

© Copyright by Fiery 2003
Серия «Практические тренинги».

Формирование и отработка навыка видения Ауры.

Существенное замечание автора.

Серия «Практические тренинги» основана на моем личном опыте и занятиях, которые были успешно пройдены мною в свое время. В ней я не пытаюсь полноценно осветить поднимаемые вопросы, не утверждаю, что это единственные эффективные техники и что они непременно вам помогут. Но большинству из вас они действительно помогут начать более эффективно.

Практически любой человек, начинающий свой путь в магию, сталкивается с недостатком четко и подробно описанных техник-тренингов. Хорошо, если у вас есть учитель или вы состоите на обучении при серьезном магическом Ордене. А если так вышло, что начинать вам приходится самостоятельно?

Конечно, написано море книг и создано множество сайтов. Есть форумы и объединения таких же одиночек, как и вы. Потратив месяц-другой вполне можно методом проб и ошибок наработать свою систему начального развития. Но это часто ведет к путанице, порождает заблуждения и отнимает очень много сил, которые лучше использовать для занятий.

На форумах часто приходится отвечать на одни те же вопросы начинающих. Каждый день приходит кто-то, кто еще не знает совершенно ничего и ему заново приходится все рассказывать. Обычно мы сразу отсылаем таких людей к классике по запрошенной теме, мол, читай сперва что к чему, а если потом останутся вопросы - ответим.

Действительно, есть некоторое количество очень хороших книг, которые обязательно стоит прочитать, перед тем, как переходить к занятиям. Но даже в них часто материал излагается так, что далеко не сразу удастся использовать его на практике даже более опытным адептам. Порой приходится потратить какое-то время на систематизацию и проверку полученной информации.

Да и не все упражнения по силам новичку без дополнительной подготовки. И, взявшись за непосильное, многие, естественно, скоро разочаровываются и бросают занятия, решив, что ни на что не способны. А нужно было лишь правильно подобрать упражнения. Ведь даже читать учатся не сразу - сначала узнают буквы, и учатся складывать их по слогам...

Серия «Практические тренинги» написана мной для тех, кто только начинает свой путь в магию. В каждой статье серии описана более-менее завершенная техника развития определенных начальных навыков. Занимаясь по предложенным тренингам, **любой** сможет добиться результатов, если будет достаточно серьезно относиться к занятиям. Остальное - дело времени.

Еще раз замечу, что многие из предложенных техник вы самостоятельно сможете найти в книгах, на форумах и в сети, если потратите какое-то время на поиски. Я лишь отобрал наиболее эффективные из работающих техник, которые встречал по ходу собственных занятий, и систематизировал их в виде тренингов. Если вы найдете что-то еще - тем лучше для вас, занимайтесь. Моей целью было помочь вам узнать то, что когда-то узнавал я, и показать, что это реально и возможно для каждого...

В данных статьях я почти не затрагиваю вопросов обоснования и объяснения описываемых практик. Я так же не уделяю внимания теории, на данный момент оставляя это прочим книгам. Все написанное мной, является моим личным мнением и, возможно, со временем будет доработано и дополнено.

Я благодарю всех людей, которые писали и продолжают писать хорошие, доступные для понимания книги по магии, энергетике и смежным областям знаний. Я рад, что на своем пути на форумах и тренингах встречал людей, которые с радостью делятся своим опытом и знаниями со всеми. Спасибо вам, за вашу помощь и поддержку ...

Fieru

Практическая часть.

Для того чтобы развить умение видеть ауру, вам не придется задействовать какие-то особые энергетические ресурсы организма, активировать энергетические центры или учиться контролировать сознание. Увидеть ауру может любой, кто будет выполнять предложенные ниже техники тренировки.

