

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство

#### Вводные упражнения

Как выполнять упражнения

Все упражнения объединены в 12 групп, - каждая группа предназначена для определённого месяца. Каждый месяц выполняй группу упражнений, которая называется как тот месяц. Начинать можно с любого месяца. Некоторые упражнения в 1-й год у тебя не будут получаться, - это не плохо, - главное старайся их выполнить, и делай максимум что можешь. На следующий год ты вернёшься к этим упражнениям, и они получатся намного лучше. Повторяй все 12 групп, по кругу, много лет. Таким способом некоторые упражнения у тебя получатся в 1-й год, другие получатся на 3-й год, некоторые через 10 лет, некоторые через 20 лет. Для каждого упражнения указано время, когда его надо выполнять. Ты можешь изменить это время, но лучше, чтобы каждый день ты выполнял упражнения в одинаковое время. Для каждого упражнения указана продолжительность, - её надо соблюдать первые 3 - 5 лет. Потом ты сам можешь решать, сколько времени тебе выполнять упражнение.

Заведи тетрадку, в которой после каждого упражнения записывай: дату, время начала упражнения, название упражнения, продолжительность упражнения, очень коротко опиши свои действия и результат. Перед проведением упражнения полезно сжигать некоторые растения (их запах действует на психику), - благовония. Но можно упражняться без благовоний. Это бывают: или специальные палочки, которые просто надо поджечь, и они будут тлеть; или специальное масло, которое наливают, несколько капель, в особую чашку, и подогревают свечей - аэролампа; или высушенное растение, - положи его на кусочек фольги и подогрей на зажигалке или свечке. Действие благовоний:

\* Расширение сознания и повышение чувствительности: плющ, камфара, мускат, ныробек, тополь, ладан.

\* Ясновидение: алоэ, арника, плющ, мускатный орех, тополь, ладан.

\* Приём космической энергии: алоэ, плющ, семена рябины, бузина, камфара, древесина сандала, корни фиалки.

\* Успокаивающие: арника, лаванда, мирра, пижма.

Во время упражнения комнату полезно освещать цветными лампами, - цвет действует на психику. Но можно упражняться без цветного освещения. Как применять цвета:

\* Пурпурно-красный: приём космической энергии, расширение сознания, ясновидение, психокинез.

\* Зелёный: приём космической энергии, внушать себе расслабление, согласование колебаний физического тела, объединение тела и всей жизни на Земле.

\* Фиолетовый: сосредоточивание внимания, расширение сознания, пустота сознания, воображение, выход из своего физического тела, чтение мыслей, левитация, материализация, телепатическое воздействие.

\* Зеленовато-голубой: успокоение, расслабление.

За 2 часа до упражнения не принимать тяжёлую пищу, лекарства, спиртные напитки, наркотики, нежелательно и кофе. Быть хорошо отдохнувшим.

Непосредственно перед началом упражнения нужно быть спокойным, самое лучшее - состояние бодрого спокойствия. Надо сделать так, чтобы никто не отвлекал.

Сначала надо погрузиться во 2-ю ступень сознания или пси-сознание. Затем, когда ты находишься во 2-ой ступени или пси-сознании, надо выполнить само упражнение. Во время выполнения упражнения:

\* Надо быть максимально расслабленным и спокойным.

\* Когда ты будешь воображать, перед твоим духовным взором должна быть такая же яркая картина, как если бы ты это все видел глазами настоящее. Ты должен видеть воображаемую картину непрерывно, и она не должна блекнуть и затуманиваться.

\* В это время ни о чём не думать (кроме упражнения), сознание должно быть совершенно пустым.

\* Полностью сосредоточь всё своё внимание на упражнении. Упражнение должно полностью заполнить всё сознание, так чтобы ни одна другая мысль не могла туда проникнуть. Должно исчезнуть восприятие окружающего мира и времени. Надо слиться с упражнением, должно казаться, что ты - это упражнение.

\* Ты должен быть полностью уверен в успехе этого упражнения.

Ступень сознания 2

\* Ложись на диван или кровать, на спину, положи под голову подушку, руки вытяни вдоль тела, ладони поверни внутрь.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

\* Полностью расслабься.

\* Сделай длинный, непрерывный, глубокий вдох, при этом мысленно произнося "в - в - д - о - о - о - х - х". Затем, не задерживая дыхание, сразу сделай такой же выдох, мысленно произнося "в - в - ы - ы - д - о - о - о - х".

\* После этого вдоха-выдоха больше не управляй дыханием, пусть оно протекает естественно. И следи за дыханием, - при каждом вдохе мысленно произноси "вдох", при выдохе - "выдох".

\* Если собьёшься, - забудешь думать "вдох - выдох", и мысли уклонятся в сторону, то с началом следующего вдоха снова начни думать "вдох - выдох".

\* Через некоторое время, когда ты успокоишься, слова "вдох - выдох" медленно - медленно замирают и исчезают. Главное: не надо стараться сделать так, чтобы слова исчезли, они сами исчезнут, когда захотят.

\* Мысленно произнеси, одновременно направляя мысли на перечисляемую часть тела, - путешествуй по телу, по очереди максимально расслабляя:

"Полностью расслабился - правый большой палец... левый большой палец... правый указательный палец... левый указательный палец... правый средний палец... левый средний палец... безымянный левый палец... правый... левый мизинец... правый... вся левая кисть расслаблена... вся правая... вся левая рука... вся правая..."

Правая стопа расслаблена... левая стопа... правая нога... левая... голова... лицо (обратить особое внимание)... шея... затылок... грудь... спина... низ живота... область почек... таз...

Все мое тело расслаблено... все органы... мускулы и сухожилия... кости и спинной мозг... кровь и кровеносные сосуды... нервы... железы... сердце... мозг... (Сердце и мозг расслабить дополнительно еще раз и как можно больше!)

Все клетки моего тела расслаблены... они гармонизируют с колебаниями свободной космической энергии..."

\* В каждой перечисляемой части тела должно появляться тепло и тяжесть. Должно исчезнуть всякое ощущение тела. Это значит, что 2-я ступень сознания достигнута.

Перед выполнением основных упражнений, сначала надо научиться хорошо погружаться во 2-ю ступень сознания. Выполни это упражнение ~ 5 - 10 раз. Постепенно сокращая время на погружение от ~20 мин. вначале, до ~5 - 10 мин. и только, когда 2-я ступень сознания будет хорошо освоена, можно переходить к упражнениям из 12 групп.

Пси-сознание

Нервные клетки человеческого мозга передают информацию в виде электрических колебаний. Частота этих колебаний, когда человек находится:

\* в нормальном бодрствующем состоянии ~ 20 - 25 герц (колебаний в секунду);

\* в расслабленном бодрствующем состоянии ~ 8 - 12 герц;

\* во время быстрого сна ~ 4 - 7 герц;

\* во время медленного сна ~ 0,3 - 4 герц;

Подсознание - часть головного мозга там, где он соединяется со спинным мозгом. Подсознание управляет кровообращением, дыханием, инстинктивными движениями...; в подсознании есть своя память, в которой собран опыт жизни существа за миллиарды лет (передается через гены из ДНК). В подсознании колебания всегда частотой 4 - 7 герц. Поэтому для обмена информацией между сознанием и подсознанием надо чтобы у мозга частота была 4 - 7 герц, например, это бывает во время сна, или в состоянии пси-сознания.

1 ступень:

\* Нарисуй или напечатай на листе бумаги эти кривые. Вырежи.

\* Садись, поставь перед собой рисунок волн для медитации. Расстояние от него до твоих глаз ~ 40 см.

\* Наклони голову так, чтобы когда ты глазами смотришь в самый верх, то рисунок был виден в верхней части поля зрения. Смотри так на этот рисунок.

\* Вообрази, что ты не чувствуешь своего тела, как во 2-ой ступени сознания.

\* Ни о чём не думай, сознание должно быть пустым.

\* Воображай, что в твоём мозге происходят электрические колебания частотой 4 колебания в секунду (или 7, если рисунок волн для сосредоточения).

\* В это время говори шепотом мантру: "Псиии... Псиии..." (мантра - это слова, на которых сосредотачиваются).

\* Повторяй мантру ритмично и монотонно, наслаждаться, произнося ее.

\* Играй с мантрой - экспериментируй с её звучанием.

\* Можно мягко покачиваться в ритме мантры.

\* Шепчи мантру всё тише и тише.

\* Не управляй мантрой, позволь мантре "кружиться" в сознании. Позволь мантре

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) меняться, как она этого хочет – становиться громче или тише, исчезать и опять появляться, растягиваться или становиться быстрее. Прислушивайся к мантре. Медитация – это как дрейф на реке в лодке без весел: нам не нужны весла – у нас нет цели!

\* Теперь твои мысли будут не в виде слов, а в виде сновидений, – это пси-сознание.

2 ступень:

\* Не ставь перед собой рисунок волн. Закрой глаза.

\* Вообрази, что ты погружен во 2-ю ступень сознания.

\* Ни о чём не думай, сознание должно быть пустым.

\* Воображай, что в твоём мозге происходят электрические колебания частотой 4 колебания в секунду.

\* Закати глаза на самый верх. И вообрази рисунок волн для медитации.

\* В это время мысленно говори мантру: "Псиии... Псиии...".

\* Повторяй мантру ритмично и монотонно, наслаждаться, произнося её.

\* Играй с мантрой – экспериментируй с её звучанием.

3 ступень:

\* Садись, закрой глаза.

\* Мысленно говори мантру: "Псиии... Псиии...".

\* В твоём воображении сам появится рисунок волн для медитации.

4 ступень:

\* Садись, закрой глаза.

\* Мысленно говори мантру: "Псиии... Псиии...".

Перед выполнением основных упражнений, сначала надо научиться хорошо погружаться в пси-сознание. Продолжительность упражнения до 30 мин, каждый день. Чередуй, – один день упражняйся с рисунком для медитации, следующий с рисунком для сосредоточения, – потом опять медитации, сосредоточения... Сначала ~1 неделю – 1 ступень, следующую ~1 неделю – 2 ступень, потом так же 3 и 4 ступень.

