



KEYS TO
Perception

A Practical Guide to Psychic Development

IVO DOMINGUEZ JR.

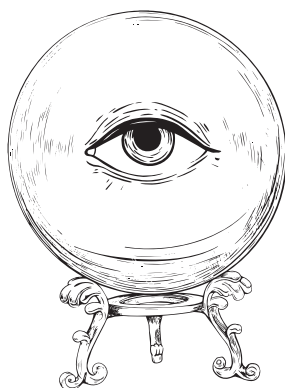


WEISER BOOKS

Иво Домингес младший

КЛЮЧИ ВОСПРИЯТИЯ

*Практическое руководство
по психическому развитию*



Издательство "Велигор"
Москва 2024

УДК 133.52+141+339

ББК 86.42

Д66

Иво Домингес младший
Д66 КЛЮЧИ ВОСПРИЯТИЯ. Практическое руководство по психическому развитию. – М.: Издательство «Велигор», 2024. – 266 с.: ил.

ISBN 978-5-91742-412-5

Существует множество различных систем и традиций магии, гадания, духовности и эзотерики, но по своей сути все они позволяют практикующим безопасно и успешно познавать реальность, лежащую за пределами физических чувств.

"Ключи восприятия: практическое руководство по психическому развитию" – это сборник проверенных методов, ритуалов и систем, которые помогут вам усилить вашу способность ощущать и понимать мир за пределами обыденной реальности. Материал этой книги основан на десятилетиях практик автора и его учеников.

Домингес предлагает читателю практические техники для повышения экстрасенсорных способностей. Также приведены методы управления эмпатией и экстрасенсорной чувствительностью. Рекомендуемые методы включают в себя: заклинания, работу с кристаллами, чакрами, маслами, травами и зельями, а также вариацию ритуала Срединного столпа.

Перевод Suleiman Ancients

г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24, 1 этаж, офис №4

Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16.

E-mail: veligor97@gmail.com

Мы в социальных сетях:

<https://vk.com/veligor97>

Интернет-магазин: WWW.VELIGOR.RU

Интернет магазин для граждан других стран:

WWW.VELIGOR-BOOKS.COM



© Ivo Dominguez Jr., 2024

© Red Wheel/Weiser, 2024

© Издательство «Велигор», 2024



*Эта книга посвящается
моим дорогим и уважаемым:
Джеймсу Конраду Уэлчу,
Джеймсу Эрику Дикинсону,
Майклу Глену Смиту
и всем моим родным, и близким
из Ассамблеи Священного Колеса.*

*Особая благодарность
моей бабушке Зинаиде,
которая была первым человеком,
подтвердившим мои видения.*



Содержание

Вступление.....	15
глава 1. РАСКРЫТИЕ ВНУТРЕННИХ ЧУВСТВ.....	18
Очищение и прояснение ума	18
Медитация	19
Разминка	21
ИАО	22
Четырехкратное дыхание	24
Упражнения на фокусировку, концентрацию и поток.....	26
Сфокусированный поток	27
Открывая внутреннее видение	31
Упражнение на визуальную подвижность	33
Созерцание Звезды	35
Прищур третьего глаза.....	37
Приоткрывая завесу	38
Открывая тонкие уши	39
Прикосновение к эфирному	42
Тонкий запах и вкус	44
Различие элементарных энергий	46
глава 2. МЕХАНИЗМ ПАМЯТИ:	
ОТКРЫВАЯ ДАЛЕКУЮ ПАМЯТЬ	50
Введение	50
Использование механизма памяти	53
Серебряная стрела	57
глава 3. ТРИ «Я»	59
Низшее «Я»	61
Среднее «Я»	63
Высшее «Я»	64
Тени трех «Я»	66
Ясность и нуар	67
глава 4. ГАДАНИЕ, ПРОРИЦАНИЕ	
И ОРАКУЛЬСКИЕ ВИДЕНИЯ	72
Гадание	73

