

Элайн Маккой

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

для маманотуристов



Общение с невдалёким миром

(Эдайн Маккой)

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

Автоматическое письмо - это искусство вступить в контакт с иным разумом с помощью ручки (или карандаша) и бумаги в обычном состоянии сознания или во время медитации. Люди, желающие сделать это, держат ручку или карандаш над чистым листом бумаги, очищают и успокаивают свой ум и позволяют своему сознанию стать проводником для сообщений от других сущностей или от своего высшего "я">>.

Процесс письма называется автоматическим, потому что именно так он ощущается. Вы подключаетесь к энергии сущности, с которой общаетесь, и она осуществляет процесс письма, часто оставляя вас в неведении о содержании текста до самого конца записи. Как только вы овладеете этим процессом, ваши руки начинают двигаться так, как будто они обладают собственным сознанием, не подчиняются вашей воле, и часто вы будете ощущать в них покалывание, словно они действительно в определенный момент принадлежат кому-то другому.

Этот способ предсказаний аналогичен процессу получения информации в состоянии транса, который несколько лет назад получил большое признание среди приверженцев учения "Новая эра". Разница между ними заключается в том, что при автоматическом письме не нужно открывать никаких больших тайн, не нужно всегда устанавливать контакт с какой-то одной сущностью, которая становится для вас чем-то вроде личной собственности. Любой человек может научиться с успехом писать автоматически, приложив немного времени и усилий.

Мой метод создания благоприятных условий для осуществления автоматического письма связан с медитацией и использованием системы чакр для направления энергии в нужное русло. Следовательно, чтобы овладеть этим искусством, сначала вам нужно освоить психические упражнения, ставящие своей целью вхождение в медитативное состояние.

- Упражнения в глубоком дыхании и техника правильного дыхания
- Обнаружение вашей праны
- Медитативное состояние
- Более сложная техника медитации
- Чакры
- Балансировка чакр. Очищающее упражнение
- Очищение... для начинающих

Теперь вы готовы к тому, чтобы приступить непосредственно к процессу автоматического письма. Если вы научились проводить энергию через свои чакры, вам не составит труда овладеть искусством автоматического письма достаточно быстро. Тем не менее, если вы все-таки будете испытывать трудности, осознайте, что для того, чтобы в совершенстве овладеть любым искусством, требуется практика и настойчивость. Как я уже говорила раньше, вы должны установить себе срок ровно в 60 дней, в течение которого вы будете ежедневно тренироваться в автоматическом письме. К концу данного срока практически каждый должен научиться использовать этот метод в качестве инструмента гадания.

Если к концу этого срока вы все еще не достигли успеха, сделайте перерыв на неделю или две, а затем попытайтесь снова. Иногда, дав себе время, чтобы обдумать свой замысел или привести в порядок мысли, вы можете в корне изменить ход всего дела.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО ЗА 15 ШАГОВ

- Шаг 1 соберите необходимые инструменты
- Шаг 2 займите свое рабочее место

- Шаг 3 очистите свое рабочее место
- Шаг 4 защитите себя
- Шаг 5 напишите ваш вопрос
- Шаг 6 введите себя в медитативное состояние
- Шаг 7 наполните энергией чакры
- Шаг 8 сосредоточьтесь на своем вопросе
- Шаг 9 наполните энергией руку, которой пишете
- Шаг 10 откройте глаза - мягкая фокусировка
- Шаг 11 пишите!
- Шаг 12 выйдите из медитативного состояния
- Шаг 13 заземлите себя
- Шаг 14 заземлите вашу защиту
- Шаг 15 сохраняйте свои записи

ЕСЛИ СРАЗУ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ

Если вы точно следовали всем инструкциям, но пока не достигли успеха, дайте себе срок в 60 дней, чтобы овладеть техникой автоматического письма. В течение этого периода занимайтесь ежедневно, по возможности в одно и то же время. Это поможет вам настроить свой ум на выполнение задачи. Подобно тому как в один определенный час вас клонит ко сну, а в другой определенный час вы ощущаете голод, можно приучить себя и к ощущению, что настал час занятий автоматическим письмом. Старайтесь не пропускать ни одного дня, иначе вы потеряете то, чего достигли во время предыдущего занятия. Не забывайте при этом и про упражнения с чакрами.

Есть и другие упражнения, которые помогут сделать ваш ум более восприимчивым, а окружающую вас обстановку более благоприятствующей любой работе с психикой, включая автоматическое письмо. Многие из них приведены в этой главе. Найдите те, которые будут вам полезны, и следуйте им во всех деталях, ясно представляя свою цель.

- Автоматическое рисование
- Маленькие хитрости

Упражнения в глубоком дыхании и техника правильного дыхания

С давних времен студентов, изучающих метафизику, учат глубокому дыханию как одному из главных инструментов самопознания. При глубоком дыхании воздух вдыхают через нос, а выдыхают через рот.

Этот процесс создает мощную энергетическую цепь в пределах вашего тела (то есть дыхание становится энергией), что благотворно влияет не только на ваше психическое, но и на физическое самочувствие.

Причины благотворного влияния этого метода на здоровье очевидны. В носу находятся волоски и слизистые оболочки, которые являются своего рода фильтрами и препятствуют проникновению в легкие частиц пыли и микробов. Нос способен нагревать вдыхаемый воздух почти до температуры тела и тем самым предупреждает угрозу переохлаждения легких, особенно в том случае, если вы подвержены астме или респираторным заболеваниям, создающим угрозу спазма бронхов. Люди, страдающие плохим пищеварением, также считают, что глубокое дыхание действует на них благотворно, так как та же мышца, которая способствует движению легких, стимулирует и работу желудка.

Большинству людей, бывает, не хватает воздуха при дыхании просто из-за того, что они пытаются дышать верхними долями легких, не задействуя нижних. Иногда это является естественным результатом ношения тесной одежды, а иногда привычкой, сохранившейся с детства. В школе на уроках физкультуры или на занятиях плаванием нам часто говорили: "Глубоко вдохните". В свойственной детям преувеличенной манере мы отводили назад плечи и выпячивали грудь, чтобы продемонстрировать, какие у нас мощные легкие. Так как эти упражнения делались

просто в шутку, позднее никто не потрудился научить нас правильно дышать, и наше поверхностное дыхание скоро стало плохой привычкой.

Правильный способ дыхания - это дыхание диафрагмой. Диафрагма - это крупная мышца, имеющая форму эллипса и отделяющая грудную полость от брюшной. Она располагается непосредственно под легкими и, поочередно сокращаясь и расслабляясь, позволяет нам дышать.

При правильном естественном дыхании ваша грудь не должна вздыматься. Должна двигаться только ваша диафрагма на уровне желудка.

Во время сна происходит произвольная корректировка дыхания, и если вы понаблюдаете за глубоким, ритмичным дыханием спящего, вы увидите, насколько такой тип дыхания естествен.

Другой способ увидеть, насколько свободно должна двигаться диафрагма в процессе дыхания, это лечь на спину на твердую поверхность. Расслабьтесь и наблюдайте за своим дыханием. Вы увидите, что двигается не грудь, а диафрагма, и воздух, который вы вдыхаете, проникает глубоко в легкие.

Упражняйтесь в глубоком дыхании до тех пор, пока оно не станет для вас естественным, и не только для улучшения здоровья, но и для того, чтобы оно стало основой для дальнейших ваших исследований, направленных на самопознание.

После выполнения дыхательного или любого медитативного упражнения двигайтесь медленно, чтобы избежать головокружения или головной боли.

Обнаружение вашей праны

Идея управляемого дыхания, иногда называемого "священным дыханием" (праной), пришла к нам из Древней Индии, где родилось искусство медитации. Эта идея лежит в основе распространенных в Индии убеждений о связи земного разума с другими формами сознания. Было обнаружено, что, изменяя частоту и глубину дыхания, человек мог достигнуть различных уровней сознания и сверхсознания. По мере того как эти идеи распространялись на Востоке и Западе и были приняты в оккультных практиках различных культур, в концепцию праны были внесены уточнения и изменения. Сегодня большинство оккультных школ считает, что некоторые формы контролируемого дыхания являются одним из эффективных средств достижения магических целей.

Фактически наиболее распространенным типом медитативных упражнений является осознание своего дыхания, а затем - сознательное управление этим процессом. С этого обычно начинается обучение медитации.

Для начала просто найдите спокойное место, где вам никто не мешает, сядьте или лягте в удобной для вас позе и начинайте дышать естественно, считая каждый выдох. (Не забывайте вдыхать через нос и выдыхать через рот!) Глаза можете держать открытыми или закрытыми. Цель этого упражнения - сосредоточиться на своем дыхании и исключить все посторонние мысли.

По мере того как вы будете совершенствовать этот навык и учиться долго считать не отвлекаясь, вы начнете чувствовать ту силу, которой обладает ваше дыхание.

При вдохе попробуйте увидеть в вашем дыхании нечто большее, чем функцию, необходимую для поддержания жизни, попробуйте увидеть в нем инструмент, с помощью которого вы можете управлять мощными энергиями и направлять их на цели, которых вы хотите достигнуть.

Представляйте себе, как вы вдыхаете цвета или вибрации, которые вам нравятся и которые, по вашему мнению, могли бы помочь вам в достижении вашей конечной цели. Вдохните серебряный цвет, который помогает в работе с психикой, яркий пурпурный, чтобы ускорить процесс исцеления, или яркий желтый, чтобы облегчить получение сообщений при автоматическом письме.

Начните думать о своем дыхании как о практическом средстве, способствующем духовному росту, а не как о произвольном физиологическом процессе.

Для следующего упражнения с праной вам нужно выбрать цифру между тройкой и девяткой, которая имеет для вас значение.

Если вы являетесь представителем мыслительной школы, в концепцию которой входит идея о том, что каждая цифра священна, вы должны воспользоваться этим, особенно если она каким-либо образом соотносится с концепцией праны. Так же как и раньше, найдите удобное и спокойное место, сядьте и начинайте дышать медленно и равномерно.

На вдохе мысленно считайте до цифры, которую вы выбрали, задержите дыхание на один или два счета и затем начните считать сначала до этой цифры уже на выдохе. Упражняйтесь, пока этот процесс не станет для вас совершенно естественным всякий раз, когда вы медитируете.

После того как вы овладели основным упражнением, начните варьировать счет дыхания и отмечайте любые изменения, которые вы почувствуете при этом в вашем физическом или ментальном теле.

Поступая таким образом, вы в конце концов сможете определить для себя, какой тип дыхания вводит вас в то или иное настроение, вызывает определенные образы или чувства или погружает вас в глубокое или легкое состояние измененного сознания.

Вся эта информация позже поможет вам настроить себя на выполнение целей, связанных с работой над психикой, в том числе и на автоматическое письмо!

Медитативное состояние

В большинстве словарей медитация определяется как пребывание "в глубокой задумчивости". Хотя в основном это верно, для наших целей это недостаточно широкое определение.

В оккультизме медитация определяется как "сосредоточенное размышление" и иногда даже как "отсутствие мыслей". Это метод, при котором нужно сосредоточиваться только на одном объекте, символе, слове, фразе или идее для того, чтобы замедлить работу мозга, вызывая своего рода сон в состоянии бодрствования, во время которого мы обладаем повышенным осознанием и повышенной восприимчивостью.

В медитативном состоянии, которое также называют измененным состоянием сознания, достигается лучшая связь между сознанием и подсознанием. Во время медитации эти два обычно отделенных друг от друга сознания могут наладить более тесный контакт не только между собой или с вашим высшим "я", но и с правым и левым полушариями мозга и с другими разумами.