Январь

7.00 – Против стресса

1 ступень:

Если в состоянии самогипноза испытать на себе обычную, будничную стрессовую ситуацию – это будет хорошая тренировка, как избежать стресса.

\* Переместись во 2-ю ступень сознания или пси-сознание.

\* Вообрази обычную стрессовую ситуацию, из твоих будней. Вообразить настолько ярко и четко, как это возможно.

\* В отличии от "нормального" поведения, теперь ты владеешь ситуацией самостоятельно.

\* Оставайся спокойным и действуй в воображаемой ситуации продуманно.

\* Наслаждайся ощущением продуманного спокойствия и уверенности, которое ты при этом испытываешь.

\* Так ты научишься и в реальности подходить к стрессовым ситуациям спокойно.

2 ступень:

\* Погрузиться во 2-ю ступень сознания или пси-сознание.

\* Мысленно произнести (или прослушать, заранее сделанную, звукозапись на магнитофоне):

"Я совершенно спокоен и расслаблен. В этом чудесном состоянии спокойствия широко открыты ступени к моему подсознанию... совсем широко открыты. Последующие слова проникают легко и глубоко в подсознательные области мозга и запечатлеваются там неизгладимо. Мое подсознание всегда будет действовать в соответствии с этими словами.

Я совершенно спокоен, раскован и расслаблен. Все, что я буду впредь делать, я буду делать быстро и концентрированно, оставаясь при этом спокойным и уравновешенным. Все задачи, которые мне придется решать, я решу спокойно и уравновешенно.

Ничто впредь не сможет меня потрясти, – я всегда останусь совершенно спокойным. Я знаю, что справлюсь с любой ситуацией, и это делает меня сильным. Чудесная сила омывает мое тело и придает мне уверенность.

Это чудесное ощущение – быть в состоянии сказать: "С этим я справлюсь"! Я знаю, что я достигну всего, чего хочу, и при этом останусь спокойным и уравновешенным. Мои спокойствие и уверенность в себе возрастают день ото дня. Я становлюсь все сильнее. Мое здоровье стабилизируется день ото дня... мое здоровье стабилизируется день ото дня.

Как только я ложусь в постель, от меня отпадают все заботы и проблемы, и я тотчас же засыпаю. Мой сон глубокий и крепкий! Я нахожусь в здоровом, естественном и приносящем отдых сне и каждое утро просыпаюсь свежим и

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) отдохнувшим. Я радуюсь каждому новому дню, я люблю мою работу, моих друзей и коллег, мою семью. Я чувствую себя хорошо в моей жизненной ситуации. Во всех отношениях мои дела обстоят день ото дня все лучше и лучше!"

Сделай паузу на 4 минуты.

"С головы до ног меня охватывает глубокая радость от моего хорошего самочувствия. Я еще раз ощущаю это чудесное расслабление, которое охватывает все мое тело. В этом чудесном спокойствии каждая клетка моего тела пополняется новой энергией, свежим и неопишимо хорошо.

Я теперь буду считать до трех. Затем открою свои веки, полный силы и энергии, я чувствую себя совершенно свежим и здоровым.

Один - два - три! Мои руки и ноги теперь снова совершенно не напряжены, легки, и ими можно свободно двигать. Я чувствую себя как новорожденный, свежим, полным энергии... для меня теперь нет ничего невозможного".

Упражняйся сколько хочешь. Первые 1 - 2 недели ступень 1, в следующие ~ 2 недели - ступень 2.

20.30 - Спонтанный покой мыслей

"Чёрное зеркало" - круглое стекло ~? 20 см, вогнутое на ~ 12 мм, выпуклая сторона покрашена чёрной краской, смотреть на вогнутую. Шар для ясновидения - простой стеклянный или хрустальный шар ~? 7 - 11 см.

\* Возьми "чёрное зеркало", или шар для ясновидения, или обычное плоское зеркало.

\* Садись удобно в кресло, так чтобы зеркало или шар находилось на уровне глаз, на расстоянии ~ 30 см от глаз.

\* Держи голову прямо. Смотри на зеркало или шар, не отводя взгляд в сторону, и не мигая. Смотри так некоторое время.

\* Переместись в 3-ю ступень сознания (или пси-сознание).

\* Вообрази, что в зеркале ты видишь раскаленный вращающийся диск. Диск надо воображать ярко светящимся, цвет должен быть от красновато-желтого до ярко-желтого. Надо сосредоточиться на диске до тех пор, пока не увидишь его так же ясно и отчетливо, как при открытых глазах пламя свечи на расстоянии ~ 20 см.

\* Мысленно постепенно уменьшай его в размер и интенсивность свечения. Затем позволь ему угаснуть совсем, так что бы осталась только черная пустота.

\* В сознании образуется вакуум, нет ни одной мысли. Старайся сохранить это состояние как можно дольше.

\* Как только заметишь, что "свет появляется в темноте" (то есть воображения снова проникают в сознание), опять воссоздай раскаленный диск, увеличь его и дай возможность вращаться. Пока яркость не достигнет своей первоначальной интенсивности.

\* Затем снова "погаси" его.

\* Повтори так несколько раз. Увеличивай продолжительность темной фазы раз от раза, и одновременно уменьшая длительность свечения диска.

\* Через несколько дней тренировок это станет удаваться без затруднений.

Тогда надо упражняться без зеркала или шара. Неотрывно смотри прямо перед собой, вызывая из пустого места диск.

\* Ещё через несколько дней, когда и это станет легко удаваться. Можно упражняться в освещённой или тёмной комнате, при освещении различными цветными лампами, стоя, лежа или при ходьбе.

Упражняйся по 20 - 30 мин, можно каждый день.

22.00 - Чакровое зрение II

Всеми предметами излучается космическая энергия. Сердечная чakra ("нервный центр" в середине груди) принимает эту энергию. Импульсы передаются в зрительный центр мозга. И там возникает изображение предмета, "увиденного" сердечной чакрой.

1 ступень:

\* Садись за стол в кресло. Завяжи глаза чёрной повязкой.

\* Погрузись в 3-ю ступень сознания (или пси-сознание).

\* Пусть помощник положит на стол перед тобой любой предмет, неизвестный тебе.

\* Помощник проводит твоей ладонью на расстоянии несколько сантиметров над этим предметом.

\* Ты можешь сосредоточиться на том, чтобы "увидеть" этот предмет своим "духовным глазом". Так долго, пока действительно не увидишь его ясно и четко.

\* Ты должен узнать, какой это предмет.

2 ступень:

\* Сесть за стол в кресло. Завязать глаза черной повязкой.

\* Погрузиться в 3-ю ступень сознания (или пси-сознание).

\* Пусть помощник положит на стол перед тобой любой предмет, неизвестный тебе

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
(Или сам можешь положить, без помощника).

\* Води рукой над столом, стараясь определить, где этот предмет.

\* Ты можешь сосредоточиться на том, чтобы "увидеть" этот предмет своим "духовным глазом". Так долго, пока действительно не увидишь его ясно и четко.

\* Возьми предмет в руку.

Продолжительность упражнения ~ 10 - 20 мин, 1 раз каждый день. Первые 1 - 2 недели ступень 1, в следующие ~ 2 недели - ступень 2.

Февраль

7.00 - Акустическое воображение

В этом упражнении с помощью музыки устанавливается связь между сознанием и подсознанием. Зрительные образы из подсознания проникают в сознание. Ты увидишь содержимое своего подсознания. Подсознание - часть головного мозга там, где он соединяется со спинным мозгом. Подсознание управляет кровообращением, дыханием, инстинктивными движениями...; в подсознании есть своя память, в которой собран опыт жизни существа за миллиарды лет (передается через гены из ДНК).

\* Можно осветить комнату фиолетовой лампой.

\* Включи магнитофон, поставь кассету с очень спокойной музыкой - типа "Enigma" или специальную "музыку для медитации". Не громко.

\* Погрузись во 2-ю ступень сознания.

\* Ни о чём не думай.

\* Только слушай музыку.

\* Позволь музыке:

\* окружить тебя,

\* проникнуть в тебя,

\* наполнить твоё сознание,

\* ты сам становишься музыкой.

\* Должно пропасть ощущение времени.

\* В сознании должны появиться зрительные образы.

\* Не управляй воображением.

Продолжительность упражнения ~ 5 - 20 мин, 1 раз каждый день.

20.30 - Покой мыслей IV

\* Удобно садись или ложись, закрой глаза.

\* Переместись в 3-ю ступень сознания (или пси-сознание).

\* Вообрази, раскаленный вращающийся диск. Диск надо воображать ярко светящимся, цвет должен быть от красновато-желтого до ярко-жёлтого. Надо сосредоточиться на диске до тех пор, пока не увидишь его так же ясно и отчетливо, как при открытых глазах пламя свечи на расстоянии ~ 20 см.

\* Мысленно постепенно уменьшай его в размер и интенсивность свечения. Затем позволь ему угаснуть совсем, так что бы осталась только черная пустота.

\* В сознании образуется вакуум, нет ни одной мысли. Старайся сохранить это состояние как можно дольше.

\* Как только заметишь, что "свет появляется в темноте" (то есть воображения снова проникают в сознание), опять воссоздай раскаленный диск, увеличь его и дай возможность вращаться. Пока яркость не достигнет своей первоначальной интенсивности.

\* Затем снова "погаси" его.

\* Повтори так несколько раз. Увеличивай продолжительность тёмной фазы раз от раза, и одновременно уменьшая длительность свечения диска.

\* Если сможешь сохранить состояние вакуума сознания ~ 15 секунд, - это хорошо.

Продолжительность упражнения ~ 0,5 - 1 час, 2 раза каждый день.

22.00 - Пси-тест на ясновидение

Надо сделать 5 карточек для тестирования сверхчувственных способностей. Нарисуй на бумаге эти карточки (размер ~ 7 ? 4 см). Вырежи.

\* Сядь. Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывая любые помехи. Сосредоточься на восприятии космоэнергетических импульсов ясновидения. Переместись в такое состояние, когда твой разум всё более и более умолкает, становясь в то же время всё более бодрым. Ни о чём не думай, сознание должно быть совершенно пустым.

