

Вы можете связаться с автором по e-mail: snak@mail.ru

(техника снятия напряженных психоэмоциональных состояний)

Когда я рассказываю о том, что сама узнала не так

давно, мне никто не верит, а между тем,
все это правда,

чистая правда!!! ,

Адаптация

Современному человеку нелегко приходится в жизни. Он постоянно попадает в стрессовые ситуации. Этому способствуют различные факторы: жесткий ритм жизни, недостаточная физическая активность, несоответствие того, что индивид имеет, тому что он хотел бы иметь, внешние и внутренние конфликты, большие и маленькие неприятности. А тут еще дьявольщина какая-то... порча, сглаз.

Нерешенные проблемы приводят к эмоциональным перенапряжениям, которые, в свою очередь, приводят к различным неприятным болезням невротического характера.

Известно: что в основе многих заболеваний лежит ослабленная активность системы психической адаптации.

Как правило, невротические реакции и состояния являются следствием высоких психических нагрузок или резко воздействующих стрессовых факторов, которые, помимо физических ощущений, приводят к дезадаптации социального положения личности.

Для появления любого невротического нарушения имеют значение три группы факторов, сопровождающих психическое напряжение:

- биологически-конституциональный тип личности и характер реагирования на окружающее, от которых прежде всего зависят формы и вид неврозов;
- социальные факторы и индивидуальные основы личности;
- наличие прошлых психологических травм и связанных с ними невротических расстройств: оживление которых возможно под влиянием внешних раздражителей.

Человек -- это саморегулирующая система, обладающая огромными восстановительными возможностями.

Но почему одинаковые по силе неблагоприятные факторы у одного человека

могут вызывать психические травмы и болезни, а у другого -- срабатывают механизмы психологической защиты?

Способности человека к адаптации зависят от развивающихся в течении жизни особенностей личности, приобретенного человеком объема и характера знаний, направленности интересов, эмоционально-волевых качеств, моральных установок. Все это создает индивидуальные возможности, необходимые для предвидения и активного преодоления неблагоприятных психических факторов.

Система психической адаптации динамична и всегда находится в развитии.

Непосредственной нашей целью должно явиться возрождение адаптированного поведения.

Биологическая организация систем саморегулирования организма такова, что они носят адаптивный характер. Если первоначальное состояние системы не является предпочтительным, энергетически сбалансированным, то она будет далее действовать таким образом, чтобы в конце концов достигнуть какого-то предпочтительного состояния.

Иными словами, должно присутствовать энергетическое равновесие между собственной энергетикой организма человека и внешней энергетикой. Если такого баланса не достигается, возникают причины для различного рода заболеваний.

Рассмотрим динамику адаптивных процессов при воздействии стрессового фактора.

На первой стадии угнетается условнорефлекторная деятельность, нарушаются временные интервалы осуществления условного и безусловного двигательного-оборонительного рефлексов, снижаются ориентировочные реакции, нарушается периодичность фаз сна. Это состояние определяется как возникновение охранительного торможения. На втором этапе осуществляется мобилизация адаптивного резерва организма: условнорефлекторная деятельность оптимизируется, активизируется синтез белков мозга, нормализуются метаболические процессы. На третьем этапе вновь преобладают проявления энергетического дефицита, нарушение метаболизма и функции нервных элементов появляются микроструктурные изменения нервной ткани.

И определенно, для человека, подвергшегося длительному воздействию стрессового фактора, предпочтительным является состояние мобилизации второго этапа. Но каким образом можно остановиться на этом этапе, какие факторы мы должны учитывать для снятия невротических состояний?

Таковыми являются:

-- коррекция психотравмирующей эмоции как основного фактора развития невроза;

-- изменение критериев оценки на внешние травмирующие обстоятельства, приводящие к стрессу, что можно охарактеризовать фразой "Мы не можем изменить внешние обстоятельства, но можем изменить свое отношение к ним".

-- выработка системы защитных реакций, направленных на подавление негативного эмоционального состояния, порождаемого психотравмирующим фактором.

Используя определенные методики человек может научиться самостоятельно снимать эмоциональные напряжения.

-- выработка (воспитание) определенного поведения, направленного на подкрепление антистрессового механизма.

-- использование направленной медитации для повышения психической адаптации.

-- предотвращение перехода адаптивных реакций в патологические (ложноадаптивные). При переходе адаптивных реакций в патологические происходит активная выработка механизмов психологической защиты. Но при этом появляются

новые черты характера и формы поведения, которые являются контрастными по отношению к прежним личностным чертам или нежелательными для нормального развития. Происходит нарушение наиболее тонких и высокоспециализированных функций: отдельных элементов самосознания (самоконтроль, самооценка) и социального сознания (нравственная убежденность, высшие эмоции и др.)

Примером

патологии характера, которая проявляется под воздействием психотравмирующей

ситуации, может служить полный отказ от собственных убеждений, слепое подчинение

мнению авторитетных лиц, необоснованная жестокость, подмена трезвого восприятия

действительности субъективным мироощущением, смещенным в сторону фантазий,

волевое подавление воспринимаемой информации, которая определяется как травмирующая.

Надо отметить, что для развития эмоционально-стрессовых состояний определяющим является не сила стрессового фактора, не реальные ситуации окружающей среды, а психологическая оценка сигнала, в которой большое значение имеет возможность управления ситуацией. Даже боль может восприниматься как

положительное эмоциональное состояние, даже сильное нервное напряжение не приводят к развитию стресса, если завершаются ожидаемым результатом.

Если же нет возможности управления ситуацией и отсутствуют способы ее

избегания или преодоления, она воспринимается оценочными системами головного

мозга как негативная и сопровождается сильным эмоциональным возбуждением, в

результате чего организм переходит на "аварийный" уровень физиологической адаптации.

Однако не всякое негативное воздействие, даже при длительном повторении,

вызывает психопатологическое состояние. Стресс возникает только в том случае,

когда психологические и физиологические адаптивные способности организма перенапряжены до предела.

Обычно эмоциональное возбуждение способствует активному поиску выхода из

сложной ситуации, подбору оптимальных вариантов поведения, принятию решения о конкретном способе действия, ведущего к достижению цели.

Отрицательное эмоциональное состояние отражает незавершенность действия и способствует мозговой активности, направленной на поиск и подбор иных вариантов формирования адекватной деятельности. Интуитивно анализируя сложившуюся энергетическую ситуацию, вы либо формируете соответственно этой ситуации свои убеждения, взгляд на проблему, и тем самым приводите свое внутреннее состояние к состоянию комфорта, либо идете к активным действиям, чтобы изменить ситуацию к такому завершению, которое соответствует вашему представлению гармонии.

(Использованы материалы книги "Психофармакотерапия невротических расстройств",
А. В. Вальдман, Ю. А. Александровский "Медицина", Москва, 1987)

Проблема психической адаптации имеет прямое отношение к предмету нашего разговора, и я вынуждена остановиться на ней, поскольку занятия, о которых пойдет речь, потребуют от вас максимальной мобилизации духовных и физических сил. Это балансировка на границе возможностей организма. И, наверное, вы не обойдетесь без психологических кризисов.

Конечно, в этом нет ничего хорошего. Пусть вас немного утешает то, что не вы первый и не вы последний стали изучать законы мироздания на собственной шкуре. До вас было немало людей, которые не понимая истинной природы сил, управляющих миром и обществом, в то же время ощущали влияние этих неведомых сил и кто-то из них пытался найти практические рецепты поведения в такого рода ситуациях.

В отличие от теории биоэнергетических контактов, тема психической адаптации человека в условиях воздействия стрессового фактора давно и всесторонне изучена. Однако легко читать теоретические выкладки, но как же трудно самому пройти по этому пути. Вся теория ничего не значит, когда вы сами находитесь в критическом положении. И все-таки, выбрав из всего многообразия травмирующих душу факторов один, а именно, астральное нападение, давайте попробуем со всех сторон рассмотреть его, смоделировать свою реакцию на ситуацию, которая слабо поддается корректировке и, в конечном итоге, создать свою реальность, Создать ее не как мечтатель, уходящий от всех проблем и жестокостей мира в свой замкнутый мир иллюзий и фантазий, а как маг, умеющий управлять сильными энергетическими потоками.

Начиная заниматься медитациями, вы через какое-то обнаруживаете, что существует прямая связь между гармонией внешнего и внутреннего мира. Если вы

снимаете внутреннее напряжение, вы автоматически снимаете и соответствующую внешнюю напряженность. Научиться этому достаточно сложно, но стоит попробовать, ведь вся наша жизнь целиком определяется нашим мироощущением, и насколько гармоничной она будет, зависит от того, как вы воспринимаете действительность.