Пророчество	74
Оракульское видение	75
Связь с тремя «Я»	77
Выбор и использование правильного режима	78
Заключительный комментарий	79
глава 5. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ	
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ.....	81
Вступление	81
Типы перегрузок	82
Энергия, информация и сущность	83
Энергия	84
Информация	85
Сущность	85
Заземление и центрирование	89
Альтернативная форма заземления и центрирования:	
заземление на себя	91
Заметки	93
Экранирование	94
Зеркальный щит	96
Защитная стена	96
Сетчатый щит	97
Щит славы	97
Пять пальцев: методика борьбы	
с перегрузками	98
Мизинец: проверьте окружение	99
Безымянный палец: чьи это чувства?	100
Средний палец: заземлитесь	100
Указательный палец: направьте и заблокируйте	101
Большой палец: упреждающий захват	102
глава 6. УПРАЖНЕНИЕ «ВЕЧНОЕ СЕЙЧАС»	103
Вступление	103
Призыв вечного сейчас	106
Рекомендации	110

глава 7. МОСТ ИЗ ОГНЯ И ВОДЫ:	
РИТУАЛ ДЛЯ РАЗГОВОРА С ДУХАМИ	112
Вступление	112
Реквизит и настройка	114
Начало	115
Середина	119
Завершение.....	120
Последующий уход	121
глава 8. ВАРИАЦИЯ РИТУАЛА	
СРЕДИННОГО СТОЛПА.....	122
Вступление	122
Средний круг столпа.....	125
глава 9. ТРИ МЕТОДА КОЛЛЕКТИВНОГО ВИДЕНИЯ ...	134
Объектив	136
Сеть	140
Кипячение или помешивание в котле	144
глава 10. РАБОТА С МИНЕРАЛАМИ	147
Царство минералов	148
Основы взаимодействия с кристаллами в экстрасенсорной практике.....	152
Процедуры и протоколы использования кристаллов	153
Очищение	154
Подготовка	157
Нащупать Его сердцебиение	157
Обретение Его Голоса	158
Программирование	160
Усиление.....	163
Использование.....	166
Краткий список рекомендуемых кристаллов	168
Аметист	168
Апофиллит	169
Камень для каллиграфии	170
Энгидрокварц	171

Флюорит	171
Ларвикит	172
Молибденит (чистый или в кварце)	172
Нууммит	173
Обсидиан (черный)	174
Жемчуг и коралл	175
Кварц	176
Селенит	176
Шунгит	177
Звездный Диопсид (Звезда Индии)	177
Стибнит	178
Тигровое железо	179
Желтая яшма	179
глава 11. ШНУР-ОБЕРЕГ	180
Вступление	180
Использование	182
Компоненты	182
Шнур	182
Вода для заваривания	183
Масло для помазания.....	183
Мешочек	183
Не обязательно	184
Инструкции по приготовлению оберега	184
Инструкция по использованию шнура	185
Установка	185
Снятие	187
Поддержка	187
Некоторые вариации	188
глава 12. УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНОЙ	
ИММУННОЙ СИСТЕМЫ	189
Сила благословения	191
Благодарность	191
Забота	192
Единство	193



Любовь	193
Дать разрешение	194
Прямые методы укрепления духовного иммунитета.....	195
Пробуждение духовного иммунитета	197
Шлем света	198
глава 13. МЕТОДЫ СКРАИНГА.....	200
Внешний, внутренний, сквозной	202
Отенок и цвет	203
Детализированный или простой	203
Подготовка инструментов для скраинга	205
Процесс скраинга	206
Советы и устранение неполадок	209
Чаши, миски и тому подобное.....	209
Хрустальные шары	209
Огонь и дым	210
Промывание настоем полыни	211
Освещение и оптика.....	212
Разминка	213
Скраинг на природе	214
глава 14. ТРАВЫ, МАСЛА И ЗЕЛЬЯ	
ДЛЯ ЭКСТРАСЕНСОРНОЙ ПРАКТИКИ	215
Энергетические эффекты	216
Пробуждение и восстановление связи	217
Наставление и освящение	218
Способы устранения аллергии	218
Психологические эффекты.....	219
Биохимические эффекты.....	220
Рецепты.....	221
Благовония	222
Благовония «Второе зрение»	223
Благовоние для присутствия	224
Масла	225
Масло «Видишь далеко – слышишь глубоко»	226
Масло «Легкая мантия».....	226