\* Пусть помощник произвольно разложит перед собой эти 5 карточек в ряд. И запишет их последовательность. Ты не должен видеть карточки.

\* Ты сосредоточься на том, что бы увидеть какую 1-ю карточку в ряду положил помощник, затем 2-ю, 3-ю, 4, 5.

\* Запиши последовательность увиденных карточек.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

\* Потом помощник заново их раскладывает. Так повторяйте ~ 100 - 300 раз.

\* После сравниваете записи. Подсчитай сколько раз ты "угадал".

Подсчитай критический коэффициент:

Например: ты 100 раз пытался угадать, угадал 64 из них. Доля случая = 100 попыток / 5 карточек = 20 угадываний. Вычитаем долю случая из 64 удач и получаем отклонение от ожидания:  $64 - 20 = 44$ .

Считаем количество возможностей угадывания: 100 попыток x 5 карточек = 500.

Считаем критический коэффициент по формуле:  $44 / \sqrt{500} \times 0,16 = 4,92$

Смотри степень твоей способности к ясновидению по таблице:

критич. коэфф.

вероятность успеха против случайности

Уровень способностей

2

2,5

1 / 20

1 / 83

нет

2,6

2,7

2,8

2,9

3

3,5

1 / 107

1 / 145

1 / 196

1 / 270

1 / 370

1 / 2100

слабые

4

5

6

7

8

1 / 16000

1 / 10700000

1 / 500000000

1 / 400000000000

1 / 80000000000000

сильные

Упражняться надо ~ 1 - 2 раза в неделю.

- Эйдетическое ясновидение

Это - ясновидение в состоянии бодрости, поскольку в полубессознательном состоянии или в состоянии гипнотического сна ты можешь потерять контроль над увиденным.

\* Можно сжечь благовония: фимиам, сандал, лаванда.

\* Сядь или ложись. Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывай любые помехи.

\* Приведи себя в состояние "духовной готовности" - внушай себе:

"Я сейчас особенно готов и внимателен ко всем импульсам, которые текут ко мне из прошлого, настоящего или будущего".

\* Ни о чем не думай, сознание должно быть совершенно пустым.

\* Постепенно соскальзывай в такое состояние, когда твой разум все более и более умолкает, становясь в то же время все более бодрым.

\* Перед твоим внутренним зрением появятся приближающиеся облачные изображения. Они будут становиться все яснее и яснее. Ты "увидишь" события, которые были спрятаны от тебя.

\* Сохраняй полное равнодушие и пассивность по отношению к увиденным образам и событиям.

Упражняйся по ~ 30 мин, 1 раз в неделю.

Март

7.00 - Против алкоголизма

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Мысленно произнеси (или прослушай, заранее сделанную, звукозапись на магнитофоне):

"Моя усталость глубока и крепка, мое тело тяжело, как свинец. Я дышу

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) спокойно и равномерно и чувствую себя очень хорошо. Я чувствую, как от меня отпадают все проблемы. Я чувствую себя очень хорошо. Я хочу, и буду решать свои проблемы. Ничто уже не может изменить мое намерение. У меня уже нет потребности и в алкоголе. Всякий интерес к выпивке пропал, и к алкоголю я совершенно равнодушен... совершенно равнодушен... совершенно равнодушен.

Я чувствую сильное отвращение к любой форме выпивки спиртного. Это отвращение все сильнее... всё сильнее... всё сильнее. Уже мысль об алкоголе мне неприятна. При этом я сразу ощущаю сильное отвращение к алкоголю. Всегда, когда я вижу спиртное, это отвращение всё более усиливается.

С этого момента я больше не буду потреблять алкоголь. Я ничему не позволю отвлечь меня от этого намерения, потому что я очень рад, наконец, что-то сделать для моего здоровья. С каждым днем я чувствую себя всё лучше, и я никогда больше не буду употреблять алкоголь. Я не хочу и не буду больше пить.

Моё отвращение к алкоголю становится всё сильнее. Уже вид наполненного бокала вызывает у меня неприятное чувство, а при ощущении запаха спиртного мне становится дурно. Мне неприятна сама мысль об алкоголе, она сразу вызывает чувство сильного отвращения.

Если я когда-нибудь ещё выпью хоть один глоток алкоголя - мне сразу станет так плохо, что даже стошнит. Это глубоко и прочно проникло в моё подсознание, и я буду действовать в строгом соответствии с этим. Если я ещё раз выпью глоток алкоголя, то мне станет так плохо, что даже стошнит. Поэтому я даже не буду предпринимать подобных попыток и никогда не стану потреблять алкоголь. Я не хочу и не буду больше никогда употреблять алкоголь.

Каждый раз, когда я вижу алкоголь, моё неприятие и отвращение к нему усиливаются ещё более. Я рад, что больше не употребляю алкоголь. Я и без алкоголя так рад и счастлив, что просто не нуждаюсь в нём. Поэтому ничего не может помешать моему намерению. Я не хочу и не буду больше никогда употреблять алкоголь. Я никогда больше не буду употреблять алкоголь!

Поэтому с каждым днём мне становится всё лучше, я рад и счастлив, что, наконец, совершил это. Наконец-то я опять совершенно свободен, совершенно свободен!

Сейчас я сосчитаю до трёх. Тогда мои руки и ноги опять станут лёгкими, свободными и подвижными. Затем я открою глаза и почувствую себя совершенно свежим и здоровым. 1 - 2 - 3: глаза открыты. Мои руки и ноги опять легки и двигаются свободно. Я полон сил и энергии и чувствую себя очень хорошо... я чувствую себя совершенно свежим и здоровым!"

Проводи это упражнение каждый день, можно по 2 раза.

20.30 - Мгновенная концентрация

Ступень 1:

\* Погрузись во 2-ю ступень сознания.

\* Перестань думать.

\* Выбери какую-нибудь точку в комнате. Смотри на неё, не отводя взгляд в сторону.

\* Сосредоточься на ней.

\* Говори шепотом, тихо и монотонно: "Пункт... пункт... пункт..."

\* Сознание должно наполниться этим местом.

Ступень 2:

\* Всё то же самое, только не шепчи мантру в слух, а произноси мысленно.

Ступень 3:

\* Опять, как и ступень 1, только вообще без мантры. И не смотри на выбранную точку в комнате, а просто воображай её, в тёмной комнате (или с закрытыми глазами).

Ступень 4:

\* Сосредоточься на воображаемой точке комнаты - ступень 3.

\* Когда сознание заполнится этим местом, перестань его воображать. Сохраняй состояние высочайшей сосредоточенности как можно дольше.

1-ю неделю выполняй ступень 1, следующую ~ 1 неделю - ступень 2, каждую ступень по ~ 1 неделе, каждый день. 1-ю и 2-ю ступень по ~ 25 мин, 3-ю и 4-ю по ~ 15 мин.

22.00 - Тест на психокинез

Это пробудит твою силу воображения и даст уверенность. Психокинез - передвижение или сгибание предметов при помощи силы воображения.

\* Возьми стеклянное блюдце. Налей в него воды, не до краёв. Положи (лучше пинцетом) большую швейную иглу на эту воду, так чтобы она плавала. Игла не должна дотрагиваться до краёв блюдца. Если иголка тонет, добавь в воду несколько капель масла, и положи иглу на масляный слой.

Ступень 1:

\* Садись за стол, поставь перед собой блюдце с иглой. Расстояние от глаз до

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
иглы должно быть ~ 30 см.

\* Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывай любые помехи.

\* Приведи себя в состояние "духовной готовности" - можно внушать себе:

"Я сейчас особенно готов при помощи силы воображения передвигать предметы. Я чувствую свою силу воображения".

\* Ни о чем не думай, сознание должно быть совершенно пустым.

\* Сосредоточься на собственной силе воображения. Оставайся в таком состоянии несколько минут.

\* Смотри на иглу, не отводя взгляд в сторону.

\* Вообрази, что игла вращается.

\* Игла должна вращаться.

\* Потом, в другие дни, можно пробовать вращать иглу в разных направлениях, или останавливать. Смотреть на иглу ближе или дальше.

Ступень 2:

\* Положи вместо иглы спичку.

\* Настройся на упражнение как в ступени 1.

\* Держи руки справа и слева от блюдца на расстоянии ~ 3 см. Делай руками круговые движения.

\* Воображай, что спичка вращается от движений рук.

Каждую ступень выполняй по ~ 5 мин, каждый день, можно 2 раза.

Апрель

7.00 - отдача космической энергии

Космическая энергия - это особенный невидимый свет.

\* Можно осветить комнату зелёной лампой. Можно сжечь благовоние: камфара.

\* Садись за стол, поставь перед собой блюдце с холодной водой.

\* Погрузись во 2-ю ступень сознания.

\* Представь себе как можно ярче и сильнее, как из середины груди - сердечной чакры - исходит энергия, которая образовалась из впитанной свободной космической энергии. И она постепенно наполняет все твое тело, кроме головы.

\* Через некоторое время все сильнее станут ощущаться потоки энергии.

Почувствуешь в теле сильную, ритмичную пульсацию энергии.

\* Вообрази, что эта энергия постепенно скапливается в кистях рук.

\* Кисти рук должны очень сильно потеплеть.

\* Подержи руку над блюдцем с водой. Сильно растопырь пальцы.

\* Ярko и сильно воображай, что накопленная энергия переходит в воду.

\* Но ты при этом не будешь терять энергию, а она будет снова

восстанавливаться.

\* Будет ощущение, как энергия опять собирается в кистях рук, и опять уходит в воду.

\* Через ~ 5 минут встань, широко расставь ноги, горизонтально вытяни руки. И внушай себе, что в тебя возвращается космической энергии в 2 раза больше, чем ты потратил.

Упражняйся каждый день.

20.30 - концентрация на воображениях

Это чистая концентрация, когда в сознание не поступает никакой информации.

\* Погрузись во 2-ю ступень сознания.

\* Закрой глаза. Вообрази как можно ярче любой предмет, на тёмном фоне.