Астральное нападение

Люди, наделенные сверхчувственным восприятием, жили всегда. Раньше этой странной таинственной силой пользовались ведьмы, колдуны, шаманы... Воздействовать на мысли людей, управлять их желаниями, исцелять различные болезни без лекарств всегда было основной работой магов, жрецов, йогов.

Теперь появилось слово "экстрасенс", а воздействие на организм человека носит название "биоэнергетического". Современный уровень знаний позволяет оценить с помощью каких конкретных физических законов осуществляется передача энергии при биоэнергетическом воздействии. Основным физическим принципом здесь является принцип резонанса. Чтобы воздействовать на человека, достаточно войти в резонанс с его внутренней энергетикой. Это называется телепатическая связь. В литературе человек, посылающий сигнал, называется "индуктором", а человек, принимающий сигнал "перцепиентом".

При телепатической связи индуктор чувствует своего клиента и может воздействовать на него. Не только "читает" мысли, но и видит, слышит, что вокруг него происходит, чувствует все то, что чувствует человек, знает все то, что он знает. Интересный момент: ассоциативно может вспомнить эпизоды из жизни человека, о которых тот уже забыл, в данный момент не помнит и нет причин для того, чтобы вспомнил.

Как осуществляется телепатическая связь?

Человека характеризует как физическая, так и волновая природа. Волновая характеристика, как представляется состоит из двух энергетических составляющих. Одна из которых определяется расположением планет в момент рождения и исчезает после смерти человека. Вторая -- несет информацию о прошлых перевоплощениях.

Экстрасенс, медитируя на чьем-то образе, выходит на контакт с первой волновой структурой, вторая для него либо совсем недоступна, либо доступна в очень ограниченном диапазоне.

Для того, чтобы вступить в контакт, индуктор пытается четко представить себе образ другого человека, но не только представить. Этот процесс включает в себя и нечто большее, чем просто представление. При телепатической связи

происходит объединение сознания двух людей. Причем связь носит односторонний характер. Если индуктор, будучи с вами на связи, имеет о вас всю информацию, то вы не знаете об этом ничего до тех пор, пока не начнется активное воздействие. Но и тогда вы можете не догадываться об этом, а списывать непонятные ощущения на изменение самочувствия, настроения, погоды и т. п.

Телепатическая связь -- это связь на расстоянии. С экстрасенсом находится не сам человек, а его энергетический ОБРАЗ, которым можно манипулировать. Перцепиент воспринимает смоделированную энергетику, как внешнюю, наведенную.

Человеческий организм -- необыкновенное, уникальное создание природы, в самой сущности которого заложен мощный механизм защиты, до конца нами еще не изученный. Но, имея огромные потенциальные возможности, человек беззащитен перед стихией, случаем, болезнями. Противостоять любой болезни, решать любые проблемы, обрести гармонию с природой, со своим внутренним миром, научиться владеть эмоциями -- задача, которую мы решаем сегодня.

Всем нам присуще желание верить в чудо. К сожалению, путь к овладению энергиями долгий и очень нелегкий. Сталкиваясь впервые с проблемами собственной энергетики, мы оперируем понятиями "болезнь тела", "болезнь психики", не задумываясь о том, что это проблемы слабого уровня владения собственной энергетикой.

Какие только болезни ни лечатся экстрасенсорными методами. На человека, впервые столкнувшегося с этим, результаты производят ошеломляющее впечатление. Но ведь методы, которые используются при лечении и нападении имеют одну физическую природу. Конечно, лечить могут не все, но отрабатывают приемы экстрасенсорного воздействия все, кто хоть немного этим владеет, все кому не лень. С энергетическим нападением, которое проводится часто неумело и без специальных знаний, мы имеем дело практически каждый день. Вряд ли кому-нибудь удалось избежать этого. А серьезной защиты ни у кого нет.

Вы вдруг заболели

Вы подозреваете, что Вас сглазили? А может наслали порчу? Если это так и есть, то иначе, чем жертвой вас не назовешь. Помощи объекту нападения ждать неоткуда. Милиция экстрасенсами не занимается, так как доказать, кто именно нападает и что действительно нападают, невозможно.

Доказать нельзя, но признаки нападения мы в состоянии оценить сами.

Что такое энергетическое нападение?

Иначе это явление называют астральным нападением, так как оно не имеет

физической основы. Раскручивать потенциальную жертву можно по-разному. Часто нападение проходит как кратковременное ухудшение здоровья, как непонятные физические и психические ощущения. Иной раз такое воздействие может продолжаться несколько месяцев, лет. Человек обычно привыкает к этому как к своей сущности -- слабое здоровье, несколько чрезмерная чувствительность, ослабленная нервная система. Конечно, все это может быть совсем не связано с экстрасенсорным воздействием. Надо иметь большой опыт, чтобы отличить наведенные состояния от собственных.

Характерным для экстрасенсорного воздействия является то, что клиент обычно ведет интенсивный внутренний монолог, разговаривает сам с собой. Это особый режим, при котором клиента слушают, как бы тянут на разговор. От обычного это состояние отличается тем, что мысли очень легко облекаются в слова и звучат в голове. При нормальном состоянии нет именно этой облеченности мысли в слова.

Если такое общение длиться достаточно долго и интенсивно, то клиент, как правило, не сильно удивляется, когда с ним начинают разговаривать некие голоса (имеется в виду телепатическая связь).

В это время вы можете поверить чему угодно. В то, что с вами разговаривает Бог, Высший учитель, мертвая сущность, инопланетянин и т. п. Вы верите в неограниченные возможности контактера.

Реакция у человека на такие воздействия может быть разная. Все зависит от того, насколько человек способен воспринять такой способ общения.

Сейчас я только перечислю некоторые варианты нападения: психическое нападение, отработка различных заболеваний, нападение во сне, навязывание ритма дыхания, сбой ритма сердца, рефлекторное сокращение мышц, наведенные голоса и образы, астральный секс.

Время нападения не ограничено. Характер нападения не регламентируется ничем.

Некоторые начинают подозревать у себя психические расстройства. Как отличить астральное нападение от психического заболевания? На основании слов жертвы сделать это практически невозможно. Большое значение имеет анализ своего состояния самим человеком. Если он предполагает у себя психические расстройства, то так оно и есть. Ибо имеет место плохое самочувствие, которое невозможно снять своими силами. Здесь важна ваша готовность подойти к овладению Высшим Знанием. Важен ваш культурный и эволюционный уровень, который позволит учиться владеть энергиями.

Человеку дано право свободного выбора. И если вы уверены, что это не болезнь, попробуйте выбрать другой путь. Он потребует от вас определенного мужества и постоянного труда. Но это будет не путь жертвы, это путь -- мага.

Мы живем в мире энергий и нам не изменить его законы. Мы можем только лучше познакомиться с ними.

Если самое сильное оружие на Земле -- это мысль, то лучшая защита -- это Знание.

Защита

Чем более высокий энергетический уровень занимает живое существо (будь то человек, зверь или птица), тем более оно жизнеспособно. В природе и в обществе идет постоянная борьба за выживание. В какой-то момент эти проблемы встают для каждого, и становятся важнее всего.

Для человека энергетическое воздействие не является чем-то необычным. Эти формы взаимодействия известны не только среди людей, но и среди животных. Поэтому какой-то уровень защиты присутствует у любого человека на бессознательном уровне.

Однако, первая реакция человека, подвергшегося нападению -- болезнь. Организм не готов к этому, как к неизвестной инфекции. Если вы не знаете, что на вас совершено астральное нападение, трудно ориентироваться в собственных ощущениях -- все чувства вы воспринимаете как собственные, все болезненные состояния -- как результат собственного нездоровья, психическое нападение воспринимается как ощущение того, что сходишь с ума. Даже если это состояние продолжается недолго, то потом очень долго сохраняется чувство страха и чувство неустойчивости своей психики.

Это прямо контрастирует с тем вариантом, когда человек знает, что на него нападают. Если это не достаточно сильно, в пределах возможностей организма, то идет ощущение легкого кайфа. Он присутствует тогда, когда есть, что называется, момент отцепления -- ощущение того, что вот-вот сведешь на нет наведенное воздействие, то есть идет как бы тренировка организма.

О полном отцеплении жертвы от мага при астральном нападении говорить не приходится.

Со стороны мага для получения наведенных состояний надо приложить минимальные усилия. Иное дело, жертве, которой приходится иметь дело с явлением резонанса, снять которое можно лишь мощным расслаблением мышц, либо выходить на свое биополе.