Достигнуть этого состояния и легко, и трудно. Легко в том смысле, что на самом деле это происходит с вами каждый день и каждую ночь. Когда вы засыпаете вечером, вы естественным образом соскальзываете на более низкие уровни сознания. Это также случается, когда вы читаете книгу, смотрите телевизор или мечтаете. Но трудна медитация в том смысле, что достижение сознательного управления процессом мышления требует упорной практики.

Способность входить в это состояние сознания по собственной воле является обязательной для большинства оккультных практик, и большинство оккультистов во все времена использовали для этого разнообразные методы, которые мало изменились в течение столетий. Меняются только детали зрительных образов в зависимости от культурных традиций и от личности человека, практикующего медитацию.

Некоторые люди предпочитают метод счета, чтобы войти в транс, некоторые сосредоточиваются на символе, значимом для их целей, кто-то использует фразы или позитивные утверждения, а кто-то пользуется своим богатым воображением, есть и те, кто старается просто очистить свой ум от мыслей.

Если вы уже нашли подобный метод для достижения измененного состояния сознания, которым вы с успехом пользуетесь, продолжайте применять его, так как ваш мозг уже приспособился к нему. Если у вас нет такого метода или вы раньше не занимались медитацией, вы можете начать осваивать этот процесс прямо сейчас и почти сразу же достичь успеха.

Сначала найдите такое место, где вам никто не мешает в течение примерно получаса. Голоса, шаги и другие шумы, на которые вы можете не обращать внимания, когда бодрствуете, могут очень мешать, когда вы впервые начинаете заниматься медитацией, и постоянные помехи могут в конечном счете убедить ваш ум, что релаксация слишком рискованна. Если вы будете внезапно "разбужены", это не принесет никакого вреда, но ощущение будет очень неприятным, как будто вас резко разбудили от глубокого сна.

Первое упражнение, которое вы должны выполнять, довольно простое и предназначено для того, чтобы помочь вам научиться фокусировать ваше сознание. Для этого вам понадобится обычная свеча. Подойдет любой цвет и размер. Зажгите свечу и сядьте на таком расстоянии от нее, чтобы чувствовать себя удобно и чтобы пламя не резало вам глаза.

Вы можете сидеть, полулежать или даже лежать, если уверены, что не заснете. Просто убедитесь, что хорошо видите свечу и что вам не нужно вытягивать шею или напрягаться, чтобы смотреть на нее.

Начните вглядываться в пламя свечи. Не смотрите на нее, широко раскрыв глаза, мягко сфокусируйте на ней взгляд полуприкрытых глаз, можете моргать, когда захотите. Попробуйте очистить голову от всех мыслей, кроме мыслей о пламени свечи. Когда ваши мысли начнут блуждать - как это неизбежно бывает на ранних этапах занятий,- не беспокойтесь. Просто снова вернитесь в мыслях к свече.

Выполняйте это упражнение ежедневно в течение нескольких недель, стараясь всякий раз увеличивать периоды времени, когда ваши мысли не блуждают. Старайтесь добиться того, чтобы такое состояние длилось 5 минут, затем прекращайте упражнение. Поставьте себе цель сохранять сосредоточенность без посторонних мыслей в течение 15-20 минут.

Когда вы достигнете устойчивых результатов, попробуйте разнообразить ваши упражнения. Попробуйте сфокусировать внимание на одном из оттенков в центре пламени свечи, например синем. Или спроецируйте свой ум в пламя свечи, став его частью.

Это упражнение аналогично тем, которые используются в оккультной практике, известной как астральная проекция, и является еще одним прекрасным способом дисциплинировать свой ум.

Более сложная техника медитации

Следующий шаг должен научить вас медитировать с закрытыми глазами. Там, где вам никто не мешает, сядьте в удобной позе и закройте глаза. Теперь выберите символ или слово, на котором вы будете фокусировать внимание. Если вас больше привлекают зрительные образы, выберите символ. Если звуковые, то выберите слово. Вначале любой образ, который вы выбрали, должен быть очень простым. Используйте простые геометрические фигуры, свое имя или прозвище, религиозный символ или односложный глагол или существительное. Начинающие часто выбирают слова, связанные с оккультными целями: "вниз", "воля", "мир", "вместе" и "все". Квадраты, круги, треугольники и овалы - это самые легкие фигуры, которые можно сохранять в уме в течение длительного времени. Мысленно окрасьте их в один из основных цветов: красный, синий или желтый.

Зафиксируйте выбранный символ/слово в уме и начните видеть/повторять его до тех пор, пока не исчезнут все остальные мысли. Позвольте себе полностью слиться с этим объектом. Почувствуйте, ощутите его. Если ваши мысли уйдут в сторону, возвратите их обратно.

Также выполняйте это упражнение ежедневно в течение нескольких недель, всякий раз стараясь продлить время вашего полного контроля над процессом. Упражнение должно продолжаться 20-30 минут.

На этом этапе вы уже должны чувствовать, что погружаетесь в состояние транса вскоре после начала медитации. Это ощущение означает, что вам успешно удалось замедлить работу мозга, другими словами, вы достигли управляемой медитации.

Если вы все еще чувствуете, что делаете упражнение не так, как надо, можете попробовать использовать метод обратного отсчета. Просто закройте глаза и начните медленно считать назад от любого числа, которое выберете (100 - хороший отправной пункт). Во время счета постарайтесь почувствовать, как вы падаете внутрь себя, прямо в центр своей сущности. Буддисты используют ту же практику для начинающих, которые, стараясь перейти в измененное состояние сознания, считают свои вдохи и выдохи. Оба метода хороши и приведут к одному результату. Выберите тот, который лучше действует в вашем случае.

Даже если вы медленно обучаетесь, к этому моменту вы уже определенно должны уметь входить в медитативное состояние, даже если вам кажется, что у вас ничего не получается или вы не можете войти в него так глубоко, как вам хотелось бы. Если вы хотите узнать, с чем можно сравнить ваши ощущения, то попробуйте читать книгу или смотреть телевизор и на самом интересном месте осознайте чувства, которые вы испытываете. Вы поймете, что они подобны тем, которые вы испытываете в состоянии измененного сознания средней степени.

Другой способ проверить, насколько вы продвинулись в своих занятиях, это посмотреть на часы до и после медитации. В измененном состоянии сознания представление о времени искажается. Если вы увидели, что прошло гораздо больше или меньше времени, чем вы ожидали, значит, вы действительно достигли успеха!

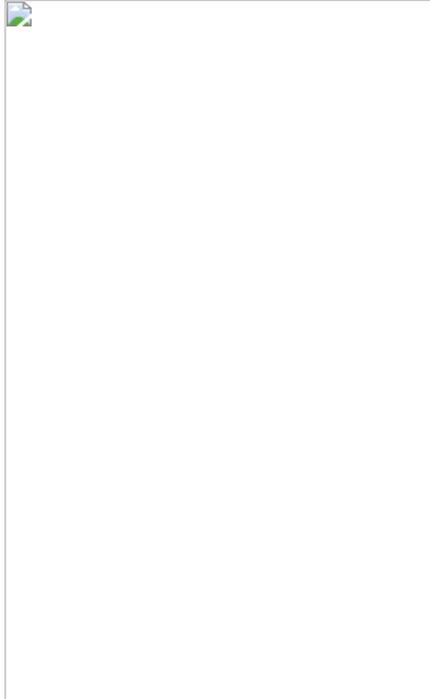
Чакры

Как я уже упоминала, метод автоматического письма, описанный в этой книге, использует естественные энергетические центры человека, называемые чакрами, для проведения по ним энергии, необходимой для того, чтобы соединить вас с сущностью, к которой вы обращаетесь. В данном случае система чакр выполняет две основные функции: обеспечивает связь человека, делающего запись, с коллективным бессознательным и позволяет вашему высшему "я" (считается, что оно сосредоточено в самой высшей чакре, над макушкой головы) препятствовать проникновению в вас негативных сущностей в процессе письма. Для того чтобы уметь устанавливать эту связь, вы должны в первую очередь овладеть следующими знаниями и умениями.

- Общим представлением о системе чакр и о том, как надо очищать каждую чакру и проводить ее балансировку.
- Методом стимулирования чакр.
- Методом проведения через чакры не только своей энергии.
- Методом заземления избыточной энергии после того, как вы перестали ею пользоваться.

"Чакра" - это индийское слово, в общем означающее "колесо". Чакры - это семь сфер сконцентрированной энергии в человеческом теле. Они расположены по средней линии туловища от макушки головы до основания позвоночника.

В Древней Индии, где впервые была создана эта система представлений, чакры использовались для перераспределения энергии по телу человека и восстановления его душевного и физического здоровья, активизации жизненного тонуса, помощи в молитве, облегчения вхождения в медитативное состояние и заземления.



Западная наука до недавних пор относилась скептически к гипотезе об этих энергетических центрах, пока лабораторные испытания не продемонстрировали, что они действительно существуют и обладают сильным электромагнитным излучением.

Каждая чакра имеет собственный цвет, число и соответствующие признаки на физическом и психическом планах, указывающие на то, как она функционирует. Чем чище и светлее чакры, чем лучше они сбалансированы, тем человек здоровее и, как в нашем случае, тем легче нам пропускать через них энергию для автоматического письма.

Первая чакра называется корневой и располагается в основании позвоночника. Ее всегда следует представлять себе в виде ярко-красной сферы, медленно пульсирующей энергией. Энергия этой чакры может помочь вам заземлиться, если ваши мысли скачут и вы не можете сконцентрироваться.

Признаками того, что чакра плохо функционирует, являются раздражения кишечника, спазмы в толстой кишке, хронические расстройства желудка, колебания веса, боли в кишечнике и одновременно его плохая работа, неспособность концентрироваться и тяжелое пробуждение по утрам.

Вторая чакра расположена в области непосредственно под пупком. Ее зрительный образ - сфера интенсивного оранжевого света. Эту чакру можно активизировать, если вы чувствуете чрезмерное эмоциональное возбуждение или если вам нужно проявить силу воли.

Признаки того, что она функционирует слабо,- гормональные нарушения, перепады настроения, расстройства половой системы, потеря аппетита, болезни, поражающие нижнюю часть тела, бесплодие, грибковые заболевания, проблемы с простатой.

Третья чакра располагается в области солнечного сплетения, где находится сложная сеть нервов и сосудов. Когда эта чакра, излучающая энергетические вибрации желтого цвета, действует с максимальной эффективностью, она способствует трансформации вашей воли в действие и помогает выразить мужественную сторону вашей природы.

Некоторыми признаками того, что она заблокирована или функционирует недостаточно хорошо, являются хроническое несварение, гастрит, язва, внезапные вспышки гнева, паранойя, болезни крови, диабет, заболевания, вызванные стрессами, и чрезмерная жадность.

Четвертую чакру называют сердечным центром. Ее цвет - насыщенный зеленый. Она располагается в центре грудной кости. Хорошо функционируя, она позволяет вам отдавать и принимать любовь и легко выражать женственную сторону вашей натуры.

Признаки того, что она функционирует не так, как следовало бы, - это нарушение взаимоотношений с людьми, аллергия, сердечные болезни, ревность, частые эмоциональные взрывы и высокое или низкое кровяное давление.

Пятая чакра, горловая, располагается в горле, в основании гортани. Она представляется как источник энергии голубого цвета, вибрации которого совпадают с вибрациями звуковых колебаний. Эта чакра управляет нашей речью и способностью к общению. Активизируя эту чакру, вы сможете стимулировать свои творческие способности.

Признаки, указывающие на недостаточное функционирование горловой чакры: хронические болезни горла или хрипота, звон в ушах, тонзиллит, психоз, склонность к словесным оскорблениям и такие помехи в творчестве писателя, как временная утрата способности писать.

