

Руководство псионика: Обзор псионики

Шон Коннелли а.к.а. Peebrain

peebrain@psipog.net

<http://www.psipog.net/>

Помогали в редактировании:

Annie, Rainsong и Raven.

Перевод на русский: art@shesha.ru

24 июля 2004

Сведения о документе

Авторские права на данный документ, информацию и изображения принадлежат Шону Коннелли и сохраняются за автором, начиная с 2004 года. Вы можете законно распространять этот документ только под следующими условиями:

1. Нельзя изменять документ (это относится также к копированию одной части и удалению остальных).
2. Должно быть указано мое имя как автора документа: Шон Коннелли.
3. Цифровой формат документа следует сохранить без изменений. Вы должны оставить документ в его оригинальном формате (PDF) или в печатном виде.
4. Нельзя продавать документ за деньги.

Читая этот документ, вы соглашаетесь со следующим:

1. Шон Коннелли не несет ответственности за то, как вы будете использовать эту информацию.
2. Информация, приведенная в настоящем документе, является личным мнением Шона Коннелли, а не медицинскими, правовыми или персональными рекомендациями.
3. Вы сами отвечаете за свои действия и, если вы воспользуетесь каким-либо упражнением, представленным в этом документе, все риски лежат полностью на вас.

Чтобы немного прояснить ситуацию, ниже следует список того, что вы можете делать с данным документом:

1. Вы можете разместить этот документ на своем веб-сайте для скачивания, но только если оставите его в том же цифровом формате и укажете имя автора. Нельзя конвертировать документ в HTML или текст и размещать его. Если вы решили разместить документ, он должен остаться в своем оригинальном формате (PDF).
2. Вы можете распечатать этот документ и свободно передавать другим людям при условии, что вы не будете просить за него деньги и передадите документ в целостном виде.

Далее список того, что делать нельзя:

1. Нельзя копировать и распространять только часть документа. Например, вы не в праве скопировать одну главу и поместить на свой веб-сайт.
2. Нельзя копировать и распространять изображения из данного документа.
3. Нельзя изменять цифровой формат документа, безотносительно к добросовестности такого изменения. Например, вам не следует конвертировать его в HTML так, чтобы люди могли получить к нему прямой доступ через Интернет.
4. Нельзя переводить данный документ на другой язык (это подпадает под запрет модификации).*

Документ предназначен для печати на бумаге,

* Русский перевод документа осуществлен по согласию автора.

размером 8,5" на 11". Размер каждой цифровой страницы: 5,5" на 8,5". Таким образом две страницы умещаются на одном листе в альбомной ориентации.

Особые благодарности

Без этих людей это было бы просто невозможно: Rainsong, annie, Jenny, Jesper, Wit, Роберт Монро, Роберт Петерсон.

Оглавление

Введение	8
Философия псионики	11
Что такое пси?	15
Введение в пси	18
Пресловутый пси-шар	23
Конструкции	27
Экраны	31
Сделаем перерыв	34
Эмпатия	36
Телепатия	41
Психокинез	46
Зажигание конструкций	51
Внетелесный опыт	54
До следующей встречи	60
Дальнейшее чтение	63
Словарь терминов	65

Введение

Слово «псионик» наиболее известно в мире ролевых игр, однако изначально термин образовался при изучении психических способностей. В данном контексте он указывает на человека, который активно развивает и использует эти психические способности.

В попытке абстрагироваться от психики Нью-эйдж, а также ведьм, колдунов и чернокнижников, мы будем использовать термин *псионика* для описания наших занятий. Основное отличие в том, что мы не собираемся читать заклинания, вызывать демонов, общаться с духовными наставниками и полностью менять нашу религию только ради освоения психических навыков. Тогда как у каждого псионика есть собственные религиозные представления о мире, вместе мы не навязываем наши убеждения другим. Существуют христианские псионики, буддистские псионики, псионики-атеисты и всевозможные другие.

Наше базовое представление состоит в том, что психические способности — реальны. Мы должны изучать их непредвзято, без религиозных оттенков, точно так же, как объективные ученые. Нельзя сказать, что религия никак не связана с псионикой: многие из нас основывают свои представления на имеющемся опыте. Но мы понимаем, что лучший путь узнать правду — непредвзято исследовать, избегая мысленных установок вроде «так должно быть потому, что так говорит моя религия».

Я лично начал развивать психические способ-

ности в феврале 1999. Я увидел рекламу фильма с кем-то, кто мог двигать предметы силой мысли (навык, известный как *психокинез*). От скуки я провел поиск в Интернете и был удивлен, когда обнаружил, что некоторые люди действительно осуществляли психокинез. В то время я был чрезмерно скептичен и заявил, что все они бредят, и посоветовал им повидавать психиатра. В конечном итоге любопытство во мне взяло верх и я начал практиковаться, чтобы посмотреть, смогу ли я достичь результатов. До моего первого практического занятия у меня почти не было опыта в отношении психических возможностей. Я родился безо всяких странных способностей и был довольно «нормальным» вплоть до того момента.

После тренировки различных навыков чуть более года, в мае 2000 я создал онлайн организацию под названием PsiPog (расположена по адресу www.psihog.net). PsiPog расшифровывается как Psychic Students In Pursuit Of Guidance (изучающие псионику в поисках руководства). В настоящее время это ресурс, с которого я делюсь опытом и упражнениями с другими псиониками. Я не один — у нас много опытных авторов, которые делятся своими идеями и техниками с сообществом. Когда я писал этот текст, на сайте было 7000 зарегистрированных пользователей и около 900 уникальных посещений в день.

На PsiPog автор пишет статью по определенной теме, и мы размещаем ее в свободном доступе. Главное преимущество данной системы в том, что авторы могут сфокусироваться на одной теме в их статье и раскрыть ее очень тщательно. На протяже-

нии лет мы собрали множество статей по широкому спектру психических способностей.

Цель данного документа — собрать их все воедино. Статьи прекрасно подходят для изучения одного специфического вопроса, но трудно получить видение общей картины без чтения всех статей и собирания ее по кусочкам. Поначалу это было не так трудно, но сейчас, когда мы имеем более 60 статей, это количество становится непреодолимым для новичков в псионике.

В первый раз документ стоит читать последовательно. После того как у вас сложится общее представление о каждом навыке, начните читать заново, перескакивая к интересующим вас частям.

Философия псионики

Скорее всего, если вы читаете это, вас не волнует «философия» псионики, вы просто хотите приняться за крутые штуки. Возможно вы уже пропустили эту часть и только сейчас вернулись к данному разделу. В любом случае вам повезло: за псионикой стоит не так много философии, а несколько концепций, которых мы все придерживаемся, — довольно базовые и простые для понимания.

Фундаментальная идея состоит в том, что странные вещи случаются, и мы должны пытаться узнать, как они работают. Скептик может поспорить, что эти странные вещи являются совпадением или домыслами нашего воображения — это нормально. Возможно так и есть, но единственный путь узнать — это исследовать. Нет пользы в том, чтобы сразу отрицать это как безумие и игнорировать любое предоставленное доказательство. Когда я открыт идее, возможно я одержим, постоянно прихожу к тому же заключению: я должен исследовать и пытаться понять, как всё устроено. Если мое исследование наводит меня на мысль, что это совпадение, пусть так и будет. Чаще всего исследование приводит меня к тому, что нечто сверхъестественное действительно происходит.

Лучший способ исследовать сверхъестественный опыт — воспроизвести его. Основываться на воспоминаниях в лучшем случае ненадежно. Воспроизводя опыт снова и снова, можно провести более детальный анализ. Итак, следующий логичный шаг — как воспроизвести опыт, который кажется случайным. Легко — практиковаться. Конечно, проще

сказать, чем сделать.

Способности псиоников — такие же навыки, как любые другие. На бейсбольном поле вы можете случайно взмахнуть битой и сделать хоумран. Редко, но такое возможно. И это случается время от времени. В том же смысле в реальном мире вы можете выполнять случайное действие и предсказывать исход. Наблюдая изолированное событие, вы можете утверждать, что это совпадение. Так же, как вы могли бы утверждать, что хоумран был всего лишь везением. Но факт остается фактом: есть люди, которые делают хоумран чаще, чем остальные. И они добились этого практикой.

Используя ту же аналогию, зададим вопрос: имеет ли смысл ограничивать хоумраны людьми какой-то одной религии? Выполнение хоумранов — это навык. Много людей с различными верованиями выполняли хоумраны. Некоторые лучше, чем другие, некоторые тренировались по-другому, но вывод один: если вы можете махать битой, вы можете выполнить хоумран.

Тогда как физика, лежащая в основе псионики, практически неизвестна, единственным требованием видится наличие действующего мозга. Если вы способны махать битой — можете сделать хоумран. Если вы способны создавать мысль — можете осваивать псионику.

