

“Ваше подсознание -
это мощная позитивная структура,
а ваше сознание постоянно развивает
и гармонизирует всю структуру физической
среды вокруг вас”

центр психологической коррекции
«Синяя птица».

ОЗЕРО ПОДСОЗНАНИЯ или ПЛАНЕТАРНАЯ ЙОГА

Автор:
coznanie.ru

**ОЗЕРО
ПОДСОЗНАНИЯ
или
ПЛАНЕТАРНАЯ
ЙОГА**

АВТОР: COZNANIE.RU

ОЗЕРО ПОДСОЗНАНИЯ ИЛИ ПЛАНЕТАРНАЯ ЙОГА

Часть первая

*(Адаптировано шутками
для западного читателя)*

СПб • 2009

Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разре-
шения владельцев авторских прав.
Данная книга не является учебником по медицине.

Зюльков, Роман.

Озеро подсознания, или Планетарная йога.

Ч. 1. — СПб, 2009. — 194 с.

В данной книге в популярной форме изложены основные принципы работы с энергетическим потенциалом и потенциалом сознания и подсознательной структуры. Планетарная йога — это увлекательное путешествие в прекрасный мир энергетических взаимодействий. Книга дает базовые теоретические знания о чакрах, энергетических каналах, сознании, подсознании. Она также является эффективным практическим проводником в пространстве личностного роста, роста энергетического потенциала, расширения возможностей сознания и использование их в повседневной жизни. Книга будет одинаково интересна людям, которые только встанут на путь самопознания, и расширит кругозор уже вступивших на этот путь. Для широкого круга читателей.

© Центр психологической коррекции
«Синяя птица», издание, 2009
© Роман Зюльков, текст, 2009

ПРЕДИСЛОВИЕ

Восстань пророк.
И виждь. И внимли.
Исполнись волею моей.
И обходя моря и земли.
Глаголом жги. Сердца людей.

А. С. П.

П. С.: Мы часто шутим, но все практические техники, описанные здесь, более чем серьёзны, мощны и результативны.

Данная книга, на текущий момент, является самым мощным руководством по энергетике, которое вы когда-нибудь держали в руках. Проще говоря, знания, которые даются в этой книге, вы сможете использовать в почти любом контексте:

1. Для оздоровления собственного организма.
2. Для успешного знакомства с лицами противоположного пола.
3. Для проведения успешных переговоров, как с целью заключения сделки, так и в других контекстах.
4. Для стабильного вызывания к себе чувств любви и привязанности.
5. Для повышения тонуса внутренних органов и всего вашего организма, а также профилактики любых заболеваний.
6. Избавления от депрессии и выработки нового, позитивного отношения к жизни.
7. Для повышения контакта со своим подсознанием, что придаст вам уверенность в собственных силах.

Как вы понимаете, последний пункт касается почти любой жизненной ситуации, поэтому применим, может быть, почти везде. Разумеется, это далеко не все пункты, по которым можно применять данные знания сугубо на практике – мы описали

основные. Для удобства усвоения материала мы решили разбить своё пособие на две части. Вы держите в руках первую.

Вы знаете, мы столкнулись с интересным феноменом — люди, которые знают что такое энергетика в большинстве своём не хотят делиться с другими этими знаниями. В массе своей, те, кто обучают, дают начинающим не действительно мощные разработки, связанные с сознанием, подсознанием и энергетикой, а техники, для работы которых следует потратить много времени и получить минимум результата.

Эта книга нечто другое.

Мы решили восстановить справедливость и предлагаем вашему вниманию техники, которые раньше не выставлялись на обозрение широкой публики.

Они чрезвычайно мощны.

Поэтому перед началом занятий усвойте одно правило:

Всё описанное здесь крайне мощно и работает за неизмеримо малое, по сравнению с другими техниками, время.

В связи с этим, мы советуем вам хорошо подумать, зачем вам это, прежде чем приступить к практике.

Возможности, которые предоставляет энергетика, очень большие.

Вы сможете влиять на людей, сможете их лечить, сможете восстановить свой организм или дополнительно укрепить его, сможете развить свой творческий потенциал, нравиться окружающим, влюблять в себя по вашему собственному желанию и очень много чего ещё. Кстати, если вы знаете, что всё в мире есть информация, то подумайте вот о чём: слова — любовь, привязанность, влечение и тому подобные — это всё различные виды описания обмена информацией.

Если вы знаете, как правильно обмениваться с окружающими энергией, вы сможете понравиться кому угодно.

Под словом «энергетика» мы подразумеваем не только знание биоэнергетических обменных процессов среды и человеческого организма, но мы также здесь подразумеваем вашу успешную работу с собственным подсознанием. Мы делаем вам предупреждение, что биоэнергетика — это некая часть подсознания и навык, который нуждается в постоянной тренировке, то есть мы рекомендуем вам воспринимать реши-

тельно все манипуляции с биоэнергетикой в качестве процесса.

Как вы понимаете, невозможно приобрести навык, ничего не делая, как невозможно сесть за руль сверхскоростного истребителя и взлететь, ни разу им до этого не управляя. Здесь, как и в других наших книгах, описываются навыки, которые приобретаются по мере проделывания указанных упражнений за указанное время. Как и везде мы предлагаем ВАМ выбрать то, что у вас получилось наиболее быстро и эффективно, и затем, уже отталкиваясь от этого самого навыка, постепенно приобретать другие.

Эта стратегия обуславливается несколькими планами.

Во-первых, как только вы ощутите то или иное состояние, то есть, опять же, определённый навык, оно перейдёт для вас с уровня чего-то отдалённого и нереального в умение, которого вы можете быстро достичь за указанный срок. Тем самым, как только ваше сознание понимает, что все эти описанные процедуры более чем реальны, время, которое понадобится потратить на выполнение тех или иных упражнений, сократится минимум вдвое.

И, во-вторых, вы будете уже лучше чувствовать свой организм и свою биоэнергетическую структуру, что значительно ускорит работу с чакрами, контакт с подсознанием и другие виды работ с энергетической структурой.

Так вот, если предыдущие наши книги были посвящены, в основном, техникам коммуникации, то здесь нам бы хотелось рассмотреть механизмы соприкосновения человека и окружающей среды непосредственно. Можно даже сказать, что эта книга будет с эзотерическим уклоном.

Но дело в том, что мы, как вы знаете, практики, поэтому нас интересует всё, что работает как с людьми, так и с другими объектами. Поскольку у нас интерес сугубо практический, то и рассмотрены здесь будут только те техники, которые доказали свою рабочую составляющую на практике.

Данная книга представляет собой профессиональное руководство как использовать техники коммуникации и биоэнергетики для помощи как себе самому, так и вашему клиенту в различных аспектах его опыта, начиная от психического здоровья и заканчивая физическим. Сообразно последнему пункту, то есть физическому здоровью, мы сочли возможным привести вам техники

работы с биоэнергетикой клиента для его оздоровления. Первая и вторая части книги посвящены практическим манипуляциям, в которых биоэнергия используется как для ваших собственных нужд, так и для излечения с помощью неё клиентов. Мы можем использовать различные термины: биоэнергия, энергетика, биоэнергетика, энергия, но вы должны понимать, что названий много, но имеется в виду одно и то же.

Что касается того, как пользоваться книгой, то мы рекомендуем вам, как и в первый раз, вначале прочитать её до конца, затем вернуться к началу и заняться проделыванием упражнений, сообразуясь с теми сроками, которые мы указываем вам в тексте. Если вы приобрели только первый том, тогда вам необходимо действовать по той же схеме:

прочитать его от начала и до конца, затем вернуться назад и начать практиковаться по предложенным упражнениям.

Когда мы обращаемся непосредственно к техникам, то нам глубоко наплевать, простите нас за непсихотерапевтичность выражения, какая она эта техника — магическая, психотерапевтическая, гипнотическая или какая-либо другая. Мы практики, поэтому для нас, а мы думаем, что и для вас тоже, важны всего два факта:

- 1) Рабочая ли эта техника, в принципе
- 2) Насколько быстро она работает

Одно из основных, читайте — главное, это то, насколько быстро работает данная техника. Техники, которые работают в долгом временном континууме, обычно не поддаются проверке. Это касается как психоаналитического подхода, так и различных других, на действие коих уходит примерно треть жизни. Вполне понятно, что за двадцать пять лет внятного анализа можно вылечить всё, включая зубы, но данный подход по планированию собственного времени совсем не кажется нам полезным. То есть, скажем, если вы с помощью психоаналитика уверенно уже двадцать пять лет ищите причину, почему у вас в жизни всё так плохо и почему вас так скрутило, мы, как обычно, поздравляем вас — вы на верном пути.

