жесткой, ни слишком

мягкой. Руки свободно вытяните вдоль тела или положите на живот, не надавливая. Это позволит контролировать дыхание.

Нужно, чтобы в помещении установилась приятная температура. Учтите, что вам может стать холодно, если вы некоторое время пробудете без движения. Поэтому стоит запастись легким одеялом.

Если вам желательно обрести внутренний покой, то (особенно на первых порах) нужно устранить все раздражители. Отключите звонок на входной двери и телефон, скажите домашним, что вам необходима тишина. Музыка, - если она не подобрана специально для медитирования, - не поможет вам вернуться к самому себе. Яркий свет вам будет очень мешать. Можно зажечь свечу или ароматическую лампу.

Глаза можно закрыть, если так вам удобнее. В дальнейшем может случиться, что ваши ощущения изменятся и вы предпочтете медитировать с открытыми глазами. В этом случае судьей является ваше личное чувство.

Как в положении лежа, так и в сидячих позах нужно обеспечить свободу прохождения энергии через тело, то есть не следует скрещивать ноги или руки. Лучше всего усесться, свободно раскинувшись. Лицевые мышцы напрягать не следует, пусть приоткроется рот, свободно расположится язык. Еще несколько советов по поводу оптимальной позы.

Лежа

Мне ничто не мешает, напряжение уходит из рук и ног, язык тоже не напряжен. Постепенно напряжение, покидает все тело. Теперь я слежу за дыханием, не пытаюсь изменять его, я лишь наблюдаю. Мое дыхание становится спокойнее, равномернее и глубже, я весь превращаюсь в дыхание. Тело как будто исчезает, я чувствую только

энергетическое поле, я чувствую себя прекрасно. Я спокоен посреди моря благополучия.

Сидя

Я выпрямляюсь, стремясь, чтобы позвоночник образовал вертикальную линию. При этом не нужна никакая опора. В идеальном случае позвонки покоятся один на другом. Затем я нахожу положение, при котором не надо поддерживать голову. Ладони без напряжения располагаются на бедрах или на подлокотниках кресла. Ноги всей ступней опираются о пол и слегка расставлены, икры не напряжены.

Затем я переключаюсь на осмысленное дыхание. Я стремлюсь к тому, чтобы с каждым вдохом энергия проникала все глубже, как можно глубже. Я направляю энергию дыхания к сиденью моего кресла или стула. Это образное представление придает мне силу и уверенность. Так закладывается основа продуманных и успешных действий.

Затем я направляю энергию дыхания вверх, стремясь, чтобы она сперва охватила голову. Это дает ощущение прохлады или омовения. Следующим этапом становится вывод энергии в пространство над головой. Такое образное действие переводит энергию в пространство восприятия сознания. Я сознательно ощущаю это «свободное от мыслей пространство» над головой, в своем сознании. Там господствует абсолютный покой мысли, каналы для интуиции постоянно открыты.

Сочетая оба вида дыхания, я расширяю пространство энергетического воздействия, а тем самым свое сознание. Теперь следует сделать то же стоя. Так отыщется индивидуальная, оптимальная поза для приема посланий интуиции.

Желаю вам успеха и радости.

Упражнения

Как установить интуитивный светофор

Это упражнение — одно из самых полезных и в то же время простых. Однако и оно требует регулярных повторений. Упражнение позволяет глубже проникнуть в себя.

Оно относится к основным и потому потребует от вас времени. Уже из названия ясно, что речь пойдет об «установке» интуитивного устройства для выявления благоприятных для вас влияний:

- * Зеленый: препятствий нет
- * Желтый: внимание, внимание
- * Красный: стоп — опасность.

Нарисуйте яркими красками крупное изображение светофора и повесьте на видном месте. Можно просто представить себе, что вы собрали настоящий светофор. Сядьте напротив своего «светофора», дышите спокойно и глубоко.

В упражнении возможно «включить» одновременно все цвета, это способствует развитию интуиции. Если ваш светофор работает нормально, можно начать упражнение, задавая себе вопросы, ответы на которые известны, и сверяясь с сигналами. (Например, проверьте утверждение: «Мне 17 лет». Если вы скажете, допустим: «Я дарю свой дом» и, возможно, сразу «зажжется» зеленый свет. Интуиция точно предвидит развитие вашей личности и отвергает собственнические притязания вашего Я.)