\* Сохраняй зрительный образ несколько минут. Он не должен ни исчезать, ни затуманиваться. Запоминай все его детали.

\* Позволь образу постепенно поблекнуть.

\* Восстанови образ в обратных цветах:

Начальный цвет

Обратный цвет

Жёлтый

Жёлто-оранжевый

Оранжевый

Красно-оранжевый

Красный

Пурпурно-красный

Пурпурно-фиолетовый

Фиолетовый

Синевато-фиолетовый

Ультрамариновый

Васильково-синий

Зеленовато-голубой

Сине-зелёный

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Зелёный

Желтовато-зелёный

Заленовато-жёлтый

\* Обратный образ должен быть виден также ярко и отчетливо, как и начальный, несколько минут.

Упражняйся по 15 – 20 мин, каждый день.

22.00 – Психокинез с использованием различных предметов

Это пробудит твою силу воображения и даст уверенность.

\* Сложи ладони вместе. Проложи между ними лист твёрдой бумаги (стекла, картона или деревянной доски толщиной ~ 5 мм).

\* Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывай любые помехи.

\* Делай глубокие вдохи и выдохи. Воображай, как расслабляешься с каждым последующим выдохом. Воображай, что полностью заряжаешься энергией.

\* Приведи себя в состояние "духовной готовности" – можно внушать себе:

"Я сейчас особенно готов при помощи силы воображения нагревать предметы. Я чувствую свою силу воображения".

\* Сосредоточься на собственную силу воображения. Оставайся в таком состоянии несколько минут.

\* Проведи своё дыхание в левую руку. Дыши глубоко.

\* Воображай, что рука сильно теплеет. Ты должен быть полностью уверен, что она действительно теплеет, без сомнений.

\* Когда левая рука действительно потеплеет, вообрази, что это тепло переходит в правую руку. Согрей таким образом обе руки.

\* Вообрази, что это тепло переходит в лист бумаги.

\* Отдохни немного.

\* Воображай, как нагревается лист бумаги, как движутся его молекулы, как тепло излучается назад.

\* Надо отчётливо осознавать, что тепло переводится из рук в лист бумаги.

Упражняйся – сколько хочешь.

– Психокинез с металлическими предметами

Сгибание предметов силой воображения.

Ступень 1:

\* Положи перед собой вилку на стеклянную подставку.

\* Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывай любые помехи.

\* Делай глубокие вдохи и выдохи. Воображай, как расслабляешься с каждым последующим выдохом. Воображай, что полностью заряжаешься энергией.

\* Приведи себя в состояние "духовной готовности" – можно внушать себе:

"Я сейчас особенно готов при помощи силы воображения сгибать предметы. Я чувствую свою силу воображения".

\* Сосредоточься на собственную силу воображения. Оставайся в таком состоянии несколько минут.

\* Дотронься указательным пальцем правой руки до вилки.

\* Проведи своё дыхание в руку. Дыши глубоко.

\* Воображай, что правая рука сильно теплеет. Ты должен быть полностью уверен, что она действительно теплеет, без сомнений.

\* Вообрази, что тепло твоего пальца изменяет молекулярную структуру вилки, что вилка сгибается. Ты должен быть полностью уверен, что вилка действительно сгибается. Если будет сомнение, вилка не согнётся.

Ступень 2:

\* Положи перед собой ложку на стеклянную подставку.

\* Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывай любые помехи.

\* Делай глубокие вдохи и выдохи. Воображай, как расслабляешься с каждым последующим выдохом. Воображай, что полностью заряжаешься энергией.

\* Приведи себя в состояние "духовной готовности" – можно внушать себе:

"Я сейчас особенно готов при помощи силы воображения сгибать предметы. Я чувствую свою силу воображения".

\* Сосредоточься на собственную силу воображения. Оставайся в таком состоянии несколько минут.

\* Сосредоточь все свои мысли на ложке. Запомни, как она выглядит, во всех деталях.

\* Закрой глаза. Вообрази эту ложку как можно точнее.

\* Проведи своё дыхание в правую руку. Дыши глубоко.

\* Воображай, что рука сильно теплеет. Ты должен быть полностью уверен, что она действительно теплеет, без сомнений.

\* Вообрази, что ложка меняет свою молекулярную структуру. Как металл

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) становится тягучим и мягким, как пластилин.

\* Дотронься и несильно нажми указательным пальцем правой руки на ложку.

\* Вообрази, что тепло твоего пальца изменяет молекулярную структуру ложки, что ложка сгибается. Ты должен быть полностью уверен, что ложка действительно сгибается. Если будет сомнение, ложка не согнётся.

\* Если поднимется давление, и появится ощущение мерцающего тупого нажатия в указательном пальце – прерви упражнение.

Упражняйся по ~ 30 мин, 1 раз в неделю.

Май

7.00 – Загрузочное дыхание

Это – впитывание космической энергии во время дыхания, вместе с воздухом.

Космическая энергия – это особенный невидимый свет – электромагнитное излучение. Лобная чакра ~ "нервный центр" – расположена между бровями.

\* Упражнение надо выполнять при открытом окне. Ложись на спину.

\* Расслабься и вообрази, что во время вдоха и выдоха в тебя проникает, через лобную чакру, космическая энергия.

\* Сделай глубокий выдох.

\* ~ 4 секунды делай глубокий вдох: сначала как можно больше выпячиваешь нижнюю часть живота, затем нижнюю часть рёбер, затем можно больше верхние рёбра и ключицу.

\* ~ 16 секунд задержи дыхание. При этом представляй, что космическая энергия входит в тебя.

\* ~ 8 секунд – глубокий выдох: сначала втягиваешь нижнюю часть живота, затем нижнюю часть рёбер, затем как можно больше верхние рёбра.

\* ~ 16 секунд задержи дыхание.

\* Повторяй цикл дыхания: 4 сек. вдох – 16 сек. задержка – 8 сек. выдох – 16 сек. задержка.

Упражняйся сначала по 5 мин, каждый день. Потом всё время увеличивай продолжительность упражнения. И увеличивай продолжительность цикла дыхания: потом 5 – 20 – 10 – 20, до 16 – 64 – 32 – 64.

20.30 – Космическая гармонизация I

Это – согласование колебаний твоего сознания с колебаниями космоса.

\* Можно сжечь благовония: плющ + тополь, или ладан + сандал, или камфара + арника + рябина.

\* Погрузись во 2-ю ступень сознания.

\* Первые несколько дней можно зрительно воображать, во время упражнения, как сливаешься с космосом. Потом только вызывать ощущения слияния с космосом.

\* Тихо, но как можно сильнее говори шёпотом мантру: "Единение с космосом... Единение с космосом..." (мантра – это слова на которых сосредотачиваются).

\* Повторяй мантру ритмично и монотонно, наслаждаться, произнося ее.

\* Играй с мантрой – экспериментируй с её звучанием.

\* Можно мягко покачиваться в ритме мантры.

\* Шепчи мантру все тише и тише.

\* Не управляй мантрой, позволь мантре "кружиться" в сознании. Позволь мантре меняться, как она этого хочет – становиться громче или тише, исчезать и опять появляться, растягиваться или становиться быстрее. Прислушивайся к мантре. Медитация – это как дрейф на реке в лодке без весел: нам не нужны весла – у нас нет цели!

\* Мантра должна заполнить всё сознание. И ты перестанешь воспринимать окружающий мир и своё тело.

Упражняйся по ~ 25 мин, каждый день. Можно использовать мантры: "Любовь ко всему, что существует", "Помогай всем существам".

22.00 – Углубление способности восприятия

\* Нужна черная или темно-синяя свеча. Поставь её перед собой, на высоте глаз, на расстоянии ~2 метров от тебя. Зажги её. И сделай полную темноту в этой комнате.

\* Смотри на пламя, полностью погрузись в него.

\* Взгляд, от пламени, не отводи и не мигай. Глаза должны быть совершенно спокойными и неподвижными.

\* Через некоторое время почувствуешь, что в тебе что-то "происходит":

\* препятствия и внутренние блокады растворяются;

\* воздвигнутые тобой или внешними влияниями барьеры исчезают;

\* ты становишься внутренне свободнее и раскованнее;

\* ощущаешь с благодарностью постоянное течение твоей духовной энергии.

\* Оставайся в таком состоянии, пока совсем не удалишься от своего "я", пока не перестанешь осознавать себя.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
\* Тогда ты заметишь, что твои восприятия получили совсем другое качество. Осознаешь с почти "сверхчувственной" ясностью, что твои "духовные устремления" не имеют границ.

\* Оставайся в таком состоянии, пока не начнешь ощущать свое тело и окружающий мир.

\* В конце медитации:

\* закрой глаза,

\* несколько раз глубоко вздохни,

\* позволь струе воздуха пройти по всему твоему организму,

\* снова открой глаза.

Упражняйся по ~ 15 мин, ~ 1 раз в неделю.

– Левитация части тела

Левитация – это летать по воздуху при помощи силы воображения.

\* Включи магнитофон, поставь кассету с очень спокойной музыкой – типа "Enigma" или специальную "музыку для медитации". Не громко. Неяркое освещение.

\* Сядь за стол. Положи перед собой на стол правую руку.

\* Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывай любые помехи.

\* Делай глубокие вдохи и выдохи. Воображай, как расслабляешься с каждым последующим выдохом. Воображай, что полностью заряжаешься энергией.

\* Приведи себя в состояние "духовной готовности" – можно внушать себе:

"Я сейчас особенно готов при помощи силы воображения поднять свою руку. Я чувствую свою силу воображения".

\* Сосредоточься на собственную силу воображения. Оставайся в таком состоянии несколько минут.

\* Вообрази тепло, которое проходит по твоей руке.

\* Воображай, что рука становится совсем тяжелой и теплой.

\* Сосредоточься на том, как ты чувствуешь руку:

\* Мысленно "путешествуй" по всей руке, до плеча;

\* Сосредоточься на ощущении кожи, мышц, сухожилий, крови, почувствуй, как кровь течёт по сосудам.