Касательно обучения любому навыку, всегда существуют группы людей, считающих их метод самым лучшим. В действительности, это зависит от того

человека, который обучается. Нет «лучшего» пути, и нет решения, которое будет работать для всех. Не существует специальной таблетки, которая принесет вам незамедлительный успех или секретной техники, «раскрывающей ваш скрытый потенциал». Если вы хотите освоить навык, вам следует практиковаться и научиться адаптировать популярные упражнения под свои нужды.

К сожалению, мы не выполняем хоумранов. Навык, выбранный нами для изучения, не является нормальным по сегодняшним стандартам, а достоверную информацию по этому предмету очень трудно найти. Литература по психическим способностям обычно подпадает под четыре категории:

1. Автор не имеет понятия о чем он говорит и, вероятно, просто бредит.
2. Автор лжец, который просто хочет заработать денег или прославиться.
3. У автора есть реальные способности, но он не может четко выражать свои мысли.
4. У автора есть реальные способности, и он выражается ясно так, что мы можем научиться у него или у нее.

Абсолютное большинство книг и веб-сайтов по психическим способностям подпадают под первые три категории. Это влечет за собой множество проблем. Для новичков — это трудности в том, чтобы отделить полезную информацию от бесполезной. Для тех из нас, которые являются учителями — дополнительные старания, чтобы отучить начинающих от этих мифов и неэффективных техник. Для общества — ярлык сумасшедших, поскольку люди обычно

связывают психические способности с теми вещами, которые относятся к первым трем категориям.

Возможно сейчас мы в невыгодном положении, но оно постепенно улучшается. Факт остается: мы должны исследовать. Нельзя отвернуться от реальности — она вас окружает.

Быть может, это хорошо, что у нас нет избытка информации о псионике. Хотя незнание всех ответов может расстраивать, это очень увлекательно — исследовать что-то совершенно новое и неизвестное. Тогда как мы всё еще находимся в младенческой стадии изучения, мы не следуем по чьему-то чужому пути, а создаем наш собственный. Мы и ученые, и предметы изучения. Тело и разум — наша лаборатория. Это очень волнующее время.

Что такое пси?

Технически пси — не более чем величина, используемая для обозначения механизма, благодаря которому телепатия, психокинез и все другие загадочные вещи могут происходить. Но что это такое? Никто не знает, что такое пси. Это факт. Многие люди претендуют на то, что у них есть ответ, и множество теорий витает вокруг, но, когда доходит до дела, — никто не знает правды.

Так почему мы всё-таки используем термин «пси»? Если никто не знает что это, тогда какой смысл обозначать это? Может этого вообще не существует?

Возможно. Но когда вы начнете выполнять базовые упражнения, то начнете понимать, что нечто тут есть. И чем дальше вы будете продвигаться, тем очевиднее проявит себя это «нечто». Что-то выходит наружу и позволяет нам совершать сверхъестественные вещи. Быть может это сила ума или физическая субстанция. Так или иначе, мы все замечали *нечто*, поэтому вместо того, чтобы говорить: «Ну знаешь ту странную штуку, которую мы все чувствуем», мы говорим «пси».

Важно иметь в виду, что никто не знает, что такое пси. Мы обозначаем это и можем претендовать на понимание, говорить об этом, но никто не понимает этого полностью. Однако у нас есть кое-какие базовые представления, от которых можно оттолкнуться.

По-видимому, пси является физической субстанцией. Ее можно видеть невооруженным глазом

(хотя обычно нельзя), что наводит на мысли о физической природе. Гораздо чаще пси ощущается посредством касания или использования некоего рода «шестого чувства».

По всей видимости, пси связана с мыслями тем или иным образом. Или, скорее, на пси влияют мысли (возможно мысли создают пси?*). Чем сильнее сосредоточение и намерение в мыслях, тем лучше пси реагирует.

Пси зависит от дистанции, но дистанция не диктует, что пси может делать, а что нет. Например, телепат может произвольно получать мысли от людей вокруг. Но тот же телепат может связаться с кем-то на другом конце мира, используя пси. Если пси и имеет лимит расстояния, он неизвестен: мы не пытаемся осуществлять межпланетную коммуникацию, поскольку ее нельзя подтвердить.

Использование пси будет утомлять тело. Использование за пределами уровня способностей практикующего может привести к чему угодно, начиная от головных болей и заканчивая потерей сознания и даже смертью. (В качестве аналогии возьмем бег. Если вы в хорошей форме и пробегаете пять миль каждый день, вероятно вы можете пробежать десять миль за день и быть в порядке. Но если вы домосед и курильщик, и попытаетесь пробежать десять миль, есть

* Нельзя сказать, что пси ломает фундаментальные законы физики и создается из воздуха. Очевидно, для создания и управления пси требуется физическая энергия тела. Однако специфический механизм перехода от мыслей к пси неизвестен.

вероятность, что вы потеряете сознание или умрете. Люди, используйте здравый смысл.)

Манипулируя пси некоторое время, вы начнете развивать ее интуитивное понимание. Вы научитесь чувствовать ее. Как только получите базовое ощущение, начнете замечать, что некоторые авторы действительно не понимают, о чём говорят. Одни авторы заявляют, что невозможно делать вещи, которые я бы назвал «элементарными навыками». Если бы они только поделали несколько базовых упражнений вместо того, чтобы вводить людей в заблуждение, они могли бы чему-нибудь научиться. С другой стороны есть авторы, утверждающие, что можно легко делать вещи, которые даже наиболее опытные псионики не совершали. Много людей живет в воображаемых мирах, и, как только вы освоите несколько базовых навыков, вы начнете замечать, насколько глупо выглядят такие фантазии.

К счастью, есть много людей, понимающих пси на базовом уровне. Это действительно не так трудно уловить при условии регулярных практик.

О пси нет полного понимания, но мы знаем, как управляться с ней. Мы можем контролировать ее, перемещать вокруг и указывать выполнять различные действия. Мы можем воспринимать пси при помощи разных чувств и получать подтверждения от третьих лиц. Мы можем не знать химических компонентов и специфических характеристик пси, но мы знаем как ее использовать и как учить других людей делать это. Итак, без дальнейшей суеты, давайте перейдем к упражнениям.

Введение в пси

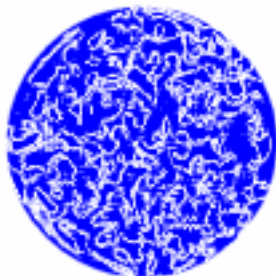
Отлично! Наконец мы прошли через все скучные концепции. Это пригодится, и, я надеюсь, все прочли данную информацию в предыдущих главах. Но сейчас мы готовы проявить немного физической активности.

Еще один параграф перед тем, как перейдем к делу. Безопасность прежде всего! Не будьте дураком: если вы чувствуете боль или головокружение — остановитесь. Выпейте стакан воды, поешьте немного и вздремните, если нужно. Это не гонка. Не торопитесь и не переусердствуйте. Лучше практиковаться один час в день в течение недели, чем семь часов за один день и угробить себя. Это физический навык, и, если вы новичок, ваше тело не привыкло к такому. Обучение вещам занимает время, понимание занимает время, и развитие занимает время. Вы не можете втиснуть всё это в один момент и ждать немедленных результатов, а если попытаетесь — можете причинить себе больше вреда, чем пользы.

О'кей, теперь мы готовы... сразу же дадим определение еще одному слову: визуализации. Некоторые люди впадают в затруднение по поводу, что же такое визуализирование. Все что вам нужно сделать — это создать изображение в своей голове. К примеру, если я начну рассказывать историю, вы можете визуализировать сцены в своей голове по ходу рассказа. Это очень просто, и каждый занимается этим постоянно, так что не пытайтесь усложнять. Кроме того, визуализация не обязательно видима. Чтобы усилить визуализацию, используйте больше чувств:

слух, осязание, обоняние и даже вкус, если сможете понять как. *Теперь* мы можем начать.

Упражнение 1: С закрытыми или открытыми глазами визуализируйте шар электричества, формирующийся в вашем животе (прямо над пупком). Визуализируйте его вращающимся, посылающим искры в разные стороны.



Воспользуйтесь картинкой выше, чтобы облегчить визуализацию. Представляйте, как синий шар возбужденно искрится, попытайтесь «услышать» искры. Продолжайте делать это от двух до пяти минут. Не бойтесь прекратить чтение и попробовать прямо сейчас — я могу подождать.

Делая это, не будьте слишком агрессивными. Расслабьтесь, не спешите. Вдыхайте и выдыхайте, поставьте приятную музыку (или отключите все раздражители) и успокойтесь.

В процессе выполнения этого упражнения через некоторое время вы можете почувствовать кое-что. Если вы что-то чувствуете, тогда хорошо, вероятно вы заставили это работать. Ранее я инструктировал других людей на выполнение этого упражнения. Некоторые слова из тех, что они использовали

для описания этого ощущения, были такими: «покалывание», «теплота», «холод», «магнитность» и «давление».

