

Основа таланта, позволяющего видеть ауры, заложена в каждом из нас. В сущности, мы видим ауры все время, только не осознаем этого.

Ауры – это физическое проявление души, и человек способен видеть их. В этом нет ничего сверхъестественного – лишь обычная физика и нормальное зрение.

Увидеть ауру нетрудно, и, прочитав рекомендации, вы научитесь делать это за одну минуту. Ауры различаются по цвету, цвет ауры связан с состоянием вашего организма и чертами вашего характера. Более того, можно научиться менять окраску своей ауры, поддерживая тем самым хорошее самочувствие, выявлять свои болезни еще до появления их признаков, способствовать исцелению недугов. Постигнув искусство видения аур, вы также приобретете способность распознавать отношение к вам окружающих.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПРИЯТИЯ АУР

Два приведенных ниже упражнения помогут вам научиться видеть ауры, как свою, так и других людей, пользуясь десятью несложными рекомендациями. Первый, эфирный, слой ауры может увидеть каждый, так как он находится близко к телу и, как правило, бывает самым ярким. Вторая, астральная, оболочка ауры расположена дальше от тела, она более рассеянная. Примите во внимание, что эти слои могут меняться цветами и смешиваться, а четкой линией разделяются довольно редко.

КАК УВИДЕТЬ АУРУ

Поставьте объект наблюдения на расстоянии от 45 до 60 см перед белой стеной. Вначале желательно избегать окрашенных стен и стен с узором.

Используйте не прямое освещение – по возможности естественный рассеянный дневной свет. Избегайте неоновых ламп и прямых солнечных лучей.

Рассматривайте объект с расстояния не менее 2,5 – 3 метров.

Попросите объект расслабиться, дышать глубоко и слегка раскачиваться из стороны в сторону, расслабив руки и разжав ладони.

Смотрите мимо головы и плеч объекта, концентрируя взгляд на стене позади него.

Старайтесь не смотреть на объект, сосредоточившись на структуре штукатурки или того фона, который находится за объектом.

Всматриваясь вдоль очертаний тела, на границе тела и воздуха вы заметите полосу размытого света вокруг объекта, шириной около 1 см. Это эфирная аура.

Продолжайте смотреть «сквозь» объект, и вы увидите его так, словно он освещен сзади, случается, ярко-желтым или серебристым светом. Одна сторона может быть ярче или медленно пульсировать. Ауры редко бывают однородными.

Все люди разные. У некоторых объектов аура будет менее различима, чем у других, и не каждый наблюдатель с первого же раза видит цвета. Неясная оболочка, или ореол, вокруг тела становится заметной довольно скоро, как правило через минуту или даже раньше.

Попробуйте поработать с различными объектами и поэкспериментировать с освещением и фоном. Вскоре вы увидите вторую, более широкую полосу света, распространяющуюся

вокруг тела на ширину от 10 до 50 см. Это астральная аура. Обычно она более темная и рассеянная.

КАК УВИДЕТЬ СОБСТВЕННУЮ АУРУ

Встаньте перед зеркалом, в полуметре от него или дальше, если есть возможность. Сделайте так, чтобы позади вас в зеркале был виден белый или нейтральный фон. Расслабьтесь, дышите глубоко и слегка покачивайтесь из стороны в сторону. Сосредоточьте взгляд на фактуре поверхности расположенной позади вас стены. Глядя мимо очертаний своей головы и плеч, вы увидите световую оболочку вокруг своего тела, которая будет двигаться вместе с вами в то время, пока вы будете легко покачиваться.

Не забывайте следить за дыханием, так как вы теперь наблюдатель и объект одновременно.

Освещение должно быть приглушенным, не слишком ярким и не слишком тусклым. Поэкспериментируйте. Ауру нельзя увидеть в полной темноте, а яркий свет размывает даже самую переливчатую ауру.

Цвет одежды не имеет значения. Когда вы научитесь различать цвет своей ауры, вы, возможно, обнаружите, что он не гармонирует с определенными предметами вашего гардероба, но, тем не менее, вы поймете, что на истинный цвет вашей ауры одежда не влияет.