По ходу занятий у меня часто активировалась Аджна, но я скорее склонен считать, что это следствие концентрации, чем результат самого процесса видения. Есть мнения, что активация Аджны помогает, и упражнения для этого я приведу в конце статьи. Однако пока я не вижу достаточных оснований считать, что это необходимое условие. Для наблюдения ауры достаточно научиться определенным образом фокусировать глаза и улавливать то, на что обычно не обращают внимания.

Следует помнить, что не все наблюдаемые в ходе тренировок визуальные эффекты являются аурой. Иногда это будут чистой воды глюки, оптический обман зрения. Кстати, это стало основным поводом критики в адрес видящих ауру. Не разобравшись до конца, многие люди утверждают: «Это не аура, это визуальный эффект, а ауры нет и увидеть ее нельзя».

Действительно, иногда за ауру можно принять что-либо другое, например отпечаток образа на сетчатке или рассеянный свет, отраженный от поверхности. Но это лишь частные случаи, ничуть не меняющие того факта, что ауру можно видеть, причем без особых усилий. Чуть далее я попытаюсь рассказать вам, как отличить обман зрения от ауры.

Еще замечу один важный, на мой взгляд, момент, который часто становится причиной заблуждений. “Видящий” и “Человек, видящий ауру” - далеко не одно и то же. Под понятием “Видящий” обычно следует понимать людей, которые видят энергию, структуру или процессы в них. А вот для этого уже требуется активировать энергетические центры, уметь ими управлять, уметь контролировать сознание и много чего еще.

Ауру, как остаточный эффект колебания структуры и энергетики объекта, мы воспринимаем глазами. А саму структуру и энергию мы воспринимаем, как бы собой, вступая в контакт, и потом уже можем произвольно использовать полученное, либо визуализируя образ, либо трансформируя в ощущения и т.п. Это примитивное описание показывает, что для “видения” нужно уметь ощущать, осознавать и интерпретировать. Не знаю, доступно ли это каждому, но на данный момент не вижу причин говорить обратное. Теоретически и этот навык можно развить любому. Об этом я напишу в другой статье этой серии.

Когда я начинал тренировки, я не сразу нашел подходящие упражнения и некоторое время потратил безрезультатно. Я вглядывался в людей, смотрел на пальцы, но это не давало практически ничего, кроме усталости глаз. Иногда, конечно, что-то появлялось, но я так уставал, что не был уверен, не мерещится ли.

Кстати, возьмите на заметку, что упражнения нужно прекращать, как только почувствуете, что утомились. Иначе вы, во-первых, измотаете себя и не сможете полноценно заниматься. А, во-вторых, у вас, скорее всего, начнется обман зрения, и вы ничего не добьетесь. Заниматься лучше чаще, но в удовольствие и не утомляясь.

Немного поднабравшись опыта, я понял, что имеющиеся в моем распоряжении техники неточны, и если их выполнять буквально, то эффекта почти нет. Позже я решил, что причина такого небрежного описания многих техник в том, что далеко не все умеющие видеть ауру, способны еще и хорошо это описать. И потом часто техники дают люди, которые уже смутно помнят о том, как они сами начинали, и от того просто забывают указать на некоторые тонкости и подводные камни.

Это, кстати, относится к любым техникам. Так что если у вас нет человека, который мог бы по ходу занятий поправлять и указывать на ошибки, то запаситесь терпением и ищите во всем второй смысл, подтекст или просто недосказанность. Систематизируйте, анализируйте и импровизируйте, только будьте осторожны.

После доработки упражнений, уже на первом занятии я почувствовал существенную разницу. А еще через пару дней я без труда мог видеть небольшое белое свечение вокруг людей. Со временем оно стало шире, ярче и я начал различать цвета. Вот что я делал:

(Для отработки упражнений к статье прилагается программа “Ultra Vision”, описание которой можно найти в конце статьи в приложении №1.)

Упражнение 1. Классический вариант.

Поднимаем руку и на светлом равномерном фоне смотрим сквозь пальцы, пока вокруг них не появится белая дымка.