Тут нет верного или неверного ответа. Как видите, нормально чувствовать теплоту или холод. Это упражнение предназначено для того, чтобы заставить вас почувствовать *ничто*.

Что если вы ничего не чувствуете? Не паникуйте. Обычно есть несколько причин, почему кто-то ничего не чувствует. Самая популярная причина: люди ничего не чувствуют потому, что они ожидают не того ощущения. Я не говорю, что вам следует ожидать какого-то определенного ощущения, но может произойти так, что вы почувствуете что-то, но проигнорируете потому, что «это не то ощущение, это что-то другое». Вы отгораживаете свои чувства и ждете «правильного» ощущения, игнорируя при этом настоящее чувство.

При обучении людей самой распространенной проблемой является, что они чувствуют *ничто*, но решают для себя, что «это не то». Если вы ничего не чувствуете, перепроверьте дважды и убедитесь, что вы действительно ничего не чувствуете. Возможно вы просто игнорируете это.

Если вы искренне считаете, что вы ничего не чувствуете, это тоже нормально. Моя первая рекомендация — попробуйте снова. Если это не работает, возьмите перерыв и попытайтесь еще. Если после двух-трех дней практики вы всё еще не чувствуете ничего, тогда нам нужно внести кое-какие изменения.

Пожалуйста поймите, для получения результата может понадобиться несколько дней. Не делайте предположений вроде: «Что ж, если я буду заниматься этим три дня и всё еще не добьюсь результата, тогда я попробую что-то новое прямо сейчас и избавлю себя от хлопот». Скорее всего, если вы будете практиковаться, вы добьетесь этого. В редких случаях, если вы не достигаете результата, тогда можно заняться небольшой доработкой упражнения. Итак, пожалуйста, позанимайтесь несколько дней, чтобы увидеть, почувствуете ли вы что-нибудь.

Есть вероятность, что вы не почувствуете ничего за пару дней практики. Это бывает редко, но это не конец света. На данном этапе это означает, что упражнение неэффективно для вас, и мы должны создать специальное упражнение для вашего тела и ума. Очевидно, я могу помочь вам только на общем уровне, поскольку я не учу вас один на один.

Что вы думаете о том, как выглядит пси? Думаете ли вы, что она выглядит как синий шар электричества? Возможно что-то другое имеет для вас больший смысл: может быть это зеленый туман или синий огонь. Множество людей представляет воду. Как бы вы не представляли пси, попробуйте использовать это в качестве своей визуализации. Сосредоточьтесь визуализацию в области живота, но не используйте образ синего шара электричества. Создайте свой собственный образ согласно вашим представлениям о том, как должна выглядеть пси. Делайте то, что имеет для вас смысл и пробуйте в течение пары дней.

Если вы до сих пор не догадались, ощущение,

получаемое вами в области живота — это пси.
Поздравляем! Это довольно легко и не должно
занимать много времени.

Пресловутый пси-шар

На данном этапе вы можете накапливать пси в области живота и ощущать странное чувство, которое она создает. Когда вы научились делать это, пресловутый пси-шар кажется не таким загадочным. Фактически, если вы можете накапливать пси в области живота, вы уже на полпути к цели!

Пси-шар полностью оправдывает свое название — это шар из пси. Не пытайтесь видеть в этом скрытый смысл, это очень просто. Берем пси, формируем шар, и вот он готов. Пси-шары являются специфическим видом *конструкции*. Конструкции мы обсудим в следующей главе. Они гораздо полезнее, чем просто шары, и, когда вы научитесь их формировать, вы будете редко использовать разновидность пси-шара.

Так какие же применения у пси-шаров? Их немного. В основном они используются как ступень на пути к другим навыкам. Чтобы перейти к другим навыкам, вы должны уметь перемещать пси вокруг и управлять ее действиями. Пси-шары — хороший способ этому научиться.

Упражнение 2: Начните накапливать пси в области живота точно так же, как вы делали в первом упражнении в предыдущей главе. Потратьте несколько минут, чтобы добиться стойкого ощущения в животе и сохраняйте стойкую визуализацию. Теперь вы внесете изменения в визуализацию. Не прекращайте накапливать пси в области живота. Направьте немного пси вверх по туловищу, используя визуализацию. Представьте некоторое количество пси, идущее

вверх по телу в область груди. (Если пси раздражает вашу грудь, остановитесь и ждите дальнейших инструкций.)

Продолжайте накапливать пси в области живота, но создайте путь, по которому пси будет подниматься вверх по груди, разделяться на две части и спускаться вниз по рукам. Почувствуйте, как пси спускается по вашим рукам, и визуализируйте, как она достигает ваших кистей. Сблизьте ладони и позвольте пси вытекать из рук в пространство между ними. Визуализируйте, как пси непрерывно течет от вашего живота, вверх по груди, проходит через руки, и выходит из ладоней, концентрируясь в шаре. Визуализируйте, как шар вращается и собирает энергию из ваших рук.



Воспользуйтесь картинкой выше, чтобы облегчить визуализацию. Убедитесь, что процесс протекает гладко на протяжении всего времени, и вы остаетесь расслабленными. Если что-то сразу не получается, раздражение и насилие над собой делу не помогут.

Вдыхайте и выдыхайте, оставайтесь спокойными и сосредоточьтесь на том, что вы делаете.

Не ждите, что пси-шар будет видимым. Если вы продолжите практиковаться, его можно сделать видимым, но это стоит *времени* и *практики*. Много новичков просят меня помочь с пси-шаром, утверждая, что у них не получается. Когда я спрашиваю, что они чувствуют, они говорят, что чувствуют шар, но он невидим. Если вы чувствуете шар, значит вы всё делаете правильно. Видимость приходит гораздо позднее на пути развития — не ожидайте, что пси будет видна ранее, чем хотя бы через несколько месяцев.

Альтернативный способ — направить пси из живота прямо в область между ладонями (вместо прохождения через грудь и выхода через руки). Если пси раздражает вашу грудь, воспользуйтесь этим методом. Идея та же, за исключением того, что вы визуализируете пси, выходящую из вашего живота, проходящую через воздух, и формирующую шар между ладонями.

Скорее всего у вас не получится с первого раза. У некоторых получается сразу, у других — нет. Когда я впервые начал, у меня заняло около недели, чтобы научиться делать пси-шар. Я просто продолжал практиковаться и постепенно начал чувствовать кое-что. Обучение тому, как сделать пси-шар, может занять у вас от одного дня до месяца. Если вы честно прикладывали твердые усилия более месяца и всё еще не добились результата, попробуйте изменить визуализацию. Прочитайте следующую главу по *конструкциям*, чтобы лучше понять, как это сделать.

Это не единственный способ создать пси-шар. Фактически вы обнаружите, что навыки псиоников опираются на множество техник. Лучший путь получения результата — не искать идеальный метод. Лучше всего придумать свой собственный персональный метод, который вам хорошо понятен. Вы можете сделать это, изменив популярное упражнение, или создав собственное с нуля. Не бойтесь пробовать новые идеи. «Правильный способ» это тот, что дает желаемые результаты. Поэтому ваш «правильный способ» вероятно не совпадает с «правильным способом» кого-то другого. Потратьте некоторое время, чтобы поупражняться с этим.

Конструкции

Итак, вы упражнялись с пси-шарами несколько дней, и новизна ощущений стала проходить. Конечно, это здорово и волнующе в первый раз, но что теперь?

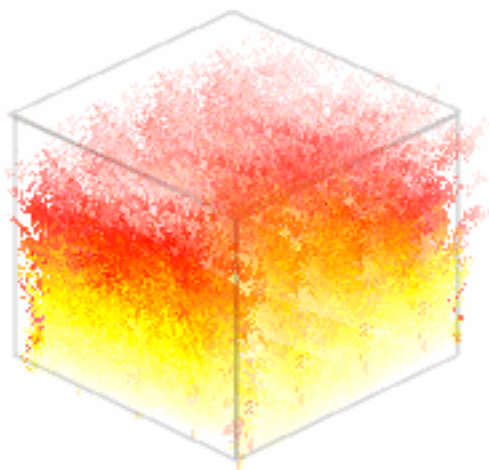
Пси-шары являются типом конструкции. Конструкция определяется как объект, созданный из пси и запрограммированный выполнять специальную функцию. Когда вы делали пси-шар, объектом был шар в ваших руках, и вы программировали пси «оставаться здесь в форме шара».

Программирование означает просто сказать пси, что делать. Хотите, чтобы конструкция следовала за кем-то вблизи? Тогда запрограммируйте ее «следовать за тем человеком вблизи». Хотите, чтобы конструкция была в форме куба? Тогда запрограммируйте ее «оставаться здесь в форме куба». Поначалу это звучит просто, но, чтобы запрограммировать конструкцию на выполнение сложных действий, может понадобиться много времени.