Ознакомьтесь с энергетическими различиями между цветами. Сосредоточьтесь на зеленом. С этим цветом связаны только положительные ассоциации. Зеленый означает, что все в порядке. Сочетание зеленого с красным, однако, может означать: «В целом решение правильное, но несвоевременное».

Зеленый соответствует крепнущему чувству благополучия и уверенности. Удостоверьтесь в наличии этого чувства, в правильности избранного пути.

Теперь переходите к желтому. Сосредоточьте на нем все свое внимание. В вас должно усилиться ощущение настороженности. Запомните его. Не торопитесь. Воспринимайте только желтый цвет и связанные с ним ассоциации. Желтый может появиться и в сочетании с красным, тогда это означает: «Внимание, опасно». Комбинация желтого с зеленым предупреждает: «В общем все в порядке, однако осторожность не помешает».

А теперь переходите к красному. Сосредоточьте на нем все внимание. Узнаете ли вы стоп-сигнал, предупреждение, запрещение? Чем дольше вы будете смотреть на красный, тем точнее ощутите непригодность, бесполезность, вред для вас каких-то действий. Вероятно, вы даже услышите «нет», ясно произнесенное внутренним голосом.

На первых порах каждому цвету следует уделять не менее десяти минут. Постепенно ускоряйте темп упражнения, подключайте представления об оттенках, о разнообразии перспектив.

А теперь перейдем к практике. Прежде чем принять какое-то решение, спросите свою интуицию. Ответ вам даст «светофор». Начните с простого, например, с выбора меню.

Проходя по магазину, вы можете ощутить зеленый сигнал в овощном отделе. Тогда стоит заняться цветовыми ассоциациями, связанными с отдельными овощами.

Интуитивный выбор позволит приготовить вкусный и полезный обед.

Вы ищете работу. В газетах вам попадаете объявление, подходящее по всем статьям. Что скажет ваша интуиция?

Отвлекитесь от рассудочных соображений, откройтесь для прочих воздействий. При общем благоприятном впечатлении не исключена и вспышка желтого. Тогда сосредоточьтесь на частностях. Переключитесь на:

- * фирму;
- * будущих коллег;
- * рабочую атмосферу;
- * оплату труда;
- * социальные аспекты;
- * возможности продвижения;
- * шефа и т. д.

В каких пунктах вы видите зеленый свет, в каких красный? Светофор всегда даст ответ. Спрашивайте о каждой мелочи: «От кого я получу сегодня письмо, с кем столкнусь на улице, кто даст следующий заказ?»

Интуитивный светофор может сработать и без спроса. Вероятно, это даже одна из его важнейших функций.

От интуиции к суперинтуиции

При постоянной тренировке отпадет необходимость в отдельных вопросах. Светофор сразу подскажет правильный ответ, в частности при выборе меню.

Активизация правого полушария головного мозга

Встаньте прямо, руки в стороны, ладонями вверх. А теперь представьте себе, что в правой руке вы держите правое полушарие, а в левой — левое полушарие головного мозга. Закройте глаза, выскажите вслух свой вопрос или пожелание, в то же время сближая руки. Этим движением вы соединяете оба полушария мозга.

Делайте это движение совершенно спокойно и осознанно. Ваши ладони соприкоснулись. Теперь сложите руки, плотно сожмите ладони. Таким образом оба полушария мозга будут связаны друг с другом. Ваша интуиция и ваш рассудок взаимодействуют.

Взгляд в будущее

Целеполагание является условием развития. А это обстоятельство придает важность оценке перспектив. Можно попытаться заглянуть в будущее.

Удобно устройтесь там, где вам не помешают, положите рядом с собой лист бумаги и карандаш. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. Живот должен медленно

выпячиваться и опадать. Когда вы совсем успокоитесь, спросите себя: «Каково мое представление о будущем?» Обратите внимание не только на видимые представления, но и на характер испытываемых ощущений.

Сосредоточьтесь на своем будущем. Как вы представляете свою личную жизнь? Как будут обстоять дела со здоровьем, с друзьями, с работой или увлечениями?