Молочко для скраинга	227
Зелья.....	228
Простые зелья	229
Мексиканский эстрагон (Календула мексиканская, бархатцы мечты) (<i>Tagetes lucida</i>).....	229
Корень сновидений Коса (Африканский корень сныти) (<i>Silene capensis</i> или <i>Silene undulata</i>)	229
Чай «Экстрасенсорное открытие»	230
глава 15. ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЧАКРАМ:	
ПРАКТИКИ С ЧАКРАМИ.....	231
Вступление	231
Ритуал	232
Практика медитации.....	233
Практика с Корневой чакрой	235
Практика с Брюшной чакрой.....	238
Практика с чакрой Солнечного сплетения	242
Практика с Сердечной чакрой	246
Практика с Горловой чакрой	250
Практика с межбровной чакрой	253
Практика с Коронной чакрой	257
глава 16. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ	261
Рекомендуемая литература.....	264
Об авторе.....	265

«Купите все книги Иво. Изучите их. Практикуйте. Обдумайте. Затем вернитесь и изучите их еще раз».

Т. Торн Койл,
автор книги «Поцелуй без границ: глубокая магия
и великая работа по преобразованию себя и мира»

«Ключи восприятия» – это еще одна мастерская работа Иво Домингеса младшего, в которой глубокое метафизическое понимание природы экстрасенсорного восприятия искусно сочетается с четкими и прямыми инструкциями и примерами. Только человек с многолетним опытом работы и глубоким пониманием этого феномена мог написать эту книгу, чтобы передать полезные навыки новичкам и открыть новые перспективы опытным экстрасенсам. В книге присутствует обоснованный и практичный, а также гибкий подход. Я с нетерпением жду возможности рекомендовать это издание ученикам, друзьям и коллегам».

Кристофер Пенчак,
отмеченный наградами автор и соучредитель
«Храма колдовства»

«Для одних людей колдовство – это травы, свечи и молитвы Богам. Для других магия – это правильный гримуар и ритуальные процедуры. «Ключи к восприятию» – книга для тех, кто хочет видеть, чувствовать и получать информацию. Как только вы научитесь это делать, магия преобразится навсегда. Развитие восприятия требует усилий.

Даже те, кто от природы обладает экстрасенсорными способностями, могут значительно улучшить свою точность и силу благодаря тренировкам. Иво предлагает ряд методов, которые помогут вам научиться видеть совершенно иной мир и общаться с ним, не оставляя сомнений в реальности магии».

Джейсон Миллер,
автор книг «Финансовое колдовство»,
«Реальное колдовство»
и создатель курса «Стратегическое колдовство»

«Книга «Ключи восприятия», написана так, как это может сделать только человек, обладающий большими знаниями и опытом. Несомненно, книга станет классическим произведением, которое обязательно нужно прочитать тем, кого интересует сфера духовного развития.

Возможно, это самая практичная и полезная книга на эту тему, которую я прочитал на сегодняшний день».

Рэйвен Гримасси, автор книги «Общение с предками»

«Иво Домингес младший разоблачил мистическое, не ставя под угрозу его красоту. Он приглашает вас поучаствовать в его работе и показывает читателям, как сделать все это самостоятельно.

Книга «Ключи восприятия» – это одновременно и рабочая тетрадь, и свидетельство о великих тайнах, и абсолютно необходимое руководство для практиков магии всех уровней».

Кортни Вебер, автор книги «Таро для одного»

«Потратив пятьдесят из своих восьмидесяти восьми лет на чтение, письмо и активное участие во всех областях паранормальных явлений, я чувствую себя вправе со всей откровенностью сказать своим студентам: Жаль, что у меня не было этой книги, когда мне было двадцать.

За все годы, что я знаю Иво и работаю с ним, не было случая, чтобы я чему-то у него не научился. Несмотря на разницу в возрасте и небольшое расхождение во мнениях, он всегда мог открыть мне глаза на то, что я упускал из виду.