Программирование может выполняться многими путями. Самый простой способ для новичка запрограммировать конструкцию — это использовать визуализацию. Когда вы визуализировали пси, вращающуюся вокруг своей оси в сферической форме, вы программировали пси сохранять сферическую форму. Форму пси-шара.

Для примера попытайтесь сделать теплый пси-куб. Что вы будете делать для этого? Очевидно, здесь нет правильного ответа. Вот что бы я делал:

Упражнение 3: Начните накапливать пси в области живота, как вы делали в первом упражнении. Вместо визуализации синего шара электричества визуализируйте красный и желтый огонь. «Услышьте» искры и языки пламени, «почувствуйте» дым. Направьте огонь из живота и обратно через воздух. Когда огонь будет проходить через воздух, визуализируйте, как он беспорядочно пылает, распространяется на воздух вокруг. Направьте огонь в кубическую форму между ладонями. Продолжайте подпитывать куб огнем и наблюдайте, сможете ли вы почувствовать тепло на ваших руках. Проверьте также, сможете ли вы почувствовать края куба руками.



Картинка выше — это то, что я бы визуализировал для программирования моей конструкции. Она в форме куба и содержит огонь для наполнения идеей «теплоты». Вам не обязательно использовать огонь — можно использовать что угодно, означающее для вас «тепло». Попробуйте творческий подход. В качестве последнего средства вы даже мо-

жете визуализировать слово «тепло» на пси-кубе.

Важно осознавать, что именно вы собираетесь запрограммировать до того, как начнете создавать конструкцию. Не стоит создавать ее, а потом думать: «Хм, сделать ли мне это? Или это?» Запланируйте всё заранее, и, когда будете готовы, начните создавать и программировать вашу конструкцию.

По большей части в ваших конструкциях будут запрограммированы следующие свойства:

1. Предназначение
2. Форма
3. Консистенция
4. Время уничтожения
5. Специальная программа

Предназначение будет отвечать на вопрос: что должна конструкция делать? Должна ли она летать вокруг по комнате? Должна ли она следить за объектом?

Что такое форма, понятно без объяснений. Является ли конструкция сферой? Пустотелым шариком? Кубом?

Консистенция — это то, как конструкция будет восприниматься и/или взаимодействовать с другими объектами. Например, вы можете создать твердую консистенцию, пушистую, консистенцию зефира и т.д.

Каждый раз вам следует программировать способ уничтожения конструкции. Вы можете сделать временной лимит, или команду на уничтожение,

или и то и другое. Обычно я программирую свои конструкции «существовать один час или пока я не скажу уничтожиться».

И наконец, вы можете добавить специальную программу к любой конструкции. Например, если конструкция обнаруживает телепатическое соединение, ее можно проинструктировать блокировать эту связь и сигнализировать вам о попытке соединиться.

Программирование требует навыка. Только благодаря тому, что вы здесь сидите и визуализируете, программа не обязательно установится. Начните с малого и развивайтесь постепенно — эти вещи требуют *времени и практики*. Нет другого, обходного пути.

Экраны

Теперь, когда вы можете программировать конструкции, научиться создавать экраны будет совсем не трудно. Экран — всего лишь специфический вид конструкции.

Экраны используются для защитных целей. Если вы новичок в псионике, экраны могут вам не понадобиться прямо сейчас. Если вы решите учиться телепатии, или эмпатии, или любому навыку, который подразумевает получение пси, тогда вам надо будет знать, как создавать экраны.

Экран — это конструкция, расположенная вокруг объекта, чтобы фильтровать или блокировать входящую пси. В некоторых случаях экраны могут использоваться для усиления пси, но обычно они используются для защиты практикующего от внешнего мира.

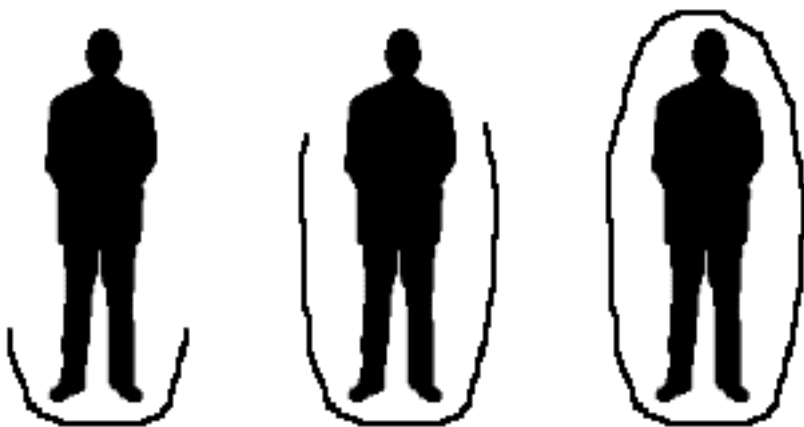
Например, если бы вы были восприимчивым телепатом, вы бы постоянно подвергались бомбардировке мыслями окружающих людей. Чтобы блокировать или фильтровать эти внешние мысли, вам стоило бы воспользоваться экраном. Если ваш друг тоже псионик и хочет соединиться с вами телепатически, вы можете установить экран для блокировки его соединения, если не хотите, чтобы он вас беспокоил.

Обучение тому, как экранироваться, не является технически необходимым для освоения других навыков, но это полезно знать. Если что-то пойдет не

так, хорошо уметь установить быстрый экран, который поможет взять ситуацию под контроль.

Как упоминалось выше, экраны — это тип конструкции. Экраны могут быть установлены где угодно, но обычно они создаются вокруг псионика. Самый основной — это пузыреподобный экран.

Упражнение 4: Выполните свою обычную процедуру разминки, а затем начните конструировать пузыреподобный экран. Визуализируйте стенки экрана, возводящиеся вокруг вас со всех сторон. Вы можете представить стены из толстого пластика или металла. Запрограммируйте экран сохранять форму и оставаться на протяжении дня. Проверьте, можете ли вы почувствовать экран при помощи рук и убедитесь, что он действительно остается на весь день.



Как и с любой другой конструкцией, вы можете запрограммировать экран вести себя определенным образом. Например, можно создать экран, блокирующий всех входящие телепатические соедине-

ния, за исключением соединений от конкретных людей. Вы можете создавать экраны, которые блокируют психические атаки или усиливают телепатические сигналы. Вы также можете сооружать многослойные экраны для более сильной защиты. Или же вы можете экранировать другие объекты, а также людей. Всё ограничивается исключительно вашим мастерством и воображением.

Единственный путь стать лучше — практиковаться. Вы уже уловили идею? Некоторые люди утверждают, что я храню секреты о том, как я стал опытным в этих вещах — здесь нет никакого секрета. Я практиковался и продолжаю практиковаться. Если вы делаете то же самое, то освоитесь с экранами в два счета.

Сделаем перерыв

К данному моменту мы раскрыли много материала. То, что вы читали до этой точки, было только обзором базовых возможностей псиоников. В каждой главе есть упрощенные общие концепции, также даны кое-какие вводные упражнения и идеи. Это далеко не полное руководство — такой документ был бы длиннее в сто раз и невыносимо труден для чтения.

Моей целью до этого момента было познакомить вас с вещами, которые практикуют *все* псионики (за очень небольшим исключением). Когда будете разговаривать с другими псиониками, они будут знать, что такое пси-шары, конструкции и экраны и как создавать их. Возможно они могут создавать их без особых проблем в зависимости от уровня их мастерства.

Хотя псионика далеко не так проста. Теперь, когда вы имеете представления об элементарных навыках, пришло время поговорить о более впечатляющих возможностях. Конечно, более сложные навыки сложнее для обучения — они требуют больше практики и концентрации, чем базовые конструкции. Однако имея эту надежную базу, вы лучше научитесь более продвинутым навыкам. Можно обучаться продвинутым навыкам без базовых, но тогда будет намного труднее.

Еще раз, думайте о псионике, как о любом другом навыке. Когда вы учитесь играть на пианино, вы не сразу учитесь играть Бетховена. Вы начинаете

с азов и строите свое обучение на них. И хотя кто-нибудь может выучить одну определенную песню посредством тщательной практики, в долгосрочной перспективе лучше сосредоточиться на прочном фундаменте. Всё тоже верно и для псионики.

К сожалению, большое количество людей не беспокоится по поводу основ. Они хотят впечатляющих результатов как можно скорее. Эти люди сразу перескакивают к продвинутым навыкам. Черт, я их не осуждаю. Я сам делал то же самое, когда начал. Если вы решите игнорировать базовые навыки, не удивляйтесь, когда не сможете освоить более продвинутое. В моем случае я пытался в первую очередь научиться психокинезу. После нескольких безрезультатных недель я наконец признал свое поражение и перешел вместо этого к пси-шарам.