\* Воображай, что рука становится всё легче и легче. Пока ты не перестанешь её чувствовать.

\* Вообрази, как задвигаешь под руку "воздушную подушку". И рука на этой подушке медленно парит вверх.

\* Следи за своими ощущениями. Если будешь плохо себя чувствовать, прерви упражнение.

Упражняйся, пока хорошо себя чувствуешь, ~ 1 раз в неделю. Через несколько дней можно упражняться с пальцами руки, с ногой, ступней, пальцами ноги.

Июнь

7.00 – Визуализация тела

Это даст тебе силу и опыт, необходимые для астральных перемещений.

\* Включи магнитофон, поставь кассету с очень спокойной музыкой – типа "Enigma" или специальную "музыку для медитации". Не громко. Можно сжечь благовония.

\* Ложись. Расслабься и успокойся.

\* Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывай любые помехи.

\* Равномерно и спокойно делай глубокие вдохи и выдохи. Воображай, как расслабляешься с каждым последующим выдохом. Воображай, что полностью заряжаешься энергией.

\* Приведи себя в состояние "духовной готовности" – можно внушать себе:

"Я сейчас особенно готов при помощи силы воображения отделиться от своего тела. Я чувствую свою силу воображения".

\* Сосредоточься на собственную силу воображения. Оставайся в таком состоянии несколько минут.

\* Вообрази, что в солнечном сплетении находится маленький, золотой, сияющий шар.

\* Воображай по очереди каждую часть своего тела, и как этот шар движется по ним. Воображай, что шар заряжает энергией каждую часть тела.

\* Тебе должно быть приятно и ты должен почувствовать пульсацию энергии в теле.

\* Вообрази своё лежащее тело полностью.

\* Выйди из своего тела. Смотри на своё тело со стороны.

Упражняйся пока приятно, можно 2 раза каждый день.

20.30 – Концентрация на слухе II

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Это согласование колебаний твоего сознания с колебаниями космоса и всей жизни на Земле.

- \* Недалеко от кровати поставь часы, так чтобы было слышно их тиканье.
- \* Погрузись во 2-ю ступень сознания.
- \* Полностью сосредоточься на тиканье часов.
- \* Вообрази, что движешься вместе с тиканьем, от часов.
- \* Вообрази, что "проскользнул в часы" и сам стал "тиканьем".
- \* Вокруг себя, в своём организме и во всём космосе ты воспринимаешь только тиканье.

\* Думай, что ритм часов и ты - едины.  
\* Думай, что космос и Земля - это ритм, такт, гармония.  
\* Должно пропасть ощущение времени. Пройдёт полчаса, а покажется, что прошло несколько секунд.

Упражняйся по ~ 30 мин, 1 раз в 2 дня, или, наверно, можно каждый день.

22.00 - Тренировка мозга с помощью образов

Левое полушарие мозга занимается логическим мышлением, а правое занимается зрительным мышлением и чувствами. Жители Европы думают больше левым полушарием. Это упражнение развивает правое полушарие мозга.

Часть 1:

- \* Садись. Погрузись в пси-сознание.
- \* Сосредоточься на левом полушарии мозга. Представь там рождение ребёнка.
- \* Сосредоточься на правом полушарии. Представь там, как умирает старый человек.

\* Далее воображай также по очереди:  
В левом полушарии мозга

В правом полушарии  
Средневековый крестный ход группы монахов  
Вихрь на побережье  
Солнце  
Луну  
Атом  
Галактику  
Цветущие деревья  
Покрытую снегом вершину  
Восход Солнца  
Заход  
Жаркий летний день  
Осенний день  
Красный цвет  
Желтый  
Театральную сцену  
Густой туман  
Медленно текущую реку  
Песчаную пустыню  
Ощущение при прикосновении к нежному шёлку  
Прикосновение к куску гофрированной стали  
Ощущение наждачной бумаги  
Ощущение гладкого, прохладного стекла  
Ощущение, что пальцы скользят по кусочку льда  
Рука находится в тёплой воде  
Звук удара большого мяча  
Шум автомобильного мотора  
Звук работающего кузнеца  
Звук колокола  
Звук - мяукает кошка  
Звук - лает собака  
Вкус лимона  
Вкус плитки шоколада

\* Сделай несколько глубоких вдохов. Медленно встань. Немного походи по комнате, внушая, что становишься бодрее, сознание активнее. И сразу выполняй часть 2.

Часть 2:

- \* Посмотри левым глазом вверх, как будто осматриваешь левое полушарие мозга.
- \* Посмотри правым глазом вверх, как будто осматриваешь правое полушарие мозга.
- \* Старайся вертикально вращать глаза. Как будто они вращаются точно посередине головы.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

\* Обведи глазами 2 круга, в левой части своей головы.

\* Обведи глазами 2 круга, в правой.

\* Обведи глазами много кругов, входящих друг в друга. Круги наклонены под разными углами. Круги заполняют всю голову.

\* Отдохни немного, ничего не делай.

\* Обведи глазами круг: он расположен горизонтально, на высоте глаз.

Следующий круг немного меньше. Так обводи много кругов, пока они не превратятся в точку.

\* Останови глаза на этой точке. И держи их там как можно дольше. Но не напрягайся и не задерживай дыхание.

\* Когда глаза сдвинутся с этой точки, заново обводи ими много кругов, которые сойдутся в точку.

\* Сделай несколько глубоких вдохов. Медленно встань. Немного походи по комнате, внося, что становишься бодрее, сознание активнее. И сразу выполняй часть 3.

Часть 3:

\* Вообрази правое полушарие своего мозга.

\* Сосредоточься:

\* На правом полушарии,

\* На нём – как сверхчувствительном органе,

\* На извилинах и неровностях на поверхности,

\* На нерве, который соединяет 2 полушария,

\* На миллионах клеток мозга.

\* Постарайся почувствовать 2 полушария мозга.

\* Сосредоточься на своём черепе.

\* Думай о том, что в мозге происходят электрические и химические процессы.

Упражняйся по ~ 45 мин, ~ 1 раз в неделю.

– Луцидные сны

Это управление сновидением. Во время сна ты понимаешь, что видишь сон.

\* Открой окно. В комнате должно быть не очень тепло.

\* Включи магнитофон, поставь кассету с очень спокойной музыкой – типа "Enigma" или специальную "музыку для медитации". Не громко.

\* Садись на стул. Расслабься и успокойся.

\* Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывай любые помехи.

\* Равномерно и спокойно делай глубокие вдохи и выдохи. Воображай, как расслабляешься с каждым последующим выдохом. Воображай, что полностью заряжаешься энергией.

\* Сосредотачивай своё внимание, по очереди, на каждой части своего тела. И расслабляй эти части.

\* Приведи себя в состояние "духовной готовности" – можно внушать себе:

"я сейчас особенно готов при помощи силы воображения управлять своими сновидениями".

\* Выключи магнитофон. Ложись. Сделай глубокий вдох – выдох.

\* Мысленно скажи себе:

"Сегодня, во время сна, я буду в ясном сознании, и буду управлять своими сновидениями".

\* Сознательно наблюдай за своим засыпанием.

\* Когда почти заснул, вообрази место, где будет твоё сновидение.

\* Когда ты заснул, это место будет видеться.

Упражняйся перед сном + во время сна, 1 – 2 раза в месяц.

– Астральные перемещения

Это – когда ты отделяешься от своего тела. И передвигаешься по окружающему миру. Ты можешь проходить сквозь стены и мгновенно оказываться в любом месте.

\* Включи магнитофон, поставь кассету с очень спокойной музыкой – типа "Enigma" или специальную "музыку для медитации". Не громко.

\* Ложись. Расслабься и успокойся.

\* Мысленно изолируй себя от внешнего мира, сознанием отбрасывай любые помехи.

\* Равномерно и спокойно делай глубокие вдохи и выдохи. Воображай, как расслабляешься с каждым последующим выдохом. Воображай, что полностью заряжаешься энергией.

\* Сосредотачивай своё внимание, по очереди, на каждой части своего тела. И расслабляй эти части.

\* Приведи себя в состояние "духовной готовности" – можно внушать себе:

"я сейчас особенно готов при помощи силы воображения отделиться от своего тела и передвигаться по окружающему миру".

\* Сделай глубокий вдох – выдох.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
\* Воображай место, куда ты хочешь переместиться. Одновременно мысленно скажи себе (несколько раз):

"Тяжесть... тепло... дыхание... Моё дыхание спокойно и ритмично... спокойно и ритмично... спокойно и ритмично... Моё сознание остаётся чистым и ясным... чистым и ясным... совершенно чистым и ясным..."

Я выбрал место, которое посетит моё астральное тело... Моё сознание остаётся ясным и чистым... ясным и чистым..."

\* Вообрази:

\* твоё тело тяжелеет и теплеет,  
\* теплеет в солнечном сплетении,  
\* лоб холодный.

\* Дыши ритмично. Ни о чём не думай, сознание голова должна быть пустая.

\* Мысленно скажи:

"Я управляю своим телом... Я вижу его лежащим внизу... Оно спит... медленно я парю у потолка комнаты... Я приближаюсь к нему... Теперь я снова опускаюсь чуть ниже..."

Я занимаю вертикальное положение... Достигаю пола... Встаю на пол... Созерцаю своё лежащее тело..."

Если я захочу, я покину это помещение и отправлюсь в любое место, куда только пожелаю".

\* Ты ощутишь, как ты отделяешься от физического тела. Ты видишь и слышишь всё, что происходит вокруг. Ты паришь. Между тобой и твоим телом серебристый провод. Ты можешь проходить сквозь стены, летать. Потом ты возвращаешься обратно в тело.

\* Сделай глубокий вдох – выдох. Потягивай ногами и руками.

\* Сосчитай до трёх. На счёт три – открой глаза.

\* Полежи ещё несколько минут.