Но человек, как физическая и волновая субстанция, постоянно подвергается воздействию атмосферных и космических факторов, воздействию радиации, загрязненной окружающей среды, не говоря уже о стрессах, которые преследуют нас повсюду.

Эти воздействия можно рассматривать, как нападение, на которые у организма не выработана защитная реакция. Наиболее эффективно противостоят этим воздействиям те, кто может управлять своим организмом, воздействуя на него через свое биополе.

Астральное нападение в этом плане дает прекрасный тренировочный эффект, позволяет активно снимать стрессы и достигнуть высокой психической и физической формы. Однако это еще и очень серьезная нагрузка на организм и требует, поэтому, значительных энергозатрат.

Так же как организм человека может проявлять пониженную сопротивляемость к микроорганизмам, так и мозг становится более восприимчивым к эмоциональным расстройствам, когда он недостаточно укреплен против штурма психической природы. Для человека важно сформировать определенную реакцию на нападение. Она не должна быть негативной. Не должна пугать вас.

Отрицательные эмоции сами по себе несут серьезную нагрузку: могут изменить эндокринный баланс, нарушить кровообращение, повысить давление, испортить пищеварение, изменить температуру тела и вызвать такое состояние эмоционального стресса, которое ведет к болезни.

Чтобы максимально сохранять психическое равновесие, клетки мозга должны получать постоянный и полный запас питательных веществ.

Представьте себе атлета, активно готовящегося к соревнованиям и, при этом не получающего достаточного питания. Можно ли говорить в этом случае о серьезном результате? А вас никто не спрашивает хотите, и, главное, можете вы выдерживать такие нагрузки или нет. Нагрузки есть и должно быть соответствующее питание.

Необходимые для питания мозга элементы: аскорбиновая кислота, ниацин (В3), тиамин, пиридоксин, В12, фолиевая кислота, магний, глютаминовая кислота, триптофак, рибофлавин, пантотеновая кислота, биотин, йод, калий, все аминокислоты, особенно лизин, треонин, инозитол.

Оптимальный режим питания вы, конечно же, выберите самостоятельно. Практика показывает, что в стрессовых ситуациях, в первую очередь, увеличивается употребление сладкого, овощей и фруктов, содержащих витамины.

Защита на первом этапе сводится к процессу осознания самого факта нападения. Причем нападение совсем не обязательно должно исходить от экстрасенса. Это может быть планетарное влияние, радиационное излучение,

вирусная инфекция... Энергетическая ситуация вокруг нас постоянно меняется. Для мага обычно не имеет значения источник нападения. Важен сам факт нападения -- внедрение внешней энергетической составляющей в собственное его биополе.

Но и в случае осознания происходящей ситуации существуют серьезные трудности в том, чтобы снять наведенное воздействие. До конца этот путь еще не пройден и поэтому на нем возможны нелепые ошибки. Мне известен случай, когда сильный экстрасенс несколько дней страдал от боли в сердце, не принимая лекарств, поскольку полагал, что на него совершено астральное нападение. В результате он был доставлен в обычную больницу с микроинфарктом. Ошибка состояла в том, что он не смог отличить воздействие, наведенное разумным существом высшего порядка, которое в силу своего разума, не имеет намерений отправить вас к праотцам, от воздействия, наведенного сложившимися аспектами планет и дополнительными неблагоприятными обстоятельствами, которые оказались роковыми для него. Защита оказалась несовершенной.

Научиться отслеживать астральное нападение не очень сложно, но и не просто. Для начала вы отслеживаете все напряжения в теле, которые лишают вас комфортного состояния. Затем вы начинаете относиться к этим напряжениям, как к внешним по отношению к вам воздействиям. И вы постоянно учитесь расслабляться. Расслабляясь, вы снимаете и физические напряжения и негативные психические состояния. Чтобы полностью снимать наведенные воздействия, надо обладать очень высоким уровнем расслабления.

Вряд ли кто-нибудь сможет этого достичь. Но элементарные приобретенные навыки помогут вам сохранить нормальную психику, нормальное самочувствие, гармоничные отношения в семье и на работе.

И хочется сказать, что, в любом случае, ваша защита -- это интерес. Человек не может, не должен знать ВСЕ, но может и должен ориентироваться в мире энергий. Ибо все на Земле и в Космосе имеет энергетическую природу.

К сожалению, часто пытаются снять дискомфорт, вызванный экстрасенсорным воздействием, психотропными препаратами. Результат получается далеко не самый лучший. Лекарства помогают уничтожить признаки болезни, а не ее причину. Организм лишается естественной защиты, данной человеку самой природой.

Для справки:

Психические заболевания могут иметь инфекционную природу, вызываться интоксикацией организма, нарушением кровообращения, травмой, нарушением обмена веществ. Но бывают психические болезни, причины которых следует искать в астральном теле человека.

Это болезни нервной системы, "при которых, несмотря на прижизненные

тяжелые и опасные симптомы, по смерти мы не находим никаких анатомических изменений, могущих объяснить болезненные явления"/1/.

В идеальном варианте человек должен прекрасно знать свою собственную энергетiku и ориентироваться во внешних энергиях. А для этого должны быть задействованы механизмы адаптации к постоянно изменяющимся внешним воздействиям.

Посмотрим, что происходит, если вы надеетесь на лекарства. В психиатрии применяются лекарственные вещества, влияющие непосредственно на высшую нервную деятельность, в том числе на высшие психические функции мозга. (То есть на те функции, которые и контролируют защитные реакции организма). По характеру влияния они могут быть условно разделены на средства преимущественно успокаивающего, возбуждающего и смешанного действия. То есть ваше состояние программируют подбором индивидуальной дозы вышеназванных препаратов.

Рассмотрим ситуацию на уровне энергетики:

На человека идет, во-первых, внешнее экстрасенсорное воздействие, во-вторых, воздействие, которое оказывает лекарственный препарат.

Психотропные средства снижают активность мозга. Подавляется условно-рефлекторный механизм.

Психотравмирующая ситуация перестает восприниматься как негативная, вследствие чего не развиваются защитные формы поведения.

Человек, лишенный этой естественной защиты, принимает наведенное экстрасенсорное воздействие как собственное состояние, как собственную энергетiku. А нападение, как вы понимаете, никогда не направлено на то, чтобы

направить жертву к достижению физического и психического совершенства.

Плюс на эту, и без того уже не здоровую энергетiku, накладываются те ощущения, которые

приносят лекарственные средства. О характере этих ощущений можно догадаться,

учитывая то, что психотропные средства действуют как наркотик. И эти ощущения

человек не всегда относит к действию лекарства. Часто он принимает их за собственные состояния. Начинается мощный процесс, который буквально раздавливает личность.

"Длительное применение медикаментозных средств, без учета на какой гомеостатический контур они воздействуют, может приводить не к сбалансированию,

а к расшатыванию всей сложной системы саморегуляции. При этом механизмы биологической саморегуляции могут быть направлены на выравнивание внешнего

воздействия, вносимого фармакологическим средством" /1/.

Нарушается динамическая система регуляторных процессов мозга, а вместе с ней,

система контроля поведения и эмоций. Это приводит также к ослаблению функции

контроля физического состояния, то есть организм уже не может нормально ориентироваться во внешнем мире. И включение процесса саморегуляции и адаптации

становится проблематичным.

Хочется предупредить, что если интенсивное астральное нападение сочетается с серьезными физическими нагрузками, то вы можете считать, что нервный срыв вам обеспечен. В какой-то момент вы перестаете защищаться совсем: оказываетесь в водовороте наведенных чувств и ощущений, и отдаетесь им полностью. Они настолько подчиняют себе вашу волю, что нет ни сил, ни желания изменить свое состояние, каким бы отвратительным оно ни было. Однако, это не означает, что надо снизить физические нагрузки. Негативные состояния прекрасно снимаются волевым усилием. А после обычного отдыха активность восстанавливается.

Астральное нападение тем и замечательно, что обещает вам мощную энергетическую поддержку в тех ситуациях, когда кажется, что организм находится на грани нервного истощения.

Психическое нападение

Человек во власти своих чувств:

"Я боюсь саму себя, своих собственных чувств. Каждую минуту они завладевают мной, и я перед ними совершенно беспомощна и беззащитна" /3/.

"Постепенно все окружающее начало ощущаться как нереальное" /4/.

"...однако я ничего не могла рассказать. Мой ум был пуст и всякое воспоминание о той беседе исчезло, как будто прошли губкой по доске. Все, что я знала, это то, что из глубин моего ума поднималось ужасное состояние страха и мучило меня. Страх не какой-либо вещи или личности. Это был просто страх, не имеющий объекта, но не менее ужасный" /4/.