Упражнение 1. После доработки.

Для начала лучше всего брать не просто равномерный светлый фон, а использовать светло-серое или белое подсвеченное покрытие. Можно взять большой белый лист бумаги и поставить его перед лампой, так чтобы свет проходил через него. Свет не должен слепить глаза и должен быть мягким и ровным, пройдя через лист. Если нужно - сложите вместе несколько листов для большей плотности.

Практически идеально эту конструкцию заменяет обычный монитор с развернутым на весь экран белым окном. Я для этого использовал Microsoft Word, увеличивая документ на 200%, чтобы белое поле заполнило весь экран.

Садитесь напротив сооруженного фона сантиметрах в 30-50 так, чтобы вы могли комфортно сидеть и при этом поле оставалось по высоте прямо перед вашим лицом. Поднимаете руку и располагаете ее посередине поля на расстоянии примерно 5-10 см от него, повернув ладонью к себе, пальцы смотрят вверх. Эти подготовительные действия занимают секунд 5.

Теперь расслабьтесь, расслабьте нижнюю челюсть, скулы, а затем лоб. Возможно, вы почувствуете, как в голове потеплело и тепло разлилось по затылку. Постарайтесь избавиться от мыслей и сконцентрируйтесь на занятии. Пытайтесь сохранить это состояние на протяжении всего упражнения.

Расслабьте глаза и начинайте смотреть на свою руку, немного растопырив пальцы так, чтобы между ними было примерно по 1 см. Нужно видеть все пальцы и фон одновременно. Глаза при этом расфокусируются и обязательно должны оставаться расслабленными. Смотрите свободно, не вглядываясь ни во что конкретно. Посидите так несколько секунд, по желанию. Возможно уже на этом этапе вы увидите свечение возле пальцев и небольшую дымку толщиной 1-5 миллиметров или чуть больше.

Теперь начинайте медленно двигать руку вправо и влево в пределах 5-10 см, продолжая смотреть. Дымка станет четче и заметнее. Если при неподвижной руке вы ее не видели, то теперь заметите, что при движении за пальцами тянется шлейф или что на фоне рядом с пальцами видите какое-то движение. При этом можно так же медленно поворачивать руку в плоскости ладони (оставляя ее ладонью к себе). Проще всего поставить руку на стол на локоть и медленно ее наклонять вдоль фона вправо и влево.

Продолжайте двигать рукой и смотреть, пока не увидите вокруг пальцев четкое свечение и плотный туман шириной 5-10 мм. Поработайте с этим, осознайте при какой фокусировке дымка видна, а при какой нет. Научитесь быстро входить в нужную фокусировку.

Меня это упражнение несколько утомляло минут через пять. Тогда я поворачивал ладонь так, чтобы пальцы смотрели вбок и, двигая кисть вверх-вниз, наблюдал свечение, исходящее из кончиков пальцев. При этом двигается только кисть, а не вся рука. Если двигать быстро, то перед каждым пальцем виден светлый шарик. Замедляя движение, я видел, что это та же дымка и еще из нее видны лучики.

Лучики выглядели либо как нечто темное, либо наоборот, как свет, исходящий из кончиков пальцев - в зависимости от фокусировки. При этом на каждый палец светлый лучик был один в центре и выходил прямо. А темных было два и по бокам, и выходили они под углом градусов 30-40 друг к другу в стороны. Позже я сделал вывод, что вообще реальные лучики - светлые, но иногда на контрасте с ними окружающий фон воспринимается темнее и это видно как темные линии, тоже выходящие из пальцев немного сбоку.

Чтобы лучше увидеть и, более того, почувствовать лучики, выходящие из пальцев, после пары минут поднесите вторую руку к первой, расположив их так, чтобы между кончиками пальцев было сантиметра три. Теперь двигайте обеими руками в противоположных направлениях. Вы увидите лучики, исходящие из каждой руки. При этом они будут видны более четко и будут тянуться друг к другу, еще усиливаясь. А когда пальцы оказываются напротив, в кончиках можно ощутить легкое мягкое касание - как раз в местах, где лучики обеих рук пересекаются друг с другом. Поработайте с этим пару минут.