Какие чувства вызывают эти представления? Какие конкретные образы возникают перед вашим духовным взором, какие мысли приходят вам в голову? Спокойно наблюдайте, воспринимайте все, но не стройте умозаключений. Отнеситесь к себе со всей честностью. Примите все свои впечатления и ощущения. Видения по преимуществу бывают противоречивы, они поднимаются из подсознания, создавая как приемлемые, так и отталкивающие образы. Не исключайте ничего, не вмешивайтесь, просто воспринимайте. Все хорошо в своей подлинности.

А теперь представьте себе, что произойдет с окружающими, со страной, с миром, с человечеством. Пусть все образы предстанут вам, воздействуют на вас, не вмешивайтесь в свои мысли и чувства, оставайтесь наблюдателем. Необходима предельная честность, простое принятие противоречий и отрицательных воздействий.

Когда вы почувствуете, что будущее предстало во всей полноте, откройте глаза. Возможно, вам захочется описать свое видение или изобразить его яркими красками. Но если такого желания не возникнет, это тоже в порядке вещей.

Как изменить сознание

Для этого вам не придется тратить на оборудование для медитаций, достаточно будет простого листа бумаги. Нарисуйте на нем спираль. Диаметр ее витка должен составлять около пяти сантиметров, изобразите примерно семь витков. А теперь сядьте поудобней и посмотрите на свой рисунок. Вы не должны видеть ничего другого. Созерцание продолжается около пяти минут. Мышление по возможности отключается, но никакого давления на себя не оказывайте. Смотрите только на спираль, а мысли пусть проплывают, как облака по небу. Вы заметите, что в вас происходят

изменения. Если вы смотрите только на спираль, то получаете доступ к пространству за ней. Вы преодолеваете ограниченность пространства, попадаете в пространство расширенного сознания. Возможно, вы почувствуете себя непривычно, делая это упражнение впервые. Вы отметите неопишуемое чувство простора и бесконечности, полного высвобождения. Оставаясь на месте, вы как бы воспарите. Пусть это чувство воздействует на вас.

Через пять минут закройте глаза и отдайте себе отчет в своих ощущениях, мыслях, в услышанных звуках. Воспримите возникшие образы. Можно с тем же успехом и не закрывать глаза, если вам так приятнее.

Это упражнение позволяет быстро войти в измененное сознание. Сквозь спираль вы попадаете в пространство, дотоле скрытое. В процессе перехода вы обогатитесь ценным опытом. Вам может показаться, что спираль движется, перемещаются либо наружные завитки, либо внутренние, а иногда движение становится волнообразным. Вы полностью расслабитесь, а можете и покрыться гусиной кожей. Возможно, вы услышите шумы, увидите разные цвета, если закроете глаза. Все эти проявления и ощущения свидетельствуют о способности познавать за рамками

«нормализованного» сознания. В повседневной жизни вы многого не замечаете, поскольку сознание не настроено должным образом.

Что вы ощущаете, делая это упражнение? Запишите свои впечатления.

Если у вас не возникает никаких ощущений, вам необходимо больше упражняться. Если вы засыпаете, это признак переутомления.

Ясновидение

Снимите напряжение, устройтесь поудобнее, закройте глаза. Вы сразу ощутите изменения. Они происходят в

тот момент, когда вы переводите взгляд с внешнего на внутреннее. Направьте свое внимание вглубь, переключитесь на внутреннее созерцание.

Пребывая в этом состоянии, понаблюдайте за возникающими образами, представлениями и чувствами. Осознайте, что вы находитесь в состоянии расширенного сознания. Воспримите это чувство. Не вмешивайтесь.

Теперь напишите имена пяти своих знакомых. Снова закройте глаза и представьте себе каждого из них в отдельности. Воспринимайте, пользуясь сверхчувственной областью зрения. Отметьте возникающие образы и представления, обратите внимание на чувства, их понимание и осознание, короче говоря, на все, что происходит в вас, когда вы думаете о том или ином человеке.

Откройте ясновидению любого рода. Вы можете воспринимать только чувства или только цвета, образы или фразы — а можете воспринять и любое их сочетание. Проследите за своими чувствами в тот момент, когда вам является событие настоящего или будущего.

Не нужно анализировать свои впечатления, следует их лишь отмечать. Если хотите, записывайте их.