Поставьте несколько опытов с проецированием цвета. Выберите цвет и постарайтесь визуализировать его. С помощью этого упражнения можно временно изменить базовый цвет ауры, и это изменение будет заметно.

При выдохе аура будет увеличиваться. Высвободить энергию вам поможет перечисление чисел от одного до тридцати. После каждых двух чисел делайте вдох. После числа двадцать задержите дыхание, увеличив скорость счета, и вы увидите, как изменяется размеры и вибрация вашей ауры. Когда вы восстановите спокойное дыхание, аура вернется к прежним размерам, но может прибавить в яркости.

ЗНАЧЕНИЕ И ЛОКАЛИЗАЦИЯ ЦВЕТОВ

Цвета имеют определенные эмоциональные характеристики, известные в большинстве культур мира уже столетия. Это пояснение может быть использовано в качестве основы для анализа взаимосвязи эмоций и цвета, а также дает информацию об основных органах тела, на которые эти цвета оказывают влияние.

ТАБЛИЦА ЦВЕТОВ

ФИОЛЕТОВЫЙ

Достижения в духовной сфере, связь с божественным, мистическое проникновение, космическое самосознание. Расположен в районе гипофиза.

СИНИЙ

Вдохновение или глубокая мудрость. Может указывать на духовность или набожность натуры. Артистичность и гармония с природой. Умение владеть собой. Расположен в районе шишковидной железы.

ГОЛУБОЙ

Мощная психика, интеллект, логическое мышление. Чистый голубой цвет демонстрирует способность к интуиции. Темные оттенки указывают на подозрительную, склонную к излишним раздумьям личность или на мечтательный склад ума. Сосредоточен в головном мозге.

ЗЕЛЕНЫЙ

Уравновешенность, гармония, склонность к целительству, способность приносить покой. Чистый зеленый цвет указывает на приспособляемость, многосторонность. Темные оттенки означают лживость, ревность. Расположен в области щитовидной железы и шеи.

ЖЕЛТЫЙ

Любовь и доброта, сострадание, оптимизм, «дыхание жизни». Темные, безжизненные оттенки желтого демонстрируют подозрительность, зависть или алчность. Сосредоточен в области сердца и солнечного сплетения.

ОРАНЖЕВЫЙ

Энергия и здоровье, физическая выносливость, активность. Гордость может проистекать от избытка оранжевого цвета в ауре. Темный или замутненный оттенок указывает на низкий интеллект. Расположен в районе желудка и селезенки.

КРАСНЫЙ

Физическая живость, энергичность, честолюбие, сексуальная мощь. Темный или замутненный красный демонстрирует склонность к страсти или гневливости. Сосредоточен в области половых органов.

ПРОЧИЕ ЦВЕТА

АЛЫЙ - похоть, низменные страсти, материализм.

РОЗОВЫЙ – беззаветная любовь, нежность, скромность.

КОРИЧНЕВЫЙ – алчность, эгоизм.

ЗОЛОТИСТЫЙ – высшее «Я», хорошие качества, гармония.

СЕРЕБРИСТЫЙ – многосторонность, высокая энергетика, постоянные изменения.

СЕРЫЙ – депрессия, низкая энергетика, страх.

ЧЕРНЫЙ – дурные мысли, злоба, злые намерения.

КАК РАССМОТРЕТЬ АУРУ
Автор Марк Смит

Поставьте человека, с которым вы занимаетесь, в полуметре перед плоской белой вертикальной поверхностью. Попросите его расслабиться и дышать глубоко. Для лучшего

восприятия вам нужно находиться не ближе, чем в трех метрах от него, а свет не должен быть ярким и направленным прямо на объект. Лучше всего естественное освещение.

Техника восприятия ауры требует, чтобы вы смотрели за область головы и плеч.

Сосредоточьтесь на стене позади фигуры человека. Вглядываясь сквозь его силуэт, вы очень скоро заметите неясный белый или сероватый серебристый ореол, окружающий тело, как если бы позади человека находился источник света, направленный вверх.

Вскоре свечение, скорее всего, исчезнет.