"Третий глаз" - это, вероятно, наиболее известная из всех чакра. Ее зрительный образ - это сфера, окрашенная в интенсивный цвет индиго. Эта чакра располагается между глаз, чуть выше бровей. Последователи индуизма часто рисуют здесь небольшую синюю или фиолетовую точку, чтобы эта чакра постоянно была открыта и находилась в активном состоянии. Эта чакра часто используется ясновидящими и людьми, занимающимися психическими опытами, так как она управляет способностью видеть как внутренние, так и внешние планы бытия.

Некоторыми признаками того, что она заблокирована или работает недостаточно хорошо, являются постоянные проблемы со зрением, нарушения сна, храп, кошмары, мигрени, проблемы с зубами и разные проявления полтергейста.

Последняя чакра, коронная, расположена над макушкой головы. Эту чакру представляют в виде сферы ярко-фиолетового цвета, частота вибраций которой выше частоты световых волн. Ее считают местом, где сосредоточено высшее "я". Активизация этой чакры способствует духовному росту человека и помогает ему налаживать связи с духовными сущностями. Энергия этой чакры как сознательно, так и бессознательно используется в психической работе, когда человек учится, осуществляет астральные проекции, медитирует и включает свое творческое воображение.

Признаками серьезных нарушений в работе этой чакры являются догматизм, самодовольство, депрессия, забывчивость, замкнутость, нарушение обмена веществ, болезнь Паркинсона, трудности в обучении, серьезные неврологические заболевания, потеря памяти и большинство видов раковых заболеваний.

Этот список нарушений в работе чакр призван не заменить вам врача, если вы хотите сами поставить себе диагноз, а подчеркнуть, насколько сильны эти семь сфер энергии, и показать, какие чакры нуждаются в очистке или раскрытии при лечении различных заболеваний.

Балансировка чакр. Очищающее упражнение

Прежде чем проводить энергию через чакры для осуществления автоматического письма, вы должны сначала научиться вызывать их зрительные образы и активизировать их.

Активизировать чакры - значит открыть их, чтобы через них свободно могла течь энергия. Позднее это послужит методом, с помощью которого вы будете направлять энергию коллективного бессознательного в руку, которой пишете. Обучаясь этому процессу, вы также можете научиться очищать чакры и проводить их балансировку, чтобы они действовали с максимальной эффективностью.

Существуют многочисленные средства очищения и балансировки чакр, и почти все они включают метод "визуального наблюдения", призванный помочь человеку в его попытках почувствовать, или психически "увидеть", чакры, оценить их физическое состояние, а затем при необходимости вывести из них любую болезнь.

Для того чтобы выполнить это упражнение, вам потребуется провести 30-40 минут в тихом месте, где вам не помешают. При выполнении упражнения вы должны сидеть на жесткой поверхности, держа позвоночник как можно прямее. Таким образом вы позволяете чакрам расположиться по прямой линии вдоль вашего тела и создаете оптимальные условия для эффективного проведения энергии. Например, подумайте о чакрах в вашем теле как о садовом шланге. Если шланг имеет перегибы и искривления, то вода не сможет течь по нему свободно, в полную силу. Но стоит вам выпрямить его, как вода потечет чистым, бурным потоком.

Некоторым людям нравится выполнять это упражнение, сидя на полу в позе лотоса (ноги согнуты и скрещены, стопы лежат на внутренней поверхности бедер, руки на бедрах, ладони открыты и обращены вверх), а другие, например большинство западных людей, предпочитают сидеть на стуле с жесткой спинкой. Кухонные стулья, скамейки или деревянные диванчики прекрасно подойдут для этой цели. Если вы используете стул, сядьте как можно глубже, так, чтобы было удобно сохранять равновесие, поставьте ступни на пол прямо перед собой. Не обязательно прижимать колени друг к другу. Позвольте им разойтись немного в стороны, если вам так удобно. Любое напряжение в теле может затормозить энергетический поток, который вы хотите создать. Руки свободно положите на колени. Люди, следующие восточным практикам медитации, предпочитают держать руки ладонями вверх, а те, кто следует индийским традициям, любят складывать пальцы так, чтобы большой и указательный пальцы были соединены вместе. Вы можете сделать так, как вам больше нравится.

Если вы сидите на полу в позе лотоса, то, прежде чем начать упражнение, убедитесь, что держите спину прямо.

Сначала несколько раз глубоко вдохните и слегка прикройте глаза. Продолжайте дышать глубоко и с каждым выдохом чувствуйте, как все больше и больше расслабляетесь.

Теперь начинайте активно вводить себя в легкое медитативное состояние. Вы можете использовать методы, описанные выше, или прибегнуть к собственному способу. Пока ваша мозговая активность будет небольшой, а тело полностью расслабленным, вы можете делать это упражнение.

Когда вы почувствуете, что находитесь в слегка измененном состоянии сознания (если в более глубоком - это прекрасно, но не обязательно на этом этапе), представьте себе, что высоко над вами сосредоточена всеобъемлющая энергия универсального знания Вселенной. Некоторые люди любят представлять себе, что это - дарующая жизнь энергия, исходящая от доброго божества. Убедитесь, что вы можете действительно увидеть и почувствовать это. Практикуйтесь, пока у вас не получится, поскольку позже мы будем черпать подобную же энергию из коллективного бессознательного, чтобы осуществлять автоматическое письмо. Представляйте эту созидательную энергию как поток чистой световой энергии. Если вам нужно представлять себе эту энергию в цвете, чтобы видеть ее яснее, сделайте ее белой, золотой, серебряной или голубой, цвета электрического разряда. Зримо представьте себе, как эта энергия пульсирует, и почувствуйте, как она низвергается вниз, подобно огромному водопаду, и входит в ваше тело через верхнюю, коронную, чакру.

Позвольте этой энергии ненадолго смешаться с энергией вашей коронной чакры, так чтобы ваше высшее "я" привыкло к ее присутствию и чтобы предупредить его, что вскоре вы собираетесь сознательно прибегнуть к его услугам.

Представляйте коронную чакру в виде сферы ярко-фиолетового цвета, которая, благодаря изливающейся на нее созидательной, живой энергии, расширяется и приходит в прекрасно сбалансированное состояние.

Попытайтесь почувствовать или "увидеть" любые темные участки в чакре или участки сферы, которые не пульсируют в том же ритме, что и остальная часть сферы. Если у вас уже был опыт чтения ауры, вы легко справитесь с этой задачей. Темные пятна указывают на блокировку или возможную болезнь в пределах энергетического

поля, и, очищая этот участок сейчас, вы можете предотвратить будущую болезнь физического тела. Позвольте созидательной энергии поглотить и уничтожить темные пятна, заменяя их ясным, чистым цветом, который несет здоровье и силу.

Когда вы почувствуете, что полностью открыли, сбалансировали и очистили коронную чакру, позвольте энергии переместиться вниз к "третьему глазу" и повторите процесс. Убедитесь, что вы полностью восстановили его цвет (насыщенный индиго) и не оставили темных пятен или участков с неритмичной пульсацией.

Так как вы работаете с чакрами по направлению сверху вниз, начиная с коронной чакры, то вы увидите, что каждая следующая чакра будет вибрировать все медленнее и во все более низких диапазонах. Обратитесь к таблице "Основные характеристики чакр" и просмотрите колонку с цифрами, чтобы получить представление о том, насколько интенсивнее вибрации каждой чакры по сравнению с предыдущей. Эти цифры помогут вам лучше понять, что представляют собой тонкие энергии, сосредоточенные в чакрах.

Продолжайте движение вниз через каждый энергетический центр, обращая особое внимание на те чакры, неполадки в которых могут являться причинами ваших болезней или жизненных проблем. Особенно тщательно старайтесь восстанавливать естественный цвет каждой чакры и ощущение ее вибрации.

Переместите энергию в горловую чакру, затем в сердечную чакру. Уделите особое внимание чакре солнечного сплетения, которое представляет проблему для большинства из нас из-за того, что этот центр связан с болезнями, возникающими вследствие стресса, а мы живем в мире, полном волнений и стрессов. Когда закончите работу с чакрой солнечного сплетения, продвигайтесь ниже, к пупочной чакре, а затем к корневой чакре.

Корневая чакра имеет самый медленный ритм пульсации. Не пытайтесь ускорить его, так как это ее естественный ритм. Просто очистите и сбалансируйте ее, убедившись, что все ее участки пульсируют в унисон.

Если вам трудно запомнить цвета чакр, просто вспомните порядок их расположения в радуге. Вот соответствующие чакрам цвета, от верхней до нижней:

Коронная - фиолетовый
 "Третий глаз" - индиго
 Горловая - голубой
 Сердечная - зеленый
 Солнечного сплетения - желтый
 Пупочная - оранжевый
 Корневая - красный

Чакра	Место расположения	Цвет	Сфера влияния	Числа	Признаки того, что энергия чакры заблокирована
КОРНЕВАЯ	Копчик	Красный	Здоровье (кишечник), обоняние, сексуальность, концентрация, индивидуальность, устойчивость, личная безопасность, стихия Земли, Сатурн, змеи, скот, вечнозеленые деревья, свинец, квадрат	1, 3	Кишечные расстройства и спазмы, запор, понос, перепады веса, артрит, невозможность сконцентрироваться
ПУПОЧНАЯ	Чуть ниже пупка	Оранжевый	Репродуктивные органы, кровь,	2, 7	Гормональные нарушения,

			желание, сила воли, женская сила, чувства (горе и радость), стихия Воды, Нептун, морские животные, морские травы и камни, круг		перепады настроения, диабет, расстройства половой системы, инфекции, заболевания мочевыводящих путей, болезни простаты
СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ	Центр солнечного сплетения	Желтый	Пищеварение, мужская сила, гнев, стихия Огня, тепло, козы, топаз, сердолик	3, 10, 33	Несварение желудка, вспышки гнева, раздражительность, паранойя, болезни крови, гипогликемия, диабет,
СЕРДЕЧНАЯ	Центральная часть грудины	Зеленый	Сердце и легкие, чувства (любовь, сострадание), память, стихия Воздуха, Луна, птицы, лаванда	4, 12, 99	Негармоничные отношения сердечная аритмия, приступы беспокойства, аллергия, респираторные заболевания, высокое или низкое кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания
ГОРЛОВАЯ	Центр основания гортани	Голубой, белый	Рот, щитовидная железа, речь, общение, слух, музыка, письмо, творческие способности, слоны и львы, ртуть, треугольник	5, 16, 100	Воспаленное горло, хрипота, звон в ушах, тонзиллит, психоз, словесные оскорбления
"ТРЕТИЙ ГЛАЗ"	Между глаз, чуть выше бровей	Индиго, серебряный	Психические способности, зрение, ментальное тело, восприятие, крылатые божества, свет, кварц, овал	6, 700	Проблемы со зрением, нарушения сна, кошмары, мигрени, болезни зубов, некоторые психические расстройства, явления полтергейста, вызванные деятельностью человека
КОРОННАЯ	Над макушкой головы	Фиолетовый, серебряный, золотой	Мозг, нервная система, высшее "я", мысли, духовность, астральное тело, стихия духа, полная Луна, алмаз, лотос	7, 9, 1000	Замкнутость, догматизм, депрессия, забывчивость, одиночество, нарушение обмена веществ, болезнь Паркинсона, раковые, неврологические

Когда вы закончите очищение и балансировку корневой чакры, позвольте себе провести несколько минут, наслаждаясь ощущением освобожденной энергии, текущей по вашему телу, и знанием того, что она восстанавливает ваше умственное, физическое и душевное равновесие. Запомните это ощущение силы, текущей в вас, так чтобы вы могли легко восстановить его, занимаясь автоматическим письмом. Прежде чем закончить это упражнение, вы должны закрыть или частично закрыть ту чакру, которая, как вы считаете, не должна быть оставлена открытой. Например, если вы часто позволяете людям обижать вас, вы можете не захотеть оставить открытой сердечную чакру. Прикройте ее немного, чтобы уменьшить вероятность того, что вам нанесут вред. Для этого просто представьте себе, что чакра сжимается и интенсивность ее цвета уменьшается, но при этом она не начинает пульсировать слабее. Вы только хотите достаточно закрыть ее для того, чтобы сделать менее уязвимой, но все же так, чтобы позволить энергиям, циркулирующим в вашем теле, свободно проходить через нее.