Июль

7.00 – Приём космической энергии III

Космическая энергия – это особенный невидимый свет – электромагнитное излучение частотой 1023 герц, длина волны 10–14 метра. Он по особому сильно влияет на все существа и передаёт в себе много информации. Существует 3 вида источников этого света: 1. Много этого света возникло при образовании Вселенной ~ 20 миллиардов лет назад – это свободная космическая энергия. 2. Он излучается неживыми предметами. 3. Он излучается всеми живыми существами, важно – поток света от живых существ колеблется, и эти колебания у каждого существа свои – разные, и несут информацию о существе, это похоже на радиостанцию. Этот свет пронизывает весь мир.

\* Можно сжечь благовоние – камфару. Можно осветить комнату зелёной лампой.

\* Погрузись во 2-ю ступень сознания

\* Вообрази себе как можно ярче и сильнее, как из середины груди – сердечной чакры – исходит энергия, которая образовалась из впитанной свободной космической энергии. И она постепенно наполняет всё твоё тело, кроме головы.

\* Через некоторое время все сильнее станут ощущаться потоки энергии.

Почувствуешь в теле сильную, ритмичную пульсацию энергии (в это время устраняются все психические и физические нарушения и материальное и энергетическое тела гармонизируются).

\* Вообрази, как можно ярче и сильнее, что окружающие люди, растения и животные, Земля, планеты солнечной системы и весь космос излучают собственную космическую энергию. И эта энергия вливается в тебя.

\* Воображай, что энергия проникает сквозь всю поверхность тела и соединяется с впитанной перед этим свободной космической энергией.

\* Все силы в тебе и вокруг тебя соединяются и смешиваются друг с другом. Ты сливаешься с космосом, наступает полная гармония.

Упражняйся по ~ 30 мин, каждый день.

20.30 – "источник молодости"

Это – омолаживание и оздоровление организма, при помощи самовнушения.

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Мысленно произнеси (или прослушай, заранее сделанную, звукозапись на магнитофоне):

"Я совершенно спокоен и расслаблен, полон гармонии и покоя. Всё во мне – гармония, она заполняет весь мой организм. Я искренне рад и счастлив, и чувствую себя в этой ситуации очень хорошо. Я чувствую себя в моей ситуации очень хорошо и с радостным сердцем смотрю в будущее. Я с радостным сердцем смотрю в будущее, так как я знаю, что впереди меня ждут многие радостные события. Моё сердце бьётся спокойно и ровно – совершенно спокойно и ровно. Моё кровообращение

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) стабильно, и моё пищеварение функционирует отлично. Моё здоровье крепнет день ото дня. В этом отношении день ото дня мне становится лучше и лучше.

Я подтверждаю мою ситуацию и чувствую себя очень хорошо. Моя голова легка, затылок и плечи приятно расслаблены. Я ощущаю эту чудесную расслабленность во всём моём теле. Глубокая радость от моего хорошего самочувствия пронизывает всё моё тело. У меня здоровый, естественный и приносящий отдых сон, и я сплю каждую ночь глубоко и крепко.

Каждое утро я просыпаюсь свежим и отдохнувшим и радуюсь новому дню. Я с полной уверенностью смотрю в будущее и радуюсь каждому новому дню. Моё здоровье укрепляется день ото дня, мой обмен веществ функционирует без отклонений и безукоризненно, и я благодарен и счастлив, что у меня всё так хорошо. В любом отношении дела у меня день ото дня всё лучше и лучше. Я чувствую себя очень хорошо. Моя кожа натягивается, с каждым днём у меня всё более цветущий вид. Я выгляжу всё более цветущим и чувствую себя день ото дня моложе. Я ощущаю, как я всё больше молодую – я становлюсь всё более молодым и здоровым".

Здесь можно вставить индивидуальный текст

- если хочешь похудеть: "Мои клетки тела на... (укажи место, где находится избыток жира) ликвидируют свои жировые запасы. Я становлюсь всё стройнее, день ото дня всё стройнее".

- если хочешь увеличить объём груди: "Жировые ткани моей груди накапливают дополнительный жир, соединительные ткани укрепляются".

- если хочешь увеличить объём мышц: "Объём мускулатуры моих рук, ног и груди увеличивается изо дня в день. Мышечные клетки делятся всё быстрее и быстрее, день ото дня всё быстрее и быстрее, до тех пор, пока не достигнут желаемого мной объёма".

Дальше продолжай общий текст:

"Новая, не известная мне ранее энергия пронизывает меня, и я с радостью решаю проблемы, возникающие передо мной. Ничто не может меня больше остановить, я сам, наконец, взял свою судьбу в свои руки и направляю её по своему желанию. Я сам распоряжаюсь своей жизнью по своему желанию и от всего сердца рад и счастлив".

Сделай паузу на 4 минуты.

"Я ещё раз ощущаю это чудесное расслабление, которое наполняет всё моё тело, и я ощущаю его день ото дня всё больше. В этом приятном состоянии покоя и расслабления каждая клетка моего тела наполнилась свежей силой. Я полон сил и энергии. Я чувствую себя очень хорошо. Сейчас я начну считать до трёх. Затем я вновь открою глаза и буду свеж и бодр. Один – два – три. Открываю глаза! Мои руки и ноги вновь гибкие, лёгкие и подвижные. Я полон сил и энергии и чувствую себя очень свежо и хорошо. Я чувствую себя очень свежо и хорошо".

Проводи это упражнение каждый день, по 1 разу.

22.00 – Материализация

Это – при помощи силы воображения ты сможешь создавать предметы из пустого места.

\* Сделай, чтобы в комнате было темно.

\* Погрузись в пси-сознание (с закрытыми глазами).

\* Вообрази горящую свечу, как можно ярче и сильнее.

\* Одновременно, вызови сильное желание, чтобы, когда ты откроешь глаза свеча действительно бы стояла перед тобой.

\* Открой глаза. И перед тобой будет стоять настоящая свеча.

Упражняйся по ~ 45 мин, ~ 1 раз в каждые 2 дня.

- Телепортация

Это – когда ты исчезаешь в одном месте и сразу появляешься в другом (из пустого пространства).

\* Сделай, чтобы в комнате было темно.

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Вообрази, как можно ярче и сильнее, любое место (недалеко). Воображай все ощущения этого места: + запахи + тепло или холод + звуки + вкусы на губах.

\* Вызови сильное желание мгновенно оказаться в этом месте.

\* Мысленно скажи:

"Моё физическое тело сейчас здесь растворится в "ничто" и станет чистой энергией. Эта энергия молниеносно распространится к выбранному мной месту. Там моё тело "возродится" совершенно реальным и способным к действиям".

\* И ты появишься в этом месте.

Упражняйся по ~ 45 мин, ~ 1 раз в каждые 2 дня.

Август

7.00 – Возбуждение чакр

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
У человека 2 тела: физическое и энергетическое тело. Энергетическое тело обычно невидимо, пронизывает физическое тело. Состоит оно из сжатой космической энергии. "Нервные центры" этого тела – чакры. 7 чакр:

– Базисная чакра – находится там, где кончается позвоночник, – для хранения энергии;

– Крестцовая чакра – на ~ 3 см ниже пупка, – для передачи энергии физическому телу;

– Пупковая чакра – находится там, где пупок, – контролирует подсознание;

– Сердечная чакра – находится по середине груди, – для расширения сознания;

– Горловая чакра – на горле, где бугорок, – для отделения энергетического тела;

– Лобная чакра – между бровями, – для излучения информации в виде энергии;

– Теменная чакра – на вершине головы, – для приёма информации в виде энергии.

"Нервные сигналы" передаются в энергетическом теле через нади и меридианы.

\* Можно сжечь благовоние: камфару. Можно осветить комнату зелёной лампой.

\* Погрузись во 2-ю ступень сознания.

\* Воображай, что базисная чакра впитывает и накапливает космическую энергию. Воображай так ~ 10 минут. Чем больше энергии ты накопил, тем больше нагревается там, где кончается позвоночник.

\* Воображай, что эта энергия переходит через нади, и накапливается в крестцовой чакре. Воображай так ~ 5 мин. Крестцовая чакра будет нагреваться, а базисная охлаждаться.

\* Таким же способом переходит в пупковую чакру --> сердечную --> горловую --> назад в крестцовую (прямым путём).

\* Вообрази, что энергия из крестцовой чакры переходит в физическое тело, в форме жизненной энергии.

Упражняйся по ~ 35 мин, каждый день.

20.30 – Концентрация на ощущении

\* Садись, закрой глаза. Погрузись во 2-ю ступень сознания.

\* Сосредоточься на каком-нибудь пальце. Надо его ощутить.

\* Вообрази, что в палец вливается жизненная энергия. Пака он не согнётся.

\* Ощущай только палец.

\* Вообрази, что палец – это человек, как будто всё твоё тело сжалось, уменьшилось и "ускользнуло" в него.

\* Открой глаза.

\* Подвигай пальцем. И надо понять игру мышц. Подумай, как это возможно – шевелить пальцем, как он работает в качестве части тела, почему и как ты его ощущаешь. Но думай об этом не как о задаче, а просто духовно наблюдай.

\* И, одновременно, радуйся пальцу и тому, как он работает.

\* В другие дни таким же способом сосредотачивайся по очереди на все другие части тела (руки, пальцы ног...), сначала которые снаружи, потом на внутренние органы.

Упражняйся по ~ 30 мин, каждый день.

22.00 – "Эволюционная память"

Перед нами, как перед самыми высокоразвитыми существами, – по крайней мере, внутри нашей Солнечной системы, – стоит единственная задача – двигать вперёд высшее развитие – эволюцию!

\* Ложись на живот. Погрузись в пси-сознание.

\* Вообрази, что ты – рыба. Двигай телом, как движутся рыбы. Воображай, что видишь окружающий мир, как его видят рыбы. Живи жизнью рыбы.

\* Потом таким же способом воображай, что ты развиваешься --> лягушка --> ящерица --> сумчатое млекопитающее (опоссум – похож на большую мышь) --> полуобезьяна (толстый лори, галаго ...) --> человекоподобная обезьяна --> первобытный человек --> современный человек.

Упражняйся по ~ 1 часу, 1 раз в неделю.

– Перенос сознания

"чёрное зеркало" – круглое стекло ~? 20 см, вогнутое на ~ 12 мм, выпуклая сторона покрашена чёрной краской, смотреть на вогнутую. Шар для ясновидения – простой стеклянный или хрустальный шар ~? 7 – 11 см.