Это происходит из-за естественной реакции большинства людей, которые, впервые увидев ореол, непроизвольно переводят взгляд на самого человека, а не продолжают всматриваться в стену. Как только вы вновь сфокусируете взгляд на заднем плане, ореол опять появится. Вы должны натренировать свои глаза так, чтобы они не возвращались к нормальной фокусировке, - в этом главная трудность обучения. Однажды овладев техникой удерживания «сквозного взгляда», вы заметите, что без труда можете рассмотреть цвета, формы, лучи и даже второстепенные поля ауры.

ВЗГЛЯД ЗА ОРЕОЛ

Это, скорее всего, займет некоторое время. Несмотря на то, что я научился видеть ауру, почти сразу, прошло целых три дня, прежде чем я различил цвета – зато какие!

Большинство начинающих вначале видят розовый или желтый, затем голубой, зеленый, фиолетовый. Некоторым из вас посчастливится увидеть цвета сразу.

Из тех, кого я обучал, попались несколько человек, которые так и не различили цветов (только изредка желтый), но не было никого, кто бы не увидел ореола. Если вы носите очки, вам их, скорее всего, лучше снять, хотя некоторые предпочитают этого не делать. Немаловажным фактором является и освещение. Менее всего подходит флуоресцентный свет; естественное рассеянное освещение будет идеальным. Прямые солнечные лучи слишком интенсивны, они подавляют и размывают ауру. Хорошо подходит свет свечи, но следует проследить, чтобы свеча не отбрасывала тени на фон, на котором вы концентрируете взгляд.

Попробуйте работать с разными людьми. Нужно, чтобы они делали глубокий вдох и полный выдох. Один совет: попросите их медленно пересказать алфавит, делая вдох через каждые две буквы. После буквы «м» нужно увеличить скорость перечисления букв и, по возможности, закончить алфавит на одном выдохе.

Вы отметите, как меняется аура при изменении манеры дыхания. У некоторых людей при ускорении аура расширяется. Если дышать неправильно, то есть неглубоко, она сжимается. Глубокое дыхание полной грудью – единственное и самое мощное энергетическое упражнение, какое только можно придумать. Когда человек вдыхает, аура начинает слегка уменьшаться, а при выдохе – увеличиваться. Когда ритм дыхания объекта изменяется на более частый, аура может проявиться очень слабо и близко к телу.

Еще один полезный совет: заставьте объект слегка раскачиваться из стороны в сторону.

Вы увидите, как аура будет двигаться вместе с человеком. Иногда она смещается синхронно с объектом, в других случаях – движется с запозданием. Возможно, вы разглядите цветной шар над одним плечом или четкую, яркую линию света вдоль руки.

Они могут пульсировать, а затем исчезнуть.

ЦВЕТОВЫЕ ВИБРАЦИИ

Аура не может быть правильной или неправильной, а один цвет не может быть лучше другого. Некоторые оттенки цветов могут говорить о не совсем желательных аспектах, но яркость и прозрачность ауры указывают на степень доброжелательности, душевного покоя и счастья. Ясная и яркая аура лучше мутной и тусклой.

Хотя тело окружено аурой полностью, легче всего ее увидеть в области головы и плечевого пояса. Чаще всего ауры имеют один основной цвет, который располагается близко к телу, и отходит от головы и плеч не более, чем на 3 – 10 сантиметров. Этот цвет может смешиваться с другим, обычно стоящим рядом в спектре.

Желтая основа, к примеру, будет перемешиваться с зеленым или оранжевым цветом и может на какой-то момент стать как «шартрез», затем, по мере наблюдения, вернуться к желтой окраске, потом превратиться в оранжево-розовую и стабилизироваться вновь, оставаясь ближе к желтому цвету.

Человеческая аура нестабильна по своей природе, она меняется в зависимости, как от внутренних, так и внешних стимулов. Все, что мы делаем, говорим или думаем, оказывает влияние на наше энергетическое поле. На излучаемый нами цвет воздействует наше физическое окружение, так же как и люди, с которыми мы общаемся, и энергетические поля, которые они излучают. В общую картину вносит свой вклад и то, что мы едим и пьем, а то, что мы думаем. [Ауру](#) изменяет даже ритм дыхания, как стало очевидно из предыдущего упражнения.