Этот опыт проделайте с каждым из пяти имен. Затем просмотрите все впечатления, образные и смысловые, проанализируйте каждое. Какую информацию вы получили об этих людях и своих с ними отношениях? Какие указания можно извлечь на будущее?

Каждый день должен получить свой девиз — и свою цель.

Снимите напряжение. Сосредоточьтесь на представлениях о сегодняшнем дне. Пребывая в сфере сверхчувственного восприятия, не пытайтесь анализировать свои впечатления.

Принимайте к сведению образы и представления. И только закончив упражнение, можете приступить к анализу. Что значит для вас тот или иной образ? Содействует ли он постижению нового, изменению воззрений? Какие трудности возникли у вас при овладении этим видом восприятия? Центр восприятия следует переместить в область третьего глаза.

Интуиция и маятник

Купите себе брелок, который вам понравится, подойдет. Он может быть сделан из горного хрусталя, янтаря или другого камня. Подержите его в руке, ощутите, действительно ли он вам подходит. Ваше суждение не должно диктоваться рассудком. Проверьте, доставляет ли удовольствие прикосновение к камню,

ощущается ли приток энергии. Можно и самому изготовить маятник, подвесив на нитку привычный предмет, например медальон, кольцо, ключи. Важен не маятник как таковой, решающую роль играет ваша интуиция, которая заставляет маятник раскачиваться. Стрелки на часах не знают, сколько сейчас времени, однако они его показывают. Точно так же маятник не может ничего решать, у него нет мнения, он не может ничего сказать — он просто является видимым выражением вашей интуиции. Это станет возможно лишь тогда, когда ваше сознание проникнется занимающим вас вопросом. Тогда энергия может течь беспрепятственно. Совершенно осознанно ощутите, как вы заряжаетесь энергией. Это энергетическое напряжение вызывает видимую мышечную реакцию, оно измеримо. Попробуйте сделать это!

Пусть маятник не качается, придержите нитку большим и указательным пальцами. Сконцентрируйте все свое внимание на маятнике.

Прежде всего спросите: «Как ты ответишь "да", каким движением скажешь "нет"?»

Затем проникнитесь вопросом, который вы хотите задать. Важно, чтобы вопрос был сформулирован предельно точно, чтобы вы образно представляли содержание своего вопроса, как в сновидениях наяву. Если вам предстоит принять решение о необходимости подключиться к некоторой работе, вы должны иметь о ней точное представление. Проникнитесь вопросом: «Должен ли я браться за решение этой задачи?» Повторяйте этот вопрос, пока ваш маятник не придет в движение. Естественно, вы можете задавать только такие вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Удостоверьтесь в том, что именно интуиция проявляется в колебаниях маятника. Не пытайтесь включиться в действие, повлиять на него.

Возможно, у вас возникают сомнения. Вам покажется, что манипулировать маятником проще простого. Если вы будете двигать рукой, то, конечно, ваши сомнения резонны. Но если вам удастся задействовать интуицию, то ответы будет давать не маятник. Решающим моментом тут является отказ от рассудочности и предоставление слова интуиции. Сознание целиком должно отдаться вопросу. Вы отметите высвобождение телесной энергии, которую нельзя контролировать и на которую невозможно влиять.

Это упражнение от многих потребует терпения. У одних прозрение наступает внезапно, у других постепенно. Однако, реально почувствовав интуицию, вы осознаете, что маятник пассивен. Это очень легко проверить. Задайте бессмысленный вопрос, например: «Германия расположена у экватора?» Ответ убедит вас. Проследите за энергетическим потоком в своем теле.

Вы можете однозначно определить энергетическую напряженность при попытке противостоять этой энергии. Вы ощутите силу и осознаете, что она вам не подчинится. Эта сила не направляется волей или разумом. Это вы сами обращаетесь к себе.

Духовное перевоплощение

Вы хотите узнать мысли и чувства подруги, ее заботы и печали? Прodelайте вместе с ней такое упражнение. На первых порах его всегда делают при участии того, в кого желают перевоплотиться. Впоследствии вам удастся читать мысли и в отсутствие партнера.

Итак, образно представьте себе то, что вы тот человек, в которого хотите перевоплотиться. Полностью отождествите себя с ним. Скажите вслух: «Я Хайнц

Мюллер, я маклер, женат, у меня двое детей. Я живу в ...» Затем выразите важные для Хайнца Мюллера, соображения: «Я предпочел бы продавать автомобили... У меня проблемы со здоровьем. Это из-за...»