Чтобы закончить это упражнение, вы должны представить себе, как иссякает поток созидательной энергии. Затем представьте, как все чакры приобретают яркий белый цвет. Белый часто используется в конце сеансов лечения с помощью цвета, чтобы закрепить результаты лечения; этот прием подойдет и для нашего упражнения.

Вы можете выбрать один из двух способов вывода избыточной энергии, накопившейся в вашем теле и не поглощенной чакрами: заземлить ее или вернуть обратно к источнику, из которого она вышла. Заземление и возвращение неиспользованной энергии давно и с успехом применяется в оккультной практике. Наличие избыточной энергии в организме так же вредно, как и ее недостаток, и если она выйдет из вас помимо вашей воли, это может привести к небольшим психическим нарушениям. Куда вы решите послать ее, зависит от ваших ощущений в данный момент. Если вы чувствуете, что вам нужно сосредоточиться на высоких материях, например на духовности, сострадании и т. п., тогда вы должны послать энергию вверх, к ее источнику. Это поможет вам сосредоточиться на высоких устремлениях после того, как упражнение будет закончено. С другой стороны, если вы чувствуете, что ваши мысли разбегаются и вы не можете сосредоточиться, вы должны заземлить энергию, тем самым обеспечивая себе психическую связь с силой матери-земли, дающей устойчивость.

Ощутите, как избыточная энергия перемещается по направлению к корневой или коронной чакре, в зависимости от того, куда вы решили послать ее. Когда вы почувствуете, что вся энергия собралась в одной из этих чакр, вы должны провести одно из следующих действий.

Послать энергию вверх

Представьте себе, что энергия отлетает от вашей головы вверх в виде потока бледного бело-голубого цвета. Наблюдайте за ним, пока он не исчезнет в небе так высоко, что вы не сможете больше видеть его внутренним взором. Почувствуйте, как его снова поглотило облако созидательной энергии, из которого энергия пришла к вам, или, если хотите, как поток энергии вернулся обратно к доброму божеству.

Послать энергию вниз

Если вы сидите на стуле с закрытыми глазами, медленно встаньте и представьте себе, как эта энергия сбегает вниз между ступнями, подобно тому, как какой-нибудь предмет скатывается у вас с колен, когда вы встаете. Если вы сидите в позе лотоса, почувствуйте, как энергия выходит прямо из вашей корневой чакры и уходит в землю. В любом случае внутренним взором наблюдайте за тем, как энергия поглощается телом матери-земли, и прочувствуйте связь с ее стабилизирующим влиянием. Теперь, независимо от того, сидите вы или стоите, побудьте несколько секунд в

неподвижном состоянии, чтобы снова прийти в обычное сознание. Почувствуйте, как вы выходите из состояния транса и ваш ум снова готов существовать в обычной реальности. Вспомните, где вы находитесь и что делаете, и сознательно прочувствуйте, как в ваше тело возвращаются физические ощущения. Когда вы почувствуете, что это произошло, можете открыть глаза и заняться повседневными делами.

Если вы проводите очищение и балансировку чакр регулярно, то со временем заметите, что в вашем организме произошли определенные положительные изменения. Вы почувствуете себя более здоровым и уравновешенным, научитесь лучше концентрироваться, и вся ваша работа со своим сознанием - включая и конечную цель: научиться автоматическому письму - пойдет гораздо успешнее.

ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОЧИЩЕНИЮ И БАЛАНСИРОВКЕ ЧАКР

1. Сядьте как можно прямее.
2. Позвольте глазам закрыться.
3. Дышите глубоко и расслабьтесь.
4. Достигните легкого медитативного состояния.
5. Извлеките энергию из коллективного бессознательного.
6. Наполните энергией каждую чакру по очереди.
7. Почувствуйте, как каждая из них открывается.
8. Найдите любые темные участки на чакрах.
9. Очистите каждую чакру.
10. Особенно большое внимание уделите чакрам, связанным с какой-либо болезнью, которой вы страдаете.
11. Наполните каждую чакру новой энергией соответствующего цвета.
12. Представьте себе, как все они работают с максимальной эффективностью.
13. Закройте полностью или частично любые чакры, которые сочтете нужным закрыть.
14. По своему желанию заземлите или возвратите энергию к источнику, из которого она пришла.
15. Уделите несколько секунд возвращению в обычное сознание.
16. Откройте глаза.

Очищение... для начинающих

Если предстоящая попытка заняться автоматическим письмом будет первой в вашей жизни, то вы наверняка находитесь в замешательстве, а ваш ум полон беспорядочных мыслей, предубеждений, надежд и страхов относительно сообщений, которые вы можете получить. Прежде чем вы приступите непосредственно к процессу автоматического письма, лучшее, что вы можете сделать, это провести сеанс корректировки своих фантазий, чтобы очистить свою душу от всех ожиданий и ужасов, которые в конце концов могут помешать вам.

Для того чтобы очистить свою Психику от этих вредных воздействий, просто возьмите листок бумаги и ручку, сядьте и начните писать. Вы не будете, да и не должны, находиться при этом в измененном состоянии сознания. Подумайте о том, что вы хотели бы сказать самому себе, а затем дайте волю воображению. Сформулируйте и запишите то, что вы в самых прекрасных мечтах хотели бы прочитать в посланиях, адресованных вам, или то, что вы боитесь увидеть даже в самом кошмарном сне. Скажите себе, что вы виноваты или не виноваты в каких-то прошлых своих проступках. Помириться с вашим покойным дедушкой. Представьте, что общаетесь с вашим любимым героем или героиней из прошлого или настоящего. Скажите себе, что вы собираетесь встретить любовь всей вашей жизни. Скажите все, что вам кажется хорошим и правильным.

Да, это может показаться вам бессмысленным занятием. Но в данном случае такие фантазии преследуют определенную цель. Дав выход своим предубеждениям и

опасениям, которые позднее могли бы проявиться в ваших текстах или помешать их написанию, вы переводите их из области подсознания в область сознания. Вы увидите их на бумаге перед собой, и это окажется действием, которое значительно уменьшит их власть над вами. Если это слова надежды, вы можете прочитать их и проникнуться ее трепетом. Если это выражение вашего ужаса, то вы увидите, насколько в действительности ничтожен тот страх, который могут внушить несколько слов, нацарапанных на листке бумаги. И если впоследствии какое-либо из этих предвзятых представлений появится в вашем тексте, вы уже будете иметь преимущество при анализе такой информации, так как у вас уже было время разобраться с ней.

Не пренебрегайте этим шагом и не экономьте на нем время. Вам потребуется меньше получаса, чтобы изложить свои фантазии на бумаге, а эффект от этого процесса будет положительным и окажется для вас своего рода катарсисом.

Шаг 1 соберите необходимые инструменты

Казалось бы, логично сначала сделать именно это, но многие начинающие часто берут такие инструменты, которые только затрудняют выполнение задачи.

Писать следует всегда ручкой, а не карандашом, так как им нужно сильнее надавливать на бумагу, чтобы текст получился разборчивым. Лучше всего писать фломастером или шариковой ручкой, так как они легко скользят по бумаге. Чем меньше усилий вы затратите на сам процесс письма, тем легче вам будет заставить работать свое высшее "я".

Не имеет значения, будет бумага разлинована или нет, хотя многие предпочитают разлинованную, чтобы строчки текста ложились ровно и их было легче прочитать. В любом случае лучше всего пользоваться стандартными тетрадями со страницами размером 20 на 30 см. Не стоит пользоваться блокнотами для стенографических записей или любой другой бумагой небольшого формата. Даже искушенному в автоматическом письме человеку трудно переворачивать страницы таких блокнотов, поэтому площадь поверхности листа должна быть как можно большей.

Лучше, чтобы лист, на котором вы пишете, непосредственно соприкасался с поверхностью стола, так как, если вы воспользуетесь, например, блокнотом, где листы скреплены пружиной, вам будет тяжело писать из-за дополнительной толщины, создаваемой стопкой бумаги.

Нужно, чтобы под листом бумаги была твердая поверхность. Большинство людей в процессе автоматического письма сидят, держа бумагу на коленях, а некоторые (в том числе и я) предпочитают сидеть за столом. Если вы держите бумагу на коленях и не хотите, чтобы мягкая стопка бумаги замедляла ваше письмо, подложите под нее что-нибудь твердое, например кусок картона или толстую книгу. Рабочая поверхность также должна быть достаточно большой, чтобы ваши локти не свисали. Если вам неудобно писать в позе лотоса, стул лучше выбрать такой же, на каком вы сидели, когда проводили очищение чакр. Он должен быть прочным, с твердым сиденьем и таким, чтобы на нем удобно было сидеть, держа спину прямо.

Если вы хотите вступить в контакт с умершим человеком, то для установления более тесной связи с его духом хорошо надеть на себя какую-нибудь вещь, которая принадлежала ему при жизни, лучше всего подойдет ювелирное украшение, которое он постоянно носил.

Шаг 2 займите свое рабочее место

Ваше рабочее место должно быть тихим и спокойным, вы также должны быть уверены, что вас никто не побеспокоит до тех пор, пока вы не закончите намеченную работу. Сеансы обычно длятся не более 10-20 минут, включая время для подготовки, но могут занять значительно больше времени, особенно когда вы еще учитесь.

Лучше всего выбрать такое место, которое не ассоциируется у вас с сильным умственным напряжением или вообще с какой-либо напряженной деятельностью.

Это условие исключает возможность занятий в библиотеках, компьютерных и игровых комнатах, а также тех, где обычно собирается вся семья. Остаточные энергетические вибрации таких помещений могут отвлекать ваше внимание даже тогда, когда там никого нет.

Лучшими местами для ваших занятий могут быть кухня, столовая, гостиная, спальня и даже ванная.

Не стоит усмехаться при мысли о том, что вы занимаетесь автоматическим письмом в ванной. Она действительно может оказаться самым подходящим местом.

Во-первых, это комната, где любому человеку гарантировано уединение, во-вторых, это помещение, которое в вашем сознании ассоциируется с состоянием расслабленности, и, наконец, эта комната обычно так мала, что в ней нет вещей, неизбежно отвлекающих ваше внимание. Как правило, ванные комнаты не имеют окон, выходящих на улицу, через которые могут проникнуть шум проезжающих мимо машин, крики играющих во дворе детей, лай собак и т. д., к тому же унитаз, закрыв его крышкой, можно использовать в качестве прекрасного стула, который позволит вам сидеть с выпрямленной спиной.

Ваше рабочее помещение не должно быть слишком ярко освещено. Яркий свет может сильно отвлекать ваше внимание, особенно в тот момент, когда вы открываете глаза, чтобы начать писать, ведь им нужно снова привыкнуть к нему. Свет должен быть мягким и теплым.

Какое бы место для работы вы ни выбрали, старайтесь в дальнейшем работать только там, по крайней мере до тех пор, пока вы полностью не овладеете искусством автоматического письма. Это условие также поможет вам лучше сосредоточиться на своей цели.