Но.

Ещё шесть лет тренировок и вы у цели — найдёте причину, а потом будете анализировать её ещё столько же времени, поскольку, кто ищет, тот всегда найдёт... Согласны. Результат. Но нас всех интересуют несколько другие техники, быстроедействие которых заметно выше, соответственно, выше и результативность. Это относится как к техникам изменения своего или чужого состояния сознания, так и к энергетическим техникам, использующимся для управления окружающей вас физической средой.

Это общее правило касается всех предложенных нами техник. Исключения составляют лишь техники с взаимодействием чакр, так как для того, чтобы почувствовать, как мысль перетекала в мыслеобраз, а затем непосредственно сформировалась в теле, как комок энергии, нужно определённое время, порядка месяца, чтобы в теле появилось соответствующее ощущение.

Вы можете сказать нам, что и месяц, это довольно небольшой срок, для овладения тем или иным навыком, мол, люди учатся этому годами.

— Люди много чего делают — ответим мы — оставьте людей в покое.

Если кто-то хочет проучиться всю жизнь — это его сознательный выбор. К слову сказать, лечение фобии по методу психоанализа занимает от 3 до 5 лет. Они там работают с подземными пластами, видите ли. А человек, который квалифицированно владеет Эриксоновским гипнозом, снимет вам фобию, если не за одно посещение, то за пять, точно. И сделает это так, что потом вы будете удивляться, что у вас, вообще, эта самая фобия была.

Кстати, Эриксоновский гипноз развивался практически параллельно с психоанализом, разница, может, в 20-25 лет. А то, что западное общество пошло в большей степени дорогой психоанализа, объясняется как консервативностью общества, так и тем, что за много лет они навывпускали кучу психоаналитиков и эти психоаналитики берут деньги не за результат, а за час. Если учесть, что в год вам это может обойтись от 15.000 до 40 тысяч евро, согласитесь, неплохая работёнка.

Мы привели вам эти примеры, чтобы показать, что долгое обучение чему-либо необязательно означает результативность. В данном случае мы говорим о работе с сознанием. Вполне понятно, что если вы используете данный тезис при проведении

химических опытов, вас может ожидать жестокое разочарование в виде оторванной руки. Есть тематические дисциплины, которые необходимо изучать длительное время, чтобы применять их на практике, в противном случае, результат может быть плачевен. Люди не зря придумали физику, математику, химию и другие науки. Так или иначе, если вы держите в руке кирпич и отпускаете его, то, следуя законам гравитации на этой планете, он упадёт вниз.

Биоэнергетика — это несколько другое. Здесь нет абсолютно точных постулатов, как и почти в любой работе с сознанием и психикой. Это пособие предлагает вам множество практических приёмов, применяя которые вы сможете найти именно свою волну и максимальным образом задействовать свои энергетические ресурсы. Это пособие служит для того, чтобы указать вам один из возможных путей развития своей личности посредством задействования пока нераскрытых в вашем организме психических и биоэнергетических структур.

Мы не говорим, что это единственно возможный путь.

По нашему мнению, единственно возможных путей вообще не бывает. Если кто-то говорит вам, что ваша личность и ваше подсознание должны развиваться только так и никак иначе, то он лжёт.

Запомните, вы можете стать, кем захотите. Кем угодно. Вам важно понять для себя, кем именно вы хотите стать. Хотите стать целителем — станете, хотите стать пророком — станете, хотите стать экстрасенсом — станете. Вы сознательно, а лучше подсознательно, выберите для себя, **КЕМ ИМЕННО ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ** и двигайтесь туда. Мы знаем людей, которые до 50 лет учились своему пути у различных учителей и всё потому, что кто-то когда-то сказал им — тебе нужен учитель.

Вам не нужен учитель.

Единственный учитель, который вам нужен, это собственное подсознание.

Это драгоценные утверждения. Вы учитесь всегда только у своего подсознания, люди, которые проходят мимо вас, у которых вы чему-то обучаетесь, это всего лишь его воплощения. Мы говорим вам это, чтобы вы поняли — всё в ваших руках. Вы выберите, какую судьбу вы хотите, пообщайтесь с подсознанием и попросите его вести вас в том направлении, куда вы хотите прийти. Именно туда вы с его помощью и придёте.

Разумеется, мы понимаем, что фраза «пообщайтесь с подсознанием», может быть не всякому понятна на уровне ощущений — мы говорим о том, что не у любого человеческого существа есть состояние, которое используется для контакта с подсознательной структурой. Поэтому далее, мы, естественно, приводим вам способы, как именно вам следует начинать свой контакт с подсознанием.

Если вам кто-то говорит, что пророком нельзя стать, им нужно быть, не спорьте с дураком, не надо. Двигайтесь по выбранному вами пути и рано или поздно вы придёте к тому, чего хотели. Но вы должны заранее понять, что ваш путь не будет сплошь розы и песни, это каждодневный труд. Вселенная бесконечна, соответственно, и бесконечно много путей вашего развития. Поэтому, если хотите, вы можете сделать выбор — кто вы.

И двигаться именно туда. Но двигайтесь туда каждую минуту, каждое сознательное мгновение вашей жизни. Тогда дойдёте. Вы с тем же успехом можете и не делать выбора, мы знаем, что далеко не все, кто будет читать эту книгу и делать предложенные упражнения, сделают свой выбор, относительно направления своего движения, но немногие сделают.

Ваше подсознание поймет, о какой важной вещи мы здесь говорим, и в дальнейшем будет направлять вас в сторону выбранного пути, максимально выгодным способом для вашего сознательного разума. Данное руководство предлагает вам путь в сферу паранормальных возможностей, целительства и контакта с вашей подсознательной структурой. Любой учитель — это посредник. Здесь, в этой книге, мы предоставляем вам выборы, как, избежав посредника, обратиться к подсознанию напрямую. Для этого предоставлены техники и инструкции.

Да. В данном случае, мы посредники между вами самими и вашей подсознательной структурой. Мы стараемся сделать так, чтобы вы, один раз научившись, дальше шли уже сами, уверенные в собственных силах и постоянно улучшая контакт с вашей подсознательной структурой.

Мы не утверждаем, что тот путь, который мы вам предлагаем, это единственный путь. Если вы уже и так учитесь у своего подсознания, то эта книга поможет вам ввести в употребление мощнейший биоэнергетический потенциал. Путей много.

У каждого — свой.

Если хотите, вы можете предоставить подсознанию сделать выбор по поводу направления вашего осознанного движения и только потом, когда ваше сознание через недолгое время захочет определиться с направлением, подсознание предоставит ему уже готовый выбор к использованию.

Сделайте выбор.

Впрочем, об этом мы будем писать ниже. Здесь же мы укажем вам на то, что все люди очень разные, поэтому здесь мы даём вам костяк. Основу. Если вы будете выполнять предложенные нами упражнения, то вы, неизменно, задействуете большую часть своего биоэнергетического потенциала. Вы укрепите и расширите его.

Но. Как только вы попрактикуетесь в отработке упражнений и техник, предложенных здесь, на вас ложится ответственность, тончайшим образом, приспособить их к себе. Найти именно то, что оказывает максимальную эффективность именно для вас.

Если вы согласитесь с этим тезисом, и будете воплощать его на практике, то развитие вашего энергетического потенциала пойдёт гораздо быстрее, чем любого другого человека, который предпочитает, не думая самостоятельно, и не подстраивая техники под себя, просто делать то, что описано. Мы не говорим, что плохо просто выполнять то, что предложено и больше ни о чём не задумываться.

У всех разный путь.

Может кто-то не хочет делать свою энергетику действительно мощной, ограничиваясь просто повышением своего энергетического потенциала, скажем, для того, чтобы укрепить свой организм, повысить карьерный рост или с помощью энергетики влиять на поведение других людей.

В любом случае, какой бы подход вы не избрали, мы советуем вам проделать решительно все предложенные упражнения, выяснив, какие из них оказывают на вас максимальный эффект. Если вы просто хотите повысить свой биоэнергетический потенциал и овладеть принципиально новыми возможностями, тогда выберите то, что оказывает на вас самое большое воздействие и систематически практикуйтесь каждый день. Чем больше вы развиваете энергетику, тем сильнее и быстрее она развивается, становясь действительно мощной. Если же вам, в самом деле, интересно, как работают механизмы сознания и энергетики, тогда выбрав максимально эффективные для себя упражнения и про-

работав их до возникновения указанных ощущений, переходите на другие.

Ищите минимальные различия.

Это путь не потребителя, а исследователя.

