

## Техника Визуализации

Очень многие методы выхода «завязаны» на визуализации. И у очень многих возникают проблемы с визуализацией. Это связано с тем, что мы привыкли проговаривать мысли, а не представлять их. Хорошо, если любите рисовать, лепить, увлекаетесь компьютерной графикой и т.д. но если это и не так, то не стоит отказываться от визуализации. Вспомните, когда вы читали что-то захватывающие, слова на определенном этапе пропадали и вы начинали «видеть» действие книги воочию, или какая-нибудь яркая сцена из жизни или из фильма прочно застревала в памяти? Все мы способны визуализировать, просто в той или иной степени, а способности можно развивать.

### *- Упражнения для развития визуализации*

Визуализировать предмет - значит представить его как реальный, а не увидеть на самом деле. Для этого нужно уметь ярко представлять цвета, придавать изображению трехмерность и чувствовать его движение. Для хорошего цветового представления – посмотрите на ткань\бумагу (однотонную) яркого, запоминающегося цвета. Теперь закройте глаза и представьте себе этот цвет ( к примеру, красный) неважно как (можно в виде прямоугольника, круга, просто пятна), придайте ему необходимую яркость и насыщенность. Старайтесь удерживать этот образ некоторое время.

Спустя некоторое время можно переходить к формам. Расслабьтесь, закройте глаза и представьте контур треугольника, удерживая его окрасьте в любой цвет (можно представить постепенное окрашивание). Прodelайте тоже самое с квадратом и кругом.

Теперь придадим фигурам трехмерность. Начать лучше с куба. Представьте, как квадрату добавляются новые грани и он превращается в куб. Окрасьте его в один цвет, затем в другой, наконец, придайте каждой грани свой цвет. Тоже самое следует сделать с тетраэдром и шаром.

Теперь надо прибавить движение. Представьте вращение шара с постепенным изменением цвета, падение с кувырками куба и представьте, что вы можете обойти тетраэдр кругом и осмотреть с разных сторон - один угол, другой, вершину, основание.

Но ведь реальные предметы намного сложнее и разнообразнее? Сначала попробуйте визуализировать пламя свечи, «дорисуйте» саму свечу в виде цилиндра, добавьте немного неровностей, шероховатостей, потеки воска...

Для визуализации важно уметь фантазировать. Представьте себе что-то, что вы никогда не видели. Например, фрукт с Юпитера. Представьте его цвет и форму так, чтобы он не был похож на те фрукты, которые вы видели ранее (квадратный, фиолетовый и т.п.) Закройте глаза и постарайтесь увидеть именно этот фрукт. Поворачивайте его, рассматривайте с разных сторон и старайтесь удержать его образ как можно дольше.

Представьте некую фантастическую картину, наподобие предыдущего инопланетного плода, и сохраняйте её в своей голове, не закрывая глаз. Старайтесь, чтобы изображение было реальным, чётким, живым. Сделайте картину объёмной и осязаемой. Представьте, к примеру, что фрукт лежит на вашем столе или, что вы его едите, почувствуйте его вкус.

Но можно представлять и реальные вещи – представьте, например, ваш путь до работы, вспоминая его до мельчайших деталей. Сначала изображения будут блеклыми, но затем обретут цветность и живость.

Чтобы визуализировать какой-либо предмет, надо отметить его мельчайшие детали,

причем сохраняя целый образ предмета. Например, цветок. Закройте глаза, ясно увидите его. Задайте себе вопрос «какие у него тычинки?» и приблизьте изображение, и т.д.

В некоторых случаях необходимо не только визуализировать изображение, создать ощущения (например, вращения, холода, жара, полета). Это как создание иллюзии, но только для себя.

### *Золотой шар.*

#### ПОДГОТОВКА:

Сядьте на стул лицом на восток и расслабьтесь, глубоко дышите. Не обязательно сидеть, кому будет удобнее лежать, лежите. Выключите телефон, ноги и руки не перекрещиваются. Если сидите, руки положите на колени ладонями вниз, глаза закрыты.