Мое мнение: потратьте время на обучение основам. Им не так долго учиться, возможно от трех до шести месяцев постоянной практики (что на самом деле не так долго). И это будет выручать вас при обучении более продвинутым навыкам.

Эмпатия

Эмпатия — самая распространенная психическая способность. Большинство людей, с которыми я общался, понимает эмпатию, они «ощущают» это лишь благодаря тому, что они люди. Как правило, я не знакомлю людей с эмпатией, а вместо этого даю им термин.

Эмпатия в мире псиоников — это когда вы физически воспринимаете эмоции других людей. Чаще эмоции транслируются так, что псионик фактически испытывает их сам. Как нетрудно представить, это может привести в замешательство. Например, скажем, вы проходите мимо кого-то и внезапно испытываете настоящее счастье и экзальтацию. Откуда приходит эта эмоция? Вы ли испытываете это счастье, или вы взяли его у кого-то, проходя мимо? Таким же образом эмпаты могут чувствовать чужую подавленность или разочарование.

Перед тем как обучаться этой способности честно спросите себя, действительно ли вы хотите этому учиться. Я нахожу эмпатию полезной девятью девятью процентов времени. Но оставшийся процент — настоящий отстой. Угнетение может усиливаться, и эмоции каждого вокруг могут перегрузить вас. Иногда может возникнуть чувство, что вы теряете себя. У меня лично были очень тяжелые моменты в кинотеатрах и других эмоционально заряженных группах.

Если вы испытываете эмпатическую перегрузку, решение простое: экранируйтесь. Если вы не

знаете, как ставить экраны, то не изучайте эмпатию. Если вы — жертва эмпатии, и вам нужно взять ее под контроль, тогда экранируйтесь. Загляните в главу по экранированию выше для дальнейших инструкций.

Предполагая, что после того, как я напугал вас немножко, вы всё еще заинтересованы эмпатией, давайте перейдем к ее хорошей стороне. Лично я пользуюсь эмпатией на протяжении нескольких лет. Я очень рад, что научился эмпатии (и я особенно рад тому, что научился ставить экраны). Я использую ее почти при каждом взаимодействии с другим человеком. Я могу воспользоваться эмпатией, чтобы определить, если кто-то зол на меня, или я кому-то нравлюсь, или же приношу расстройство. Я могу видеть их мотивы, лгут они мне или нет, видеть, если они что-то скрывают от меня. Могу сказать когда кто-то нуждается в объятии, глубоком замечании или пощечине.

Эмпатия также связана с телепатией. Порой я чувствую, что могу почти уловить, как эмоции людей транслируются в мысли, а затем в слова. Я могу почувствовать, каким образом работает их ум.

Эмпатия — один из наиболее полезных навыков, которые я освоил. Это умение имеет свою цену, но для меня она была вполне оправдана.

Лучший способ научиться эмпатии — просто открыть себя ей. Спросите себя: «Что чувствует Андрей?» Обдумывайте этот вопрос несколько секунд, а затем подождите, пока ощущение не поступит к вам. Когда люди вокруг вас разговаривают, по-

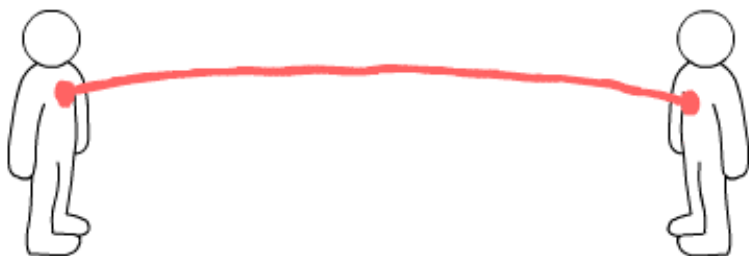
старайтесь понять их вместо того, чтобы ждать своей очереди. Смотрите в их глаза и ждите ощущения.

Чтобы получить *какой-то* результат, не требуется особых способностей. Если вы говорите себе: «Я уже делаю это!» — тогда вы понимаете, о чём я. Это довольно элементарно.

Тогда как я считаю вышеприведенный метод наиболее естественным и «природным» путем обучения эмпатии, вы также можете использовать более агрессивный подход и применить визуализацию, как вы делали раньше.

Упражнение 5: Чтобы получать эмоции от кого-либо, вам будет нужна конструкция для передачи эмоций от цели к себе. Конструкция связывает вас с целью, поэтому мы можем называть ее *связью*.

Для того чтобы создать эмпатическую связь, визуализируйте красную трубу из пси, которая протягивается от области вашего сердца и мягко соединяется с областью сердца цели. Когда почувствуете, что связь создана, визуализируйте, как эмоции вашей цели перемещаются по связи и поступают в вас. Будьте готовы воспринимать эмоции.



Когда пытаетесь получить чужие эмоции, определитесь с тем, что вы сами чувствуете до того, как начнете. Для вас нежелательно ошибочно принять ваши собственные эмоции за эмоции цели. Лучший способ — успокоить свои эмоции и оставаться в пассивном и восприимчивом состоянии. Ожидайте поступления эмоций цели.

Если вы практикуете это упражнение, обязательно получите разрешение от человека, с которого вы пытаетесь считывать эмоции. В сущности, получайте разрешение каждый раз, когда вы работаете по психонике с другим человеком. Вы не хотите, чтобы кто-то валял дурака с вами, и другие не хотят, чтобы вы валялись с ними дурака. Так что будьте вежливы.

Если у вас установлены экраны (должны быть!), тогда вам стоит убедиться, что они запрограммированы впускать эмоции внутрь. Вы можете создать экран для блокировки всей эмпатической информации (что полезно, когда вы не хотите попасть под бомбардировку). В том же смысле, если у вас установлен экран, блокирующий информацию, не удивляйтесь, если не будет получать ее. Ваш экран просто делает то, что вы ему сказали.

В зависимости от уровня вашего мастерства, вы можете создавать экраны, блокирующие определенные эмоции или конкретных людей. Вы можете заблокировать всех, за исключением нескольких людей, которых вам нужно отслеживать. Или заблокировать одного конкретного человека, который вас беспокоит.

Эмпатия может быть хлопотным занятием,

но, если вы научитесь правильно экранироваться, то сможете управляться с ситуациями, когда вещи выходят немного за рамки контроля. Это один из самых полезных навыков, и он довольно прост для изучения и тренировок.

Телепатия

Телепатия — это экстрасенсорная коммуникация между двумя разумами. Странно, но обычно задают вопрос: может ли некто практиковать телепатию с самим собой. Очевидный ответ: нет — по определению. Телепатия требует два разума.

Телепатия — очень широкий предмет со множеством связанных терминов. Базовые термины, которые вам нужно знать, если вы только сейчас начинаете, это *сигнатура, соединение, пингование* и *сканирование*.

Сигнатура — это ощущение, которое идентифицирует человека (обычно вашу цель). В сленге англоязычных псиоников приняты обозначения «Psi-Sig» или просто «Sig». Думайте об этом, как о мыслительном отпечатке. Чтобы получить сигнатуру цели, просто попытайтесь получить «чувство», которое с ней соотносится. Процесс немного трудно описать — это как будто вы создаете мысленный список вещей, указывающих на этого человека. Но это не только то, что вы видите и отмечаете по поводу него, а еще чувство, которое вызывают эти вещи, и как он сам чувствует тоже. Возьмите все эти собираемые чувства, описания, а также вещи, которые вы используете для его идентификации, и сгруппируйте их вместе в одну мысль. Это и будет сигнатурой цели.

Соединение — это процесс, который мы раскрыли в предыдущей главе по эмпатии. Возьмите поток пси, проведите соединение от себя к цели и используйте для отправки и получения информации.

Пингование — это жаргонное слово, означающее любую короткую передачу. Как правило, такая передача используется как мысленное похлопывание по плечу, или упрощенное «эй», или покашливание. Пингование — основной способ привлечь внимание другого телепата. Если вы опытны, то можете добиться реакции нечувствительных людей, посылая более сильные пинги, но по большей части это используется с другими телепатами.

Упражнение 6: Чтобы осуществить пингование цели, во-первых, получите ее сигнатуру. Протяните трубу из пси от вашей головы и направьте к цели, используя сигнатуру. Не программируйте трубу соединяться с целью (как при телепатическом соединении). Вместо этого запрограммируйте трубу отскочить или «причесать» внешний экран цели. Запрограммируйте простое сообщение в переднем конце вашей трубы вроде «эй» или просто совершите очень мягкий толчок.



Не проявляйте грубость. Будьте вежливым и мягким. Эта базовая форма коммуникации полезна, когда вы хотите привлечь внимание друзей. Я лично использую пинг, если хочу, чтобы друг позвонил мне или вышел в сеть так, чтобы я мог с ним поговорить.