Методики, которые будут представлены, помогут вам раскрыть систему чакр и энергетических каналов вашего организма. Когда это произойдёт, для влияния на кого-либо вам не нужно будет использовать вербальный аспект коммуникации, вам всего лишь нужно будет включить соответствующую чакру.

Итак, данная книга будет разделена на несколько отделов:

Том 1.

1. Чакры.

2. Энергетические каналы.

3. Взаимодействие вашего энергетического потенциала с энергетическим потенциалом планеты Земля с целью укрепления вас обоих.

4. Усиленный контакт с вашей подсознательной структурой.

5. Связки.

Том 2.

6. Работа с рамкой.

7. Общие манипуляции, которые направлены на укрепление энергетики.

8. Целительство.

9. Рекомендации по работе с клиентом.

10. Духи-наставники.

По этим пунктам написано достаточно большое количество литературы, но, как мы уже говорили, просматривая и перепроверяя предложенные другими авторами техники, мы обнаружили, что там либо полностью или почти полностью отсутствуют практические упражнения, либо там предложены такие упражнения, проделать которые сможет только человек, который уже несколько лет занимается энергетикой и работой с биополями. Либо, это третий и последний вариант, предлагаемые ими упражнения обладают крайне малой эффективностью.

По нашему мнению, это свинство. Мы практики, поэтому, как вы поняли, нашей задачей является научить вас наиболее

быстродейственным техникам, которые обладают максимальным эффектом.

Наблюдая на практике развитие энергетического потенциала у людей, которых мы консультировали по вопросам энергетики, можем с гордостью заявить, что предлагаемая нами методика отличается от других значительным быстродействием и мощностью.

Для нас остаётся загадкой, почему никто до нас не предлагал настолько мощные техники читательской аудитории. Хотя у нас и есть одно предположение — дело в том, что она, то есть наша методика, авторская.

К тому же нам очевидно, что здесь сработал механизм «тайного знания» — вот я знаю, я просветлённый, а тебе не скажу, недостойн ты тайного знания. Возможно, правда, что здесь сыграл роль тот факт, что предлагаемые техники — достаточно мощные и те, кто их знает, боятся, что неподготовленное сознание чего-нибудь с помощью них разнесёт.

Мы обошли этот подводный камень, включив в книгу только те техники, которые предназначены для созидания, а не для разрушения. Кроме того, сознательно установленная энергетическая связка с планетой Земля гарантирует, что и Земля будет снабжать практикующую особь только созидательными и нужными ресурсами. Земля, как и мы с вами, тоже биологический организм, только в отличие от нас, она обладает колоссальными размерами.

Однако, суть та же — это разумная субстанция.

Поэтому, если вы помогаете планете, то и она начинает помогать вам.

Тут ещё необходимо добавить, и мы неоднократно проговариваем это в различных местах книги, что когда вы работаете с сознанием по выше предложенным техникам.

ОБЯЗАТЕЛЬНО, ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ВАШЕ СОЗНАНИЕ РАЗВИВАЕТ И ГАРМОНИЗИРУЕТ ВСЮ СТРУКТУРУ ФИЗИЧЕСКОЙ СРЕДЫ, А ВАШЕ ПОДСОЗНАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ МОЩНЕЙШЕЙ ПОЗИТИВНОЙ СТРУКТУРОЙ.

Если при работе с техниками с любой из чакр, во время медитации вы будете всегда помнить это условие, то ничего плохого вокруг вас не случится, а наоборот, происходить будет только хо-

рошее. Следует также заметить, что Среда заинтересована в развитии чистых и гармонизирующих её точек сознания. В противовес этому, если вы захотите что-нибудь разнести с помощью вашей накачанной и сильной энергетики, то, в первую очередь, пострадаете сами.

Механизм здесь такой — вы «качаете» большое количество энергии, становитесь её проводником, таким образом, Среда вокруг вас обращает на вашу личность гораздо больше внимания, чем на обычную особь. В КАЖДОМ приведенном упражнении и в каждой технике мы изначально заложили то, что вы гармонизируете среду и выделяете в неё ТОЛЬКО положительные эманации.

Таким образом, укрепив и накачав свою биоэнергетику до гораздо больших размеров, чем у обычного человека, вы «накачиваете» в неё и то, что вы улучшаете среду. То есть, как только вы замыслите какую-нибудь не очень хорошую вещь (типа грохнуть пару-тройку сотен человеческих особей, взорвать мир, создать собственный концлагерь и т. д.), сработает механизм коллапса, плюс сойдётся с минусом, и последствия для вас будут не утешительные.

В противовес этому, если вы используете предложенный нами гармонизирующий подход, то тогда при увеличении вашей энергетики вы начнёте обладать возможностями, о которых раньше и не помышляли. И что самое прекрасное, люди, с которыми вы общаетесь, то есть те люди, которые находятся в вашем биоэнергетическом поле, также начнут расти, как по энергетике, так и по количеству возможностей, которые предоставляет им физическая Среда и Среда сознания.

Есть такое поверье на востоке, да и на западе, что очень трудно обрести просветление самостоятельно, без учителя. В эту книгу заложен определённый вектор движения как энергетики и сознания, так и подсознательного начала, который поможет вам двигаться самостоятельно. Подсознание, как известно, мудрое, доброе и само знает, как развиваться в сторону созидания и развития вашей духовной структуры. Следуя по этому вектору, вы сможете самостоятельно начать практиковаться, без учителя.

Конечно, ничто не делается случайно, поэтому поверье, что невозможно приобрести просветление без учителя, тоже имеет свою очевидную смысловую нагрузку. Это верование существует для того, чтобы неразвитое сознание, которого сейчас

достаточно много, не разнесло всё и вся, обладая возможностями, которые предоставляет как метод чакр, так и другие практики, которые мы будем рассматривать далее.

Здесь, в этой книге, мы обошли верование на счёт учителя таким образом, что изначально вложили в книгу позиции восприятия, которые, реализуясь на подсознательном уровне, будут вести вас в сторону созидания, а не разрушения. Это включает в себя и выполнение вами на сознательном уровне тех рекомендаций, если хотите, правил, которые мы вам даём по ходу всего текста.

Мы, опять же, имеем в виду, что ваше сознание постоянно гармонизирует окружающую вас физическую среду и вы с радостью относитесь к каждому моменту вашего существования. Кроме того, далее, мы приведём вам упражнения, которые предназначены для того, чтобы не только увеличить вашу энергетику, но также и взаимодействовать с энергетикой планеты Земля. Это даёт вам гарантию безопасности, потому что через некоторое время сама планета начинает быть в вас заинтересована, то есть вокруг вас создаётся некий фон, блокирующий вредные для вас воздействия идущие из окружающей среды.

Итак, мы перечислили основные темы, о которых мы здесь будем разговаривать. Наряду с этим, вас, безусловно, спасёт развитое чувство юмора. Впрочем, об этом вы, видимо, догадались из нашей предыдущей книги. Как и в других наших книгах, автор излагает тему с позиции «Мы». Данный подход автора характеризуется тем, что в написании как этой, так и других книг, участвовало как сознательное мышление автора, так и его подсознание.

Я не стал впрочем, как и обычно, разбираться, кто что писал, а просто охарактеризовал эту субстанцию словом «Мы». Если вы думаете, что это шутка и что в вас живёт всего одна личность, хотим вас сразу успокоить — дальше, по мере чтения и практики, вам будет не до шуток. Зато вы начнёте понимать всю важность как одного, так и другого мышления.

Итак, возвращаясь к тому, как пользоваться книгой, мы рекомендуем вам вначале прочесть её полностью, а затем уже приступить к упражнениям, нацеленным на активизацию той или другой чакры. Хотя, если вам не терпится, то тогда вы можете делать упражнения, прямо по ходу чтения. Кстати, мы замечали любопытный феномен: большой процент читавших

книгу людей, начинал чувствовать чакры во время прочтения. Если это произойдёт с вами — не пугайтесь, всё в порядке, это значит, что ваше подсознание прекрасно усваивает нужную вам информацию.

По мере того, как мы производили собственное обучение, всплывал любопытный факт, касающийся разных направлений. Во многих из них утверждается, что ни в коем случае вам не следует упражняться без учителя и самостоятельно. На их опыте мы пришли к мнению, что данная установка очень тормозит процесс личностного роста. Получается, что вы можете упражняться только в группе, только с тренером и никак иначе.

Мы вспоминаем себя — у нас не всегда было время, для того чтобы упражняться с тренером или в группе. Зато у нас было другое время — по дороге домой, по дороге на работу, во время занятий спортом и т. д. И нас всегда интересовал вопрос:

как можно использовать именно это время, для развития своего сознания и подсознания?