Затем попробуйте уменьшать и увеличивать расстояние между руками. При сближении лучики войдут друг в друга и соединятся с одно свечение, а после при медленном отдалении рук, они какое-то время будут растягиваться, сохраняя целостность, но потом снова разорвутся на два. При этом можно ощутить в кончиках пальцев этот разрыв. Поработайте с этим пару минут.

Затем следует сменить фон с белого на черный или темно-синий и повторить все в произвольном порядке. Дымка будет видна еще четче, чем раньше. После фон можно менять на другие цвета. При этом цвет дымки будет несколько меняться.

Двигая руками во всех частях упражнения, движение следует постепенно замедлять, добиваясь того, чтобы со временем даже после остановки движения, дымка была четко различима и сохраняла толщину. В дальнейшем вы сами найдете для себя нужный ритм и чередование этапов.

Если после всего упражнения вам удалось увидеть лишь небольшое свечение вокруг пальцев толщиной в 1мм, то скорее всего это оптический обман, вызванный преломлением света на границе пальцев. Эффект упражнения должен давать видимость плотной дымки шириной 5-10 мм, непрозрачности пространства в этом месте. После определенного времени дымка может перейти в единую для всей руки туманность, особенно четкую возле пальцев. Вы увидите вокруг руки как бы газообразное облако-пленку, которое будет двигаться вместе с ней.

По мере прогресса следует отказаться от подсветки и упражняться только на равномерном фоне, что несколько труднее.

Упражнение 2.

Еще одну хорошую технику я почерпнул из какой-то статьи в сети. Не знаю, кто ее автор, но он предлагает сначала “прочитать парочку книг по цветотерапии”. Возможно, это и не будет лишним для вас, но это вы всегда сможете сделать и после занятий. Это упражнение, на мой взгляд, особенно ценно тем, что позволяет научиться видеть цветную ауру, после того, как вы научились видеть дымку по упражнению 1.

Возьмите цветную плотную бумагу и большой кусок белой бумаги, размером примерно 60 см на 1 метр. Вы увидите феномен зрения, который не имеет ничего общего с аурой, но благодаря этой технике можно научиться видеть ауру человека.

Положите белую бумагу на пол под лампу с регулятором яркости. В середину положите лист красной плотной бумаги. Теперь зафиксируйте глаза на середине цветной бумаги и не моргайте. Подождите 30 секунд.

Продолжая смотреть на красный лист, быстро уберите его и смотрите на то же самое место на белом листе. Долю секунду вы будете видеть дополнительный цвет к тому цвету, на который смотрели прежде. Если у вас был красный цвет, то вы увидите зеленый. Послеобраз всегда отличается от первоначального цвета, но форма их одинакова.

Полученный послеобраз, светящийся, прозрачный, будет выглядеть как бы парящим. Если вы проведете такой эксперимент на четырех, пяти листах бумаги подряд, на что потребуется всего лишь несколько минут, к моменту завершения опыта у вас появится определенная чувствительность к видению такого рода цветовых образов - светящихся, прозрачных и парящих в пространстве.

Эти краски очень похожи на поле ауры, за исключением того, что они более совершенны, поскольку лишь немногие люди имеют чистые и ясные аурические цвета.

Для следующего этапа обучения вам понадобится партнер; желательно, чтобы вы оба были в белых одеждах. Это самый легкий способ видеть цвета. Конечно, одежда не будет заглушать ауру, но ее цвета могут затруднить или облегчить видение ауры. Поставьте своего партнера у белой стены, возьмите лампу с регулятором яркости, включите ее на полную мощность и осветите партнера.