Ступень 1:

\* Садись. В комнате должно быть совершенно темно. Поставь перед собой на столе "чёрное зеркало" или шар для ясновидения. "чёрное зеркало" должно быть параллельно твоему лицу. Недалеко сзади себя (~ 1 метр от головы) поставь 2 чёрных свечи так, чтобы тебе их не было видно.

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Ни о чём не думай, голова должна быть пустая.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

\* Смотри на "чёрное зеркало" (шар). Широко открой глаза и не отводи взгляд в сторону.

\* Тогда увидишь:

- зеркало расплывается, затуманивается;
- ты зеркало то видишь, то не видишь;
- в зеркале появляются изображения;
- появляется твоё лицо (отражение). Оно окружено светящимся ореолом.

\* Когда увидишь своё отражение, вообрази, что твоё сознание переходит через горловую чакру (на горле, где бугорок) на это отражение. Не намеренно, одним, очень сильным усилием воли.

\* Тогда ты будешь видеть своё тело с позиции отражения в зеркале. Сначала оно будет плохо видно, потом яснее.

\* Вообрази, что твоё сознание, с отражения, переходит через теменную чакру (на вершине головы) обратно в головной мозг, на своё место.

\* Затем снова перенеси сознание на зеркало, потом обратно в мозг. Так несколько раз. Каждый раз делай это всё быстрее.

Ступень 2:

\* Садись. В комнате должно быть совершенно темно. Поставь перед собой на столе "чёрное зеркало" или шар для ясновидения. Без свечей.

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Ни о чём не думай, голова должна быть пустая.

\* Смотри на "чёрное зеркало" (шар). Широко открой глаза и не отводи взгляд в сторону.

\* Тогда увидишь:

- зеркало расплывается, затуманивается;
- ты зеркало то видишь, то не видишь;
- в зеркале появляются изображения;
- появляется твоё лицо (отражение). Оно окружено светящимся ореолом.

\* Когда увидишь своё отражение, вообрази, что твоё сознание переходит через горловую чакру на это отражение. Не намеренно, одним, очень сильным усилием воли.

\* Тогда ты будешь видеть своё тело с позиции отражения в зеркале. Сначала оно будет плохо видно, потом яснее.

\* Вообрази, что твоё сознание, с отражения, переходит через теменную обратно в головной мозг, на своё место.

Упражняйся по ~ 30 мин, каждый день. Первые 1 - 2 недели ступень 1, в следующие ~ 2 недели - ступень 2.

Сентябрь

7.00 - Активация теменной чакры

Теменная чакра - "нервный центр", расположен на вершине головы, - для приёма мыслей окружающих людей. Это упражнение делает чакру более чувствительной.

Часть 1:

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Сосредоточь всё внимание на вершине головы.

\* Вообрази, что космическая энергия скапливается в вершине головы.

\* Если в вершине головы потеплеет, - значит, энергия скопилась там - упражнение удачно.

\* Вообрази, что из вершины головы космическая энергия перетекает обратно в голову.

\* Сразу выполняй часть 2.

Часть 2:

\* Вообрази, раскалённый шар. Шар надо воображать ярко светящимся, цвет должен быть от красновато-желтого до ярко-желтого.

\* Вообрази, что этот шар перемещается из зрительного центра мозга в теменную чакру.

\* Вообрази, что этот шар находится в теменной чакре и светится там.

Воображай так ~ 1 мин.

\* Если в вершине головы потеплеет, - значит, упражнение удачно.

\* Вообрази, что из теменной чакры шар перемещается обратно в зрительный центр.

\* Вообрази, что шар медленно остывает.

Выполняй каждую ступень по ~ 10 мин, - всё упражнение ~ 20 мин, можно 2 раза в каждый день.

20.30 - Воображение цветного образа III

\* Закрой глаза, погрузись в пси-сознание.

\* Мысленно скажи: "Я вижу полосатую ленту. 1 полоса - красная, следующая -

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
оранжевая --> жёлтая --> зелёная --> синяя --> фиолетовая".

\* Воображай эту полосу ~ 5 минут.

\* Вообрази, что все цвета, в такой же последовательности, исчезают.

Ритмично, один за другим. Остаётся только чёрная пустота.

Упражняйся по ~ 10 мин, можно 2 раза в каждый день.

22.00 – Чтение мыслей

Каждая человеческая мысль приводит к излучению импульсов энергии, как радиостанция. Надо настроиться на длину волны этого человека, принять эти импульсы теменной чакрой, импульсы перейдут в твоё сознание.

\* Если ты долго не видел человека, мысли которого ты хочешь читать, можно посмотреть на его фотографию.

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Вообрази человека, мысли которого ты хочешь читать, как можно ярче и сильнее.

\* Мысленно скажи: "Я принимаю его мысленные импульсы своей теменной чакрой. И слышу всё, о чём он сейчас думает".

\* Сосредоточь всё своё внимание на том, чтобы принять его мысли. Сделай так, чтобы ничего кроме мыслей этого человека не могло проникнуть в твоё сознание.

\* Ты услышишь мысли этого человека, как сказанные слова.

\* Через много дней, если сможешь читать мысли, попробуй таким же способом читать память, потом сигналы вегетативной нервной системы.

Упражняйся по времени – сколько хочешь, 1 – 2 раза в каждый день.

Октябрь

7.00 – Активация лобной чакры

Лобная чakra – "нервный центр", расположен на между бровями, – для излучения мыслей в виде энергии. Это упражнение делает чакру более чувствительной.

Часть 1:

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Сосредоточь всё внимание на точке посередине между бровями.

\* Вообрази, что космическая энергия скапливается в этой точке.

\* Если в этой точке потеплеет, – значит, энергия скопилась там – упражнение удачно.

\* Вообрази, что из этой точки космическая энергия перетекает обратно в голову.

\* Сразу выполняй часть 2.

Часть 2:

\* Вообрази, раскалённый шар. Шар надо воображать ярко светящимся, цвет должен быть от красновато-желтого до ярко-желтого.

\* Вообрази, что этот шар перемещается из зрительного центра мозга в лобную чакру.

\* Вообрази, что этот шар находится в лобной чакре и светится там. Воображай так ~ 1 мин.

\* Если там потеплеет, – значит, упражнение удачно.

\* Вообрази, что из лобной чакры шар перемещается обратно в зрительный центр.

\* Вообрази, что шар медленно остывает.

Выполняй каждую ступень по ~ 10 мин, – всё упражнение ~ 20 мин, можно 2 раза в каждый день.

20.30 – концентрация на цветах II

\* Погрузись в пси-сознание (с закрытыми глазами).

\* Вообрази, что всё вокруг заполнено каким-нибудь одним (любимым) цветом.

Цвет должен быть не ярким, а туманным.

\* Вообрази, что в этом цвете появляются очертания, которые в природе такого же цвета: красный – огонь, заход солнца; зелёный – лес; голубой – море, небо; и так далее.

Упражняйся по ~ 20 мин, каждый день.

22.00 – индивидуальное воздействие на расстоянии

Надо настроиться на длину волны человека, излучить свои мысленные приказы через лобную чакру. Мысль передаётся на расстоянии в виде импульсов космической энергии. Твой мысленный приказ проходит через теменную чакру (точка на вершине головы) выбранного человека и попадает в его сознание. И человеку кажется, этот приказ – это его собственное намерение. Легче всего передача мыслей происходит между родственниками.

\* Если ты долго не видел человека, которым ты хочешь управлять, можно посмотреть на его фотографию.

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Вообрази человека, которым ты хочешь управлять, как можно ярче и сильнее.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
\* Мысленно скажи: "Мои мысли излучаются через мою лобную чакру в виде импульсов энергии. И проникают через теменную чакру в сознание этого человека".  
\* Вообрази, что этот человек сейчас должен подойти к телефону и позвонить тебе.  
\* Воображай так, пока он не позвонит тебе.  
\* Через много дней, если можешь легко заставить позвонить тебе, попробуй таким же способом передавать другие приказы и мысли.  
Упражняйся по времени – сколько хочешь (хватает < 5 мин), несколько раз в каждый день.

Ноябрь

7.00 – Программирование работы с отвесом

Отвес – это груз из латуни, вес 10 – 30 г; к нему привязана нить, – длина 10 – 30 см.

Все живые и неживые предметы постоянно излучают космическую энергию. Излучают её импульсами – как радиостанция. По этим импульсам можно прочесть, что происходит с предметом, который её излучил. Ты неосознанно принимаешь эту энергию специальными "нервными центрами" – чакрами. Потом импульсы этой энергии поступают в твоё подсознание. Есть такое упражнение: ты держишь в руке отвес, мысленно задаёшь вопрос своему подсознанию, оно оценивает все поступившие импульсы энергии, отвечает. В мозге есть центры, которые управляют твоими движениями. Тогда твоя рука, по команде этих центров, неосознанно вращает отвес в направлении по часовой стрелке или против. Это упражнение настраивает моторные центры мозга: при каком ответе, как им нужно вращать руку.

\* Погрузись в пси-сознание.

\* Вообрази, что все твои мысли проникают в моторные центры мозга.

\* Вообрази – ты задаёшь вопрос своему подсознанию --> оно отвечает "да" --> твоя рука вращает отвес по направлению часовой стрелки. Воображай это очень сильно, ~ 5 мин.

\* Вообрази – ты задаёшь вопрос своему подсознанию --> оно отвечает "нет" --> твоя рука вращает отвес против направления часовой стрелки. Воображай это очень сильно, ~ 5 мин.

\* Вообрази – лист бумаги, на нём написаны буквы или слова, ты держишь отвес над этим листом, и задаёшь вопрос своему подсознанию --> оно отвечает – выбирает нужную букву --> твоя рука качает отвес по направлению нужной буквы. Воображай это ~ 5 мин.

\* Мысленно скажи: "Как только впредь я возьму в руку отвес, чтобы мысленно задать вопросы подсознанию, он должен будет вращаться или колебаться по заданным мною сегодня воображениям".