Не посещая тренингов, а работая исключительно с самим собой. Золото данной книги и состоит в том, что для упражнений, нацеленных на собственное развитие, вам не требуется никто, кроме окружающей вас физической среды, собственного сознания и подсознания. Вы можете использовать данные упражнения где угодно.

В любом месте.

И вам не требуется постоянное наличие группы и/или учителя. Вас ведёт собственное сознание и подсознательная структура. За счёт этого, и именно за счёт этого, эффект обучения по методикам, представленным в данной книге, можно охарактеризовать одним словом.

Мощнейший.

Чтобы приступить к обучению, вам необходимо ознакомиться и запомнить, а лучше выучить, свойства той или иной чакры, и только после этого приступать к практическим упражнениям на активизацию. Либо вам нужно держать под рукой данную книгу, постоянно сверяясь с текстом. Идеальным будет первый вариант, хотя, возможен и второй. Делайте так, как вам удобно. Можете использовать нечто третье, по вашему выбору.

Вопреки своему обычному поведению, которое, впрочем, соответствует нашим убеждениям, не говоря уже про другие уровни, мы, по мере изложения материала, постараемся, как всегда безуспешно, отложить наши постоянные шутки в пользу более детального усвоения материала.

Поскольку материал несёт в себе восточные традиции, мы будем излагать его как можно более ступенчатым способом, легко усвояемым для западного читателя.

Мы воздержимся от перечисления всех Богов, которые задействованы в методе чакр, однако, некоторых мы всё же упомянем, поскольку без них обойтись нельзя — они дают вам интуитивное понятие, на какие свойства чакры стоит обратить особое внимание.

Также здесь мы не будем говорить о различных мандалах, мантрах и сутрах, поскольку для западного, неподготовленного читателя эти сведения не несут в голову какой-либо планомерной информации, реально сообразуясь лишь с сумятицей.

Это не говорит о том, что информация по Богам, сутрам и мантрам является ненужной. Наоборот. Подготовленный мозг, который уже длительное время практикует метод чакр, может извлечь из сутр, мантр и мандал море информации, но для этого нужно обладать определённым уровнем подготовки в восприятии. Мы не уверены, что эта самая подготовка есть у любого западного читателя, поэтому и предлагаем вам данный эпос — чтобы была.

Ну и напоследок, мы ещё раз предупреждаем вас, чтобы вы были внимательны и аккуратны, поскольку своими манипуляциями вы «качаете» не только свою энергетическую структуру, но также структуру сообщества coznanie.ru и планеты Земля.

Именно за этим мы и даём тот максимум материала, который обеспечит обучающемуся знания, которые он сможет применить по своему усмотрению и в своих рабочих контекстах. В связи с этим, мы всё же постараемся излагать материал чётко и ступенчато, презируя даже своё подсознательное, но всегда присутствующее, чувство юмора.

Мне часто задают вопрос: вот вы пишете о высоких материях, а стиль у вас, мягко говоря, вольный. Это как увязывается?

— Легко, — говорим мы. — Наша цель состоит в том, чтобы предложить любому, кто хочет развиваться и развивать соб-

ственный дух, пособие, которое он сможет понять, а главное, применить на практике, изменив мир к лучшему. Как правило, люди, пишущие в академическом стиле, подобного эффекта достигают с очень ограниченным контингентом, поскольку понять, о чём они пишут, а главное проделать это на практике, мешает их изложение. Мы же обращаемся к каждому, и уверены, что каждый сможет разобраться в том, что написано, сделать это и получить те результаты, которые мы описали.

Начнём... помолясь... в смысле, помедитируя.

ЧАСТЬ 1. ЧАКРЫ

- Может. Голова всё может.
 - В особенности, если это голова великого магистра. Я прав?
 - Абсолютно.
- Формула любви.*

МАТ ЧАСТЬ

Издrevле на востоке существовало обозначение центров силы, так называемых плексусов или чакр. Чакра на санскрите обозначает колесо, и, если быть более детальными, то у каждой чакры есть соответствующее её статусу количество спиц или лепестков, к примеру, в первой чакре — четыре спицы, а в последней — тысяча.

Но эти знания пригодятся вам уже на более продвинутом этапе выполнения манипуляций с чакрами, равно как информация по сутрам, мантрам и Богам. Здесь, как уже говорилось, мы не будем давать вам эти знания. Если захотите, то вы можете почерпнуть их из соответствующей литературы, когда у вас будет нужный уровень подготовки.

Мы же, со своей стороны, для более успешного усвоения данного материала будем давать вам в описании каждой из семи чакр метафорический образ того, на что она похожа. Эта стратегия позволит вам на интуитивном уровне выбрать подходящий образ для раскрытия той или другой чакры. Для наших же скромных нужд практического взаимодействия со средой ниже предложенного описания чакр более чем достаточно, чтобы овладеть сущностью метода и начать развиваться в этом направлении роста сознания, контакта с подсознательной структурой и работы с биоэнергетическим потенциалом.

Итак, что такое чакры?

Чакры — это нераскрытые источники энергетической структуры, раскрывая которые, человек, занимающийся этой практикой, обретает новые возможности в непроявленном мире и, следовательно, переносит их в проявленный мир, в материальную среду. Необходимо отметить, что для наращивания этого энергетического потенциала необходимо затратить определённое время.

Крайне необходимо дать ещё одно определение, что такое чакры, оно дополнит ваше понимание, о данном объекте исследования.

Чакры — это развивающееся сознание энергопотоков с созидющим вектором.

Соответственно с этим, вы при практике, поступите более чем разумно, если помимо свойств той или иной чакры, вы «оставите место в сознании» для того, чтобы энергопоток самостоятельно развивался, проявляя свойства чакры, сообразно её вектору. Возможно, вам не особо понятно, что мы имеем ввиду, поэтому мы слегка перефразируем — при медитации, оставляйте в собственном осознании, что каждая чакра, обладает собственным сознанием и из-за этого, она развивается самостоятельно, а вы ей просто помогаете. Упражнения, приведённые в тексте, способствуют активизации чакр для осознанного, а также под-сознательного использования.

Как вы знаете, мы не очень жалуем техники, для использования которых необходимо время, однако наше внимание к чакрам обуславливается тем, что, наработав их в качестве постоянной энергетической структуры, вы затем сможете использовать эту структуру в любой вербальной и, что самое главное, невербальной технике, как мы и писали в начале повествования.

Стоит отметить ещё и то, что ваше воздействие посредством чакр большинством особей будет восприниматься на подсознательном уровне. То есть, у особи не будет сознательного понимания того, что от вас идёт сильнейшее энергетическое поле и, вследствие этого, особь ведёт себя именно таким образом, как она себя ведёт. А вести себя особь будет согласно вашим сознательным намерениям. Разумеется, в меньшей степени, но это касается и нетелепатической системы восприятия, поскольку, если вдаваться в детали, телепатия — это всего лишь, по сравнению с возможностями

обычных людей, более близкая ступень к вашим источникам, к их энергетике.

Поэтому для вашего успешного овладения техникой мы и выделили целый раздел. В нём будет описано достаточно, чтобы полностью раскрыть в себе эти энергетические структуры для дальнейшего практического использования. Однако здесь, как и везде, мы делаем маленькую сносочку, что если вам, по какой-то причине, неудобно работать с чакрами, то вы просто можете открыть другую нашу книгу и использовать техники, которые отличаются быстроействием, смотрите курс — «НАВЫКИ ЭФФЕКТИВНОГО ПОДАВЛЕНИЯ СОБЕСЕДНИКА».

Но мы ещё раз хотим вам указать на то, что методика развития чакр экстраординарно эффективна при использовании в любой технике, как при успешной коммуникации с другими особями, так и при коммуникации со всей внешней средой непосредственно. Помимо чакр здесь мы будем рассматривать ещё энергетические каналы, которые проходят по телу человека. Также мы рассмотрим связки. Про них можно сказать, что это те же каналы, связывающие на подсознательном уровне чакры одного человека с чакрами другого.

Обычно такие связки сознанием не регистрируются, хотя интуитивно мы всегда чувствуем, что, когда мы приходим к одному человеку, мы чувствуем себя отлично: на сердце — легко, а когда мы приходим к другому — у нас скручивает живот в комок.

Мы знаем, что подобные ощущения испытывает каждый. Они говорят о том, что в первом случае человек обладает гармонизированной энергетической структурой. Более конкретно. Осознанно или не осознанно, у индивида до какой-то степени активирована четвёртая чакра — чакра любви, соответственно, он гармонизирует как и вас, так и окружающую физическую среду своей духовностью и энергией любви.