Шаг 3 очистите свое рабочее место

На этом этапе начинается сам ритуал подготовки вашего сознания к процессу автоматического письма.

Вы должны очистить свое рабочее место от мусора, и в материальном смысле, и в психическом. Первое означает, что вы должны просто убрать все вещи и предметы, которые могут вас отвлекать. Например, если вам на глаза все время будут попадаться яркие карточки с изображением спортсменов, которые собирает ваш сын, то они принесут сильный отвлекающий момент в ваши занятия, так как будут ассоциироваться в вашем сознании с физическими действиями. Если вы фанатик чистоты и порядка, как я, то все то время, что они будут находиться в поле вашего зрения, вы будете корить себя, что не убрали их, и эта мысль будет давить на вас до тех пор, пока вы наконец не встанете и не уберете их.

Не обязательно придавать своему рабочему месту спартанский вид. Просто перед сеансом автоматического письма сядьте и посмотрите, какие вещи могут привлечь ваше внимание, а позже помешать вам сосредоточиться. Присматриваясь к окружающей обстановке, вы можете обнаружить, что даже невинное украшение интерьера, обычно воспринимаемое вами нейтрально, может отвлечь ваше внимание.

Затем вы должны провести очищение вашего рабочего места от психических влияний, не ощущаемых в обычном состоянии сознания. Это могут быть остаточные энергетические вибрации разного рода, - словом, те влияния, которые оккультисты-практики считают неблагоприятными для своей работы. Каким образом вы будете проводить очищение рабочего места, зависит от вашего образования, религиозных установок и прошлого опыта.

Например, если вы католик, лучшее средство избавиться от негативных энергий в помещении - это окропить его святой водой. Если вы практикуете церемониальную магию, вы можете провести очищающий ритуал с использованием креста с розой или малый ритуал изгнания злых духов. Последователи религий Востока могут позвонить в колокольчики, звон которых с давних времен считается прекрасным средством для изгнания негативных существ и очищения мест проведения оккультных процедур.

Соленая вода также обладает очищающими свойствами, как и многие благовония. Попробуйте воспользоваться ароматами сандала, корицы или ладана.

Важно очистить от нежелательных влияний непосредственно ваше рабочее место. Если вы хотите писать на столе, а не на коленях, то его тоже надо очистить, лучше с помощью ткани, смоченной в соленой воде. Если вы не хотите использовать воду, то проведите малый очищающий ритуал. Например, начертите на поверхности стола защитный символ или мысленно представьте, как негативная энергия вытекает из него и уходит вниз. Чем ярче вы сумеете представить себе эту картину, тем эффективней окажется очищающая процедура.

Используя творческое воображение для того, чтобы очистить свое рабочее место, вы можете привести в действие мощный механизм вашего подсознания, которое подскажет вам, что в вашем сознании скоро должны произойти глубокие изменения. Особенно эффективно ритуалы будут действовать, если вы выполните их сосредоточенно и неоднократно. Ниже предлагается пример очищающего ритуала для изгнания негативных вибраций. Вы вольны воспользоваться им в готовом виде или изменить так, чтобы он соответствовал именно вашим потребностям и устремлениям.

Очищающий ритуал

Для этого ритуала вам потребуются благовония, которые можно переносить с места на место (например, курительная палочка или благовония, помещенная в кадило), белая свеча, спички и вся сила вашего воображения.

Прежде чем приступить к ритуалу, проверьте, чтобы все необходимые предметы были у вас под рукой. Станьте в середину комнаты или возможно ближе к ней и выскажите вслух ваше намерение.

*Я стою здесь, в центре Вселенной,
я готов к контакту с иным разумом
и не боюсь этого.*

*Я приглашаю сюда только
великодушных,
добрых высших сущностей,
которые любят меня и желают мне
успеха.*

*Никакие злые силы, влияния, энергии или
сущности не могут войти в это
священное место.*

Исчезните, злые силы!

Держа в руке курительную палочку или кадило, медленно обойдите помещение против часовой стрелки. Смотрите, как дым заполняет пространство вокруг вас, почувствуйте, как его высокие, чистые вибрации изгоняют всех негативных сущностей, которые могут парить вокруг вас. Достаточно обойти комнату один раз, но если у вас есть число, которое вы считаете священным, то вы можете столько же раз обойти комнату.

Вернувшись к исходной точке, отложите благовония. Теперь возьмите свечу и, держа ее прямо перед собой, произнесите следующие слова:

*Пусть эта белая свеча,
чье чистое и священное пламя
защищает и обнимает меня,
словно руки нежной, любящей матери,
сожжет все злые силы,
которые хотят проникнуть сюда.*

Зажгите свечу и на несколько мгновений сосредоточьтесь на ее золотистом пламени, ощущая ее силу и зримо представляя, как она делает для вас свою работу.

Если хотите, можете обойти со свечой в руке вокруг комнаты, так же как вы проделали это с благовониями. Закончив, отставьте свечу.

Когда вы почувствуете, что помещение очистилось от негативных энергий, следует произнести слова, подтверждающие, что процесс очищения окончен. Уместными будут такие слова, как "вот и все", "да будет так" или "аминь".

После этого, когда будете готовы, можно приступить к автоматическому письму.

Если хотите, можете оставить свечу гореть в течение всего сеанса.

Шаг 4 защитите себя

Хотя риск того, что в процессе автоматического письма вы столкнетесь с сущностями низшего порядка, незначителен, вы наверняка не захотите получать тревожащие вас послания от злых духов, элементалов или негативных сущностей.

Метод облегчения процесса автоматического письма, который мы используем, предполагает, что энергия, проходя через коронную чакру, позволяет высшему "я" нейтрализовать эти негативные влияния, но все же лучше не рисковать зря.

Существует столько же методов психической защиты, сколько и людей на Земле. Опытные оккультисты утверждают, что эти защитные силы действительно находятся в нашем сознании, поэтому самым эффективным методом защиты для человека является тот, который наиболее ярко символизирует для него эту силу.

Так как я исповедую одну из языческих религий, я обычно представляю себе, что меня окружает круг защитной энергии.

Я очерчиваю его вокруг себя или указательным пальцем, или в воображении, или пользуясь ритуальным инструментом. Я просто отчетливо представляю, как моя воля образует вокруг меня защитный круг, как с помощью одного из этих предметов я проецирую ее вовне, когда обхожу комнату по часовой стрелке.

Если вы хотите использовать в качестве средства защиты круг, то сначала вы должны представить себе, каким образом будете его создавать, а затем, когда вы уже это делаете, просто мысленно представьте себе картину, как вокруг вас вырастает барьер вибрирующей бело-голубой энергии, через который не могут проникнуть никакие негативные силы. Всегда помните, что круг надо очерчивать по часовой стрелке, так как это направление принято ассоциировать с ростом, увеличением и силами созидания.

После того как мой защитный круг готов, я призываю своих богов и других дружественных мне сущностей и прошу их наблюдать за мной во время моих дальнейших занятий. Конечно, лучше всего поддержку богов почувствуют те, кто искренне верит в их силу. Если ваша вера недостаточно крепка, вам лучше использовать другой метод защиты.

Некоторые люди, незнакомые с методом защиты с помощью круга, могут спросить, почему его следует представлять именно ярким бело-голубым. Я отвечаю: просто потому, что таков его цвет. В течение многих столетий люди, обладающие экстрасенсорными способностями и видящие этот круг воочию, утверждают, что он именно такого цвета.

Другим распространенным методом защиты является усиление ауры - энергетического поля, окружающего каждое живое существо. Обычно его нельзя увидеть невооруженным глазом, но этого можно добиться соответствующими тренировками.

Мысленно увеличивая границы ауры, вы можете создать вокруг себя защитный барьер в виде большого яйца или кокона. Вы можете представить, что он белого или золотистого цвета, то есть традиционных цветов, символизирующих защиту.

Есть метод защиты, известный с глубокой древности,- использование амулетов.

Амулеты - это предметы природного происхождения, которые для их обладателей символизируют силы защиты. Это камни и кристаллы, цветы, растения, перья, прутья и листья. Их легко использовать, так как считается, что они по самой своей природе

наделены защитной силой земли и не требуют дополнительной энергии от тех, кто ими обладает.

Камни - наверное, самые популярные амулеты, так как они долговечны, имеют малый вес и встречаются повсюду в изобилии.

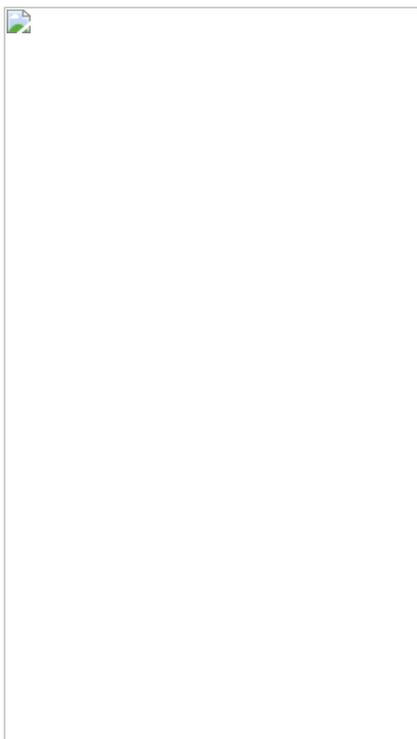
Считается, что наибольшей защитной силой обладают такие камни, как александрит, сердолик, цитрин, алмаз, железный колчедан, золотистый топаз, застывшая лава, магнитный железняк, кварц, тигровый глаз, рубин, полосатый агат, желтая яшма и циркон.

Металлы, чаще всего служащие оправой для этих камней, также обладают защитной силой. Считается, что самые сильные металлы - это бронза, медь, железо и золото.

Серебро обладает меньшей защитной силой, так как оно больше связано с внутренним "я" человека, оно ассоциируется со снами и миром психического. Этот металл больше подходит для помощи в гадании, но не в качестве средства защиты.

Талисманы также можно использовать в качестве приспособлений для защиты. От амулетов они отличаются тем, что не встречаются в природе в естественном виде, их создает и наделяет силой (с помощью сознательных мысленных представлений) сам человек, который собирается их носить.

С языческих времен талисманы для защиты принято носить в специальном, сшитом вручную мешочке, иногда называемом сумочкой для тотемов. Эта сумочка заряжается силой и энергией человека, который ее изготавливает, затем ее носят в кармане, на шее или на поясе, когда ее владелец чувствует, что нуждается в энергии, которой она обладает.



Вы можете сами сшить такую сумочку для тотемов. Для этого вам понадобится кусок плотной материи, тонкая веревка или шнурок, иголка и нитки. Возьмите кусок материи такого цвета, который для вас символизирует защиту. Традиционными цветами здесь также считаются белый и золотой, но это не должно вас стеснять.

Если вы последователь религии, где главенствует женское начало, то вы можете выбрать серебристый цвет, символизирующий богиню, а если по духу вам ближе божества Древнего Рима, то вы можете выбрать красный - цвет бога войны Марса.

Размер вашей сумочки зависит от того, что вы собираетесь в нее положить, но обычно она бывает размером 5 на 5 см, то есть достаточно велика, чтобы положить в

нее все талисманы, какие вы захотите, и достаточно мала, чтобы носить ее как обычную сумочку.

Возьмите кусок плотной материи размером 12 на 6 см, сложите его пополам, так чтобы получился квадрат. Сшейте две противоположные стороны, оставляя кромку в 1 см. Во время шитья старайтесь отчетливо представить себе, как готовый мешочек-талисман будет вас защищать. Вложите в этот процесс как можно больше своей воли и желания.