Сканирование применяется для получения общей информации о вашей цели. Есть возможность получить очень детальную информацию, но большинство людей считает сканирование вторжением в личную жизнь, не говоря уже о глубоком сканировании. Общее сканирование можно осуществить практически тем же способом, которым проводится пингование в упражнении выше. Вместо программирования «эй» на конце вашей трубы, запрограммируйте ее собрать информацию. Затем втяните трубу назад или считывайте информацию через трубу.

Наиболее обычное использование сканирования для новичков — проверка экранов. Отличный способ практиковаться с друзьями — это создавать различные типы экранов, а затем сканировать друг друга и смотреть, что вы собрали. Например, создайте мехоподобный экран. Делается обычный экран и программируется на пушистость. Посмотрите, сможет ли ваш друг просканировать и уловить это. Если сканирование не удалось, это может означать как то, что ваша способность экранирования не так хороша, так и то, что его способность сканирования не вполне развита (или и то и другое). Практика — залог успеха.

С использованием телепатии возможно и настоящее общение. Есть возможность воспринимать мысли других, и иногда псионики ошибочно принимают мысли человека за то, что он действительно сказал. В такие моменты диалог может прийти в замешательство, что обычно продолжается фразами: «Как ты это узнал?» — «Как я узнал что?».

Получение и отправка телепатической информации достигается посредством соединения с целью.

В этом случае происходит либо втягивание (получение), либо проталкивание (отправка) информации по трубе. Начните с простого: попробуйте передать короткое слово или фигуру вашему другу. Посмотрите, сможет ли он воспринять это.

Самая распространенная игра для новичков, практикующих телепатию — это передача фигур и цветов. Отправитель выбирает произвольную фигуру и цвет из списка и посылает к цели. Цель пытается получить это и проверить, была ли передача успешной. Например, вы можете использовать следующий список фигур и цветов: звезда, треугольник, круг, квадрат; красный, синий, зеленый, желтый. Выберите случайную комбинацию (такую, как красный треугольник) и визуализируйте изображение у себя в голове. Создайте связь и передайте изображение по ней к вашей цели. Если хотите, чтобы передача была сильнее, можете ритмично отправить информацию несколько раз (это называется импульсной передачей).

Если вы пытаетесь получить изображение, убедитесь, что у вас сильная связь с отправителем. Приготовьтесь получать изображение, закройте глаза и ждите, когда чувство или впечатление проникнет в вас. Доверьтесь интуиции.

После практической сессии не забудьте разорвать связь. Иногда это может представлять из себя отдельную задачу. Для меня хорошо работает визуализация воображаемых ножниц, разрезающих связь, которая после этого растворяется в воздухе. Когда связи больше нет, перепрограммируйте экран заблокировать

связь до следующей практической сессии, если видите в этом необходимость.

Телепатия — одна из крупнейших сфер во всей психиатрии. Как было упомянуто ранее, этот документ предназначен только для введения — он далеко не исчерпывающий. Проводилось много исследований телепатии, по ней существует большое количество информации. Если вы найдете данное введение интересным, я рекомендую вам прочитать больше о предмете перед тем, как пробовать что-то продвинутое.

Психокинез

Психокинез — это способность влиять на физическую материю, используя волю. Есть только две формы психокинеза: микропсихокинез и макропсихокинез. Я знаю большое количество людей, пытающихся изобрести новые навыки, добавляя произвольный термин со словом «кинез» на конце. Большинство психоников считают такое поведение глупым, поскольку нет разницы между перемещением одного куска материи и другого куска материи. Это всё материя. Это тот же навык.

Микропсихокинез (Micro-PK) воздействует на шанс и вероятность. Влияние микропсихокинеза можно наблюдать только посредством статистики. Например, если вы подбросите обычную монетку тысячу раз, по теории вероятности 500 раз выпадет орел и 500 раз решка. Используя микропсихокинез, можно сдвинуть эти значения в сторону какой-либо из сторон (например 650 раз орел и 350 раз решка).

Макропсихокинез (Macro-PK) более заметен. Вы можете двигать объект по столу, поднимать что-нибудь в воздух, гнуть столовое серебро или вращать кусок бумаги на остром предмете. Последнее является наиболее распространенным применением макропсихокинеза среди новичков.

Практиковать микропсихокинез просто. Выполняйте действие, основанное на случайности, много раз, а затем измеряйте свою эффективность при помощи математики. Простой пример — бросать игральную кость и пытаться получить определенное

число. Перед началом обязательно сделайте и запишите 100 (или больше) случайных бросков. Таким способом вы можете гарантировать, что кубик не врет, и его баланс в порядке. Это даст вам кое-что для сравнения после начала практики.

Совершив первые 100 пробных бросков, вы можете начать пытаться влиять на них. Выберите одно число и посмотрите, сможете ли вы заставить выпасть его много раз. Визуализация здесь не настолько хорошо помогает, как простое выполнение этого. Перед каждым броском достаточно знать, что выпадет ваш номер. Будьте уверены и сосредоточьтесь на вашей цели. Не злитесь и не расстраивайтесь — оставайтесь открытым, спокойным, расслабленным и в какой-то степени игривым. В первый раз это занятие может принести разочарование, так что, если обнаружите себя в плохом настроении, возьмите перерыв.

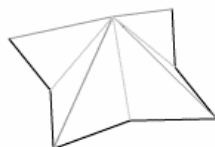
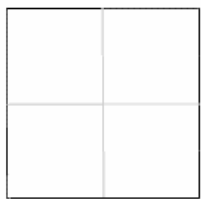
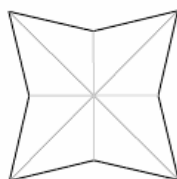
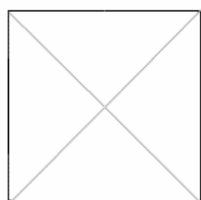
Макропсихокинез выглядит потрясающе, когда работает, и ужасно, когда нет. Самая частая ошибка, которую я вижу, это то, что люди ожидают результатов слишком быстро. Чтобы достичь кое-каких устойчивых результатов один мой друг потратил девять месяцев, а я — больше года. Помните, что это продвинутый навык, и, если вы решите пропустить все базовые навыки и сосредоточиться на этом, не удивляйтесь, если так никогда и не добьетесь результатов. Но возможно ли учиться макропсихокинезу без обучения основам? Да, возможно.

Самым популярным упражнением, несомненно, является пси-колесо или вертушка на острие. Пси-колесо — это квадратный кусок бумаги, сложенный в

форме пирамиды и установленный на вертикальном острие.



Для изготовления этого приспособления сначала берется квадратный кусок бумаги (подойдет квадрат 5 на 5 сантиметров). Сделайте складки по обеим диагоналям. Затем переверните листок другой стороной и сделайте вертикальную и горизонтальную складку. Слегка толкните внутрь края листка (границ пирамиды). Листок должен принять форму пси-колеса.



Поместите свою новую игрушку на чертежную кнопку (или на другой острый предмет, направленный острием вверх). Теперь вы готовы к практике. Пси-колесо *очень* чувствительно к потокам воздуха и вибрациям стола, так что вы должны быть очень внимательны, чтобы не вызвать движение колеса обычными средствами. Поэкспериментируйте с обстановкой и выясните, что будет вызывать его движение, а что нет. Некоторые люди ставят сверху сосуды, закрывающие колесо от ветра. Как только вы хорошо будете представлять ограничения вашего пси-колеса, начните практиковаться.

Во время практики вы должны полностью сконцентрироваться на цели. Не размышляйте над случайными посторонними вещами и устранили все раздражители. Дышите медленно и расслабьтесь (но не дышите на пси-колесо).

Упражнение 7: Сосредоточьтесь. Расслабьтесь. Устраните все раздражители и попытайтесь немного замедлить ум. После того как успокоитесь, попробуйте «стать одним целым» с объектом. Вам нужно ощутить взаимопонимание с объектом. Почувствуйте связь с ним. Если хотите, отправьте немного пси на объект и поглотите обратно. Дайте пси проходить через объект и чувствуйте, как пси это делает. Чувствуйте объект посредством пси.

В том же смысле, как если бы вы посылали команду «подвигать пальцами» через руку, подумайте об отправке команды «двигать объект» через пси. Пошлите команду и верьте, что объект будет двигаться. Просто сделайте это.

После того как достигните хороших результатов с пси-колесом, переключитесь на другие объекты. Забавно двигать обрывки материи или вращать шариковые ручки. Перемещение плавающих предметов также работает. Если у вас возникают трудности с пси-колесом, попробуйте сделать его из фольги. Оно будет намного тоньше и легче, его будет проще двигать. (Также оно будет намного чувствительнее к дыханию, так что будьте внимательны).

Еще одно напоминание: это продвинутый навык. Он стоит *времени и практики*. У некоторых людей на это уходят месяцы, у некоторых — годы. Практика, практика и еще раз практика.