Во втором же описанном случае, когда у вас возникает комок в животе, человек, с которым вы общаетесь, подавляет вашу волю и, соответственно, блокирует вашу чакру воли, находящуюся в солнечном сплетении. Соответственно, зная на сознательном уровне, в какой чакре происходит пополнение энергии, а в какой идёт утечка, вы можете постоянно контролировать процесс энергетического обмена и подпитываться от окружающей среды. Когда вы овладеете методом чакр, а также целительскими манипуляциями, вы сможете также подпи-

тивать энергией других людей, пропуская энергию через себя.

Ладно, перейдём от описания столь привлекательных возможностей к описанию чакр непосредственно.

Итак, в человеческом теле есть семь основных чакр и восемь дополнительных. В данном контексте, дополнительные чакры нас будут интересовать только для омолаживания организма и проведения с клиентом целительских манипуляций. Помимо прочих учений, практикой развития чакр занимается такое направление как Кундалини-йога. Однако необходимо отметить, что йоги не используют или почти не используют чакры для контроля и управления собеседником, они концентрируются главным образом на медитации для просветления сознания.

Наш же курс ориентирован, в основном, именно на коммуникацию, даже скорее на управление собеседником и физической средой с использованием чакр, энергетических каналов, а также связей, посредством которых производится вербальный и невербальный контроль собеседника и управление им. Совмещение метода чакр и контакта с подсознательной структурой для указанного взаимодействия, а также приведение различных магических техник, как для вышеуказанных действий, так и для непосредственного взаимодействия со средой и изменения её в нужную вам сторону, будут подробно рассмотрены в курсе «21 магическая техника» в одной из следующих наших книг.

Основная цель медитации на чакрах может быть сформулирована следующим образом: постепенно поднимать энергию Кундалини от нижней чакры к верхней. При этом, проходя через чакры, лежащие на пути снизу позвоночника до его верха, сознание приобретает качественно другой уровень. Можно выразиться по-другому: уровень сознания, как и уровень самосознания, поднимается на более высокую ступень развития.

Сама способность к осмысленной работе в раскрытии плексусов (чакр) уже свидетельствует о том, что практикующийся намеренно старается поднять и поднимает уровень своего сознания. Мы должны сказать, что в овладении методом раскрытия чакр нет ничего необычного, скажем, что эта способность присуща каждому из нас от природы.

Необходимо отметить, что общее пробуждение чакр мы рекомендуем начинать либо с первой чакры, либо с чакры третьего глаза. В первом варианте, когда вы начинаете пробуждение цен-

тров с первой чакры, она становится как бы вашим корнем, который заземляет вас, то есть ставит вас обеими ногами на землю, даёт вам заземление, что помогает вам избегать неприятностей.

Если вы начинаете развитие с чакры третьего глаза, то она, имея паранормальную, гармонизирующую окружающую среду структуру, страхует вас. По некоторым источникам, одним из божеств этой чакры является Иисус Христос (хотя мы, к примеру, начинали пробуждение с первой чакры: нам не понравилось, как он закончил...). Ну, это лирика. Ладно.

Мы рекомендуем вам начинать с первой чакры, но каждый сам кузнец своего счастья, вы же знаете. Хотя, если вы не уверены в собственных силах, то есть в силах собственного сознания, то тогда можете подстраховаться, начиная пробуждение с чакры третьего глаза. Как мы упоминали выше, обладая паранормальной структурой, она укрепляет и гармонизирует физическую среду вокруг вас, тем самым снижает риск негативных проявлений до минимума. Мы так подробно расписываем про отсутствие побочных явлений оттого, что читали в разных источниках, как те самые побочные явления проявлялись более чем явно, поэтому мы страхуемся. Что касается тех людей, которых мы тренировали и консультировали, то у них всё было абсолютно нормально, как и у нас, когда мы начинали практиковать. Но с другой стороны, вы же понимаете, всегда найдётся товарищ, который, невнимательно прочитав инструкцию, делает всё шиворот-навыворот и в результате его заклинит. Чтобы не происходило даже этого, мы и даём вам предупреждения по поводу гармонизации ВСЕЙ физической структуры вашим сознанием.

Вообще, мы уже писали и теперь ещё раз повторяем:

при медитации на той или иной чакре, как и при любой работе с сознанием, мы крайне рекомендуем вам придерживаться той версии, что ваше сознание ВСЕГДА, в любой ситуации, гармонизирует физическую среду вокруг вас.

Если вы будете придерживаться установки, что ваше сознание всегда ищет самые оптимальные варианты для деятельности в физической среде и основная его функция — развитие и гармонизация физической среды и вашего духа, то отрицательных эманаций от вас исходить и вовсе не будет.

Наоборот.

Эманации будут сплошь положительные.

Из вышеизложенного следует, что чем аккуратнее и доброжелательнее вы ведёте себя по отношению к другим сознательным и бессознательным особям, тем меньше внешних негативных эманаций из среды будет распространяться на вас. Можно сказать, что Среда заинтересована в продвижении чистых точек сознания и устранении грязных.

Фактически, можно выразиться так: чем плотнее ваша аура, чем доброжелательнее вы себя ведёте, чем более чистой точкой сознания вы являетесь для среды, тем больше она будет вас оберегать и защищать.

Есть, конечно, другой путь — путь экспериментирования:

«Вот, положим, если я проломлю голову Васе, я устраню грязную точку сознания из среды или меня заколбасит Федя, Васин друг?»

Вполне возможно, что, рано или поздно, вы найдёте золотую середину и сможете самостоятельно устранять из среды грязные точки сознания. Если выживете, конечно.

Придерживаясь же нашего способа создания чистых точек сознания в среде, а не устранения грязных, вы сводите к нулю негативные энергетические эманации, направленные против вас. Попросту говоря, сама Среда начинает вас охранять, поскольку:

- а) она заинтересована в наиболее чистых точках сознания,*
- б) и в тех, кто помогает планете Земля.*

Теперь от наших будоражащих кровь предостережений, давайте обратимся к практике использования чакр.

Кстати, при активизации и использовании первого центра одной из его функций является прямая блокада вредных энергетических воздействий, направленных на вас, посредством усиления их и отправки назад тому, кто на вас наводит негативные эманации. Здесь мы имеем в виду такие вещи, как порча и сглаз.

Итак, именно с первого источника мы и начнём, но напоследок следует отметить, что наше биологическое поле, то есть поле человеческих существ, вращается по часовой стрелке, тогда как чакры, находящиеся внутри этого самого поля, вращаются против часовой стрелки.

Объясняя более детально последнее предложение, для тех, кто не до конца понял, поясняем: каждый биологический объект

обладает энергоструктурой, которая распространяется за рамки физического тела этого объекта. Это называется аура. Таким образом, для того, чтобы понять механизм, вам необходимо, мысленно на полу нарисовать циферблат часов. Если вам удобнее, то можете сделать это в реальности. Так вот, вы нарисовали циферблат, и поняли, как вращаются стрелки. Теперь, после этого, вы встаёте в центр циферблата и представляете, что вокруг вас по часовой стрелке — радиусом, примерно, метра полтора, вращается кокон, соответственно, это и будет ваше биополе. Оно будет постепенно увеличиваться при выполнении энергетических манипуляций. Внутри этого кокона вдоль вашего позвоночника расположена система чакр, которые вращаются против часовой стрелки.

Итак, прежде чем непосредственно начать вам рассказывать об этих энергетических источниках, мы должны сделать важную сноску касаясь практических упражнений по активизации чакр. Выполняя то или иное упражнение, не сосредотачивайтесь на том, КАК это всё происходит. Просто знайте, поскольку вы прочитали текст, который содержит данная книга, ваше подсознание доподлинно знает, какие функции присущи каждой чакре. Таким образом, сосредоточьтесь только на наращивании энергетического потенциала и предоставьте вашему подсознанию самостоятельно наполнять нужной энергией ваши чакры.

Поскольку подсознание никогда не ошибается, то эта стратегия будет намного мощней и эффективней, чем если вы будете сознательно концентрироваться на отдельно взятых свойствах той или иной чакры. Оставьте эту работу подсознанию и не лезьте туда. Тогда воздействие будет по-настоящему мощным. Просто выполняйте предложенные упражнения, зная, что подсознание сделает всё правильно и наполнит чакру той энергией, которая ей нужна. Вам же достаточно просто осознавать, что, например, сейчас вы делаете упражнение на половую чакру, а сейчас — на чакру паранормальных возможностей. Этого осознания вполне достаточно, чтобы включились механизмы подсознательной обработки информации и в чакру потекла нужная ей энергия. Но эту стратегию необходимо применять только после того, когда вы, действительно, ЗНАЕТЕ НАИЗУСТЬ свойства чакры и её функции. До этого момента идите через со-

знание, методично, шаг за шагом отрабатывая свойства каждой чакры при занятиях.