Сшив мешочек, выверните его наизнанку. Затем возьмите тотемы, которые вы положите в него. Это могут быть любые предметы, которые символизируют для вас защиту: камни, растения, украшения, иконки - все, что легко поместится в мешочек. Убедитесь, что вы не положили туда слишком много талисманов, так чтобы его вес не помешал вам заниматься автоматическим письмом.

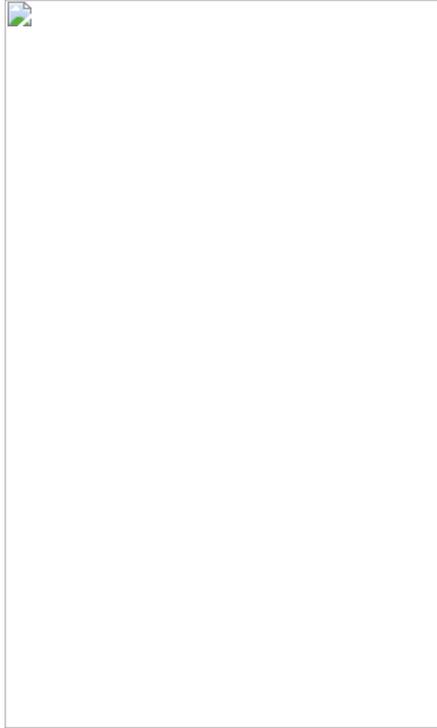
Когда ваша сумочка для тотемов будет заполнена всеми необходимыми предметами, подшейте верхние края, снова не забывая представлять себе в процессе работы, как сумочка будет вас защищать.

Затем возьмите шнурок, веревку или тесемку подходящей длины, в зависимости от того, где вы будете носить сумочку. Обычно ее носят на талии или на шее. Надежно прикрепите веревку в углах сумочки, так чтобы можно было не бояться, что она потеряется.

Молитвы или ритуалы - также хорошие источники защиты. Например, люди, которые практикуют церемониальную магию, предпочтут использовать в качестве средства защиты малый ритуал изгнания злых духов, католики могут перекреститься, христиане - выбрать чтение молитвы "Отче наш", иудеи - прочесть главы из Библии. Кроме защитного круга, язычники могут позвонить в ритуальные колокольчики или разложить вокруг своего рабочего пространства защитные растения. Многие из них широко распространены, и некоторые, вероятно, есть у вас на кухне. Это базилик, лавр, шнитт, корица, гвоздика, укроп, ладан, чеснок, имбирь, майоран, мускат, лук, петрушка, шалфей, сандал и тимьян.

Религиозные символы являются для большинства из нас сильными талисманами, и их можно использовать одним из трех способов: их можно носить, например, как драгоценные украшения, держать в кармане или нарисовать в верхней части бумаги для ваших записей. Вы можете также положить талисман около себя на рабочий стол или рядом со стулом.

Религиозные защитные средства весьма разнообразны. Они включают (но не ограничиваются ими) такие символы, как латинский крест. Библия (христианские символы), Звезда Давида (иудейский). Рог Изиды (египетский). Рука Бога (испанский), Всевидящее око (средневозосточный), крест с розой (различные религиозные течения), символы Солнца (верования коренных американцев), Коран (мусульманский), изображения Будды (буддийский) и/или другие культовые предметы, связанные с различными мировыми религиями.



Единственное, что нужно помнить, это то, что предмет, который вы используете в качестве талисмана, не должен отвлекать ваше внимание от основной задачи.

Я знала одного человека, который считал, что, когда он кладет на колени священную книгу во время автоматического письма, используя ее в качестве прочной подставки, в его записях не могут появиться никакие злокозненные или негативные сообщения. Хотя почти со всеми священными книгами иногда проводят негативные действия и ритуалы, нельзя недооценивать того факта, что если вы ассоциируете свою защиту с тем, во что вы, и только вы, действительно верите, то это непременно сработает. Ниже приводится список священных книг крупных мировых религий. Если одна из этих книг покажется вам источником божественной защиты, то с ней, несомненно, стоит поэкспериментировать.

Священные книги Религия

Авеста Зороастризм
Агамас Джайнизм (одна из религий в Индии)
Аналекты Конфуцианство
Апокрифы Римский католицизм
Библия Иудаизм, христианство
Бхагавадгита Индуизм
Веды Индуизм
"Дао дэ цзин" Даосизм
"Ицзин" Даосизм
Йенгишики Синтоизм (религия, распространенная в Японии)
Каноны буддизма Ламаизм
Ключи Соломона Герметическая магия
Книга мертвых Египетские языческие верования
Книга мертвых Ламаизм
Книга Мормона Мормонство в христианстве
Книга Откровений Язычество
Книга теней Язычество
"Кодзики" Синтоизм
Коран Ислам

Ктувим-Невиим Иудаизм
Новый Завет Христианство
Тора Иудаизм
Трипитака Буддизм
Упанишады Индуизм

Я не могу не подчеркнуть еще раз, что вы должны использовать те методы защиты, которые, как вы чувствуете, подойдут именно вам, поскольку только то, во что вы верите, даст вам уверенность и душевный покой, необходимые для того, чтобы ваши занятия автоматическим письмом проходили успешно. Ведь, в конце концов, страх является величайшим камнем преткновения для любых усилий, чем бы вы ни занимались.

Шаг 5 напишите ваш вопрос

Вы прошли четыре шага, и вам уже пора чувствовать себя комфортно в том месте, где вы будете работать. Сядьте, расслабьтесь и сосредоточьтесь на том, что вы собираетесь делать. Важно не только то, как вы сидите (выпрямившись настолько, чтобы максимально облегчить прохождение энергетического потока через ваше тело), необходимо также, чтобы обе ваши ступни стояли прямо на полу, если только вы не предпочитаете работать в позе лотоса. Избегайте искушения скрестить ноги для удобства или для того, чтобы превратить свои колени в удобную подставку для письма. Скрещивая ноги, вы только создадите напряженность в теле, которая позже может отвлечь вас, и, так как вам придется провести в этой позе приблизительно 20-30 минут, кровообращение замедлится, и вам станет очень неудобно сидеть еще до того, как вы закончите сеанс. Попытка изменить положение тела во время письма может также прервать вашу концентрацию и уменьшить шансы на успех.

После того как вы уселись, положили перед собой лист бумаги и взяли ручку, точно и ясно сформулируйте и запишите вопрос или тему, на которую вы хотите получить комментарий. Не тратьте на это слишком много времени, но удостоверьтесь, что вы сказали все, что хотели. Это прояснит в вашем сознании тему, которую вы хотите осветить, прежде чем вы начнете призывать духов, которые помогут вам, а также предупредит ваше высшее "я" о том, с каким вопросом ему нужно будет работать.

Если ваш вопрос не требует срочного рассмотрения, просто попросите духа-наставника или высшее "я" прислать вам какое-нибудь полезное или воодушевляющее сообщение. Часто такой тип открытой связи дает наилучшие результаты.

Если вы ищете ответов на свои вопросы у других существей, кроме вашего высшего "я", адресуйте им свой вопрос так, как если бы вы писали им письмо. Например, вы могли бы написать так: "Бабушка Митчелл, следует ли мне подумать о вступлении в брак с Дэвидом или нет?"

Если вы планируете получать ответы от высшего "я" (часто это называется "получать ответы от самого себя"), вы не должны обращаться к себе официально. Просто четко сформулируйте и напишите вопрос.

Шаг 6 введите себя в медитативное состояние

Собственным методом или любым из описанных в предыдущей главе введите себя в медитативное состояние средней степени. Если у вас не получится, не беспокойтесь. Сделайте все, что можете сейчас, и продолжайте практиковаться, пока вы не научитесь по своему желанию входить в более глубокое медитативное состояние. Лучшее, что вы можете сделать на этом этапе, это закрыть глаза, дышать глубоко и сконцентрироваться на своей цели. Если вы можете достаточно расслабиться, чтобы добиться этого, остальное придет в свое время с практикой.

Шаг 7 наполните энергией чакры

Следуя правилам, описанным в предыдущей главе, посвященной упражнениям по очищению чакр и приведению их в равновесие, начинайте наполнять себя энергией. Но в этот раз, вместо того чтобы протягивать энергию вниз из источника созидательной силы или от божества, вытягивайте ее из источника универсального знания, который мы обычно называем коллективным бессознательным. Считается, что эта масса психической энергии содержит все знания и опыт, которые когда-либо существовали или будут существовать. Именно эта энергия является источником ответов, когда мы пользуемся любым видом гаданий. Если вы хотите представить себе эту картину визуально, чтобы облегчить процесс извлечения оттуда энергии, то вы должны представить ее в виде огромной, смутной, похожей на облако массы белесой энергии, плавающей в беспредельной высоте, далеко за пределами Вселенной.

Коллективное бессознательное содержит все отрицательные, а также положительные влияния, суть которых мы хотим понять, но вы должны помнить, что, так как мы пропускаем информацию через коронную чакру, ваше высшее "я", выступающее в роли вашего союзника и защитника, всегда на страже, чтобы в любой момент препятствовать, вторжению каких-либо негативных сущностей.

Те из вас, кто читал книги ясновидящего Эдгара Кейси или труды психолога Карла Юнга, уже знакомы с понятием "коллективное бессознательное" и, вероятно, умеют свободно им оперировать. Тем, кто не читал, наверняка захочется изучить книги, написанные этими выдающимися людьми, а также книги о них. Согласитесь вы с их концепциями или нет, но они сделали открытия, которые полностью перевернули существовавшие в их время представления о психике человека, и это заслуживает уважения.

Ниже мы кратко описываем каждое действие, которое нужно произвести, чтобы извлечь энергию свыше и опустить ее в свое тело. Если вам понадобится в деталях вспомнить материал о чакрах и со ответствующих им цветах, пожалуйста, обратитесь к разделу Чакры.

Иногда студенты, которые обучаются у меня автоматическому письму, спрашивают, почему нужно направлять энергию во все чакры, а не только в те, которые расположены выше рук, ведь большинство руководств по работе с сознанием учит сосредотачиваться исключительно на верхних двух или трех чакрах. Причина в том, что использование только верхних чакр делает ваше восприятие неполным.

Каждая чакра имеет собственную функцию и выполняет свою работу, но для того, чтобы собрать полную и точную информацию в ходе психического упражнения, вам нужны все ваши способности.

Вспомните, сколько раз вы слышали, как кто-нибудь говорил: "Я почувствовал это нутром", "У меня екнуло в желудке, и я все понял" или "Я знал это в своем сердце". Кишечник, желудок и сердце соответствуют более низким чакрам, через которые вы ежеминутно получаете экстрасенсорную информацию. Они являются ценными инструментами, помогающими вам получать и интерпретировать ваши записи в процессе автоматического письма. Пользуйтесь ими!

ИЗВЛЕЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ ИЗ КОЛЛЕКТИВНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

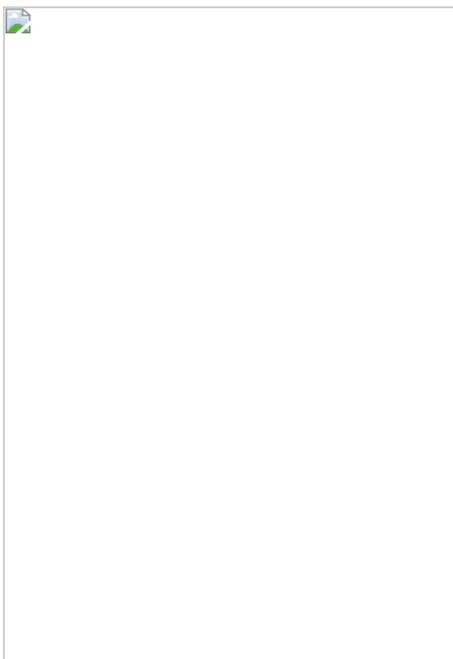
Сядьте удобно, выпрямив спину, насколько возможно.