Зажигание конструкций

Мы уже знаем, как создавать и программировать конструкции. Зажигание конструкции — это когда вы делаете ее видимой для невооруженного глаза. Несмотря на то, что у зажигания не так много практических применений, это довольно стоящее занятие, имеющее определенный фактор «крутости».

Обычно кажется, что конструкция излучает свет (в противоположность отражению света). По этой причине легче увидеть зажженную конструкцию в темноте. Лично я, как правило, вижу свои конструкции в нормальных условиях освещения, потому что мало практикую в темноте.

Я уверен, каждый хочет видеть свои конструкции. Я знаю, что начинающие отдали бы что угодно за то, чтобы сделать пси-шар видимым. Но суровая правда в том, что для этого нужна практика.

Я рекомендую продолжать нормально выполнять ваши практики. Экспериментировать с конструкциями, манипулировать ими, программировать на совершение произвольных вещей, и однажды, когда вы меньше всего этого ждете, вы увидите свечение. Чтобы зажигать конструкции, требуется практика, так что вы можете кроме этого практиковать другие вещи в это же время и позволить свечению появиться самостоятельно.

Однако если вы читаете эту главу, скорее всего, вы хотите практиковать зажигание, а не что-либо другое, ожидая, пока оно случайно засветится. Справедливо.

Упражнение 8: Начните создавать нормальный пси-шар. Соберите пси в животе, выпустите ее наружу, проведите через воздух в пространство между ладонями. Ключ к появлению свечения — высокая плотность и высокая интенсивность. Это означает не то, что вам нужно напрягаться физически, а то, что требуется накапливать и перемещать большое количество пси.

Вращайте пси между ладонями и продолжайте добавлять ее из области живота. Сжимайте пси, сохраняйте твердость и плотность конструкции. Сожмите ее. Сожмите еще немного. Добавьте больше пси, затем сожмите еще больше. Визуализируйте, как пси-шар вращается с большим количеством энергии в нём, почти как в нестабильном ядерном реакторе. «Услышьте» треск и ревуший шум. Визуализируйте, как пси становится нестабильной и извергается в шар света. И пока вы это делаете, продолжайте добавлять больше пси и сжимать ее.

Добавьте еще. Теперь уплотните. Продолжайте, пока не добьетесь свечения или не утомитесь.

Не перестарайтесь: если почувствуете боль — остановитесь. Если слишком устанете — остановитесь. Что вы предпочтете: тренироваться безопасно и достичь цели за разумное количество времени, или пытаться сделать всё сразу, нанести себе непоправимый вред и никогда не достичь цели? Будьте умны.

Зажигание — нелегкая задача. К моменту написания этой книги я делал это свыше пяти лет и всё еще не могу сделать это на 100 %. Я заметил, что не-

которые цифровые камеры способны уловить слабое свечение, если фотографировать в темноте. Так что сделайте цифровой снимок и улучшите его в графическом редакторе (вроде Paint Shop Pro или Photoshop). Поиграйтесь с яркостью, контрастом и гаммой — вы можете обнаружить, как проявится нечто интересное. Для большей объективности вам потребуется сделать несколько нормальных темных снимков для сравнения с остальными (чтобы убедиться в отсутствии дефектов камеры).

Внетелесный опыт

Из всех странных вещей, представленных в псионике, я считаю внетелесный опыт (ВТО) гораздо таинственнее остальных. Вы воспринимаете, как ваш сознательный ум покидает физическое тело и парит вокруг за его пределами. Чтобы дать вам понять, насколько реально это ощущается, я могу рассказать, как я «упал» из тела, находясь в кровати, и подумал, что я физически упал с кровати. Только после того, как я проснулся снова в своем физическом теле в кровати, я понял, что покидал тело. Насколько это странно?

Быть может это галлюцинация? Конечно, я открыт предложениям. Но факт остается: это явление игнорируется современной наукой. Оно абсолютно феноменально, но полностью игнорируется. Возможно самым поразительным свойством ВТО является то, что *любой* может научиться делать это без употребления наркотиков или других веществ, вызывающих галлюцинации. (Очевидно, я бы порекомендовал никогда не применять наркотики — если не по причине здоровья, то хотя бы из-за ложной реальности, которую они создают, то есть иллюзорной реальности).

Быть может это сон? Не в нормальном смысле этого слова, как минимум. Лучшее доказательство из моего личного опыта, которое я могу предоставить, это то, что когда я покидаю собственное тело, я *всегда*, 100 % времени, нахожусь в той же обстановке, что и мое тело. У меня были сны, где мне снилось пробуждение, но я «просыпался» в моей старой

кровати в моем старом доме. У меня никогда не было ВТО, в котором я покидал тело и обнаруживал себя в чуждом месте.

На самом деле, у меня есть склонность совершать ВТО во время визитов к друзьям или родственникам. Я помню, как имел ВТО в восьми различных местах. Некоторые из них физически я посещал только на один или два дня (одно из них — отель, в котором я оставался на одну ночь). Со сновидениями, очевидно, всё совсем не так — мне постоянно снится, что я нахожусь в других местах, нежели мое физическое тело. К моменту, когда я писал эти строки, у меня было около 60 ВТО, и не один из них не происходил в месте, отличном от того, где находилось мое тело.

Это мне подсказывает, что ВТО — нечто большее, чем сны. И сверх того: они не ощущаются как сны. Мне сложно выразить это тем, кто никогда этого не испытывал.

ВТО полностью овладели моим разумом. На самом деле. У меня ушло шесть месяцев еженощных тренировок до того, как я первый раз испытал ВТО. И мой первый ВТО случился в первую же ночь, в которую я взял перерыв от тренировок. Оглядываясь назад, я не понимаю откуда у меня взялась такая решимость. Я могу вспомнить, как я сидел без дела в течении дня, на самом деле ожидая наступления ночи, когда я мог бы сделать еще попытку.

ВТО требуют тренировки. Но можно надеяться, что с небольшим руководством вы сможете достичь ВТО менее чем за шесть месяцев.

Задачей является балансировать на грани сна и бодрствования. Вам нужно достичь точки, когда при малейшем дополнительном расслаблении вы уснете. Достижение и удержание этого состояния очень сложно. Главная проблема, что вы чересчур расслабляетесь и засыпаете. Затем вы просыпаетесь восемь часов спустя и терзаете себя.

По этой причине я считаю, что легче будет практиковать по утрам. Можете свободно практиковать ночью, но, если вы практикуете утром, время сна, в который вы будете проваливаться, не так велико. Вместо восьми часов вы, вероятно, проспите 10–30 минут. После этого вы сможете попытаться снова.

Установите свой будильник на два-три часа раньше, чем вы обычно просыпаетесь. Встаньте, сходите в ванную, подумайте о том, как сильно вы хотите получить ВТО (можно почитать несколько историй ВТО), затем вернитесь в кровать и попробуйте сделать это.

Упражнение 9: Первым делом нужно достичь комфорта. Займите удобное положение. У меня были ВТО во всевозможных позициях, так что, по видимому, особой позы не требуется.

Теперь, когда вы устроились удобно, не двигайте физическим телом как минимум 10 минут. В это время я предпочитаю думать о планах на грядущий день, как я буду улаживать конфликты и т.д. Я убираю весь этот мусор с дороги.

После того как ваше тело будет достаточно

утомлено для сна, вам потребуется начать *последовательное расслабление*. Это значит, вам нужно перебрать последовательно все части тела и расслабить их. Начните со ступней, мысленно скажите им: «Пришло время расслабиться, пришло время уснуть, спасибо за ваши старания сегодня, но сейчас время просто расслабиться и уснуть». Перейдите выше к голеням, икрам, коленям, бедрам, гениталиям, животу, груди, спине, плечам, предплечьям, локтям, кистям, шее и лицу. У меня лично колени, спина и лицо вызывают чуть больше трудностей, так что на них я трачу дополнительное время. У меня есть склонность напрягать лицо, не замечая этого, поэтому я уделяю особое внимание тому, чтобы расслабить все свои лицевые мышцы. Этот процесс занимает время, возможно 20 минут. Не подгоняйте его — это не гонка. Выполняйте всё должным образом. Процесс длится столько, сколько нужно.

Теперь, если вы думаете, что эта часть была трудной, следующая покажется вам жестокой. Следующий шаг — добраться до пограничного состояния между сном и бодрствованием. Я выполняю это остановкой мыслей настолько долго, насколько смогу. Каждый раз, когда мысль приходит мне на ум, я отбрасываю ее и говорю: «Я подумаю об этом позже». Таким образом, я просто остаюсь в состоянии недумания, пока что-нибудь не происходит.

В девяти из десяти случаев это «что-нибудь» — засыпание. Ну что ж. Но если сможете найти точный подход и удержать состояние нужное количество времени, у вас будет ВТО.