Визуализируйте желто-золотой шарик величиной с 5-7см. Этот шар наполнен теплым светящимся светом, не обязательно видеть шар. Знайте, что он существует, со временем вы сможете его увидеть. Шар дает полную релаксацию, исчезает напряжение, почувствуйте тепло, которое идет по ногам. Позвольте шару подняться по ногам до шеи, затем опустите его на руки к пальцам, затем он снова поднимается к шее и войдет в голову. Вы должны почувствовать тепло и полную релаксацию. Если где-то вы почувствуете неудобство, беспокойство, волнение - пошлите туда тепло шара, и оно исчезнет. Оставайтесь в состоянии полного расслабления 10-15мин. Если страдаете бессонницей или тревожным сном, то совершите этот ритуал подготовки перед сном, вместо таблеток снотворного. После расслабления вы глубоко вдохните 3 раза. Здесь вы должны почувствовать новую жизнь, энергию обновленную, которая входит в тело при каждом вдохе. Под конец хлопните в ладоши 3 раза, откройте глаза. Прочувствуйте себя после релаксации. Если у вас все получилось, можно переходить к дальнейшей работе, если что-то не получилось - добейтесь конечного результата.

#### ПРОДОЛЖЕНИЕ ПОДГОТОВКИ.

Начало работы, как и при подготовки вышеизложенной.

После ощущения тепла и полной релаксации визуализируйте самого себя, стоящего лицом к вам, иногда можно начинать подготовительную работу с зеркала. В сознании отпечатайте свой образ. Когда вы достаточно четко увидели себя, свой образ, используйте вашу силу, энергию и насытите свой дубль ею. Оживляйте его ! Ваши глаза закрыты ! Теперь ментально заставьте его повернуться на Восток, в одном направлении с вами, прикажите ему повернуться и пожелайте сильного этого. Вы должны ощутить физическим телом, почувствовать и все визуализировать, что делает ваш двойник. Как только вы прочувствовали его, не отпускайте никуда, а заставьте подойти к вам и начинайте поглощать его глубокими вдохами, впитывайте его до полного исчезновения. Затем хлопните в ладоши 3 раза.

Звуки хлопков возвратят вас в нормальное состояние, откройте глаза. Техника, которую вы осваиваете, есть ментальная проекция. Здесь посылаются ум и чувства от физического тела силой воли. В АП сознание полностью покидает физический план и соединяется с Астральным двойником. В подготовительном варианте вы использовали силу воли визуализацию. Может наступить момент, когда вы не ощутите своего физического тела. Это значит, наступила истинная Астральная проекция, не стремитесь сразу же вернуться в тело.

### *Выход через дверь*

Мысленно нарисуйте на экране входную дверь вашего дома. Четко зафиксируйте в воображении этот образ. Запомните каждую царапину на ее поверхности. Пройдитесь мысленным взглядом по дверному проему, замочной скважине и другим местам, которые сможете припомнить. Представьте, как дверь медленно открывается и вы проходите сквозь проем. Практикуя такое упражнение, вы очень

скоро сможете выйти в астрал.

### *Метод двойника*

Закройте глаза и лягте на пол спиной. Для удобства положите под голову подушку или валик. Удостоверьтесь, что в комнате достаточно тепло, а на вас надет удобный, просторный тренировочный костюм.

Представьте, что в метре над вашим телом парит двойник, внешний вид которого ничем не отличается от вашей наружности. Сосредоточившись на этом образе, вы обнаружите, что с каждой секундой он становится все более плотным и реальным. Попробуйте идентифицировать свое истинное "я", и какие-то доли секунды вы будете испытывать чувство неопределенности, пока не удостоверитесь, что истинная личность лежит на полу.

Сомнения снова возникнут, если вы зададите себе вопрос: "Не являюсь ли я парящим в воздухе субъектом?"