Позвольте глазам закрыться.

Дышите глубоко и ритмично.

Достигните медитативного состояния.

Убедитесь в том, что ваше высшее "я" рядом и готово защитить вас от непрошенных энергий и нежелательных сущностей.



Представьте себе коллективное бессознательное, плавающее высоко в небе над вами, почувствуйте его беспредельность и мощь.

Опустите энергию коллективного бессознательного в вашу коронную чакру, представьте ее в виде луча чистой энергии, подключающейся к вам.

Перемещая луч вниз по телу, по очереди наполните энергией свои чакры, начиная с коронной и заканчивая корневой.

Почувствуйте, как ваше тело наполняется мощной психической энергией.

Представьте себе или ощутите ту сущность или энергию, с которой вы хотите вступить в контакт.

Почувствуйте, как специфическая энергия, текущая в вас из коллективного бессознательного, опускается в ваше высшее "я", готовое войти в ваше сознание.

Шаг 8 сосредоточьтесь на своем вопросе

Этот шаг кажется само собой разумеющимся, но вы удивитесь, когда узнаете, сколько начинающих склонны думать о посторонних вещах, садясь за работу.

Если вы впервые пробуете заняться автоматическим письмом, вы обнаружите, что думаете о положении вашей руки, о стуле, на котором сидите,, или с нетерпением строите предположения о том, каков будет результат этого опыта. К сожалению, это вполне естественно, и вам придется бороться с этой тенденцией.

Есть еще одна вещь, которой так же трудно добиться, как и сосредоточиться на своем вопросе. Не позволяйте вашему уму цепляться за ожидаемый результат это может пагубно сказаться на надежности ответов. Подумайте о вопросе или теме, которую вы хотите осветить, не создавая в уме предвзятые идеи и мысли по этому поводу. Оставьте это до того момента, когда перед вами будет уже написанный комментарий и вы сможете проанализировать его с ясной головой.

Если вы собираетесь обратиться к другой сущности, кроме вашего высшего "я", вы должны также представить себе, как она отвечает на ваши вопросы.

Шаг 9 наполните энергией руку, которой пишете

Ваша рабочая рука должна свободно располагаться на листе бумаги. Удостоверьтесь в том, что вы держите руку в состоянии наименьшего напряжения, достаточном только для того, чтобы удерживать ручку.

Вы должны сконцентрироваться на вашем вопросе или интересующей вас теме, к этому моменту вы уже должны распределить необходимую энергию по чакрам.

Теперь нужно позволить избыточной энергии, текущей по вашему телу, войти в руку, которой вы пишете. Представляйте этот энергетический поток в виде длинного телефонного провода, протянувшегося из коллективного бессознательного к вашей находящейся в ожидании руке.

Если вы обращаетесь к кому-то, кроме вашего высшего "я", почувствуйте, как его/ее энергия наполняет вас, вливается в высшее "я" через коронную чакру, где будет создан барьер безопасности, прежде чем эта энергия поступит в ваше сознание. В этот момент вам следует продолжать думать о вашем вопросе и одновременно "видеть" сущность, которая будет вам отвечать.

Для того чтобы направить поток собранной энергии непосредственно в рабочую руку, сконцентрируйте избыточную энергию в центре вашего тела. Направьте этот поток в сердечную чакру и представляйте, как она начинает светиться ярким бело-зеленым цветом по мере того, как в нее вливается волна энергии. Почувствуйте, как нарастает мощь энергии, и ощутите свою тесную связь с источником всеобъемлющего знания.

Позвольте этой энергии мягко стекать в вашу руку. Представляйте себе, как она входит в руку, и почувствуйте это. Некоторые люди говорят, что в этот момент они ощущают покалывание или в руках, или в сердечной чакре, или на макушке головы. Пусть эти ощущения вас не беспокоят - они вполне естественны и являются лишь подтверждением того, что психическая энергия, потоками которой вы управляете, действительно существует в реальности.

Наконец, почувствуйте, как энергетический поток устремляется в вашу руку, застывшую в ожидании, и наполняет изнутри ваши мышцы. Некоторые люди чувствуют, что в этот момент рука начинает двигаться, другим придется подождать, когда они откроют глаза и медленно сфокусируют взгляд на лежащей перед ними бумаге.

Шаг 10 откройте глаза - мягкая фокусировка

Чтобы перейти к следующему этапу автоматического письма, вы должны открыть глаза, в противном случае вы останетесь с беспорядочными каракулями, которые позже вряд ли сможете расшифровать.

Этот шаг может представлять проблему даже для людей, искушенных в автоматическом письме, так как открывать глаза, находясь в трансе, значит внести некоторый диссонанс в сознание. Хитрость здесь заключается в том, что вы должны открывать глаза медленно и не полностью. Ваш взгляд должен быть мягким, мечтательным, таким, каким он бывает, когда вы только что проснулись. Тогда это действие не выведет вас из измененного состояния сознания, но все же позволит вам пользоваться зрением.

Если вы обнаружите, что оказались в числе тех многих людей, которым не удастся этот шаг сразу, сделайте свет в вашей рабочей комнате более мягким, затемните помещение, но так, чтобы вы могли видеть перед собой лист бумаги. Можно попробовать работать при свечах. Их мягкий свет, в отличие от ламп накаливания или ламп дневного света, не раздражает только что открытые глаза, и это позволит вам легче сделать этот шаг.

Шаг 11 пишите!

Если вы не чувствуете, что ваша рука начинает двигаться по собственной воле, не отчаивайтесь. Многим из нас требуется время, чтобы достигнуть такого состояния, когда слова просто льются свободным потоком, как вода сквозь разрушенную дамбу. Начните записывать любые впечатления, которые приходят на ум, часто это запускает механизм автоматической реакции, к которой вы стремитесь.

Вы можете также почувствовать желание что-нибудь нарисовать, особенно если вы человек, ориентированный на визуализацию. Позвольте возникающим образам течь сквозь вашу ручку так же, как вы позволили бы приходиться словам. Иногда эти

символические картинки могут передать значение послания более четко, чем их словесные аналоги.

Шаг 12 выйдите из медитативного состояния

Когда вы чувствуете, что получили полностью все сообщение, которое и хотели получить за один сеанс, или он сам по себе прекратился, или вы решили остановиться и попытаться снова писать позже, вам нужно вывести себя из медитативного состояния. Лучше всего сделать это с помощью обычных действий, к которым вы прибегаете в этих случаях. Например, если вы используете обратный счет, попробуйте начать считать. Если вы просто расслаблены, почувствуйте, как к вам медленно возвращается напряжение. Если вы предпочитаете концентрироваться на свече, откройте глаза и сосредоточьтесь на ней снова.

Дайте себе время, чтобы почувствовать, как в вашем теле снова появились жизненные силы и произвольные физические ощущения, осознайте, где вы находитесь и что делаете, затем полностью откройте глаза и займитесь своими обычными делами.

Пройдите этот этап до конца, даже если вам не терпится прочитать, что у вас получилось. Вы нашли время, чтобы правильно ввести себя в медитативное состояние, и вам нужно столько же времени, чтобы правильно выйти из него. вспомните, каким разбитым и усталым вы чувствуете себя, когда слишком резко просыпаетесь после крепкого ночного сна. Вы будете испытывать те же неприятные ощущения, если будете выходить из медитативного состояния слишком быстро. Единственным исключением может быть ситуация, которая потребует от вас срочного переключения внимания.

Компенсаторные возможности человеческого разума поистине удивительны. Все мы часто удивляемся при виде того, как крепко спящие или находящиеся в состоянии алкогольного опьянения люди способны быстро проснуться или протрезветь и начать активно действовать, если это необходимо. Так же поступите и вы, если во время сеанса, когда вы находитесь в измененном состоянии сознания, вдруг возникнет какая-то непредвиденная проблема.

Шаг 13 заземлите себя

Это также распространенная и надежная практика - заземлить себя, когда вы закончили медитировать, - и она является просто средством восстановить вашу связь с земным планом, планом нашего повседневного сознания.

Это легко можно сделать, избавившись от избыточной энергии, накопившейся в чакрах, дав ей уйти в землю, как описано в предыдущей главе. Вы можете позвонить в колокольчик, хлопнуть в ладоши или закричать, так как резкие звуки всегда способствуют этому. Вы можете также произвести какое-то физическое действие, например что-нибудь съесть (в частности, соленую пищу) или сходить в ванную. Произведите любое действие, которое заставит вас почувствовать себя полностью проснувшимся и действующим в обычном состоянии сознания.

Шаг 14 заземлите вашу защиту

Это стандартная практика, используемая в оккультизме и предназначенная для того, чтобы заземлить любые защитные энергии, которые вы вызвали к действию при проведении особого ритуала, каковым является и автоматическое письмо.

Если вы очерчивали вокруг себя круг, то вы должны заземлять его, мысленно представляя, как вы посылаете энергию, сосредоточенную в этом круге, в землю и одновременно обходя помещение против часовой стрелки.

Соберите все травы, которые вы раскладывали ранее, и позвольте их энергии уйти в землю.

Уберите все амулеты и талисманы, поблагодарите и отпустите на волю всех духов,

которые вас защищали и которых вы вызвали ранее с помощью молитв или других заклинаний.

Если вы не уверены в том, как нужно заземлять защитные энергии, просто подумайте о том, что можно провести процедуру которую вы проводили ранее для их активизации, в обратном порядке, и вы не ошибетесь.

Некоторые люди боятся, что после окончания сеанса автоматического письма рука, которой они писали, окажется во власти некой силы, которая будет заставлять ее писать против воли. Они боятся, что если отпустят от себя силы, которые их защищали, то столкнутся с неприятностями. Хотя существуют сообщения о таких инцидентах, на самом деле они исключительно редки. Тем не менее если это вас беспокоит, то после заземления своей защиты вам следует провести ритуал связывания.

Ритуал связывания - это старый магический прием, призванный привязать какой-либо объект к определенному человеку. В данном случае нужно привязать - вашу руку к вам. Этот ритуал очень эффективен и должен положить конец любым вашим опасениям.

Конечно, вы должны учитывать двойной смысл, скрытый в распространенной языческой поговорке: "Привязываясь, ты оказываешься привязанным". Вам не нужно привязывать свою руку к материальному миру так тесно, чтобы она больше никогда не могла служить вам в качестве медиума, осуществляющего связь между миром духа и миром материи.

Существует множество заклинаний на связывание, как простых, так и сложных. Если вы не предпочитаете какое-то определенное заклинание, можете воспользоваться одним из предлагаемых ниже.

РИТУАЛ СВЯЗЫВАНИЯ

Заклинание 1

Для начала вам нужно взять длинную легкую хлопковую нить, небольшой кусочек бумаги, ручку или карандаш и свечу.

Сядьте перед пламенем свечи и нарисуйте на бумаге изображение вашей руки.

Представьте себе, что это неотъемлемая часть вас самого, которая находится под вашим полным контролем. Энергия этого представления значительно важнее, чем умение хорошо рисовать.

Затем сложите пальцы руки, которой вы обычно пишете, в кулак и оберните нить вокруг кулака. Не стягивайте нить слишком плотно, чтобы не обжечься, когда она будет гореть. Нить символизирует и ваш страх, и любые отрицательные энергии, которые, как вы опасаетесь, могут захватить в свою власть вашу руку, и теперь вы должны выпустить этот страх из себя, позволив очищающему пламени свечи сжечь оковы страха, в которых вы находитесь. (Будьте осторожны, чтобы не обжечься!)