Ключевое слово для всего процесса: пассив-

ность. Вам нужно быть пассивным. Пассивность означает, что вы ни на что не реагируете, а просто принимаете всё таким, каким оно является, и продолжаете делать то, что делаете (то есть последовательное расслабление или остановку мыслей). Вы испытаете несколько загадочных вещей: странные звуки, странные ощущения, странные образы — вам следует быть пассивными. Слышите чей-то голос, зовущий вас по имени, а еще толчки в желудке? «Ну и прекрасно, возвращаюсь к недуманию».

Сможете справиться с этим — хорошо.

Другой путь получить ВТО лежит через осознанные сновидения. Осознанное сновидение — это сон, в котором вы знаете, что спите, всё еще находясь во сне. Сам я никогда не делал этого таким способом, однако это популярный метод.

Метод, используемый мной в настоящее время, очень похож на упражнение, которое я предоставил. Вместо того, чтобы пытаться достичь состояния ВТО на пути от бодрствования ко сну, я программирую свое подсознание предупредить меня, когда я буду в нужном состоянии, переходя от сна к бодрствованию. Таким образом я просыпаюсь в нужном состоянии сознания. Я делаю это, выполняя предыдущее упражнение, но затем добавляю утверждение, чтобы помочь программированию подсознания.

Утверждение — это просто что-нибудь, что вы говорите себе в состоянии транса. В этом состоянии ваше сознание и подсознание очень близки, так что грех не воспользоваться этим. Мое персональное утверждение довольно простое: «Я проснусь, когда буду

в состоянии сознания, подходящем для внетелесного опыта».

Продолжайте тренироваться и делать попытки. В конце концов вы достигните этого, просто пройдет некоторое количество времени. Когда получите свой первый ВТО, поймете, что оно того стоило. Поверьте мне.

До следующей встречи

Наконец мы подошли к завершению. Я надеюсь, этот документ послужил своей цели — снабдить читателей обзором псионики, не слишком углубляясь в детали специфических навыков.

Один последний вопрос, который мы рассмотрим перед тем, как закончить: практика. Общей темой каждой главы является то, что вы должны выделять время и практиковать упражнения. Некоторые из них будут работать сразу, но большинство — нет. Это не означает, что с упражнением что-то не так. Это означает только то, что вам нужно затратить кое-какие усилия.

Когда я пытаюсь помочь людям один на один, мой первый вопрос всегда: «Как долго вы практиковались?». Множество людей теряет упорство и просит о помощи уже после нескольких дней упражнений. Дайте упражнению несколько недель, если не месяцев, перед тем, как окончательно отбросить его. Я знаю, это угнетает, — практиковать долгое время и не получить результатов, но не сходите с дороги. Практикуйтесь вместе с друзьями и мотивируйте друг друга.

С другой стороны, практика в течение семи часов в день не даст вам ничего хорошего. Нормальная практическая сессия длится около 30–45 минут. Делайте одну или две практические сессии в день и не забывайте давать себе несколько дней отдыха время от времени. Логика, лежащая в основе семичасовой практики в том, что вы изучаете больше и развиваетесь быстрее, но на самом деле всё наоборот. Если

будете практиковаться слишком много, вы перенапряжете свое тело и, возможно, нанесете себе вред, на восстановление от которого уйдет у вас *больше* времени. Попытки научиться чему-то быстро фактически тормозят ваш прогресс. Сохраняйте нужный темп и выполняйте всё правильно — это не гонка.

После того как освоите некоторые базовые навыки, сможете действительно «практиковать» в обычных жизненных ситуациях. Я не научился эмпатии посредством практических сессий — я освоил ее, живя своей обычной жизнью, с некоторыми произвольными упражнениями в течение дня. Используйте практические сессии, чтобы разобраться в способности, затем попробуйте использовать ваш новый навык в повседневности. В течение дня вы будете развиваться естественным образом.

Тренируйтесь. Вложите в это последовательные усилия на долгий период времени.

Со всем вышесказанным у вас теперь есть базовое понимание большинства навыков псионики. Всё это выглядит поразительным и безумным. Создание энергетических сфер, общение посредством мыслей и перемещение предметов силой воли? Действительность никогда не меняется в соответствии с нашими верованиями, поэтому важно оставаться непредвзятым и исследовать, не позволяя нашим предположениям вставать на пути. Это вызов. Я не претендую на стопроцентную правоту. Фактически, я скорее ближе к нулю процентов, чем к сотне. Но это путь, которым мы учимся чему-то и развиваемся — задавайте вопросы, пробуйте что-то новое и смотрите на мир вокруг без жалоб на то, как всё «должно» быть.

Не бойтесь ломать правила. Не бойтесь ломать правила, которые современная наука навязывает нам и, пока вы здесь, не бойтесь ломать правила, изложенные мной в этом документе. Реальность будет последним судьей в вопросах возможного.

Спасибо за чтение. Я желаю вам успехов в стараниях на поприще псионики и надеюсь, что данный труд вам поможет.

Дальнейшее чтение

Итак, вы хотите узнать больше! Замечательно!

Книги

Journeys Out Of The Body

Robert Monroe

ISBN 0-385-00861-9

You Are Psychic! The Free Soul Method

Pete A. Sanders, Jr.

ISBN 0-684-85704-9

The Complete Idiot's Guide to Being Psychic

Lynn Robinson, Lavonne Carlson-Finnerty

ISBN 0-028-62904-3

The Psychic Energy Workbook:

An Illustrated Course in Practical Psychic Skills

R. Michael Miller, Josephine M. Harper

ASIN 0-850-30529-2

Altered States of Consciousness

Charles T. Tart

ASIN 0-062-50857-1

Remote Viewing Secrets: A Handbook

Joseph McMoneagle

ISBN 1-571-74159-3

Онлайн ресурсы

PsiPog: Psychic Students In Pursuit Of Guidance

<http://www.psipog.net/>

Active Psy

<http://www.psipog.net/activepsy/>

Rhine Research Center

<http://www.rhine.org/>

Institute of Noetic Sciences (IONS)

<http://www.noetic.org/>

Princeton Engineering Anomalies Research (PEAR)

http://www.princeton.edu/_pear/

Got Psi?

<http://www.gotpsi.com/>

Fork You

<http://www.fork-you.com/>

Psionic Social Club (PSC)

<http://www.psc-online.net/>

Словарь терминов

Утверждение — многократно повторяемая фраза для записи специальной программы в подсознание.

Конструкция — совокупность пси, запрограммированная на выполнение определенной задачи.

Эмпатия — восприятие эмоций другого человека экстрасенсорными средствами.

Зажигание — процесс, позволяющий делать конструкцию видимой невооруженным глазом.

Связь — конструкция между двумя существами, предназначенная для передачи информации или конструкций.

Макропсихокинез (Macro-РК) — перемещение или деформация объектов при помощи силы воли.

Микропсихокинез (Micro-РК) — влияние на исход событий в случайных системах при помощи силы воли.

Внетелесный опыт (ВТО) — опыт, в котором сознательный ум воспринимается за рамками физического тела.

Пассивность — восприятие или подверженность действию без ответных реакций и действий.

Пинг — короткое сообщение, отправленное телепатически. Обычно это подобие мысленного похлопывания по плечу или покашливания для привлечения внимания человека.

Программирование — процесс записи списка инструкций, которым должна следовать конструкция.

Последовательное расслабление — техника, используемая для расслабления всего тела путем медленного расслабления каждой части.

Пси — неизвестная субстанция. Действующий механизм в псионике.

Псионик — человек, практикующий псионику.

Псионика — наука о психических способностях.

PsiPog — онлайн организация, нацеленная на предоставление реалистичной и достоверной информации о псионике. Расположена по адресу <http://www.psipog.net/>.

Пси-шар — шар из пси.

Пси-сигнатура (Psi-Sig, Sig) — мысленный отпечаток личности, который используется для нацеливания на определенного человека.

Пси-колесо — устройство в форме пирамиды, обычно изготовленное из бумаги. Используется для тренировки макрпсихокинеза.

Психокинез (PK) — Воздействие на физическую материю посредством силы воли.

Импульсная передача — ритмично повторяющаяся отправка телепатической информации. Используется для усиления сигнала.

Передача — процесс пересылки информации от одного существа к другому с использованием телепатии.

Сканирование — телепатическая процедура по сбору информации о цели.

Фигуры и цвета — популярное упражнение для развития телепатии. Один человек отправляет раскрашенную фигуру, а другой принимает ее.

Экран — конструкция, созданная в качестве оболочки объекта или человека с целью фильтрации или блокирования пси.

Скептик — человек, не формирующий собственного мнения без достаточной информации и доказательств.

Телепатия — коммуникация между двумя разумами экстрасенсорными средствами.

Визуализация — изображение в голове с использованием одного или более чувств.