Мы все говорим про вибрации или химическую совместимость людей. Первое впечатление формируется под влиянием момента. Во многом оно зависит от внешних признаков: общего обаяния, мимики, манеры одеваться, осанки и жестов. В самые первые секунды знакомства мы на уровне сознания анализируем и оцениваем людей – положительно либо отрицательно. Подсознательно мы делаем то же самое: вибрации или химия могут быть незамеченными, а вот взаимодействие энергетических полей дает нам инстинктивно почувствовать, что помимо речевого общения может существовать и более тонкий, более высокий уровень взаимной совместимости.

Именно поэтому вам, бывает, не нравятся некоторые люди, к которым тянутся другие, или, наоборот, с первого взгляда приходится по душе человек, внешне не очень привлекательный. В окружающих просто есть нечто притягивающее либо отталкивающее вас, на что невозможно указать пальцем. Этим «нечто», возможно, является обычное электромагнитное поле, которое мы воспринимаем как ауру при прохождении света сквозь него и которое можно ощутить, если достичь нужной чувствительности, как специалисты по лечению биополем.

Цвет, который мы видим, определяется частотой колебаний световых волн. Красный цвет, лежащий в основе радужного спектра, характеризуется длинными и медленными волнами. По мере перехода к оранжевому, а затем желтому и зеленому цветам, волны становятся все короче, быстрее и легче для восприятия. Синий и фиолетовый отличаются самой большой частотой вибрации; их трудно увидеть, так как они, как правило, относятся к проявлению внешней (астральной) ауры, которую не надо путать с более яркой внутренней (эфирной) аурой – именно ее мы учимся воспринимать в первую очередь. У некоторых людей во внутренней ауре преобладает фиолетовый цвет, что указывает на их выдающиеся духовные познания. Его присутствие во внешней ауре свидетельствует о больших потенциальных возможностях духовного роста. Цветом высокого развития также является золотистый – он демонстрирует большую внутреннюю силу. Он может появляться в виде энергетического сгустка над головой или над одним из плеч.

В классах, которые я вел, ученики своими глазами видели золотые лучи, исходящие от одних испытуемых, или геометрические фигуры – треугольник, к примеру – вокруг других. На некоторых испытуемых оказывался «шутовской колпак», висящий в 5 – 10 см над их головой. Случалось, что подобные феномены были засвидетельствованы шестью десятками человек одновременно, и, когда их просили описать увиденное на бумаге, большинство описаний совпадало во множестве деталей.

ТРЕНИРОВКА ВОСПРИЯТИЯ

Итак, теперь вы знаете основной прием, благодаря которому можно увидеть ауру! Сейчас вам необходимо тренироваться, чтобы развить и закрепить силу новоприобретенной способности так, как вы «качаете» мышцы. Попробуйте поработать с разными людьми в разном окружении, не забывая про основные условия: белый или нейтральный фон, рассеянное освещение, расстояние от объекта до стены – полметра, до вас – три метра. Самое главное, фокусируйте взгляд на стене, а не объекте.

Как, теперь вам не кажется, что вы обрели давно утерянное шестое чувство? Вы даже можете увидеть в зеркале собственную ауру. Просто переместите точку фокуса на стену или иной фон за вашим отражением и, внимательно всмотревшись (не забудьте правильно дышать), вы ее обнаружите.

Не расстраивайтесь, если вам не удастся сразу различить цвета. Отдохните и продолжайте попытки. Когда вы все же увидите цвета, вы, скорее всего, в изумлении откроете рот или что-то воскликните, потому что эти краски, хотя и едва различимые вначале, в действительности довольно насыщенные. С практикой вы начнете воспринимать ауры в разных ситуациях, при различном освещении, на далеко не оптимальном фоне. А если повезет, ваш новый талант станет второй натурой.

ПОДЗАРЯДКА АУРЫ

На моих занятиях по ауру, когда было видно, что энергия одного из учеников истощена или загрязнена, мы проводили маленький эксперимент. Пока остальные ученики класса продолжали наблюдать за его аурой, он (или она), по моему указанию, потирал руки одну о другую и вытягивал их перед собой ладонями вверх. Когда я располагал свои ладони на расстоянии десяти – пятнадцати сантиметров над его и принимался водить ими, объект начинал чувствовать тепло и легкое покалывание. Так как я стоял перед ним на коленях, весь класс по-прежнему мог видеть ауру вокруг его головы и плеч.