Удерживая образ в уме, попробуйте наделить двойника своим сознанием. Когда это случится, вас снова могут посетить сомнения. На этом этапе необходимо оставаться спокойным и расслабленным; в противном случае сознание вернется в физическое тело.

Как только сознание почувствует себя в новой оболочке комфортно, посмотрите на лежащее под вами тело и отправляйтесь в путешествие.

### *Визуализация объекта*

Теперь представьте небольшой объект, например, кубик, который находится примерно в 1,5-2 метрах над вашим лицом. Создайте в воображении четкий образ этого кубика. Не переходите к следующим этапам до тех пор, пока вам это не удастся.

#### Небольшое смещение, объекта

Начните слегка двигать созданный в воображении объект к себе и от себя, он будет зрительно немного увеличиваться и уменьшаться. Сперва визуализируйте лишь небольшое медленное смещение.

Непрерывно сохраняйте это возвратно-поступательное движение, стараясь, чтобы оно было равномерным и ритмичным. Не позволяйте кубiku останавливаться. Представление перемещающегося объекта поможет закрепить его образ в сознании и придать ему реалистичность.

#### Усиление смещения

Теперь медленно увеличьте дистанцию, на которую смещается представленный вами объект. Продолжайте раскачивать его туда-сюда и с каждым разом подводите его все ближе к своему лицу. При этом вы, возможно, заметите, что его образ стал еще более живым. Проверьте, присутствует ли у вас ощущение перспективы и глубины. Каждый раз, когда ваш объект приближается, он должен становиться больше, а когда удаляется - меньше. Не забывайте сохранять пассивное, молчаливое состояние ума.

#### Раскачивание в противофазе со смещением объекта

Постарайтесь почувствовать, будто вы покачиваетесь в направлении, противоположном движению созданного вами объекта. Представьте, что он обладает сильной гравитацией, которая воздействует на вас. Когда объект приближается к вам, вы притягиваетесь к нему. Когда же он удаляется, вы возвращаетесь в исходное положение внутри своего тела.

По мере того как кубик будет приближаться к вам все ближе и ближе, вы должны ощущать, как его гравитация все сильнее тянет вас в его сторону.

#### Захват объекта и выход из тела

Когда представленный вами мысленный образ станет очень живым и ярким, "схватите" его в момент приближения своим сознанием. И как только объект начнет возвращаться назад, ваше сознание последует за ним и будет вытянуто наружу из

физического тела.

Итак, вы достигнете желаемого и окажетесь вне тела. Теперь можете отказаться от пассивного, молчаливого состояния ума. С ясным сознанием, испытывая прилив бодрости, приступайте к изучению тонкого мира!

#### Полезные советы

Во время этого упражнения важно проверить себя на предмет того, не спите ли вы. Спросите сами себя: "Происходит ли это на самом деле или я сплю?" Позже, вернувшись в тело, вспомните, насколько ясным было ваше сознание во время этого опыта.

Обучение тому, как покидать тело, требует больших затрат времени, тренировки и терпения. Не ожидайте, что успех придет к вам в первую же ночь. Описанное выше упражнение весьма сложное, имеет много тонкостей, и вам придется не раз его повторить, чтобы запомнить все детали и добиться успеха. Некоторые тратят на это целые годы, а некоторым не удается достичь позитивных результатов именно по той причине, что они слишком усердствуют. Не повторяйте их ошибку, ведь главное условие для выхода из физического тела - это расслабление тела и души. И помните: первый раз - самый трудный. После того как вы впервые осуществите астральную проекцию, следующие попытки будут даваться вам гораздо легче. И не бойтесь экспериментировать. Пробуйте новые методы, разрабатывайте новые техники и используйте все, что работает на вас самым наилучшим образом.