В классическом варианте психическое нападение проявляется как состояние паники, возбуждения, страха, тревоги и депрессии, немотивированной агрессивности.

Сюда же относятся навязчивые состояния -- это такие мысли, действия, воспоминания, желания, опасения, ненужность и необоснованность которых человек понимает, а избавиться от них не может.

Навязчивые страхи (фобии): страх заболеть какой-либо болезнью, страх открытых пространств, страх закрытых помещений и т. п.

Навязчивые влечения или желания: желание убить любимого ребенка, желание броситься под проходящий поезд и т. д.

Фиксация внимания: внимание или взгляд фиксируются на каком-то объекте, иногда человеку кажется, что какие-то люди, предметы или явления имеют к нему какое-то скрытое отношение, чего на самом деле нет.

Возникновение непреодолимых или труднопреодолимых побуждений к совершению тех или иных действий, без предварительно осознанного решения. Проявляется это в виде бессмысленных, немотивированных, агрессивных и разрушительных актов. Часто

переживается как подчинение чужой воле.

Нападение может идти как ощущение того, что знакомо незнакомое место, которое видишь в первый раз.

Гамма чувств разнообразна. И обычно люди испытывают очень легкое, практически незаметное их проявление. Сильными чувства бывают в моменты стресса.

И при нападении. В обычном состоянии они как бы есть и как бы их нет. Но вы можете сказать, что, какими бы они ни были, сильными или слабыми, это мои чувства. Как можно отличить свои чувства от наведенных? И возможно ли это?

Запомните: при нападении чувства как бы проявляются. От обычных чувств психическое нападение отличается силой и яркостью проявления.

Проблема в том, что заметить это, отличить свои чувства от чужих может только тот, кто имеет достаточный опыт подобных занятий.

Если, потеряв друга (не будем говорить о трагическом варианте, чтобы исключить сильнейший стрессовый фактор), вы можете испытывать легкую смесь грусти, обиды, ностальгии, то нападение может оцениваться как "...почти физическое ощущение одиночества, потери поддержки, на которую я всегда могла опереться..." Это почти болезнь. С этим невозможно бороться. Это сильнее вас.

Существует прямая связь между эмоциональным и физическим состоянием человека.

Притом, если вы не можете оценить эмоциональное напряжение, то на физическом уровне неосознанные чувства тревоги, страха, скованности, раздражения, неудовлетворенности и т. п. часто выражаются в виде сердцебиений, потоотделения, мышечных зажимов, болевых ощущениях.

Необходимо владеть определенными приемами работы с чувствами.

Прежде всего, не пытайтесь подавить в себе эмоции, какими бы они ни были. Этим вы лишаете себя возможности понять, что с вами происходит. Не должно быть внутреннего запрета на негативные чувства. Игнорирование эмоций ведет к ошибочным оценкам людей и событий. Часто на уровне интуиции вы чувствуете то, что еще не осознано на интеллектуальном уровне.

На первом этапе вы учитесь оценивать свое эмоциональное состояние, развиваете навыки самонаблюдения и самовыражения, учитесь различать границы между возникшим чувством и объективной реальностью. На втором этапе, вы волевым путем сможете снимать достаточно тяжелые душевные состояния. Однако, освоение этих навыков потребует немало времени и серьезной концентрации с вашей стороны.

Можно рассмотреть в качестве примера чувство беспричинного страха, тревоги. В начале эти эмоции являются доминирующими. Вы чувствуете себя просто плохо. Не бойтесь бояться! Попробуйте поэкспериментировать с этим состоянием. Но

не стоит ждать быстрого результата. Организм должен привыкнуть к
незнакомой и
достаточно враждебной энергетической ситуации. При правильной реакции
через
какое-то время вы сможете сами снимать неприятные ощущения. Но, прежде
всего, вы
должны оценить чувство страха как внешнее энергетическое воздействие.
Причем,
причиной его не обязательно является экстрасенсорное воздействие.
Попробуйте не
зацикливаться на причинах, которые, по вашему мнению, вызвали это
состояние. Не
надо смешивать в одну кучу разные проблемы: неудачи в личной жизни (одна
проблема), маленькую зарплату (вторая проблема)... и ваше плохое
самочувствие
(еще одна большая проблема).

Постарайтесь понять, как проявляется страх на уровне физического
тела.
Может быть это ощущение внешнего воздействия или внутреннего напряжения?
Может
быть напряжены какие-то мышцы. Обратите внимание на мышцы лица и мышцы
глаз,
попытайтесь их расслабить.

Часто при этом вы можете почувствовать, что не в состоянии
расслабить
какую-то группу мышц полностью. Или, вы расслабляете одну группу мышц, а
напряжение переходит в другую. Поэтому полного комфорта не достигается.
Может
возникнуть и такой эффект: вы начинаете концентрироваться на своих
ощущениях, и
вдруг возникает чувство страха, вызванное как кажется, вашими
медитациями.

В этом случае переключитесь с локального анализа своего состояния
на
другое упражнение. Не концентрируя свое внимание ни на чем конкретном (ни
на
каких группах мышц), постарайтесь вспомнить и достигнуть максимально
возможного
в данный момент комфорта.

Встряхнитесь, хотя бы на короткое время "стряхните наваждение".
Если есть
ощущение внешнего воздействия, постарайтесь легко концентрируясь на
внешних
воздействиях, максимально расслабиться. И не забывайте о том, что обязан
присутствовать максимально возможный комфорт.

Таким образом можно снимать негативные ощущения, которые лишают вас
душевного
комфорта. Занимайтесь этим как можно чаще в транспорте, в перерывах на
работе,
дома у телевизора...

Принято считать, что невозможно внушить человеку желания, или
заставить
сделать что-то, что не соответствует его натуре. И индуктор всегда
обращается к
тем особенностям характера, которые присутствуют у перцепиента. И это
действительно так. Но если нападение длится достаточно долго и апеллирует
к
самым низменным инстинктам, и если у вас нет возможности отслеживать его,
то

только ощущение красоты мира и гармонии отношений помогут вам избежать прямой дороги в ад.

Приведу маленький пример, для того чтобы продемонстрировать, как осуществляется психическое нападение, если наведенные чувства гармонируют с вашими: утром по дороге на работу вы увидели голодного ничейного котенка. Накормить его вы не имели возможности, поскольку торопились. При отсутствии нападения вы пожалели его. Эти чувства возникли в душе. Но возникли очень легко, практически незаметно.

При нападении чувство жалости может быть настолько сильным, что вы сдохнете от него быстрее, чем этот котенок сдохнет от голода.

Нет сомнения, что наведенные чувства надо снимать. Однако, перед тем, как начать активно работать с ними, важно понять, насколько они ваши собственные, так как есть большая вероятность самопрограммирования, притом, в худшую сторону.

Иногда ваше эмоциональное состояние может совершенно не соответствовать наведенным воздействиям. Например, вы можете чувствовать сильное раздражение, ненависть к человеку, которого любите. Возникает вопрос: "С чего бы это?" Впрочем, вы можете списывать эти состояния на усталость, болезнь или что-то другое. Человек часто не может отличить нападение от привычного круга собственных мыслей и эмоций.

Наиболее опасный вариант возникает, когда вы пытаетесь незакомплексованно выражать свои эмоции, ориентируясь на внешнее наведенное воздействие. Тогда любое ущемление со стороны окружающих вызывает реакцию протеста, взрыв раздражения или крика, истерику от собственного бессилия, плачь. Свобода проявления индивидуальности -- это святое. Но оглянитесь на людей, с которыми вам приходится иметь дело. Их чувства это тоже немаловажный фактор. К тому же, если взбалмошное поведение становится нормой, вы рискуете стать совершенно невыносимой тварью. Защита в этом случае заключается в осознании самого факта нападения.

Начните с вопроса "С чего бы это?" и попытайтесь разобраться в ситуации. Насколько она драматична. Насколько ваши ощущения ей соответствуют. И постарайтесь снять раздражение. Не изобразить на лице улыбку и спрятать в себе злость и обиду. Это ни к чему хорошему не приводит. Внутреннее напряжение при отсутствии адекватной разрядки обязательно выплеснется в виде нервного срыва, либо в виде какой-нибудь болезни.

Стрессы надо снимать по другому. Ваши действия:

- ориентация на состояние внутреннего покоя;
- отстранение от чувств, относиться к ним, как к внешним.