Теперь возьмите лист цветной бумаги, и пусть ваш партнер держит его в 2,5 см от своего лица под носом. Отойдите назад и посмотрите на цвет, как вы это делали раньше; зафиксируйте взгляд на этом листе, сосчитайте до 30 и попросите партнера убрать его. Вы увидите дополнительный цвет, парящий в пространстве перед партнером. Чередуйте листы цветной бумаги, вы привыкнете к цветам "послеобразов" вокруг партнера, и ваш ум приспособится к этой идее.

Потом вы можете поместить цветную бумагу за голову или за плечи, на расстоянии 30-60 см от партнера. Прodelайте это четыре-пять раз, пока не привыкнете видеть цвета, парящие вокруг его тела. Теперь уберите цветную бумагу и продолжайте смотреть на партнера, одновременно очень, очень медленно убавляя яркость лампы.

Вы подойдете к тому моменту, когда тело человека станет совсем темным - потом, бах! - все цвета внезапно вспыхнут, и вы увидите ауру. Всю целиком. Вы будете знать, что это реальные цвета ауры, а не дополнительные, которые вы видели раньше, потому что перед вами предстанет множество меняющихся цветов.

Упражнение 2. После модификации.

Выполнять это упражнение в оригинале не очень удобно. Вам понадобится партнер и куча бумаги. Для решения проблемы с бумагой я написал программу "Ultra Vision", описание которой можно найти в конце статьи в приложении №1. А вот если у вас нет помощника, то можно поступать следующим образом.

Найдите или создайте в комнате участок вертикальной поверхности с равномерным нейтральным цветом. К примеру, вполне годятся серые обои без рисунка. Поставьте сантиметрах в 50 перед этим фоном одноцветный объемный предмет, например красный мячик. Сядьте на расстоянии 1-2 метра от мячика и смотрите за него сантиметров на 20 и чуть в сторону. Скоро вы увидите, как

вокруг него начинает образовываться цветное пятно. Добейтесь четкой видимости и устойчивости размеров пятна. Работайте так с различными по цвету предметами.

Упражнение 3. Классический вариант.

После того, как вы немного освоились, поработав с упражнениями 1 и 2, можно переходить и к этому упражнению. Суть его проста - вы идете в лес и смотрите на ствол дерева на 3-5 см от края. Постепенно увидите дымку или пленку непрозрачности в этом месте. Это и будет аура дерева. Научившись видеть ее, можно начинать смотреть на людей на 3-5 см над головой. Должна появляться такая же дымка.

Упражнение 3. После доработки.

Занимаясь по этой технике, я обнаружил несколько неудобств и неточностей. Для начала я долго смотрел рядом со стволом дерева и видел ауру, но это было трудно и видение плохо удерживалось. Мой взгляд все время “проваливался”.

Я решил, что здесь что-то не так и попробовал смотреть иначе. Я смотрел на ствол целиком, как бы обхватывая его взглядом и видя вокруг него с обеих сторон на 5-10 см. Это улучшило ситуацию и дымка стала четче и заметно шире. Она начиналась у самого ствола и в среднем имела ширину от 5 до 30 см. Я заметил, что это так же зависит от породы дерева и от его индивидуальных качеств.

Позже я нашел еще более эффективный способ - смотреть не рядом с деревом, а за него, в место, находящееся сантиметров на 20 дальше. Так, впрочем, удобнее видеть ауру любого объекта. Нужно смотреть как бы сквозь то место, где видна аура, но немного за ним и может слегка вбок. Думаю, так достигается оптимальная фокусировка и взгляд слегка боковым зрением, где глаза наиболее чувствительны.

И еще одно замечание. Лично мне вначале удобнее было видеть ауру людей, когда они медленно двигались, чем когда они стояли. Я даже на деревья любил смотреть, медленно прохаживаясь мимо них. И, почему-то, у людей ауру четче видно было за шеей, чем даже над головой. Лишь со временем это стало не принципиально...