Теперь, в своей последней книге (и, как мне кажется, лучшей), он представил своим читателям то, что можно назвать полным курсом магических искусств.

Как всегда, его стиль ясен, лаконичен и изложен без излишеств и неуместностей. Он пишет, основываясь на многолетнем личном опыте, подкрепленном способностью понимать, когда нужно меняться, адаптироваться и двигаться в новом, часто неизведанном направлении.

Главы со второй по седьмую содержат хорошую, основательную, базовую информацию для тех, кто не знаком с таким образом мышления. Иво никогда не отступает.

Создание фундамента – это тяжелая работа, требующая самоотдачи и терпения. В восьмой, девятой и десятой главе вы будете продвигаться гораздо глубже, но при этом будете чувствовать себя уверенно.

С одиннадцатой по шестнадцатую вы получите то, чего может хватить на всю жизнь, чтобы усовершенствовать то, что было сделано раньше. Изъясняясь иначе, Иво представил своим читателям работу своей жизни над собой.

Здесь представлено все, что он узнал, открыл, практиковал и, как я подозреваю, временами отчаивался, а теперь предлагает тем, кто придет после него. Независимо от того, есть ли у вас некоторый опыт или вы совсем новичок, книга «Ключи к восприятию» – это то, что нужно иметь под рукой. Она, безусловно, будет у меня на полке.

Иво написал много книг, и я уверен, что напишет еще несколько, но эту книгу стоит оставить на полке и обращаться к ней снова и снова. Я обязательно добавлю ее в список рекомендуемого чтения для студентов Служителей Света».

Долорес Эшкрофт-Новицки,
директор по исследованиям, Служители Света

ВступлениЕ

Почему вы хотите раскрыть или усовершенствовать свои экстрасенсорные способности? Ответ на этот вопрос действительно может оказать существенное влияние на то, что для вас возможно.

Внутренние чувства, экстрасенсорные способности и то, как вы их используете, определяются вашими мыслями, эмоциями, мотивами, намерениями и многим другим.

Уделите время собственной оценке причин, по которым вы хотите стать экстрасенсом. Это поможет вам быстрее продвигаться в своем развитии, поскольку вы узнаете больше о препятствиях, с которыми столкнетесь, прежде чем начнете.

Я предлагаю вам выполнить это упражнение первым из этой книги. По мере прочтения этой книги и после того, как вы ее прочтете, у вас может возникнуть желание вернуться к этому вопросу еще раз.

Дорога поворачивает за угол, и из трещины перед вами пробивается слабый зеленый свет. Протискиваясь еще раз сквозь трещину в скале, вы оказываетесь в пещере, где каменные стены излучают очень слабое зеленое свечение.

С одной стороны пещеры находится водоем с водой, а в дальнем конце пещеры находится старая женщина, которая, кажется, спит на большом каменном троне, покрытом ракушками.

Ее длинные белые волосы, кажется, врастают в скалы вокруг нее, а ее одежда полна спящих существ. Пол между ней и вами усеян спящими животными, птицами, пчелами и насекомыми. Очень тихо и осторожно вы пробираетесь сквозь спящую семью и моете руки, лицо и рот в воде.

Если вас попросят, то зайдите в воду и полностью вымойтесь: вы должны быть чистыми, прежде чем предстать перед Матерью.

Есть также люди, чьи экстрасенсорные способности были подавлены, потому что эти люди шокированы проявлением своих способностей.

В этой книге я делюсь несколькими техниками, которые помогут вам контролировать свои внутренние ощущения. Возможно также, что вы испытывали мучения из-за того, что получили негативную информацию, и у вас не было возможности ее изменить. Как в этом случае, так и в ситуации, когда вы чувствуете себя подавленным, я предлагаю выполнять простую аффирмацию, молитву или диалог с самим собой, которые в идеале следует выполнять один раз в день, когда вы встаете или перед сном.

Вы можете скорректировать формулировку в соответствии с тем, что имеет для вас смысл, но суть ее должна быть примерно такой:

«Дай мне знать о тех вещах, в которых я могу что-то изменить, предупредить других или быть лучше подготовленным, и избавь меня от всего остального».