И еще один прием защиты можно посоветовать тем, кто достаточно хорошо освоил это

упражнение. Нападение, помимо эмоционального заряда, несет еще и количественную характеристику, то есть осуществляется с какой-то силой. Обратите внимание на силу удара и соответственно ей стройте защиту. Отрицательные эмоции, наведенные индуктором, при этом либо полностью игнорируются либо направляются на индуктора. В этом случае мы наблюдаем так называемый "возвратный удар". Его эффективность будет зависеть от вашего уровня владения энергиями. Следует, однако предупредить, что используя этот прием, вы задействуете совсем другие энергии, чем индуктор. При этом ваша аура должна быть чистой, полностью независимой от наведенных чувств, то есть не должно быть отклика на эти чувства. Например, если на вас идет сильный энергетический поток, который можно обозначить как "ненависть", вы не должны генерировать ответное чувство ненависти. Тогда, вы отводите энергетические потоки, не замыкая их на себя.

Нападение минимальным воздействием

Это, прямо скажем, садистский вариант. Он заставляет жертву прислушиваться к малейшим изменениям в характере воздействия, совершенно выводя ее из равновесия и лишая возможности даже думать о том, чтобы уйти от нападения.

В этом случае наиболее эффективна активная защита. Ваше внимание все время концентрируют на постоянном изменении воздействия. Ваша задача -- максимально уходить от этого, то есть от этой концентрации внимания. Ориентация -- на состояние комфорта.

Имейте в виду, что индуктор, который долго работает с вашим образом и не имеет возможности видеть вас, часто не может различать наведенный им же образ от собственно вашего мироощущения. Поэтому для вас так важно хотя бы ненадолго "стряхнуть наваждение".

Маги отрабатывают еще один вариант нападения. Легкое изменение сознания, практически незаметное даже для тех экстрасенсов, которые находятся в контакте с жертвой в этот момент, не воздействуя на нее, -- и первый порыв жертвы -- прекратить это, вплоть до самоубийства. Это очень трудно выдерживать даже зная, что нападают. Что делают те, которые об этом не подозревают, об этом можно только догадываться.

На какое-то время вы оказываетесь в жестком энергетическом потоке, подчиняющем себе, и должно пройти время, пока вы сможете более или менее ориентироваться в нем. Постарайтесь в это время обойтись без насилия над собой или кем-то не вовремя попавшемся под руку. Пройдет день-другой и вы снова увидите солнышко. А от этих проблем вы не уйдете таким способом. Они будут преследовать и в следующем воплощении. А пока лучше примите лишний раз душ или

скушайте шоколадку. Иной раз это неплохо помогает.

Прислушайтесь к своим ощущениям -- вы поймете, что ваша беспомощность есть только факт слабой воли, глупого упрямства, обиды и нежелания активно включиться в борьбу. Стряхните наваждение!

Мысль -- это мощное оружие. Убить можно запросто. Но человек, вставший на путь Познания, находится под защитой Высших Сил.

Главный закон Джунглей гласит: "Убивают жертву. Учеников не убивают".

Галлюцинации

В психиатрии галлюцинациями называют мнимые восприятия, то есть восприятия, возникающие без реального объекта.

Галлюцинации часто возникают при острых интоксикациях и инфекционных психозах, при белой горячке. Эти случаи мы, естественно, рассматривать не будем.

Здесь имеет место раздражение определенных участков головного мозга раздражителями, имеющими физическую природу.

Зрительные галлюцинации могут иметь различный характер: от элементарных световых точек, искр до сложных сценподобных явлений. Слуховые галлюцинации воспринимаются как звуки, голоса.

И слуховые и зрительные галлюцинации можно рассматривать как наведенный энергетический образ.

Тот же момент проявления, что и при психическим нападении, возникает когда работают с образами. Образ может быть любой -- какое-то воспоминание (образ человека, местности, голос).

Человек, подвергшийся нападению, обычно даже не удивляется вдруг появившейся яркости образов: яркие четкие воспоминания давно прошедших событий; яркие воображаемые образы.

Чего только не бывает в подлунном мире. Однако общество, при всем своем многообразии, живет по очень строгим законам. И человек, нарушающий эти законы, обычно попадает или в тюрьму или в психиатрическую больницу. Поэтому следует придерживаться общепринятой линии поведения вне зависимости от того, какие зрительные или слуховые образы вы воспринимаете.

Не доверяйте голосам! Можно смоделировать любой голос -- мужчины, женщины, Аллы Пугачевой, Кашпировского... Если внутренний собеседник, голосом вашего начальника, вдруг заявит, что вы срочно должны приехать на встречу с ним, а связывается с вами именно таким способом, потому что поблизости нет телефона, не стоит бежать, сломя голову, к указанному месту. Однозначно, с вами разговаривает

не ваш начальник, а какой-то астральный хулиган, мелкий бес, изнывающий от скуки и желающий доставить себе маленькую радость -- посмотреть, как вы будете ошарашены, приехав туда, где вас никто не ждал.

Не всегда нападение проявляется как вполне определенные голоса. Часто вы воспринимаете его как отголоски собственных мыслей, которые прокручиваются в словесной форме.

Чтобы отследить ментальное нападение, попробуйте заняться медитацией. Сядьте, закройте глаза и спокойно отслеживайте все мысли, которые приходят в голову. Не пытайтесь бороться с ними, но и не следуйте за ними. Должно пройти какое-то время, прежде чем вы достигнете определенной концентрации. Но потом вы начинаете замечать, что мысли приходят откуда-то извне, вне зависимости от вашей воли. Вы не можете контролировать их. Отнеситесь к ним как к проявлениям внешней энергетики. Целью медитации является обретение внутреннего покоя, успокоение ума. Но кроме того, это упражнение поможет вам научиться отслеживать ментальное нападение, иными словами, вы научитесь отслеживать мысли, которые не являются собственно вашими.

В том, чтобы этому научиться большой проблемы не возникнет. Но здесь, порой, принципиально важным становится то, как вы относитесь к наведенным извне мыслям. Вы либо соглашаетесь с ними, когда они находятся в гармонии с вашей сущностью, либо отвергаете их, когда ощущаете диссонанс. Как бы то ни было, обязательно должен присутствовать этот критерий оценки.

Часто ментальное нападение происходит как непрерывный мысленный разговор с голосами, который растягивается на долгие месяцы. Вы можете обсуждать семейные проблемы, знакомых и незнакомых людей, газетные статьи и кинофильмы, смеяться и ругаться с какими-то голосами. И это само по себе неплохо. Плохо то, что на вас совершено нападение, а вы даже не пытаетесь защищаться. Непрерывные разговоры быстро утомляют. Хочется покоя.

Но не всегда человек может отключать невидимых собеседников. Прежде всего надо попробовать просто не прислушиваться к голосам, когда разговор кажется не интересным для вас. Насколько это получится? Если получится -- можно вас поздравить. Если нет -- включайте программу:

"Полная потеря интереса" к процессу разговора, к теме разговора, к собеседнику. Если вы достаточно активно сделаете это, то через какое-то время собеседники начнут постепенно отключаться. Правильно выполняя это упражнение, вы

начинаете работать с высшими энергиями, которые должны стать защитой для вас.

Запомните ощущения, которые вы при этом испытываете. Они помогут вам лучше

снимать другие наведенные состояния, вплоть до снятия болевых ощущений.

Навязанный ритм дыхания

Навязанный ритм дыхания снять практически невозможно. Сложность заключается в том, что чрезвычайно трудно отличить свой собственный ритм дыхания

от навязанного. Волевым усилием снимать такие состояния очень утомительно, хотя

и не лишено смысла. И в этом случае важна максимальная степень расслабления. Но

не просто расслабления, а расслабления на навязанной внешней энергетике. Это

выражается в том, что вы отслеживаете навязанный ритм дыхания и полностью подчиняетесь ему, каким бы ужасным он вам ни казался. Но в то же время важно

снимать тревогу, страх, мышечные напряжения, которые, несомненно, в некоторой

степени вызваны гипервентиляцией, и часто усилены нападающей стороной.

Если нападение происходит в то время, когда вы находитесь в постели,

примите позу, которая защитит легкие от гипервентиляции: перевернитесь на бок и

скрестите руки.

Навязанный ритм сердца

Поскольку НАВЯЗАННЫЙ ритм сердца, в отличие от обычной аритмии, не имеет

физической причины, а только энергетическую, то и снимать его следует не лекарствами, а на уровне энергетики. К сожалению, снять его самостоятельно

невозможно. Остается одно -- терпеливо переждать неприятные ощущения, ни в коем

случае не нарушая привычного ритма жизни. Это своеобразный тренинг для сердечной

мышцы. И переносится он достаточно спокойно. Проблема состоит в том, чтобы

отличить наведенное состояние от обычной болезни. Поэтому, если у вас нет уверенности, что произошло нападение, лучше обращаться к врачу.