Приложение 1.

Программа “Ultra Vision”

Для упрощения отработки упражнений 1-2, я написал для себя программу, которой пользовался какое-то время. Версия 1.0 этой программы весьма проста, но лично мне было удобно с ней работать. Здесь вы найдете описание программы “Ultra Vision” версии 1.0. Если у вас другая версия, то описание может частично не совпадать.

Программа состоит из двух сеансов занятий, каждый из которых занимает около 10 минут. Следует проходить их друг за другом сразу, сначала первый, а затем второй сеансы. Вы так же можете пройти один из сеансов отдельно, если сочтете нужным.

Первый сеанс помогает отработать упражнение 2, а второй помогает с упражнением 1. После прохождения обоих сеансов следует сразу же проделать упражнения 2 с предметами и 3 с людьми.

Описание сеанса №1.

Сеанс №1 помогает работать над упражнением 2. Для этого вам постепенно на экран будут выводиться цветные круги. Смотрите на них, пока они не исчезнут. После этого старайтесь удержать появившийся послеобраз до момента возникновения очередного цветового круга.

По завершении упражнения нужно сразу начать смотреть на людей, пытаюсь увидеть ауру в районе головы. После этого можно сделать паузу на пару и переходить к сеансу 2.

Описание сеанса №2.

Сеанс №2 помогает работать над упражнением 1. Для этого экран будет окрашиваться в разные цвета в подобранной мной последовательности. Вам нужно на фоне этих цветов проделать упражнение 1.

Приложение 2.

Методы работы с Аджной для развития аурического зрения.

...

Приложение 3.

Гимнастика для глаз

Я нашел и модифицировал эту технику давно. Автор предлагал использовать ее для развития умения видеть ауру в комплексе с упражнением 1. Не уверен что она так уж помогает видеть ауру, но уж точно хорошо разминает и укрепляет глаза. Выполнять ее следует утром и вечером и когда почувствуете, что хотите еще.

ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ 7-11 особенно важно ДЕРЖАТЬ ГЛАЗА РАССЛАБЛЕННЫМИ !!!

1. Руки на пояс, медленно наклоняем голову налево, а затем направо до упора. В итоге нужно пытаться коснуться ухом плеча, не поднимая плеч. 12 раз. После упражнения можно поворачивать головой, разминая шею.

2. Не поворачивая головы смотрим влево до упора 1-2 секунды, пытаюсь разглядеть все как можно четче. Глаза не напрягать. Затем вправо. 7 или 12 раз.

3. Упр. 2 - смотрим вверх и вниз.

4. Вращаем глазами по и затем против часовой стрелки 7 или 12 раз, стараясь в каждом положении при вращении смотреть как можно дальше заводя глаза. (упр. 2-3 но во всей плоскости).

5. Делаем упр. 2-3 теперь по диагонали - смотрим в верхний правый и левый, а затем в нижние углы.

6. Вращаем глазами как в упр. 4, но теперь делаем сначала знак бесконечности (лежащая восьмерка), а затем восьмерку.

7. Закрываем глаза, даем им немного отдохнуть. Фон перед глазами должен стать ровным, физическое напряжение пройти.

8. Сильно сжимаем глаза веками, закрывая их на 3-5 секунд (как комфортно), затем разжимаем (не открывая) и делаем упр. 7. Всего так 5-7 раз .

9. Открываем глаза и быстро моргаем.

10. Расслабляем глаза, но чтобы не пропал фокус. Ищем вдалеке самый далекий объект и смотрим на него, чтобы его было видно максимально четко. Глаза не напрягать !!! Медленно переводим взгляд на более близкие предметы, сохраняя четкость их видимости. И так в конце смотрим на кончик носа. И назад... 7-12 раз.

11. Быстро меняем взгляд на предметах на разном удалении и разбросанных по всему фронту. (Быстро смотрим на все вокруг, не теряя фокуса).