P.S.: При каждодневных упражнениях на активизацию чакр, вы получите результат примерно после 30 занятий. Разумеется, мы все очень индивидуальны и у вас может быть по-другому, но мы говорим о той статистике, к которой мы имеем доступ. На упражнения по каждой чакре уделяйте 7 минут или больше. Плюс время, которое вы затратите на активизацию каналов, ещё порядка 15 минут в день. Если вам так будет проще, то вначале активируйте чакры и через 30 дней, почувствовав результат на уровне ощущений, принимайтесь за каналы. Когда проработаете и то и другое, соедините эти два комплекса и ваша энергия увеличится. Мы не говорим о том, что вам после 30-дневного курса не нужно заниматься чакрами — это вообще больше процесс, чем результат. Мы говорим о том, что первые результаты, на уровне ощущений, вы получите максимально за 30 дней. Кто-то их получит после первой-второй медитации.

Кстати, нам часто задают вопрос: можно ли использовать при медитации музыку?

Отвечаем: Не только можно, но даже и предпочтительно.

Очень хорошим выбором для вас будет музыка Баха и Моцарта. Их энергии достаточно чистые, поэтому они «чистят» и окружающее вас пространство и сообщают подсознательно нужную энергию вашим чакрам. Не заикливайтесь при медитации на одном произведении, а старайтесь менять репертуар. Так вы на интуитивном уровне найдёте именно те произведения, которые оказывают на вас и ваше биополе наиболее мощный эффект.

P.P.S: Ещё раз напоминаем вам о том, чтобы вы были внимательны и аккуратны, поскольку своими манипуляциями вы «качаете» не только свою энергетику, но ещё и структуру сообщества soznanie.ru и планеты Земля. Это единый организм. Вы помогаете ему, он помогает вам.

Энергетическая работа с чакрами, планетой и другими живыми особями будет более эффективна, если вы будете воспринимать её как процесс, а не как результат. По крайней мере, подсознательно, мы рекомендуем вам воспринимать её в качестве процесса — тогда воздействие будет действительно мощным,

и вы вскоре сможете обладать возможностями, которые здесь описаны.

Поехали. Номер один:

МУЛДАХАРА*.

Первая чакра. Находится в основании позвоночника, проекция — копчик. В первоначальном варианте, нераскрытом, эта чакра больше чакр, идущих за ней, однако меньше Венечной чакры. МУЛДАХАРА, примерно, размером с кулак. Эта чакра ярко-красного цвета. Символизирует волю к жизни и желание жить.

В традиционной индийской литературе она носит название КОРНЕВОЙ ЧАКРЫ, поскольку с неё начинается рост сознания.

Внутри неё находится в виде свернувшейся змейки энергия Кундалини, которая дремлет в первой чакре (так что если при включении первой чакры вы услышите мощный храп и посвистывание из копчика — не пугайтесь, это змейка. Шутка.)

Собственно, основная цель работы с чакрами — «протащить» энергию Кундалини с уровня нижней чакры, через все остальные шесть уровней сознания, до самой верхней чакры — САХАСРАРЫ (она же Венечная чакра). Там энергия Кундалини сливается с Абсолютом и человек переходит на качественно новый уровень сознания. Можно сказать по-другому: те ступеньки, по которым двигалось сознание человека в течение жизни, которые он считал случайностью, перестают быть простыми совпадениями, они складываются в лесенку.

Но пробуждение Кундалини мы крайне рекомендуем проводить только после продолжительной, уверенной работы с чакрами. Без этого условия последствия могут быть крайне негативными, вплоть до продолжительной болезни. Поэтому вы можете «разбудить змею» только, если уверенно и давно выполняете манипуляции с чакрами. Именно из-за этого мы не будем приводить здесь способы по активизации этой энергии. Иногда случается спонтанный выброс Кундалини. Обычно — это разовый всплеск энергии, ощущаемый в теле, как будто вдоль позвоночного столба до головы проходит вспышка жгучего тепла. Как правило, этот всплеск не несёт в себе той разрушительной мощи,

* В древних индийских источниках эта чакра также носит название Муладхара.

которую являет Кундалини при сознательном пробуждении в неподготовленном организме. Обычно всплеск проходит единожды, не вредя организму. Если же вы после первых нескольких медитаций на раскрытие чакр ощутили, что по позвоночнику идёт сильное, приятное тепло, тогда ваш организм говорит вам, что вы на правильном пути. Вы не должны опасаться спонтанных всплесков, поскольку, если вы сознательно не пробуждали Кундалини, то никакого вреда вам от них не будет.

Бог этой чакры — Слон Ганеша, источник великой мудрости.

Тут необходимо сделать отступление по поводу термина «Бог». Говоря «Бог», мы подразумеваем, что при медитации и работе с чакрами, вы формируете канал вовне по отношению к выделенному вами энергетическому источнику. Подробнее этот механизм будет рассмотрен ниже.

Метафорический образ для этой чакры — ярко-красный пылающий огонь, с которого начинается очищение и перерождение. Символ красного, пылающего огня обязательно должен присутствовать при медитации на этой чакре.

Так или иначе, чем больше вы будете медитировать на чакре, тем более осязаемый канал вы создадите. Таким образом, вы раскрываете в своём теле, физически, свой корень, волю к жизни, сопротивление негативным воздействиям, направленным против вас, а также, источник великой мудрости. Стоит ли говорить о том, что это мощный и ценный ресурс?

Это касается работы любой чакры.

Сначала вы высвобождаете ту непроявленную энергию, которая в ней присутствует, проще говоря, открываете канал, а затем уже энергия работает на вас, то есть вы включаете её сознательно в нужные вам моменты, переделывая «под себя» физическую структуру окружающей среды. Кстати, есть любопытный феномен, связанный с этой чакрой: когда вы её активизируете и будете включать, вы увидите, что вокруг вас повышается активность среды.

По нашему опыту, реализовываться эта активность может по-разному, начиная от бегания вокруг вас людей на улице и заканчивая порывом ветра. Впрочем, последнее — явление, при активизации МУЛДАХАРЫ, весьма типичное, но здесь мы не будем рассматривать управление погодой, поэтому просто скажем, что это весьма типичный феномен.

Скажем проще — при активации и включении данной чакры в среде вокруг вас происходит разнообразная активность. А поскольку, как мы выяснили ранее, живой и неживой среды не бывает, так как она вся живая, то эта самая активность, порой, может принимать весьма причудливые формы. Этого не нужно пугаться, а нужно чётко понимать, что эта самая активность среды провоцируется именно вами и вы её контролируете.

Если она вас не устраивает, просто выключите чакру. Кстати, в конце раздела по чакрам, мы приведём вам несколько упражнений по их закрытию, поскольку есть много людей, которые успешно, но непрофессионально, их открыли, а вот как их теперь закрыть для них остаётся загадкой. Сообразуясь с этим, мы и приведём в конце раздела вполне достаточное количество упражнений, чтобы любой нуждающийся смог после двух-трёх недельной тренировки научиться управлять открытием и закрытием чакр.

Возвращаясь непосредственно к МУЛДАХАРЕ, нужно отметить, что, как и любая другая чакра, она контролирует физическую среду вашего организма в том месте, где находится.

Ощущение в теле, по которому вы сможете узнать МУЛДАХАРУ — это интенсивная пульсация в копчике. Обычно в жизни, вы регистрируете подобные ощущения, когда волнуетесь или когда ваша стратегия действий напрямую направлена на ваше выживание как особи. Эта чакра помогает в работе тем органам тела, в поясе которых она находится. Здесь, соответственно, это низ позвоночника, половые органы, кишечник, а также мышцы, связки и сухожилия, находящиеся в зоне ее влияния. Чувство, которое усиливает вибрации этой чакры — обоняние.

Упражнения на активацию первой чакры МУЛДАХАРЫ. Итак, перед тем как качать первую чакру, сделайте разминку. Некоторые считают это упражнением, но мы говорим, что это всего лишь разминка.

Разминка 1

Шаг 1. Поставьте ноги на ширину плеч.

Шаг 2. Порядка минуты-трёх делайте бёдрами вращательные движения. Пока вы делаете это, представляйте в конце вашего позвоночника ярко-красный шарик. В копчике. Удерживайте образ шарика в сознании постоянно,

пока разминаетесь. Представляйте, что, пока вы делаете эти движения, физическая энергия от них перетекает в представляемый вами красный шарик.