Еще один вариант нападения -- астральный секс.

Я думаю, что все, с кем выходит на телепатическую связь какая-либо группа, в том или ином варианте подвергаются этому виду нападения.

Как и при любых других видах нападения здесь рекомендуется расслабляться

и "ловить кайф" в любом случае, даже когда идут изматывающие и долгие по времени

минимальные воздействия. Относиться к этому надо только как к нападению. И

спокойно.

Еще раз напомним -- все виды астрального нападения -- недоказуемы. Узнать,

кто крутит -- невозможно.

Фиксация внимания

Этот безобидный прием определяется в психиатрии как бред отношения.

Это проявляется в том, что человек вдруг начинает ощущать посторонние взгляды, присутствие кого-то сзади, испытывает неопределенное чувство общей измененности, меняется восприятие времени, пространства, собственной личности, появляется сильная чувствительность к внешним раздражителям. То есть внешний мир воспринимается искаженно. Часто подобный ощущения сопровождаются чувством страха. Это состояние является основой для последующего возникновения более выраженных нарушений восприятия и мышления.

Отдельно можно выделить прием нападения "фиксация взгляда". Взгляд, помимо вашей воли, останавливается на каких-то людях, либо на каких-то частях тела. Например, вы можете отслеживать кисти рук у пассажиров в метро. Прибавьте к этому неестественному состоянию еще и психическое нападение, которое может восприниматься как, например, ощущение сгущения атмосферы вокруг вашей головы -- и можете представить состояние жертвы.

Изменение восприятия пространства может выражаться в том, что появляется боязнь открытых пространств, боязнь закрытых помещений, чувство нереальности окружающего.

Здесь, как и при любом другом виде астрального нападения, на собственно ваше биополе накладывается посторонняя для вас внешняя энергетика. И ваша задача просто четко отслеживать легкие изменения внешней энергетики, снимать, по возможности, чувство страха и хотя бы на мгновение стараться "страхнуть наваждение". Бывает, что сложно снять разноплановое нападение в то время, когда вы чем-то заняты. Тогда приходится мириться с определенным дискомфортом. Но как только появляется свободное время -- сядьте, быстро сконцентрируйтесь на внутреннем состоянии, на непонятных и неприятных мышечных напряжениях. Любое напряжение лишает вас комфортного состояния. При разноплановом нападении вам будет трудно сосредоточиться одновременно на всех наведенных энергиях. Например, трудно отслеживать головную боль, которая постоянно меняет конфигурацию, усиливается, уменьшается, перемещается к глазам, к вискам... плюс психическое нападение, которое проявляется как сгущение атмосферы вокруг головы плюс навязанный ритм дыхания, который полностью лишает желания защищаться. Ваша задача, отследить все напряжения, но не пытаться их снять. Как только эта цель достигнута, вы должны, уже не обращая внимания на напряжения, постараться достичь комфортного состояния. Мгновение -- легкое изменение реальности -- и вы сбрасываете всю наведенную энергетика. Это победа. И пусть нападение не кончится, пусть оно примет какие-то другие формы. Но вы по другому будете относиться к нему. Пробуйте еще раз и еще... Это называется активная медитация. Это может оказаться для вас очень интересным занятием.

Бред -- это умозаключение, не соответствующее действительности.

А вот пример типичного бреда отношения:

"В одном случае, в котором ко мне обратились за помощью, пострадавший заявил, что его преследует телепатическое внушение. Я стала выяснять источник этого преследования и он сказал, что оно исходит от людей, которые живут в соседней квартире и имеют привычку, сидя в кругу, концентрироваться на нем. Я спросила его, почему они это делают. Он не знал. Я спросила его, откуда он знает, что они занимаются этим, и он не смог ответить мне. Он лишь повторял, что они делают это, хотя признался, что ни разу не был у них в квартире и даже не говорил с ними ни о чем, не считая обмена приветствиями по утрам на лестнице"
/4/.

Боль

Арнольд Миндел -- американский психотерапевт, в книге "Работа со сновидящим телом" дает очень интересные техники работы со своим биополем, и здесь же технику снятия боли. Несомненно, снять боль таким способом вы сможете далеко не всегда. Но для кого-то метод может показаться интересным.

Под термином "сновидящее тело" А. М. понимает биополе, другими словами, нашу энергетическую ауру.

Сутью метода является медитативный процесс. Вы должны сосредоточиться на ощущении недомогания, понять в чем оно проявляется, где находится. Это может быть тошнота, сердцебиение, лихорадка, экзема, желудочные рези... все что угодно.

"Вникните в особенности различных напряжений в вашем теле, выясните, меняется ли их характер со временем, прочувствуйте их. Имеет ли ваша боль какую-то конфигурацию? Как она распространяется? Изучая свою боль, старайтесь не двигаться. Просто лежите и чувствуйте ее" /3/.

На втором этапе предлагается максимально сконцентрироваться на болевых ощущениях и усилить боль.

"Слегка напрягите мышцы, почувствуйте пульсацию в голове, зуд в коже. Не расчесывайте тело! Не делайте ничего, что могло бы ослабить ваш дискомфорт, наоборот, замрите и ощущайте себя. Испытывать боль таким способом -- все равно что иметь дело с редким, невиданным животным. Ваша цель -- внимательно и отстраненно наблюдать происходящее, не впадая в искушения объяснить боль или избежать ее. Если вам трудно усилить телесный симптом, то это может означать, что вам не удалось его прочувствовать в полной мере..." /3/.

Если вы смогли выполнить эти требования, то через некоторое время вы

достигаете предела своих физических возможностей, предела того, что можете выдержать. И тогда с переживания своей боли вы переключаетесь на что-то иное. Вы вновь начинаете видеть, слышать и двигаться. И в это время вы даете полную свободу своему воображению.

Если вы слышите голос, задайте ему вопрос, ответьте ему. Если вы представляете себе какую-то сцену, следуйте за развитием ситуации. Если ваше тело начнет спонтанно двигаться, следуйте за этим движением.

Когда работа завершена, вы просто почувствуете себя лучше. В любом случае такие упражнения дают вам возможность лучшего понимания своего тела и энергетической сущности.

Нападение во сне

Это явление представляет определенный интерес. Если воздействовать на спящего человека возникает эффект, который можно назвать наведенным сном.

Методы отработки -- сны (образы). Практика показывает, что в бодрствующем состоянии человеку вполне удается бороться с навязанными образами. Если перед глазами возникает какой-то образ (лицо, фигура, пейзаж и т. п., двигается или картинка меняется), можно стараться не замечать этот образ, как бы стирать его.

В том случае если напряжены мышцы, вы расслабляете мышцы. Если вы слышите какие-то голоса (имеется в виду телепатическая связь), можно не прислушиваться к ним. И напряженные мышцы, и образы, и голоса несут себе энергетику, которая является для вас посторонней. Поэтому, расслабляясь, вы снимаете ее настолько, насколько для вас это в данный момент возможно.

Во сне, как кажется, могут включаться бессознательные механизмы защиты. Однако происходит это, далеко не сразу. Поэтому, вначале кажется, что защиты, как таковой, вообще не существует. Транслированный сон человек в спящем состоянии принимает как данность. Снимается хоть какое-либо критическое отношение к тому, что в данный момент с вами происходит. Во сне вы можете переживать невероятные приключения и при этом совершенно не сомневаться в реальности происходящего; испытывать самые разнообразные чувства: от ощущения свободы, полета, до чувства страха, вплоть до того, что сходишь с ума.

Но какой бы страшный сон вам ни приснился, какой бы ужас вы ни испытали во сне, как только сознание пробуждается и вы подключаете свою волю, включается защитная реакция организма. Вы начинаете сразу же забывать сон и все ощущения, связанные с ним. Надо только помнить, что это и есть защита, и активнее снимать внешнее воздействие. Если этого не сделать, вы можете запомнить сон надолго, иногда на всю жизнь, и часто вспоминать его потом с нехорошим чувством.

"Помню, что я проснулась со смутным ощущением ужаса, угнетающего меня;

однако это был не обычный ужас от ночного кошмара, а навязанная эмоция, которую можно было сбросить усилием воли. Она прошла почти сразу же, как только я встала, и я больше не думала о ней" /4/. Это характерное состояние человека, подвергшегося нападению, в момент пробуждения.

Надо учитывать, что экстрасенс, медитирующий на образе спящего человека не может в достаточной степени контролировать силу воздействия, так как отсутствует контроль сознания у спящего человека, и наведенная энергетика может оказаться несколько сильнее, чем это обычно происходит.