Ваш партнер - настоящий Хайнц Мюллер — может потом спросить вас: «Почему вы предпочитаете эту профессию? Что надо сделать, чтобы выздороветь?»

Потом вы меняетесь ролями и узнаете, как интуитивно воспринимает вас Хайнц Мюллер.

Упражнение с вопросами

Так можно тренировать свою интуицию где угодно. Всегда спрашивайте себя:

- * Кто придет;
- * когда;
- * как;
- * почему ко мне?

Или:

- * кто скажет
- * что;
- * когда;
- * как;
- * почему?

Часто становится значительно легче, когда находится прочное убежище, надежное местечко, где всегда можно укрыться, где уютно, можно чувствовать себя непринужденно, отдаться мечтам. Так возведите для себя такое убежище, где интуиции предоставлен будет простор. Туда вы сможете попасть в любой момент. Как и в любом жилище, здесь всегда можно заняться преобразованиями и улучшениями. Интуитивное убежище — это ваш внутренний мир, пространство, где раскроется ваша истинная сущность. Там вы наберетесь сил, там ключом бьют творческие идеи, решаются проблемы и познается суть вещей и людей. И каждый раз, попадая в пространство интуиции, вы ощутите нечто новое, отметите какие-то изменения. Это изменения, которые произошли в вас.

Путешествие в «пространство интуиции»

Представьте себе, что где-то есть интуитивный мир, а в нем специально отведено для вас место. Выберите пейзаж, который вам больше всего нравится, успокаивающую обстановку, будь то на суше или на море. Можно перенестись в тропики или насладиться сменой времен года в наших

широтах. Место может быть хорошо вам знакомо или известно лишь по описанию.

Обстановка может быть вымышленной. Главное, чтобы вам она подошла.

Потом точно так же оборудуйте свой дом или квартиру. Устройте сад или разведите любимые цветы на балконе. Можно устроить по своему вкусу единственную комнату. Представление должно быть предельно точным. Каковы размеры помещения, как оно функционально разделено? Как вы намерены обставить свою комнату? Какую

мебель, какой цвет для стен вы выберете? Действительно ли это предметы, которые вам нравятся, которые вы всегда хотели бы видеть? Не спешите. Дом не построишь за пару часов. Добейтесь полного соответствия атмосферы, расположения, обстановки, излучения...

Затем решите, какие предметы вы перенесете в новый дом из привычной обстановки: какие книги, музыкальные записи, картины? Спокойно обдумайте, что вам потребуется и что вы действительно любите. Что вам нужно для неизменно хорошего самочувствия? Как вы будете проводить время?

А теперь представьте себе свой письменный стол, свое любимое кресло, место на балконе, с которого видно далеко. Вы слышите щебетание птиц, шум моря...

Поглядите на себя, перемещенного в пространство интуиции, почувствуйте, как вы уверены, спокойны и гармоничны. Вы знаете, что в любой момент можете оказаться здесь.

Составьте также список вещей, которые вам не понадобятся в этом пространстве. Все, что вас обременяет, лишает радости, стесняет, оставьте за порогом своего интуитивного дома.

Приложите все свое умение, чтобы достичь совершенства в обустройстве этого жилища. Дайте простор фантазии. Все возможно. Все возможно для вас. Ощущаете, как в вас происходят изменения?

Будущее — мечта?

Это упражнение лучше делать с партнером или другом. Расскажите партнеру о его настоящем и будущем. Его задача будет состоять в толковании этой истории.

Пусть перед вашим внутренним взором предстанет образ, навеянный действительностью, фантазией и интуицией. Затем поменяйтесь ролями. Осознанно и в то же время интуитивно воспринимайте историю о своем настоящем и будущем, представленную партнером. Что вам удастся познать?

Альтернатива: вы описываете некие обстоятельства, а партнер должен выявить заключенные в них возможности и описать их. Обращайте внимание на чувства, вызываемые отдельными моментами рассказа. Какие высказывания вызывают в вас наиболее интенсивное чувство удовольствия?

Опережающее ментальное переживание

Вы представляете себе, что вы совершенствуете свое интуитивное восприятие. Вы ясно видите, как сознание направляется на определенный предмет, как вы проникаетесь своей задачей.