После трёх минут подобных упражнений переходите к следующему, разминающему, упражнению.

Разминка 2.

Шаг 1. Поставьте ноги на ширину плеч.

Шаг 2. Сосредоточьте внимание на копчике, опять представив там ярко-красный шарик.

Шаг 3. Медленно, в течение 2-3 минут, приседайте. Делайте приседания так, чтобы не уставать. Старайтесь присесть как можно ниже.

Если у вас это не получается, тогда просто найдите такую высоту, при которой вы сможете медленно делать аналогичные движения, плавно и в течение 2-3 минут.

Пока вы приседаете, представляйте постоянным процессом, как физическая энергия от ваших приседаний перетекает в вашу первую чакру, скапливаясь в ней и наполняя её.

Ну что ж... вы разогрелись, поэтому теперь мы можем перейти к упражнениям, нацеленным непосредственно на активизацию чакр.

Итак, теперь мы переходим непосредственно к сути, как чакры переводить из непроявленного состояния в проявленное, то есть реально осязаемое в теле. Очень хорошее и результативное упражнение, применимое для любой чакры, состоит в том, чтобы «продышать» чакру.

Это упражнение, во-первых, очищает чакры от негативной энергии, во-вторых, за гораздо меньшее время, активизирует чакру в проявленной среде. Здесь же, эффективность этого упражнения повышается, поскольку чувство, присущее этой чакре — обоняние.

Как вы понимаете, это совершенно не случайно.

Вообще, различные дыхательные техники — это на редкость эффективные вещи для активизации биоэнергетической структуры. Вы даже не представляете, какие огромные пласты энергии «шляются» во время вашего дыхания туда и обратно. Но это

тема для отдельного разговора и, кстати, разговора уже на продвинутом уровне. В связи с этим, в дальнейшем, в следующей книге, мы рассмотрим эти механизмы более чем подробно, поскольку это базовые механизмы поглощения энергии из окружающей среды.

Разумеется, это касается не только человеческих существ.

Но опять же, чтобы понять и использовать наиболее эффективным образом дыхание, необходимо иметь представление как о чакрах, так и об энергетических каналах и о различных других феноменах, объединяющих биополевою структуру в единое целое.

Не зная начала, вы не поймёте конца и тем более не сможете воспользоваться техниками более продвинутого этапа работы с энергетикой. Поэтому настоящее руководство составлено с тем прицелом, чтобы научить вас азам энергетики, а затем провести вас по более серьёзным техникам, уже подготовленных. Для этого, как вы понимаете, вам нужно уверенно использовать те энергетические операции, которые мы предлагаем вам в данной книге.

Ладно, теперь давайте продолжим изучение материала и проделаем практическое упражнение для активизации МУЛДАХА-РЫ. Для этого рассмотрим по шагам то, что вам нужно будет сделать для процесса активирования. Итак, после того, как вы проделали разминку, вам следует:

Упражнение 1.

Шаг 1. Принять удобную позу, расслабиться и не скрещивать рук и ног.

Шаг 2. Поместить своё внимание в копчик, в начало позвоночника. Чтобы точно локализовать место, прикоснитесь пальцем к копчику.

Шаг 3. Представить ярко-красный шарик размером с кулак, вращающийся против часовой стрелки.

Шаг 4. Мысленно наполнить красный цвет этого шара волей к жизни и мудростью. Здесь будет очень удачна метафора образа ярко-красного пылающего огня жизни.

Шаг 5. Теперь представьте, что вы дышите этой чакрой. То есть, при каждом вашем вдохе она увеличивается, а при

каждом выдохе уменьшается. То есть фактически, вы дышите лёгкими, но представляете, точнее, ощущаете, что вдыхание и выдыхание воздуха у вас происходит через точку копчика, через этот красный шар.*

Каким бы способом вы не воспользовались — первым, просто делая упражнение, или вторым, добавляя запах — добейтесь настоящего сильного ощущения при вдыхании и выдыхании.

Для начала не имеет значения, будете ли вы чувствовать эти сокращения в теле реально или же вы будете представлять, что они происходят. Ваша основная задача в этом упражнении — это поймать волну, настроиться на собственное тело таким образом, чтобы при каждом вдохе и выдохе у вас возникало ощущение, что вы, в самом деле, дышите этим энергетическим комком.

При этом вы, чтобы лучше настроиться, варьируйте дыхание от быстрого и поверхностного, до глубокого и медленного.

Основная задача — найти тот формат дыхания, который позволит вам сразу переносить внимание в эту или другую чакру, по мере того, как вы переносите внимание в копчик, представляете красный шарик и дышите чакрой, позволяя энергии втекать и вытекать.

Вам следует занимать своё сознание мыслями о вашей жизненной энергии, её мощи, силе и активности и воле к жизни. Также отдельное место уделите мысли, что, активируя эту чакру, вы полностью блокируете любые негативные энергетические воздействия, направленные против вас.

Ощущение распирания в копчике, которое может появиться уже после третьего занятия-медитации, говорит вам о том, что вы двигаетесь в верном направлении. Время, которое мы рекомендуем потратить, на пробуждение одной, конкретно взятой чакры, составляет, для начала, от пяти до семи минут. Лучше конечно больше, но если вы скованы по времени, то тогда, пять-семь минут, а вообще, чем больше вы делаете упражнений, тем больше развивается чакра. И это касается не только МУЛАХАРЫ, а ВСЕХ чакр.

- * Если у вас получилось данное упражнение с первого раза, или почти с первого, то тогда вы можете пойти дальше. Представьте самый дивный запах, который есть в этом мире, какой вы только можете себе вообразить, а затем, зная, что чувство этой чакры обоняние, вдыхайте его, через чакру, помня о свойствах данной чакры.

Это общий принцип.

Когда вы натренируетесь достаточно и будете явственно чувствовать чакру в собственном теле, тогда вы уже сами будете регулировать время, выделяемое вами на упражнения.

Поскольку мы уже говорили, что упражнения по дыханию мощно стимулируют энергетику, то данное упражнение применимо к любой чакре и, более того, здесь можно говорить о том, что именно это самое упражнение является и базовым для любой из чакр. Вам, естественно, понятно, что в процессе медитирования над другими чакрами их свойства будут вами также инкорпорироваться в ту чакру, с которой вы работаете.

Именно поэтому, когда вы медитируете на той или иной чакре, осознавайте, что она оздоравливает и укрепляет ту зону в организме, в которой она находится, а также физическую среду вокруг вас. Уделяйте внимание той мысли, что пока вы медитируете на той или иной чакре, кровоток в её зоне улучшается, организм усиленно снабжается кислородом и извлекает полезные вещества из окружающего вас пространства.

Именно эти установки и способствуют долголетию йогов, о котором складывают легенды.

Естественно, что вышеизложенные постулаты по поводу оздоровления организма касаются любой чакры, на которую вы проводите медитацию.

Вам, конечно, известно, что есть сознание и подсознание, по крайней мере, мы очень надеемся, что вам это известно. Так вот, первое упражнение было обращено к вашему сознанию. Сейчас мы приведём технику, как тоже самое вы можете делать через подсознание. Поскольку мы уже говорили, что дыхание через любую чакру способствует её активизации, то здесь мы показываем вам технику, как «продышать» чакру через подсознание. Мы покажем вам это только здесь, в первом практическом упражнении на первую чакру, но вы должны понимать, что данную методику вы можете использовать и с другими чакрами.

Поскольку, как уже говорилось выше, некоторые манипуляции с дыханием можно использовать достаточно часто и в том числе для проявления чакры во внешней среде и снабжения её энергией, то имеет смысл, остановившись именно на первой чакре, дать вам ещё пару способов, как воспользоваться своим дыханием для того, чтобы активизировать эту чакру.

Вначале, нам необходимо задать себе вопрос:

по сути, что такое есть дыхание?

дыхание — это поглощение организмом энергии (информации) из окружающей существа среды.

Таким образом, если вы наострились с выполнением этого упражнения, то остальные вам будут даваться намного легче, поскольку, как вы знаете, дыхание — это базовая функция организма, присущая ему от рождения и сопровождающая его до самой смерти.

Кроме того, в этом упражнении мы рассмотрим подсознание как структуру, которая очень серьезно помогает вам в настройке на тот или иной энергетический источник. Это упражнение похоже на предыдущее, с тем отличием, что тут вы взаимодействуете с подсознательным мышлением.

Мы даём вам возможность использовать оба вида мышления для того, чтобы вы, найдя лучшее для себя, использовали именно это.