Спустя несколько мгновений эффект подобной подзарядки становился очевиден. Аура вырастала в размерах, становилась ярче; изменения зачастую были просто разительными. Доминирующий цвет обычно усиливался и нередко переходил в другой, стоящий в спектре на более высокой ступени, - к примеру, зеленая аура могла начать отливать синим или фиолетовым. Иногда аура «обезьянничала» и принимала окраску, которую я в тот момент излучал. Даже после того, как я убирал руки, аура продолжала на глазах восстанавливаться и, будучи однажды подзаряжена, увеличивалась далее самостоятельно. Вы сами можете попробовать подобное. Начните с предварительного изучения ауры и отметьте ее качества и характеристики. Даже если вы еще не научились воспринимать цвета, обратите внимание на форму, размеры и яркость ауры. Если цвет различим, после подзарядки пронаблюдайте за изменениями в оттенках и интенсивности окраски ауры, не забывая о ее прозрачности и переливчатости.

Если с вами рядом находится несколько человек, вы можете записать результаты индивидуальных опытов и затем сравнить их. Это даст вам более богатые возможности для наблюдений, а сравнение перемен в ауре у разных людей послужит отличным упражнением.

Чтобы пронаблюдать подзарядку у нескольких человек, объекты должны встать лицом друг к другу по обе стороны от наблюдателя и слегка потереть ладонями в течение нескольких секунд. Когда одни поместят свои раскрытые ладони над ладонями других, не дотрагиваясь до них, в ауре каждого из этих людей произойдут некоторые изменения. В некоторых случаях аура одного может быть «напугана» аурой другого и отклониться от нее; в иных – они, наоборот, начинают смешиваться и сливаться. Если обоих участников попросить думать о любви или о любимом человеке – даже если это не тот, кто стоит напротив, - изменения, иногда весьма эффектные, станут видимыми немедленно. С таким же успехом вы можете пронаблюдать реакцию на другие эмоции: ненависть, страх, тревогу, ревность и так далее; результаты также будут моментальными, но каждый раз иными. Отныне вы сможете видеть во внешней ауре физического тела изменения, вызываемые мыслями и эмоциями.

Когда у вас будет достаточно практики в наблюдении ауры, чтобы обнаруживать ореол в течение считанных секунд, вы можете поэкспериментировать. Есть иной способ изменения ауры человека: поместить предмет в область его теменной чакры. Вы можете использовать самые разные вещи, например магниты, хрусталь, часы, ожерелья, драгоценные камни, располагая их над головой наблюдаемого объекта.

АУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Какую энергию вы выделяете, такую же энергию и притягиваете. Если вы излучаете положительную вибрацию, значит, вы будете привлекать в свое окружение людей со схожим мышлением и положительной вибрацией.

Что, если бы вы умели контролировать свое здоровье постоянно, изо дня в день, основываясь не только на самочувствии, но и на увиденном собственными глазами? Не просто на том, как физически мы выглядим в зеркале, а на том, как мы себя видим и как себя ощущаем? Что, если вам использовать свое состояние совершенно по-новому? До этого момента вы не обращали внимания на один из наиболее существенных аспектов вашего физического состояния – на цвет и блеск вашей ауры.

Рассматривая свою ауру в зеркале, вы можете увидеть, что в отношении вас чувствуют другие. Окружающие могут не отдавать себе отчета в том, что именно они ощущают, но в этом как раз и заключаются так называемые хорошие или плохие вибрации. И поскольку вам теперь известен этот маленький секрет, в вашей власти изменить вид вашей ауры с помощью добрых мыслей, положительных эмоций и медитации.