Упражняйся по ~ 15 мин, каждый день.

20.30 – Концентрация на биосфере

\* Сядь за стол, положи перед собой цветок (не искусственный). Кроме цветка на столе ничего не должно быть. Погрузись во 2-ю ступень сознания.

\* Сосредоточь всё внимание на цветке.

\* Рассматривай форму цветка, цвет, лепестки, пестик, тычинку.

\* Позволь цветку воздействовать на тебя:

– увидь его красоту;

– подумай о месте этого цветка в эволюции жизни на Земле;

– подумай, – в этом цветке ты встречаешься с миллионами лет;

– попытайся понять: что такое жизнь в этом цветке?

– подумай о связи между всеми живыми существами – растениями, животными,

людьми;

– подумай, – в чём разница между твоей жизнью и жизнью цветка;

– подумай, – ты видишь, что цветок живой, но чтобы это увидеть недостаточно зрительной картинкой, – ты заранее знаешь что такое жизнь. Значит между цветком и тобой существует связь.

Упражняйся, – сколько хочешь (продолжительность), каждый день.

22.00 – Работа с отвесом за столом

\* Сядь за стол. Погрузись в пси-сознание.

\* Возьми большим и указательным пальцами отвес за конец нити. Поставь эту руку на локоть на стол. Держи отвес прямо перед собой, невысоко над столом. Подожди, когда отвес перестанет качаться.

\* Мысленно, очень сильно, скажи какой-нибудь вопрос, на который можно ответить "да" или "нет". Первые дни надо задавать такие вопросы, которые можно легко проверить.

\* Во время вопроса воображай, что он переходит в подсознание и оно самостоятельно найдёт ответ.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
\* Через 0 – 5 секунд отвес начнёт вращаться, по направлению часовой стрелки или против. Если по часовой, – значит ответ "да", если против часовой стрелки, – значит "нет".

Упражняйся по ~ 2 мин, 1 раз в неделю.  
– Работа с отвесом над кодовой таблицей

\* Напечатай эту кодовую таблицу (или нарисуй).

\* Садись за стол, положи перед собой эту таблицу. Возьми большим и указательным пальцами отвес за конец нити. Поставь эту руку на локоть на стол. Держи отвес над центральной точкой таблицы, на высоте несколько миллиметров над таблицей. Подожди, когда отвес перестанет качаться.

\* Не смотри на таблицу и отвес.

\* Мысленно, очень сильно, скажи какой-нибудь вопрос.

\* Во время вопроса воображай, что он переходит в подсознание и оно самостоятельно найдёт ответ.

\* Узнавай ответ по одной букве, – мысленно, очень сильно, спроси: "Первая буква?".

\* Отвес будет качаться в направлении 1-ой нужной буквы.

\* Мысленно скажи: "Вторая буква?".

\* Отвес будет качаться в направлении 2-ой нужной буквы.

\* Так повторяй. Если ты задаёшь вопрос, но отвес не качается, значит ответ закончен.

Упражняйся по ~ 10 мин, каждый день.

## Декабрь

7.00 – Воображение реальности

Воображение – это когда ты в мозге создаёшь зрительную картину, но глазами её не видишь. Во время ясновидения и телепатии ты "смотришь" при помощи особенных "нервных центров" – чакр, и видишь эту картину в мозге. Надо развивать способность в мозге видеть зрительные картины, звуки, запахи...

1. Часть: Воображение запахов

\* Если хочешь, побрызгай в комнате каким-нибудь дезодорантом с запахом моря.

\* Ложись, закрой глаза. Погрузись в пси-сознание.

\* Несколько раз мысленно скажи: "Я лежу на берегу океана, на пляже, с закрытыми глазами". Но не надо воображать вид пляжа или его звуки.

\* Вообрази только, что носом чувствуешь запахи:

\* солоновато свежий океанский воздух;

\* водоросли;

\* орхидеи, растущие рядом с пляжем.

\* Только когда хорошо будешь чувствовать запахи, – сразу переходи 2-й части.

2. Часть: Воображение осязания и запахов

\* Воображай, что чувствуешь телом:

\* мягкий, тёплый песок;

\* кожей тепло лучей южного солнца;

\* приятный прохладный ветер с моря

\* Только когда хорошо будешь чувствовать осязания + запахи, – переходи 3-й

части.

3. Часть: Воображение звуков, осязания и запахов

\* Воображай, что слышишь:

\* шум прибоя;

\* шелест ветра в метёлках пальм;

\* щебетание птиц, пролетающих над тобой.

\* Только когда будешь воспринимать звуки + осязания + запахи, – переходи 4-й

части.

4. Часть: Воображение вкуса, звуков, осязания и запахов

\* Воображай, что на языке чувствуешь вкус солоноватого океанского воздуха.

\* Только когда хорошо будешь воспринимать вкус + звуки + осязания + запахи,

– переходи 5-й части.

5. Часть: Воображение всех ощущений

\* Вообрази, что открываешь глаза и видишь:

\* сверкающий голубой океан;

\* коралловый риф;

\* над тобой кокосовые пальмы;

\* мягкий белый песок.

\* Вообрази, как зачёрпываешь в руку песок, и он медленно просыпается между пальцами. Это надо видеть + осязать.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Через много дней, когда хорошо научишься, можно выполнять это упражнение:

- сидя или при ходьбе;
- наоборот начиная с 5-й части --> 1-ой;
- ходить по пляжу и что-нибудь делать.

Упражняйся по ~ 2 часа, каждый день.

20.30 – Позитивное планирование жизни

Планирование:

\* Первые 3 – 4 раза, через каждые 2 –3 дня:

1. Подумай над вопросом: какие ценности, цели и желания до сих пор определяли твою жизнь? Запиши ответ.
2. Подумай: каким ты сам хочешь быть – "идеал" самого себя? Запиши ответ.
3. Подумай: когда, где и насколько ты отклонился от своего "идеала"?
4. Вообрази, что тебе недолго осталось до смерти. Подумай тогда: какая у тебя должна быть прошедшая жизнь, чтобы ты ей был доволен? Запиши ответ.
5. Подумай: почему ты не такой, какой твой "идеал? Под какими влияниями ты придумал "идеал" самого себя? Запиши.  
– Многие люди придумали свой "идеал" под влиянием окружающих их людей.
6. Подумай: кто управлял твоей прошедшей жизнью: ты сам, случайности, другой человек? Запиши.
7. Подумай: что ты планируешь сделать в ближайшее время, чтобы в конце своей жизни ты остался ею доволен? Запиши.  
\* Потом в течении полгода ~ 1 раз в месяц:  
\* Прочитай свои записи после последнего упражнения по планированию жизни.  
\* Вообрази, что тебе недолго осталось до смерти. Подумай тогда: какая у тебя должна быть прошедшая жизнь, чтобы ты ей был доволен?  
– Если твоё мнение изменилось, – исправь то, что неправильно и дополни.  
\* Подумай: что ты планируешь сделать в ближайшее время, чтобы в конце своей жизни ты остался ею доволен?  
– Если твоё мнение изменилось, – исправь то, что неправильно и дополни.  
Проверка каждый день, вечером:  
\* Прочитай свои записи после последнего упражнения по планированию жизни.  
\* Подумай: тобою сегодня управляли ценности, которые ты определил в планировании? Запиши ответ.  
\* Если ответ "нет" – подумай: когда и почему ты изменил этим ценностям?

Запиши.

Планировать жизнь надо по ~ 1 часу, проверять по ~ 5 мин.

22.00 – Психометрия

Это – держишь в руках какой-нибудь предмет, --> придумываешь свой вопрос, --> он передаётся по нервам в виде импульсов космической энергии, --> доходит до кожи кисти руки, --> попадает в предмет, --> предмет "отвечает", ответ – в виде импульсов энергии, --> через руки, идёт по нервам, --> доходит до мозга, --> в мозге появляются видения и звуки.

\* Ты будешь узнавать от предмета, что происходило в прошлом с ним и вокруг него. Сначала много раз упражняйся с близким тебе предметом. Потом можно взять предмет у другого человека, чтобы после упражнения проверить – правильно ли ты узнал историю предмета. Положи рядом с собой этот предмет.

\* Садись за стол. Погрузись в пси-сознание. Возьми этот предмет двумя руками.

\* Вообрази, что у тебя появилось очень сильное желание, – чтобы предмет "рассказал" тебе свою историю при помощи импульсов энергии. Ожидай его историю в виде видений, вкусов, звуков, осязаний и запахов.

\* В твоём сознании появятся видения + звуки... Ты "увидишь" с позиции предмета место, где он лежал перед началом упражнения.

\* Опять вообрази, что у тебя появилось желание, – чтобы предмет "рассказал" о своём более далеком прошлом.

\* В твоём сознании появятся видения, например рынок, где ты его купил, и увидишь самого себя в толпе.

\* Таким способом углубляйся всё больше в прошлое.

Упражняйся по 10 – 60 мин, каждый день.

– Телеметрия

\* Возьми какой-нибудь предмет, который долгое время был близок тебе. Положи его, например, на улице, где есть люди. Он должен быть на расстоянии 50 – 500 метров от места, где ты будешь упражняться. Предмет можно спрятать, чтобы его не было видно, потому что он может "видеть" улицу сквозь любые вещи.

\* Вернись домой, садись. Погрузись в пси-сознание.

\* Вообрази, ярко и сильно, этот предмет.

\* Вообрази, что у тебя появилось очень сильное желание, – видеть, слышать... всё, что происходит вокруг этого предмета.

Трифонов Алексей Медитация. Практическое руководство [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

\* В твоём сознании появятся видения + звуки... Ты "увидишь" с позиции предмета место, где ты его положил.

\* Вообрази, что твоё сознание возвращается в твоё тело, и ты видишь только то, что тебя окружает, настоящее.

Упражняйся по ~ 1 часу, можно каждый день.

Более подробно об этих и других медитациях в книге: "Эзотерика. Том III. Парапсихология: учебный курс Мюнхенского Института Парапсихологии" - Москва, Издательство "Русский капитал", 1992 г.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!