Вы ощущаете, что вам это удастся. Вы отмечаете корректировку своего восприятия, слышите похвалы себе. Вы чувствуете энергию, колебания, создаваемые биополями, излучения. Вы усваиваете лучшие виды и способы восприятия.

Вы открываетесь всевозможным воздействиям, видите — слышите — ощущаете энергию — переживаете.

Настраивайтесь этим способом, пока не обретете уверенности в своем интуитивном восприятии. Может быть, настройка пройдет успешнее при условии подключения конкретной ситуации?

Вы хотели бы, чтобы человек, с которым вы познакомились в отпуске, позвонил вам и пригласил на чай. Расслабьтесь, направьте свое сознание полностью на этого человека. Пусть он предстанет перед вашим духовным взором. Рассмотрите его внимательно, определите, соответствует ли его образ реальности.

- * Взгляните в себя. Все ли подходит, все ли правильно?
- * Слышите телефонный звонок?
- * Слышите голос?
- * Что вы слышите?
- * Вы слышите именно то, что нужно?
- * Вы как следует вслушиваетесь в себя?
- * Что вы чувствуете?
- * Ощущаете ли вы энергию? Зрительный образ, звук и ощущения таковы, как требуется?
- * Все взаимно соответствует?
- * Гармонирует ли видимое с услышанным и ощущаемым?
- * Живы ли ваши представления?

Исключите рассудочный подход, отдайтесь переживаниям. Они должны быть живы, почувствуйте обстоятельства, ощутите радость, вызванную телефонным звонком, звуком желанного голоса. Живите в этом представлении.

Интуиция дает вам правильную информацию. Если ваши представления, ваши переживания адекватны, вам позвонят. В противном случае ваши старания будут напрасными. Тогда интуиция даст вам сигнал несоответствия.

Представляться, но не притворяться

Для этого упражнения необходим партнер, вы должны предстать перед ним. Оптимизируетесь, обретите истинное сознание — затем приступайте.

Партнер интуитивно воспринимает вас. При этом он учитывает не только личностные характеристики, но воспринимает излучаемую вами энергию, видит вашу ауру...

Он записывает свои впечатления, не интерпретируя их: «Так я воспринимаю». Вы также не должны интерпретировать свои впечатления. Не понуждайте восприятие, оно осуществится само, не спешите.

Проверьте свои представления или, возможно, предубеждения в отношении окружающих. Отделите представление о партнере от действительно интуитивного постижения.

Настройтесь друг на друга — от сердца к сердцу. Пусть каждый запишет свои впечатления, затем обменяйтесь записями.

Это упражнение позволяет выявить взаимные потребности и пути их удовлетворения. Оно поможет познать друг друга и установить взаимное доверие.

Медитация

Закройте глаза, дышите спокойно и размеренно. Представьте себе, что вы

освобождаетесь от всего, что пока отделяет вас от интуиции, что затрудняет ее проявления. Каждый вдох вливает в вас жизненную силу вселенной. Так вы последовательно сближаетесь с самим собой. Вы оставляете прежнюю жизнь и переноситесь в совершенно новый мир.

Сразу вы вступаете в непосредственный контакт с интуицией. Вы вслушиваетесь в себя. Вы воспринимаете все, что хочет вам сказать интуиция. Пусть все будет как можно жизненнее. Отметьте, что именно вы так думали.

Затем осознайте, какие возможности с этого момента вам предоставляет интуиция. Осознанно просмотрите отдельные ситуации. Прочувствуйте свою пробудившуюся интуицию, предоставьте интуиции возможность обогатить вашу жизнь.

Интуитивное истолкование рукопожатия

Протяните кому-либо руку. Рукопожатие должно быть совершенно обычным, не затягивайте его. Тут же отдайте себе отчет в своих впечатлениях. Как вы ощутили контакт с этим человеком, как он себя чувствует, какого рода энергией он проникнут? Если есть такая возможность, проверьте свое впечатление в разговоре с этим человеком.

Повторите упражнение, но на этот раз держите руку партнера в своей столько времени, сколько вам надо. При этом осознанно откройтесь потоку энергии. Какую вы при этом вспоминаете информацию, какие образы или символы у вас возникают? Пусть партнер интерпретирует свое восприятие.