В моей жизни бывали моменты, когда я повторял эту фразу ежедневно в течение нескольких недель, а затем проходили годы, прежде чем она снова мне понадобилась.

По моему опыту, все живые существа обладают экстрасенсорными способностями. Хотя в какой-то степени талант и потенциал действительно имеют значение, полезность ваших экстрасенсорных ощущений в большей степени зависит от практики и применения.

И под практикой я подразумеваю практику; регулярное использование ваших экстрасенсорных способностей – самый верный способ сделать их надежными и полезными.

По возможности найдите людей, которые заинтересованы в развитии своих навыков экстрасенса, чтобы вы могли поддерживать друг друга и получать обратную связь.

Прежде чем перевернуть страницу и приступить к основной части книги, я бы хотел, чтобы вы вспомнили момент удивления, который вы испытали, познав мир за пределами физических ощущений.

Обращайте внимание всякий раз, когда вы чему-то удивляетесь или испытываете благоговейный трепет.

Удивление будет способствовать развитию ваших экстрасенсорных способностей и станет противоядием от скептиков внутри и снаружи.



глава 1

Раскрытие внутренних чувств

Очищение и прояснение ума

То, насколько ясно и четко вы воспринимаете окружающий мир, может сильно различаться. Чаще всего вы замечаете это изменение только тогда, когда находитесь на одном из максимумов или минимумов остроты восприятия. Иногда цвета цветка, который вы видели раньше, становятся особенно яркими и насыщенными нюансами.

В других случаях, когда вы слушаете любимое музыкальное произведение, вы можете различить роль каждого инструмента и услышать малейшую дрожь эмоций в голосе. Бывают также моменты, когда, хотя внешняя реальность почти не меняется, ваше восприятие кажется окутанным туманом и ватой. Отчасти это результат вашего эмоционального состояния, но это не единственный и даже не главный определяющий фактор.

Ясность и сила вашего восприятия в значительной степени зависят от объема внимания, или доли энергии вашего разума, которая выделяется на это внимание. Такое распределение умственных ресурсов часто происходит неосознанно, но это также можно сделать, приложив сознательные усилия.

Когда вы сосредотачиваетесь на одном-единственном голосе в переполненной комнате или достаточно пристально смотрите на яблоко, чтобы разглядеть крапинки и цветные полосы на его кожуре, ваше внимание изменяет баланс ваших умственных ресурсов и, следовательно, силу восприятия.

Эта изменчивость в остроте ощущений и восприятии также относится к вашим внутренним ощущениям, хотя это и не так очевидно. Поскольку внутренние ощущения расшифровываются и интерпретируются с помощью ваших физических органов чувств, усилия, направленные на то, чтобы сосредоточить больше своих умственных процессов на обострении физических чувств, также улучшают и внутренние чувства.

Восприятие происходит в уме, и, очищая и проясняя разум, мы более полно открываемся нашим внутренним ощущениям. Ниже приводится подборка техник, которые помогут вам лучше использовать свои внутренние ощущения.

Медитация

Предложение сделать медитацию частью своей обычной практики очень популярно в большинстве магических и духовных учений и традиций. Отчасти причина в том, что медитация способствует самопознанию и духовному развитию. Медитация также помогает очистить и просветить разум, и таким образом, вы лучше осознаете свои внутренние чувства.

В контексте раскрытия внутренних чувств мое рабочее определение медитации – это искусство перевода бодрствующего сознания в более высокое активное состояние бытия с целью расширения нашей способности оставаться в этом состоянии. Хотя медитация может начинаться с расслабления или приводить к расслаблению как к одному из результатов, это не является целью медитации. Медитация не предназначена для успокоения; это способ тренировки и приведения себя в порядок.