По мере того как ваша рука освобождается от нити, старайтесь почувствовать, как она окончательно возвращается под ваш контроль. Теперь соберите кусочки нити и плотно оберните их вокруг рисунка вашей руки.

При этом представляйте себе, что вы полностью отвечаете за связь вашей руки с вами, что вы сейчас берете ее под свой полный контроль.

Часто люди, обертывая нить вокруг бумаги с рисунком, предпочитают читать заклинание, чтобы закрепить результаты ритуала.

Попробуйте повторять приблизительно такие слова:

Этим пламенем и этой нитью я привязываю к себе магическую руку.

Обернув изображение руки нитью, положите его в потайное место, например в ящик комода. Пока у вас есть этот талисман, вы остаетесь свободным от вмешательства какой-либо негативной энергии, когда вы не хотите заниматься автоматическим письмом.

Заклинание 2

Вам потребуется купить или изготовить самостоятельно небольшую куклу, которая будет символизировать вас. Она не обязательно должна быть красивой и изысканной. Достаточно будет двух кусочков ткани, вырезанных в форме человеческой фигуры, сшитых вместе и набитых ватой. Изготавливая куклу, вы должны вложить в нее как можно больше личной энергии. Смотрите на куклу как на продолжение себя. Если вы решили купить куклу, то, чтобы сделать ее частью себя, вы должны носить ее с собой несколько дней, касаться ее как можно чаще, передавая ей таким образом свою личную энергию.

Вам нужно будет также взять толстую нитку, желательного черного цвета, и ручку или маркер.

После того как вы закончили сеанс автоматического письма, возьмите куклу и сядьте. Сосредоточьтесь на своей руке и с помощью дыхания отбросьте от нее любые негативные влияния. Почувствуйте, как они уносятся от вас далеко-далеко.

Маркером напишите на руке любой значимый для вас символ защиты.

Теперь привяжите ту руку куклы, которой она могла бы писать, если бы умела, к ее туловищу, оборачивая вокруг нее нить против часовой стрелки.

Делая это, представляйте, как ваша рука, часть вашего тела, будучи привязанной к вам, всегда находится под вашим контролем. Оборачивая нить вокруг куклы, вы можете произносить заклинание, чтобы, усилить визуальный образ:

Я привязываю свою руку к себе, только моя воля может сдвинуть ее.

Закончив, положите куклу в потайное место, о котором знаете только вы. Пока кукла находится в вашем распоряжении, вы будете свободны от каких бы то ни было негативных влияний, которые могут заставить вас автоматически писать не по вашей воле.

Шаг 15 сохраняйте свои записи

Этот последний этап, важный для успеха автоматического письма, часто игнорируется не только новичками, но и людьми, искушенными в этом занятии. Важность сохранения записей нельзя переоценить. Загадочное сообщение, суть которого вы не можете понять сегодня, может через месяц приобрести для вас глубокий смысл и значение.

Пройдя 14-й этап, сразу проведите первоначальную оценку своей записи. Записывайте любые первые впечатления, отмечайте чувства, которые у вас вызвало сообщение, или ощущения, которые вы испытывали в процессе его написания. Часто ваша первая внутренняя реакция может оказаться самой верной, особенно в том случае, если вам нужно расшифровать пассажи, кажущиеся тарабарщиной.

Вы должны также отмечать число и день недели, погодные условия и положение планет в этот день, которые, как вам кажется, могли оказать влияние на вашу запись. Позже, если у вас возникнут какие-либо внутренние препятствия, которые будут тормозить процесс вашего автоматического письма, вы сможете на основе предыдущих записей определить, когда условия были аналогичными, и таким образом, возможно, найти для себя оптимальное время для работы, время, когда вы психически наиболее сильны и восприимчивы.

Выберите один день в месяце, чтобы просматривать свои предыдущие записи и осмысливать их заново. Я предпочитаю день новолуния, так как этот период символизирует новые начинания, но лучше выбрать день, который вам легче всего запомнить. Вы удивитесь, какие поразительные перспективы и новые возможности решения ваших проблем откроются перед вами в процессе такого анализа сообщений, и с течением времени эта практика поможет вам лучше оценивать и текущие записи.

Я думаю, что лучше всего вести записи в большом блокноте с вкладными листами. Вы можете легко включать в него новые страницы с текстами, а по мере того как новые события будут входить в вашу жизнь, вы можете добавлять, исключать или обобщать свои комментарии.

Со временем, совершенствуясь в этом искусстве, вы научитесь осуществлять автоматическую запись в интерактивном режиме, а не просто пассивно получать сообщения. Вы сможете вести диалог, требовать пояснений каких-нибудь особенно цветистых или туманных выражений и даже менять тему в ходе одного сеанса.

И снова я хочу повторить, что так называемый величайший "секрет" автоматического письма - это практика, практика, практика.

Автоматическое рисование

Не боритесь с порывами что-нибудь нарисовать! Некоторые люди так зацикливаются на слове "письмо", что борются с символами-картинками, которые появляются у них в воображении, и игнорируют возникшую вдруг потребность нарисовать их на бумаге. Часто эти изображения могут сказать гораздо больше, чем слова, и так точно выразить истинную суть вашей проблемы, как не могли бы это сделать целые тома текстов.

Если информация в процессе автоматического письма приходит к вам в форме картинок и вы чувствуете, что вас тянет сделать наброски, не противьтесь этому желанию. Вы можете обнаружить, что это случается довольно часто, особенно если вы от природы наделены художественными способностями или ваш ум ориентирован на визуальное восприятие информации. Иногда все сообщение будет приходиться в виде образов, а иногда они будут включены в текст для разъяснения какого-нибудь вопроса.

Автоматическое рисование менее известно, чем автоматическое письмо, но для коллективного бессознательного оно, несомненно, является полноценным средством выражения. Если вы чувствуете, что вам хочется исследовать это средство автоматической связи или что с его помощью вам удастся достичь больших успехов, чем с текстами, вы можете подготовить себя к этому, взяв кусочек угля, кисточку для рисования или любое средство, которое вы любите использовать для творческого самовыражения. Когда вы проводите энергию вниз по каналу, связывающему вас с коллективным бессознательным, скажите себе, что вы хотите получать ответы в форме рисунков. Затем просто позвольте этому случиться. Начните двигать рукой, как будто вы рисуете, позволяя любым изображениям, которые приходят вам на ум, вылиться на бумагу. Также не боритесь с потребностью сопроводить свои рисунки надписями.

Как и в варианте с автоматическим письмом, когда вы станете специалистом, вы должны будете научиться в середине сеанса менять средства выражения, использовать разные краски и т. п. и создавать изображения, полные символов.

Когда вы начинаете интерпретировать автоматическое рисование, имейте в виду, что изображения, которые вы создаете, не всегда будут, так сказать, "обычными", они могут содержать мощные архетипические символы (*Архетип - первичные психические структуры, образы, составляющие содержание коллективного бессознательного и лежащие в основе общечеловеческой символики сновидений, мифов, сказок и других произведений фантазии.*), которые вы должны будете особо выделить в своих рисунках по окончании сеанса. Это будет несколько труднее, чем интерпретировать текст, но ваши усилия оправдаются. Посмотрите, как каждая часть рисунка соотносится с целым, обращайте внимание на размер каждого мотива по сравнению с другими и исследуйте яркость каждого штриха. Даже цвета, которые вы использовали, могут многое сказать о смысле полученного вами послания.

Наконец, никогда не думайте, что у вас ничего не получается с автоматическим письмом, если все ваши сообщения приходят в виде рисунков. Просто вы ориентированы на образное восприятие информации. Если вы считаете, что ваше автоматическое рисование приносит вам пользу, то это все, что имеет значение.

Маленькие хитрости

Многим требуется время и большая практика, чтобы достигнуть такого состояния, когда слова свободно льются из-под пера на бумагу. К счастью, есть различные хитрости, которые вы можете использовать, чтобы ускорить процесс письма.

Хитрость 1 ДЕРЖИТЕ ШЕЮ ПРЯМО

Естественно, вам захочется склониться над бумагой, чтобы понаблюдать, что происходит. Но видеть большой участок бумаги, чем тот, где движется ваша рука, вовсе не обязательно. Наклоняя голову, вы препятствуете потоку энергии, которая нужна вам для того, чтобы продолжать автоматически писать; это может вызвать напряжение в теле, которое способно вывести вас из измененного состояния сознания и заставить излишне сосредоточиваться на механике ваших усилий, а не на самом вопросе, ответ на который в этот момент вы получаете.

Хитрость 2 АБСТРАГИРУЙТЕСЬ ОТ ПРОЦЕССА

Часто в преддверии письма вы можете ощущать покалывание в руке или чувство, что в ней что-то движется, и вы начинаете так волноваться, что невольно выходите из легкого медитативного состояния, необходимого для работы. Как бы это ни было трудно, вы должны заставить себя не впадать в чрезмерный энтузиазм, когда начинает идти запись. Знаменитый английский ясновидящий Алистер Кроули дал такому явлению очень точное определение, назвав его "воля без воли". Вы не можете позволить себе стать полностью равнодушным к тому, что происходит, но вы также не можете позволить себе слишком переживать в этот момент. Желательно, чтобы вы ощущали себя наблюдателем, как будто пишет кто-то другой. Расслабьтесь на это время, а эмоции оставьте на потом.

Мощным фактором сдерживания энергетического потока может быть страх. Часто, когда рука вдруг начинает писать по собственной воле, новички в деле автоматического письма пугаются, и процесс приостанавливается. Учитесь эмоционально отделять себя от непосредственного процесса записи, и это избавит вас от чувства страха, которое может помешать вам добиться успеха.

Хитрость 3 ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОИ ПРОИЗВОЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Не игнорируйте случайные ощущения. Фиксируйте любые впечатления, которые придут вам в голову в это время, особенно в том случае, если вам хочется отмахнуться от них, но это у вас не получается. Такие мысли или впечатления часто могут оказаться началом первого сообщения, которое вы получите с помощью автоматического письма. Именно так это произошло со мной.

Хитрость 4 НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ НАПИСАННОЕ

Если ваша рука уже двигается и слова ложатся на бумагу, будь это связный текст или серия разрозненных сообщений, не пытайтесь оценивать их сразу. Критический анализ на этом этапе может вывести вас из медитативного состояния или остановить поток энергии, питающий это сообщение. У вас есть целая жизнь, чтобы подумать о написанных словах, но сейчас просто дайте им появиться на бумаге.

Хитрость 5 ПИШИТЕ РАЗБОРЧИВО

Некоторые люди, обучающие автоматическому письму, говорят, что для того, чтобы заставить ручку двигаться, нужно рисовать бессмысленные закорючки. Однако я обнаружила, что выведение бессмысленных значков не способствует тому, чтобы из-под вашего пера выходили обычные слова, и в действительности это может препятствовать вашему прогрессу.

Вместо значков и узоров вы должны писать что-то конкретное. Можете, если необходимо, много раз написать свое имя, напишите имя духа, к которому вы хотите обратиться, или пишите слово "пишите".

Сделайте все, что поможет вам писать разборчивые слова на бумаге, вместо того чтобы выписывать бесполезные завитушки, закорючки или черточки.

На это можно израсходовать много бумаги, прежде чем вы действительно начнете писать. В этом случае, особенно если вы пробуете автоматически писать в первый раз, было бы хорошо заранее запастись достаточным количеством бумаги, чтобы иметь ее всегда под рукой. что имеет значение.