Если нападать на человека БЕСПРЕРЫВНО таким образом несколько ночей подряд -- ломается структура сна. Вначале удлиняется и значительно медленная фаза сна. Это происходит потому, что экстрасенс медитирует на образе спящего человека и мешает этим ему проснуться. Время сна увеличивается, и все равно есть чувство невысыпания, уменьшается сопротивляемость организма, что может привести к нервным срывам.

Однако со временем отрабатывается защита и на этот вид нападения. Прежде всего, вы перестаете придавать сну какое-либо значение. И даже во сне на бессознательном уровне начинаете отличать свою энергетiku от чужой.

Достигается определенный уровень расслабления. Поэтому вполне возможен полноценный отдых.

Бывает, что после пробуждения вы не захотите забыть сон. Он странным образом входит в вашу жизнь, влияет на ваше сознание. Это происходит, когда экстрасенс во время своих медитаций входит в контакт с верхним энергетическим уровнем перцепиента, несущем информацию о перевоплощениях. Этот уровень недоступен для манипулирования. Информацию получает одновременно индуктор и перцепиент. Но идет она не в виде картинок прошедших событий, а в виде определенной энергетики, которая соответствует этим событиям. Если индуктор достаточно ориентируется в энергетических потоках, он моделирует какие-то образы соответственно получаемой энергетике, иначе говоря, начинает фантазировать. Поэтому информация, которую воспринимает перцепиент во сне бывает очень сильно искажена.

Если же вам вовсе не спится -- не стоит жаловаться на бессонницу.

У некоторых людей сон проходит в той фазе, которая бывает между сном и бодрствованием. Это активная фаза, которая позволяет нормально отдохнуть. Нет выключения сознания. Есть только расслабление. Достигается такой режим сна не произвольно, а намеренно выходят на это состояние. Это своеобразная медитация: находясь в состоянии полного покоя, вы концентрируете внимание на любом

напряжении, возникающем в теле, на любых чувствах, на любых мыслях, и стараетесь снять их, как проявление внешней энергетики. Добиваетесь максимального расслабления, и главное **МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА.**

Пройдет какое-то время. У вас появится опыт и вы станете неплохо ориентироваться в мире энергий. Но не будет, не может быть того уровня расслабления, при котором можно полностью снимать наведенные воздействия. Практически никогда нападение не ограничивается комфортными нагрузками. Часто достигнутый уровень расслабления вызывает в действие какие-то силы: чем сильнее расслабление, тем более сильный поток энергий идет на вас.

И тогда появляется в душе Обида. На кого-то, кого вы, быть может, никогда не узнаете, и на весь мир. Ведь нагрузки приходится выдерживать колоссальные.

Возникает вопрос "Зачем все это? Почему Я?" Обида душит и желание мести. Кому? Как? Обида сильна еще потому, что она наверняка будет подкрепляться внешним воздействием. И единственный способ не сгинуть в этих обстоятельствах это активнее снимать наведенные чувства, идти к внутреннему спокойствию.

Не ненависть должна стать вашим ориентиром, а ощущение внутренней гармонии и, вместе с ней, гармонии мира. Ненависть совсем не заденет нападающего мага, но она будет ранить вас.

На практике, когда вы снимаете наведенные негативные состояния, происходит некоторое самопрограммирование -- вместе с наведенными снимаются и свои чувства. Это вызывает внутренний протест. Не хочется никого прощать!

А ощущения возникают как в классическом варианте всепрощения "Если тебя ударили по одной щеке -- подставь вторую". В идеальном варианте не должно быть никакого самопрограммирования. Как же быть?

Не поддавайтесь панике! На самом деле это ложное чувство. Вы никого не прощаете. Вы учитесь владеть энергиями. Вы учитесь защищаться. Вы включились в эволюционную программу, которая выводит вас на новый уровень энергетики.

И в какой-то момент возникающие чувства (лично ваши, не наведенные) покажутся новыми, странными, не свойственными вам. Может быть, они сродни христианскому всепрощению, но реализованные на высших энергиях, они дадут защиту и откроют великолепные жизненные перспективы, о которых в начале пути вы даже приблизительно не можете догадаться.

Попробуйте вспомнить и смоделировать то состояние, когда вы активно

снимаете чувство обиды. Оно идентично состоянию, когда вы просыпаетесь утром и сбрасываете усилием воли тягостное ощущение от дурного сна. Вспомните приобретенное чувство внутреннего комфорта как результат этих маленьких побед.

Эти ощущения определяет энергия Плутона, которую нам предстоит максимально изучить и освоить, поскольку выход на более высокие уровни проработки Плутона дает человеку власть над собой и над миром. Это энергии, с которыми работают маги.

Но к райским садам ведет дьявольски запутанная тропинка. И через какое-то время вы обязательно оказываетесь в тупике. Зачем нужна какая-то мифическая власть над миром, когда у вас сейчас ужасно болит голова? На кой черт, вам поднимать энергетический уровень, когда у вас и на этом все есть, не хватает только одного -- чтобы вас оставил в покое какой-то бес. Только вот проблема: если отстанет один, то сразу же появится другой такой же.

Спросите себя: "Кто же виноват, что меня такого хорошего и доброго, постоянно донимают такие злые люди? Почему мир так жесток ко мне?" Попробуем найти ответ и на этот вопрос. Кроме отработки чисто физических реакций на нападение, нам понадобятся знания энергетических законов Космоса. Без этого невозможна эффективная защита.

К нам на помощь придет астрология. Чтобы легче ориентироваться в сложных ситуациях, разобраться в своих чувствах, лучше понять себя, постройте свой гороскоп. Сделайте это самостоятельно. Изучив причудливый рисунок своей кармы, вы станете более осознанно относиться к процессам на пути развития личности. Решение своих проблем вы найдете на маленьком листе бумаги, исчерченной замысловатыми линиями. Научитесь только читать гороскоп.

Известно, что не всегда целью воплощения является благополучная личная жизнь. И тогда, даже при условии прекрасной семьи и хорошей работы, человек ищет каких-то иных путей реализации. Но также часто оригинальная жизненная программа бросает нас в водоворот событий, лишая возможности даже думать о счастье в традиционном понимании. Если возникает конфликт или проблема, человек ищет виноватого. А между тем, виновата, как правило, ваша энергетика, которая, бывает часто очень активна и, буквально, притягивает к себе отрицательные эманации, вовлекая вас в конфликты и ситуации, которых вы хотели бы избежать. Смысл этих событий, может быть, и состоит в том, чтобы вы смогли наиболее полно реализовать себя, почувствовать свою индивидуальность. Воплотившись в этом качестве, вы как бы заранее дали согласие на все, что происходит с вами сейчас.

Вы захотели понять, как реализуется во внешнем мире именно эта энергетика, и обрабатываете заданную программу.

Но применительно к нашей теме, нас интересует возможность овладеть сложившейся ситуацией, сделать ее управляемой.

Составленный гороскоп расскажет о потенциале, которым вы наделены от рождения. Ведь не будет преувеличением сказать, что целый ряд негативных явлений питается в немалой степени не востребоваанностью способностей, несостоявшимися творческими судьбами.

Несмотря на то, что энергетическая программа изначально задана расположением планет в момент рождения, человек всегда имеет свободу реализации данных возможностей, которая определяется прежде всего уровнем владения своей энергетикой. Астрология посредством символического языка даст вам технику с помощью которой вы сможете проследить пути развития и осуществления личности.

Существуют астрологические методы, которые дают возможность делать конкретные выводы относительно того, как управлять собой, своим здоровьем, поведением и взаимодействием с другими людьми.

Секты

Часто бывает так, что секта становится тем перекрестком, на котором встречаются экстрасенс, ищущий реализации своих способностей, и человек, которому надо познакомиться со своей энергетической сущностью.

Как правило, человека приводят в секту либо ослабленное здоровье, либо сильнейший интерес. Но в любом случае цель определяется необходимостью повысить уровень личной энергетики. Часто это не осознается даже, а воспринимается чисто интуитивно.

Но так или иначе, с вами начинают работать. Это наиболее мягкий вариант взаимодействия двух "классов". В повседневной жизни все намного проще и намного более жестоко. Прямо скажем, человек, который воздействует на вас, вовсе не обязан обладать ни физическим, ни психическим здоровьем. Часто он сам подвергается жесткому энергетическому воздействию и совершенно не умеет различать наведенные состояния от собственных. И он не обязан проявлять к вам ни чувства такта, ни чувства меры.

Но у вас обязана присутствовать защита. Любая. Вы не можете надеяться на гуманный подход к себе. Когда мы говорим о правах человека, мы не говорим об этой области человеческих отношений. Единственный способ сохранить право на достойное человека существование, это учиться защищаться.