Я разговаривал со многими людьми, которые утверждали, что пытались медитировать, но у них это просто не получалось. Чаще всего они жалуются на то, что не могут успокоить свой разум. Вы когда-нибудь видели человека, который ры-

дает, или же у вас было такое? Нелегко и бесполезно пытаться остановить плач, пока он не пройдет сам собой. У многих людей, когда они пытаются сделать медитацию частью своей практики, все посторонние мысли и чувства, которые они сдерживали, вырываются наружу. Это не признак неудачи в медитации; это означает, что медитация работает и является частью очищения, которое приходит вместе с этой практикой. Другие находят недостатки в своих попытках, потому что не могут медитировать очень долго или глубоко.

Медитация – это форма упражнений; вполне понятно, что ваши начальные усилия будут короткими и неинтенсивными, и что со временем вы станете более способными к длительности и глубине.

- ☞ Если вам трудно усидеть на месте, попробуйте медитировать стоя или при ходьбе; в качестве альтернативы, изучите такие формы медитации в движении, как тайцзи, цигун, кинхин или хождение по лабиринту.
- ☞ Если вы беспокоитесь о том, что можете заснуть, не волнуйтесь; рано или поздно это случается с каждым.

Если вы всегда засыпаете во время медитации сидя, попробуйте прижать кулак к подбородку, чтобы на мгновение приподнять голову. Затем уберите кулак и держите предплечье перпендикулярно столу или подлокотнику стула. Если вас начнет клонить в сон, ваша рука опустится и разбудит вас. Вы можете делать, примерно, то же самое, лежа, при условии, что ваш локоть поддерживается.

Существует много видов медитации, и я рекомендую вам ознакомиться с различными книгами, группами и онлайн-инструкциями. Двумя основными направлениями медитации являются *открытая* медитация и медитация *на сосредоточение*:

- ☞ Открытая медитация часто начинается с сосредоточения внимания на вашем дыхании, затем на ваших мыслях и чувствах, без осуждения, с целью побыть без дел, чтобы изба-

виться от болтовни в голове, которую мы обычно называем мыслями. Цель состоит в том, чтобы стать похожим на прозрачный, неподвижный шар осознания, который ощущает всю Вселенную.

- ☉ Медитация на сосредоточение начинается аналогичным образом, но фокусируется на идее, фразе, символе для более глубокого понимания или на одном внешнем объекте, таком как пламя свечи или бой барабана.

Цель повторения или фиксации не в том, чтобы отвлечься. Это не то же самое, что транс, который является более пассивным состоянием, в котором вы подготавливаете себя к восприятию. Кроме того, не путайте управляемые практики или визуализацию с медитацией. Как правило, это инструменты для обучения, исцеления и так далее, и основное внимание в них уделяется их содержанию и процессу для определенной цели, а не утончению ума как основной цели.

Разминка

Независимо от того, идет ли речь о физической или психической нагрузке, разминка, чтобы подготовиться к вашим упражнениям, – хорошая идея. Часто люди пропускают этот этап из-за нетерпения, чувства спешки или срочности ситуации. Мой совет на это нежелание заключается в том, что существуют быстрые и простые способы подготовиться к внутренней работе, которые можно изучить и быстро выполнять. Два метода, которыми я здесь делюсь, можно использовать по отдельности или вместе.

В обоих случаях выполняется физическое действие. В некоторых разминках используется только визуализация, но чем больше уровней и частей вашего «Я» вы задействуете, тем больше внутренние ощущения будут интегрированы в ваше осознание.

ИАО

Произнесение ИАО (Ииии-Аааа-Оооо) используется для широкого спектра магических и духовных целей. Вибрация ИАО – это эффективная и простая техника пробуждения вашей психики, ваших внутренних чувств. Прежде чем мы увидим, как использовать его для раскрытия внутренних чувств, давайте разберемся в его значении и истории. Говорят, что ИАО имеет множество значений, в зависимости от того, кем является практикующий.

- ☞ Христиане-эзотерики сказали бы вам, что ИАО – это один из способов, которым ранние христиане-гностики произносили или вибрировали имя Бога.
- ☞ ИАО также ассоциируется с Богами Гермесом и Иакхом, а также является именем финикийского Бога света.
- ☞ В различных системах церемониальной магии ИАО понимается как формула или аббревиатура, как, например, для имен Исида, Апофис и Осирис, и, таким образом, представляет собой созидание, разрушение и восстановление.
- ☞ ИАО можно понимать так: «И» как Бог, «А» как Божественное дитя и «О» как Богиня.
- ☞ Я также слышал, что оно описывается как представляющее три столпа Древа жизни: «И» – это сила, «А» – существо и «О» – форма.