*mike*

#### *Метод Офиэла*

Офиэл предлагает вам выбрать знакомый маршрут, например, путь из одной комнаты в другую в вашем доме, и запомнить каждую его деталь. Выберите по меньшей мере шесть его пунктов и ежедневно уделяйте несколько минут их осмотру и запоминанию. Символы, запахи и звуки, ассоциирующиеся с этими местами, могут усилить образы. Занеся в память маршрут и все его основные точки, вы должны лечь и расслабиться, а затем попытаться "спроектироваться" в первую из точек. Если предварительная работа была проделана хорошо, вы будете в состоянии продвигаться таким образом от одной точки к другой и обратно. Позже вы можете начать воображаемое путешествие от стула или кровати, где находится ваше тело, и наблюдать себя совершающим эти движения, или перенести свое сознание в того, кто их производит. Офиэл описывает и другие возможности, но главное в том, что если вы научились проделывать маршрут в своем воображении, то вы сможете проектироваться вдоль него и по мере приобретения практики расширять свою проекцию.

#### *Методика выхода из тела.*

Лечь или удобно усесться в кресло. Закрывать глаза. Войти в транс. Потерять ощущение тела. Остановить ВД. Сместить ТС[точка сборки] на левую половину тела. «Смотреть» прямо перед собой не открывая глаз. Ждать любую картинку или любой визуальный образ. Как только картинка появиться, не акцентируясь на ее деталях, «поплыть» на нее. Как бы втянуться в нее. Слов нет передать это ощущение, его можно только нащупать самому. Картинка начнет увеличиваться и теперь надо войти в нее. Головокружение, потеря ориентации, возможно, страх. Если не отпускать свое состояние, то в картинку втянет, как огромным пылесосом. Потеря сознания на некоторое время и следующую сборку мира вы будете проводить из своего тела сновидения. Все органы чувств будут работать по-другому. Физическое тело окажется под вами на расстоянии полуметра. Можно слышать его дыхание, храп, бульканье или еще что со стороны. Не пытайтесь открыть глаза, их у вас просто нет. Визуальные образы будете получать другим способом. «Зрение» охватывает все вокруг на 360 градусов, вверху и внизу. По привычке самые четкие образы будут перед вами. То же астральное зрение, но теперь оно не фиксировано по отношению к физическому телу. Слух немного приглушен, но некоторые звуки громче, чем обычно. Будет происходить настройка под ваше индивидуальное восприятие, в некотором роде, под ваше желание слышать и видеть. Чувство равновесия подтвердит, что

сейчас вы парите над физическим телом. Двигаться во втором теле придется научиться самому. Аналогий нет и это непривычно, но приятно. Этакое щекочущее ощущение. Как бы вытягиваться по направлению движения. ВАЖНО: Ни в коем случае не форсировать события. Не делать никаких усилий. Просто следить за телом и легко(!) запоминать ощущения. При малейшем усилии или при переключении сознания с дубля на физическое тело вы моментально с головокружительной быстротой влетите обратно, и опыт будет прерван. Очень легко, нежно и не торопясь. Все.

*Еще несколько образов для выхода:*

1. Вообразите себя внутри огромного конуса. Мысленно поднимитесь к его вершине.
2. Представьте себя в эпицентре вихревого потока. Мысленно отождествляйте себя с точкой вершины конуса, пока вихрь не прорвет оболочку и не вынесет вас наружу.
3. Возможны и варианты. Представьте себя скользящим на гребне гигантской волны. Как только ее гребень начнет закручиваться, освобождайтесь от телесной оболочки.
4. Представьте, что вы привязаны к бухте каната. Он начинает разматываться и тянет вас вслед за собой; в этот момент вы покидаете тело.
5. Представьте себя в бочке, которая постепенно заполняется водой. Как только вода достигнет предельного уровня, найдите боковое отверстие и выходите в астрал.
6. Представьте себя смотрящимся в зеркало. Пристально вглядываясь в собственное отражение, представьте, как сознание переходит к вашему отраженному двойнику.
7. Представьте себя сидящим на покрывале, от которого поднимается пар. Отождествляя себя с поднимающимся паром, покиньте физическое тело.