В группах экстрасенсорики, иногда в сектах, вы можете получить элементарные знания из области экстрасенсорного воздействия. Хуже, когда человек совершенно не подготовлен к раскрутке и не подозревает о нападении.

Посмотрим, действию каких сил может подвергаться ищущий:

"Один свидетель рассказал мне об инциденте, происшедшем при посвящении, во время которого кандидат, который на внешний вид был человеком нормальным во всех отношениях, после дачи клятвы обычным образом вдруг, ко всеобщему удивлению, внезапно издал ужасный вопль, а потом несколько недель был болен как после сильного нервного шока и был вынужден навсегда отказаться от оккультизма" /4/.

"Один католик свидетельствует: Ощущение присутствия и любви Бога было так сильно, что я припоминаю, как сидел полчаса в церкви и просто смеялся от радости, что Бог меня любит" /5/.

"...Вот, например, для сравнения, церемония "посвящения" эскимосского шамана: не достигнув инициативы, "я иногда начинал плакать и горько рыдал, сам не зная, почему. Потом без всякой причины все внезапно изменилось. И я почувствовал великую, неизъяснимую радость, радость настолько могучую, что я не смог ее сдержать, и у меня из горла рвалась песнь, в которой было место только для одного слова: радость, радость! И я был вынужден петь во весь голос..." /5/.

"Как только я встал на колени, меня охватила дрожь. Совершенно внезапно я исполнился Святого Духа и понял, что Бог существует. Я стал плакать и смеяться одновременно" /5/.

"...медитируя на тему Рождественской мессы, он начинал видеть Младенца у его Матери: "Я вглядываюсь -- и больше ничего. Картины, идеи (ассоциации идей: Спаситель -- Царь -- Свет -- Сияние -- Пастырь -- Младенец -- и снова Свет) приходят одна за другой, проходят мимо... Все эти кусочки священной головоломки, взятые в целом, рожают во мне одну идею... безмолвное видение всего таинства Рождества" /5/.

Справедливости ради стоит отметить, что Серафим Роуз, которого я процитировала, не считает эти проявления восторга божественными откровениями: "Ясно, что эти люди не только совершенно неопытные и лишены руководства в духовном и религиозном мире, но и абсолютно невежественные. Вся история православного христианства не знает о подобных "экстатических" переживаниях, внушенных Святым Духом" /5/.

"Во время медитации я увидела, как от моего физического тела отделилось тонкое тело и полетело в космическое пространство по туннелю. Летела я очень быстро, затем остановилась в пустоте, вокруг разливался яркий серебристо-белый свет. Спокойствие..." (Аум Синрике)

Также во время медитации "появлялись различные видения, ярко окрашенные, четкие. Был опыт астрального тела, кроме того, я почувствовала, как энергия как будто прорвалась через что-то и прошла вверх по позвоночнику". (Аум Синрике)

"Я начал быстро дышать... Казалось, что звуковые вибрации пронизывают все тело. И вдруг почувствовал, что музыка вызывает во мне ответные вибрации. Сначала они появились в пальцах рук и ног. От них к центру тела словно струилась энергия. Когда она достигла головы, в сознании стали появляться яркие образы. Я увидел себя... со стороны" -- это ощущения участника сеанса трансперсональной медитации.

Отметим, что верующие говорят здесь о духовном опыте. Здесь не идет речи о психических расстройствах.

Медитация на музыку

Все, чему мы пытаемся сейчас научиться это адекватным образом реагировать на любые энергетические воздействия. При правильном подходе астральное нападение само по себе не вызывает отрицательных эмоций. Но чаще приходится иметь дело с энергиями, которые являются скорее враждебными для организма, поскольку защита поставлена еще очень слабо. И вам все же важна более глубокая эмоциональная разгрузка.

В мире все предметы, все природные явления имеют энергетическую основу. И музыка не является исключением. Хорошая музыка несет в себе сильную энергетику. Медитируя под музыку, попробуйте не просто ее слушать, расслабляясь, а, так же как и при психическом нападении, отнеситесь к ней как к внешней энергетике, и соответственно ей смоделируйте энергетическую реакцию. Если получится -- вы оцените необыкновенные по красоте ощущения, когда в знакомой мелодии вы вдруг начинаете слышать Высшую гармонию звука.

Предостережение!

Наиболее опасный вариант мы имеем, когда астральное нападение, направленное на вас, каким-то образом связано с энергиями внешних стихий. Это может проявляться как страх ездить в метро или летать на самолете, боязнь грозы. Страх мешает ориентировать, и вы, вместо того, чтобы отслеживать и снимать

вполне соответствующее вашим возможностям психическое нападение, начинаете ориентироваться на звуковые и визуальные ощущения и с этими энергиями работать. Это мощнейшая энергия Плутона. Для человека она обычно нейтральна. Но ваша энергетика, ваши чувства зато очень активны. Страх заставляет вас войти в контакт с внешними энергиями. Для вас это вполне определенная медитация, в которой присутствует момент транса. И в это время вы вызываете направленный энергетический поток, срабатываете по принципу "Вызываю огонь на себя". Во внешнем мире эта ситуация может обозначиться как катастрофа, смерч, удар молнии, землетрясение. Впрочем, если вы обладаете высшей защитой, стихии обойдут вас стороной.

Ошибка понятна. Никогда не пытайтесь, снимая психическое нападение, как бы оно ни проявлялось, настраиваться на внешние звуки, такие, как грохот поезда, шум ветра и т. п.

И в завершение нашей беседы давайте коснемся еще одной деликатной темы. Повышенная чувствительность, которая развивается постоянными занятиями медитацией, позволяет отличать состояния, наведенные экстрасенсом от своих собственных. Но в некоторых случаях вы начинаете относиться и к своим ощущениям, как к наведенным. В этом случае надо говорить об энергетике, наведенной не человеком. Проявляется это в критические дни, когда умирает близкий человек. Смерть одних людей переживается нами без особых стрессов. Смерть других захлестывает бурей эмоций, которые невозможно снять очень продолжительное время. Со смертью человек теряет свое физическое тело. Энергетика, заданная в момент рождения расположением планет, остается еще долгое время, но ничем не связана с физическим планом. Но остается и очень активна энергетика высшего плана. Та, что определяет осознание индивидуальности, вашего "Я" в физическом теле. И связь этой энергетики (Духа) с людьми, которые окружали его при жизни, очень сильна. Должна быть эмоциональная включенность, чтобы не оборвать эти связи. Реальность высших энергий включает земную. Но человеку трудно включить эту реальность в свою, так как нет объективного подтверждения существования этой реальности. Есть только чувственные ощущения и желание знать: что там, за гранью жизни.

Ну так найдите в себе смелость шагнуть в неизведанные лабиринты, отдайтесь тем ощущениям, которые захлестывают вас.

Единственно, чего не следует делать, это вызывать в памяти любимый образ. Человек, которого вы любили, ушел, и никогда вы не увидите его таким, каким он был. Но дух ищет реализации на земле в другом качестве. Может быть в виде человека. Может быть в виде животного. И если эмоциональная связь не обрывается, то у вас есть возможность встретиться вновь.

Узнаете ли вы друг друга?

"В конце обучения монахов ждало самое главное испытание: чтобы выйти из монастыря они должны были пройти туннель со 108 манекенами, каждый из которых атаковал определенным образом, а приводился в движение хитроумными механизмами, скрытыми под полом и срабатывающими от неизвестного движения адепта. В конце этого пути (далеко не все проходили его до конца и оставались в монастыре навсегда) было последнее испытание -- выходная плита приводилась в движение раскаленным котлом, на боковых сторонах которого были отлиты изображения дракона и тигра. Человек обнимал его и на предплечьях навечно оставались клейма этих животных -- своеобразный паспорт мастера у-шу, наводивший трепет на окружающих".

"Истоки и направления"

На мне не будет клейма.

Список используемой литературы

1. "Психофармакотерапия невротических расстройств", А. В. Вальдман, Ю. А. Александровский, "Медицина", Москва, 1987
2. Судебная психиатрия, под ред. Г. В. Морозова и Д.Р.Лунца, Москва, "Юридическая литература", 1971
3. Московский психотерапевтический журнал, NoNo 3, 4, 1993 г., Москва, Центр психологии и психиатрии
4. "Психическая самозащита", Дион Форчун, Москва, 1993
5. "Православие и религия будущего", Иеромонах Серафим (Роуз).

Москва, 1997

Вы можете связаться с автором по e-mail: snak@mail.ru