

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ С ВИДЕНИЕМ АУРЫ.

Выполнение этого упражнения наглядно демонстрирует вам, что такое целостное восприятие. С его помощью вы приобретете исключительную способность держать в поле своего внимания несколько объектов одновременно и видеть происходящие в них изменения. Причем вам не нужно будет для этого прилагать каких-то сверхусилий, немного тренировки – и из вашей повседневной жизни исчезнет множество досадных мелочей, которые вас так отвлекали раньше.

1. Поставьте перед своим лицом вертикально на расстоянии 25–30 см (или на таком расстоянии, которое вам удобно для сосредоточения) указательные пальцы правой и левой руки. Остальные пальцы нужно сложить в кулак, а руки повернуть тыльной стороной к лицу. Указательные пальцы должны быть приближены вплотную друг к другу, и в них должно быть ощущение, что они слиплись или составляют одно целое.

2. Сосредоточьте внимание на пальцах и начните их медленно разводить в стороны, все время удерживая свое внимание одновременно на них обоих. Возникает ощущение процесса расширения внимания, оно перестает быть концентрированным, и одновременно может возникнуть чувство расширения в голове.

3. На определенном расстоянии пальцев друг от друга, обычно 10–15 см, можно уловить скачкообразное переключение состояния вашего внимания, когда для того, чтобы продолжать сосредоточиваться на двух пальцах, необходимо что-то изменить. Это изменение можно определить таким образом: центр внимания уходит вдаль или внутрь головы, но при этом все восприятие сосредоточено не в центре, а по бокам. Внимание не бежит от одного пальца к другому, оно как бы застыло в неподвижности, и при этом оба пальца воспринимаются одновременно и не так отчетливо. Обычно переключение процесса восприятия приводит к изменению ощущений в голове и в пальцах, а у некоторых людей возникает своеобразное чувство в верхней части живота (в области солнечного сплетения). Могут быть и другие варианты ощущений в теле, а также полное их отсутствие. Самое главное изменение заключается в том, что меняется четкость и концентрированность сознания – оно становится рассеянным. Возникает состояние, напоминающее состояние отдыха, когда не обращаешь внимания на окружающую обстановку и уходишь в свои мечтания. А здесь вместо воспоминаний воспринимаются два пальца. Состояние рассеянности возникает не у всех людей. У некоторых внимание уходит внутрь, и появляется чувство внутренней мобилизации.

4. Если после перестройки внимания сосредоточиться на одинаковых ощущениях в пальцах, то можно обнаружить появление чувства, что они находятся в какой-то среде, и легкое их шевеление приводит к более явственному ощущению этой среды. Может возникнуть чувство связи между пальцами в виде наличия упругих нитей между ними или чувство магнитного взаимодействия в виде ощущений притяжения или отталкивания. Возможно также полное отсутствие ощущений, если у вас возникло слишком сильное состояние внутренней мобилизации. Необходимо снять внутреннее напряжение и перейти в режим отдыха.

5. Если процесс раздвижения пальцев делать на темном или светлом фоне, можно, после перестройки внимания, зафиксировать изменение цвета фона между пальцами. Он может посветлеть или потемнеть. Также возможно появление ощущения возникновения между пальцами некой прозрачной субстанции. Попробуйте выполнить упражнение как на темном, так и на светлом фоне. Если у вас возникли зрительные эффекты, то это означает, что ваша зрительная система настроилась на восприятие энергетики.

6. Закройте глаза, представьте себе пальцы, которые двигаются на светлом или темном фоне. Движение в вашем воображении должно быть синхронным с реальными движениями. Когда вы добьетесь автоматического возникновения синхронности, не требующего усилий с вашей стороны, попробуйте зарегистрировать изменения, происходящие сами собой в воображаемом образе пальцев: изменение цвета пальцев, цвета промежутка между ними и наличие каких-нибудь других структур между пальцами и вокруг них. Это может быть ореол света или темноты вокруг пальцев, искры между ними, туманные области и т. д. Иногда энергетические восприятия возникают, когда вы открываете глаза и непосредственно накладываете воображаемый зрительный образ на реальное восприятие пальцев.

7. Если никаких ощущений в пальцах или в зрительном восприятии не возникло, это означает, что у вас имеются внутренние препятствия для перестройки своего внимания. Тогда вам нужно поработать с энергетикой внимания (упражнения приведены дальше).

8. Отсутствие энергетического восприятия в этом упражнении может быть связано с тем, что настройка у ваших органов чувств такова, что энергетические ощущения возникают не в центральной зоне вашего восприятия, а где-нибудь сбоку или выше или ниже. Желательно определить свой вариант. Для этого сосредоточьтесь на какой-нибудь точке стены. Точка должна находиться на уровне глаз. После этого поставьте соединенные пальцы немного ниже уровня точки. После этого ощутите их как одно целое и начинайте раздвигать пальцы, не

меня при этом точки концентрации внимания, глаза все время устремлены на точку, и за пальцами вы наблюдаете не прямо, а как бы вскользь, боковым зрением. Таким образом, вы исследуете нижнюю зону вашего поля восприятия. Вы можете обнаружить резкое усиление энергетических ощущений или их ослабление. Возможно, никаких изменений не будет вообще. После этого повторите все действия. Только теперь нужно сосредоточиться на точке, находящейся ниже уровня рук. Также отметьте, усилились ваши ощущения или ослабли. После этого сосредоточьтесь на точке справа от пальцев, а потом слева. Таким образом, вы исследуете свое поле восприятия и найдете зону, где для вас естественно воспринимать энергетические взаимодействия. После этого при выполнении всех энергетических действий помещайте объекты, с которыми вы работаете, в вашу зону восприятия.

9. Некоторым людям помогает сосредотачиваться на двух объектах одновременно следующий прием: представьте себе, что из боковых поверхностей вашей головы идут вперед две линии внимания к двум пальцам. Можно создать два варианта: первый – когда две линии выходят из одной точки, откуда-то изнутри головы, и второй – когда эти линии не соединяются в голове, а идут параллельно. Попробуйте произвести произвольное переключение из одного варианта в другой. Зафиксируйте ощущение расширения и сжатия внутри головы или в затылке, при переключении из одного варианта в другой. Выберите тот вариант, который вам нравится больше, и попробуйте двигать пальцами, отслеживая их движение движениями линий внимания. Вполне возможно, что эти линии активируют ваше энергетическое восприятие.