ОКРАСКА ВАШЕЙ АУРЫ

Какую энергию вы выделяете, такую же энергию и притягиваете. Этот трюизм верен всегда и распространяется не только на энергию ауры. Если вы излучаете положительную вибрацию, значит, вы будете привлекать в свое окружение людей со схожим мышлением и положительной вибрацией. Люди, обладающие отрицательной энергией, пессимисты и циники притягивают энергию того же типа, создавая самим себе, если угодно, нечто вроде проклятия, которое не может не сбыться. Следовательно, энергетическая оболочка, которой вы окружены в течение всей жизни, служит безотказной приманкой для ауры со схожей энергией. При знакомстве с человеком вы чувствуете это инстинктивно, и здесь замешаны как электрический ток, которым вы себя окружаете, так и химический состав вашего организма.

Когда я путешествовал по стране, общаясь с различными людьми, я обратил внимание на книгу Кэрол Джексон, вышедшую уже несколько лет назад, которая называлась «Раскрась меня красивее». В ней советовалось одеваться согласно своему «сезонному» типу.

Некоторые женщины согласно цвету волос, глаз и кожи относятся к «летнему» типу личности, другие – к «осеннему», «зимнему» или «весеннему». Кое на кого этот принцип распространяется, однако, как я выяснил, подавляющее большинство прочитавших книгу заявили, что для них он не подходит. Это, вероятнее всего, произошло потому, что автором не был учтен самый важный цвет, характеризующий личность: цвет ауры.

Те люди, которые затратили время на обучение этому или просто имеют природную склонность подбирать цветовые сочетания и окружающие материалы так, чтобы они подходили к их светящемуся энергетическому полю, часто являются одними из самых счастливых, творчески плодовитых и гармоничных личностей, которых мы знаем. Когда женщины говорят мне, что не ощущают себя комфортно в то время года, к которому относится их тип, а наоборот, как правило, лучше выглядят и чувствуют себя в одежде совсем не тех цветов, какие рекомендует книга, то часто бывают удивлены, впервые увидев в зеркале окраску своей ауры и осознав, что у них есть много предметов одежды, соответствующих – если не идентичных – цвету, который они излучают.

Трудно переоценить важность ежедневного наблюдения за своей аурой. Вы заметите перемены, когда цвет начнет перемещаться вверх или вниз по частотному спектру; по ауре также можно увидеть и изменения в своем здоровье и самочувствии – если вы только будете на нее смотреть! Взглянуть на свою ауру один раз и забыть о ней – это пользы не принесет. Хорошо, если изучение ауры по утрам, во время подготовки к наступающему дню, станет ежедневной привычкой.

Вы сможете распознать болезнь прежде, чем она проявится в организме, а при более счастливом раскладе можете использовать проверку ауры, чтобы облегчить себе выбор гардероба на целый день! Если ежедневное наблюдение ауры войдет у вас в привычку и

вы будете одеваться соответственно, вы ощутите мир и гармонию при выполнении своих дневных дел, так как не будете нарушать цветовых границ, установленных полем ауры. Некоторые, однако, впадают в крайности в отношении цвета. Я знаю нескольких женщин, которые почти всегда носят только черное. Другие постоянно предпочитают нейтральные цвета, а некоторых женщин особенно притягивает белый, хотя, как правило, не круглый год. С практической точки зрения, правда, белый цвет в силу его отражающих свойств, как более прохладный, хорошо носить летом, но я все чаще замечаю мужчин и женщин, одевающихся в черное даже в самые жаркие месяцы года. Я спрашивал некоторых из них, почему они предпочитают такой поглощающий тепло цвет даже в летние месяцы, и все ответы, хотя слегка и различались, вращались вокруг определенного чувства комфорта, непринужденности и уверенности, которое дает одежда черного цвета. Вероятно, это просто защитный механизм и способ скрыть свое энергетическое поле. На подсознательном уровне это может быть попыткой оказать большее влияние и давление на окружающих при помощи неких таинственных качеств, придаваемых черным цветом. Помните, что вы притягиваете такую же энергию, какую излучаете. Животные используют свою натуральную окраску, чтобы затеряться в окружающей их среде, когда хотят стать незаметными – как для защиты от хищников, так и для преследования добычи. Возможно, есть что-то от этого укоренившегося животного инстинкта в той игре цветов, которые мы выбираем для своих нарядов: и для того, чтобы привлечь противоположный пол, и для защиты от тех, кто покушается на нашу энергию, и для изменения основного цвета своей ауры.