Это может быть все это и многое другое, но я думаю, что эти ассоциации и описания, позволяют связать ИАО с определенной системой, а не неотъемлемые свойства ИАО. С моей точки зрения, сила звука возникает из самих гласных звуков.

Чтобы иметь возможность произносить ИАО (Ииии-Аааа-Оооо), рот, язык и дыхание должны двигаться в трех положениях, из которых возникают все остальные гласные звуки. Когда кто-то произносит ИАО, фокус физического ощущения вибрации перемещается от головы к горлу и груди.

Я верю, что то, что активируется, глубоко укоренено как в нашей неврологии, так и в тонких телах. Точно так же, как произнесение «АУМ» перемещает энергию и изменяет сознание, то же самое происходит с произнесением «ИАО», но с другим набором изменений в энергии и сознании.

Перед выполнением упражнений, ритуалов, гаданий или любой другой деятельности, в которой используются внутренние ощущения, сделайте три глубоких вдоха, чтобы подготовиться, а затем произнесите ИАО три-пять раз.

Когда вы делаете вдох, чтобы подготовиться, и во время тренировки, дышите животом. Многие люди склонны дышать грудью, возможно, по привычке или из-за опасения, что их живот будет выглядеть больше, если они будут дышать диафрагмой.

Дыхание животом лучше подходит для этой техники, а также для многих других.

Продолжительность каждого гласного звука должна составлять один полный вдох. Стремитесь к чистому, звучному звуку, который должен быть достаточно громким, чтобы вы могли ощутить его в своем теле. По возможности делайте это стоя, но если это невозможно, то слегка приподнимайте подбородок во время произнесения.

Важно, чтобы вы следовали схеме ИАО. Другими словами, произносите «Иииии», затем «Ааааа», после «Оооо» и считайте это за одно повторение.

Я наблюдал, как люди несколько раз издают звук «Иииии», а затем переходят к повторению «Ааааа», но этот прием не дает столь сильного эффекта. Сосредоточьтесь на том, как энергия спускается с вашей макушки и наполняет ваше тело.

Следите за звуком, своим дыханием и ощущениями, чтобы добиться максимального эффекта от произнесения ИАО. Когда вы закончите, сделайте три глубоких вдоха и продолжайте свою работу.

Четырехкратное дыхание

Ум – царь чувств, а дыхание – царь ума.

Хатха-йога Прадипика

Представленное здесь четырехкратное дыхание, также известное как квадратное дыхание или Самавритти, является упрощенной версией пранаяма-йоги.

Дыхание – это одновременно непроизвольный и добровольный процесс, и как таковой является порогом и мостом между различными уровнями сознания.

Когда вы сосредотачиваетесь на дыхании, вы также сосредотачиваетесь на своем теле, потоке жизненной энергии, своем осознании и многом другом. При четырехкратном дыхании дыхание состоит из четырех фаз: вдох, наполнение легких, выдох и опустошение легких. Цель состоит в том, чтобы сделать каждую из этих четырех фаз дыхания равной по продолжительности.

Когда вы практикуете четырехкратное дыхание, различные ритмы в организме, такие как сердцебиение, дыхание и пульсация спинномозговой жидкости, приходят в соответствие с движением энергии в вашей ауре.

В результате вы ощущаете большее спокойствие и повышенную бдительность. Если символические связи облегчают вам погружение в этот процесс, тогда подумайте о четырехкратном дыхании, представляющем естественные циклы, такие как восход, полдень, закат и полночь.

Другие возможные корреляции включают циклы Луны – первую четверть, полнолуние, последнюю четверть и затемнение – или любые другие четырехфазные модели.

Чтобы выполнить четырехкратное дыхание, вы должны считать, чтобы сохранить время для каждой из четырех фаз. При первых попытках попробуйте считать до четырех или