Письмо непривычной рукой

Напишите на листе бумаги своей «доминирующей» рукой, то есть рукой, которой вы всегда пишете, какой-либо вопрос. Сразу же другой рукой запишите ответ. Несомненно, это дастся вам с трудом и вам может показаться, что вы снова попали в начальную школу на урок письма. Однако надежность такого метода поразит вас. Дело в том, что рассудок переключается на управление непривычным действием и полностью концентрируется на этом. В результате высвобождается канал для истинного сообщения.

Таким же образом вы можете интуитивно заканчивать предложения. Начните писать предложение «доминирующей» рукой, а закончите его «недоминирующей». Например:

- * Мне пока не везет, поскольку...
- * Мое здоровье оставляет желать лучшего, так как...
- * Мое партнерство дисгармонично, потому что...

Психорадар

Вытянув руку, указательным пальцем отметьте какого-нибудь человека или какой-нибудь предмет. Осознанно ощутите наличие объекта, его удаленность, колебания создаваемого им энергетического поля.

А теперь закройте глаза, повернитесь направо и налево. Вы потеряете ориентацию, а когда остановитесь, должны почувствовать, в каком направлении, на каком расстоянии находится ваша цель.

Если вы ощутили, где ваша цель, откройте глаза и проверьте, не ошиблись ли вы.

Если вы сбились, определите, какую энергию вы восприняли ошибочно. Выявите причину. Испытайте воздействие различных энергий. Затем повторите опыт.

Если ваш психорадар надежен, вы можете закрыть глаза и воспринять то, чего до сих пор не видели. Ощутите, что там находится — сначала вблизи, потом на отдалении. Тренируйтесь до тех пор, пока не обретете способность «видеть» с закрытыми глазами.

Вы всегда можете модифицировать упражнение, приспособив его к своим индивидуальным запросам. Если вы правильно воспринимаете, если вы открыты для интуиции, то вас сразу поразит, насколько изменится ваша жизнь.

Но со временем вы привыкнете к тому, что ваше видение запредельно, что вам доступна истина, скрытая от остальных за видимым, за так называемыми реалиями. У вас есть все возможности обрести подлинное счастье.

Да возгорится божественный огонь из искры, которая мерцает в вас!

Шаги на пути к интуиции

Открыть доступ чувствам

- * Распознать и устранить помехи в своем отношении к интуиции.

Концентрированная разрядка

- * Следить за дыханием, освободиться от окружающего («Мною дышит нечто»).
- * Семь глубоких вдохов и полных выдохов обеспечат мозг кислородом. Направлять дыхание внутрь — в мозг — на периферию.

Безграничный покой

- * Я разрешаю своему телу совершенную неподвижность. Активизация духовного «экрана».
- * Еще раз пережить сегодняшний день.
- * Совершить фантастическое путешествие.

Установление покоя в мыслях

- * Я концентрирую многообразие на одном моменте.
- * Я наблюдаю за своим дыханием и отрешаюсь от видимого.

Активизация третьего глаза

- * Закрывать глаза.
- * Переключиться от видения к восприятию.
- * Тренировать интуитивные способности в повседневной жизни («Кто позвонил?» — и т. д.).

Небесные врата

- * Различные виды дыхания как доступ к различным идеям.
- * Холистическое и универсальное мышление.

Пробуждение в себе гения

- * Преодолеть рассудочность.
- * Научиться ощущать свою мудрость.
- * Воспринимать, а не обдумывать.
- * В частности, упражнять физические чувства и активизировать чувства духовные.
- * Учиться восприятию восприятия.

Вхождение в сознание

- * Перерасти себя.
- * Подключиться к «сети» всеобъемлющего знания.
- * Подключиться к информационному полю всеобщего сознания.
- * Включить всю вселенную в свое сознание.

Самоидентификация

- * Путь от Я к Сущности.

В беспредельность времени — мгновенно

- * Сроки — разметка беспредельности.

Переключение со зрения на восприятие

- * Концентрация.
- * Видеть энергию и ауру.

Безграничная свобода интуиции

- * Постоянная открытость.
- * Жизнь в интуиции и посредством ее.
- * Свобода развертывания способностей.
- * Понимание способов выражения интуиции (символы, сновидения, энергия, внутренний голос и т. д.).