Упражнение 1. (второй вариант)

Шаг 1. Как и во всех остальных упражнениях, вам необходимо принять удобную позу, способствующую вашему расслаблению и не скрещивать рук и ног.

Шаг 2. Снова локализируйте внимание в копчике и представьте ярко-красный шар, вращающийся против часовой стрелки. Сообщите, мысленно, ему свойства, характерные для МУДАХАРЫ.

Вот тут, как раз в ход идёт подсознание.

Если вы, допустим, плохо помните (хотя мы и говорили вам, что свойства НАДО выучить), что за свойства у МУДАХАРЫ, тогда вы просто знайте, что подсознание знает всё, в том числе и это, и сохраняйте в сознании 3 её свойства — например, волю к жизни, мудрость и блокирование негативных энергетических воздействий, направленных на вас. Таким образом, удерживая в сознании 3 свойства, вы ЗНАЕТЕ, что, когда вы дышите этой чакрой, подсознание сообщает чакре ВСЕ нужные ей свойства, и особенно эти три. Это проверенный метод.

Шаг 3. Начинайте вдыхать эти свойства чакрой, чувствуя, как красный шар в вашем копчике уплотняется.

Затем попросите подсознание, чтобы оно выбрало темп и глубину дыхания, при которых произойдёт максимальное насыщение чакры нужной ей энергией.

Шаг 4. Теперь, аналогично с предыдущим упражнением, начинайте вдыхать в том темпе и ритме, который подсказет вам подсознание.

По нашему опыту, вначале ваш вдох будет чрезвычайно медленный и глубокий.

Однако, по мере вдохов и выдохов, выше дыхание начнёт постепенно убыстряться и в конце выполнения упражнения делается более быстрым, чем ваше естественное дыхание. После этого, обычно происходит спад, снова на медленное дыхание. Затем снова на быстрое. Ваше подсознание будет выбирать ритм, нужный именно вам, и наверняка, при подборке, несколько раз переменит ваше дыхание, со среднего, на медленный, а затем на более быстрый, прорабатывая много комбинаций и выбирая нужную, оптимальную, именно для вас. В конце концов, ваше подсознание выдаст вам именно тот ритм, который максимально возможным способом будет насыщать вашу чакру энергией.

Ваша задача — запомнить этот ритм и использовать его в дальнейшем.

Если вы всё сделаете согласно нашим рекомендациям, то тогда ошибки быть не может. Главное, в чём вы должны быть АБСОЛЮТНО УВЕРЕНЫ, это то, что ВАШЕ ПОДСОЗНАНИЕ ЗНАЕТ, ЧТО ДЕЛАТЬ И ДЕЛАЕТ ЭТО. Если при практиковании этого упражнения вы примете эту установку, тогда уже через несколько тренингов вы почувствуете, что ваше подсознание наполняет чакру большим количеством энергии.

Мы дали вам упражнения на сознание и подсознание.

Соответственно, эти упражнения не только развивают ваши чакры, но и помогают вам контактировать с вашим подсознанием, что развивает вас как личность, а также решает ваши задачи в повседневной жизни.

Мы рекомендуем вам второй тип упражнения, который действует через подсознание, укрепляя и развивая его. Однако чтобы делать это через подсознание, вы должны хоро-

шо ориентироваться в свойствах чакры, поэтому для начала, первые 5 или больше медитаций, думайте о свойствах чакры сознательно.

Потом переходите к подсознательному воздействию. Однако если вы чувствуете, что получаете большее количество энергии от первого варианта упражнения, сознательно думая о чакре, тогда делайте его. Хотя по нашему опыту, через подсознание воздействие мощнее. Но мы встречали людей, которые работали с чакрами сознательно и тоже получали большое количество энергии.

Однако попробуйте оба варианта по крайней мере 5-6 раз, чтобы выяснить, какой из них работает лучше именно для вас.

Итак, последнее напоминание:

ЛЮБОЕ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ В ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ НА СОЗНАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ, А МОЖЕТЕ ПРИСПОСОБИТЬ ЕГО НА УРОВНЕ ПОДСОЗНАНИЯ. Потренируйтесь и пользуйтесь именно тем способом выполнения упражнения, который сообщает вашему организму максимальное количество энергии.

Упражнение 2.

А вот это упражнение специально рассчитано на то, чтобы не только активировать первую чакру, МУЛДАХАРУ, но и полностью очистить вашу энергетику от различных вредных воздействий; опять же, мы имеем в виду различные энергетические нападения: порчу и сглаз.

Упражнение рассчитано как на активизирование корневой чакры, так и на избавление посредством него от таких вещей, как порча и сглаз. Оно включает механизмы защиты биополевых структур на естественном уровне и отправляет направленный в вас энергетический удар обратно к изготовителю. Выражаясь иначе, чтобы там на вас ни наводили, будь то сглаз, порча или какие-то другие радости, так вот это самое и пойдёт обратно к тому замечательному человеку, который пытался вас этим обеспечить.

Только шутка состоит в том, что обратно этот энергетический заряд пойдёт, несколько раз увеличившись в силе, что, в общем, и обеспечивает сильнейший возвратный удар.

Перед выполнением этого упражнения мы рекомендуем вам «продышать» чакру по схеме предыдущего упражнения. Эта

стратегия позволит вам наиболее эффективно задействовать биоэнергетические ресурсы вашего организма, для того чтобы использовать их в нижеследующем упражнении с целью снятия сглаза, порчи, а также различных других энергетических воздействий. Но. Есть тут одно предупреждение. Именно это упражнение стоит делать не чаще, чем раз в три недели.

Итак, когда вы «продышали» чакру, проделайте следующие манипуляции:

Шаг 1. Примите сидячее положение, расслабьтесь.

Шаг 2. Представьте или почувствуйте ваш красный шарик, корневую чакру.

Шаг 3. Выдохните полностью воздух, сосредоточьте ваше мысленное внимание на чакре, представьте, что, пока вы находитесь без воздуха, чакра пульсирует, распространяя интенсивные обратные удары. Ощущайте также расплавленность и жар, исходящие от чакры, в данный момент наиболее интенсивно. Думайте о своей воле к жизни и о вашем могучем здоровье. Будет здорово, если вы прочувствуете ту мощь, которую выбрасывает чакра, пульсируя и отражая энергетические удары.

Шаг 4. Держитесь без воздуха, сколько хватит сил, до упора. В тот момент, когда ваше дыхание прорвётся наружу, вместе с ним ваш энергетический заряд направится к вашему недоброжелателю (в смысле, здравствуй, карачун!). Время дохождения заряда до объекта составляет около минуты.

Необязательно, но часто случается, что после выполнения вами этого упражнения человек, который вам отправлял эту гадость, внезапно проявится и начнёт интересоваться вашим самочувствием, а сам будет вам жаловаться на своё здоровье. Это не правило, но такие случаи достаточно распространены и встречались в нашей практике.

Однако, повторяем ещё раз, мы не рекомендуем делать это упражнение чаще, чем раз в три недели, поскольку оно имеет нешуточный эффект. С помощью этого упражнения из чакры устраняются связки, даже те, которые вы поставили намеренно. Поэтому не злоупотребляйте этим упражнением. Вообще,

необходимо заметить, что любая работа с чакрами, до некоторой степени, страхует человека от разных биополевых воздействий на него со стороны.

Упражнение 3.

Поскольку ощущение этой чакры обоняние, то вы можете использовать его для её пробуждения:

Шаг 1. Примите спокойное, расслабленное положение тела.

Шаг 2. Мысленно проведите, визуализируйте, трубку от носа (или от того, чем вы вдыхаете) к первой корневой чакре.

Шаг 3. Сделайте медленный вдох через правую ноздрю, прикрывая левую пальцем. Во время вдоха почувствуйте, как воздух входит в ноздрю, проходит через трубку по вашему телу и доходит до вашей первой чакры и как она расширяется, когда вы вдыхаете.

Шаг 4. Выдохните воздух медленно через другую ноздрю и почувствуйте, как чакра сужается в размере.

Шаг 5. Повторите цикл по 21 раз с каждой ноздрей. Сначала вдыхая через правую, а выдыхая через левую, а затем, наоборот. Потом, поменяйте — вдыхайте левой, а выдыхайте правой. Найдите именно тот способ, который будет удобен и эффективен конкретно для вас.

Возможно, поначалу вы будете больше знать, чем реально чувствовать прохождение вибраций через чакру, но с каждым разом сила ощущений увеличивается. Опять же, если вы обладаете хорошим мозговым потенциалом, то вам буквально со второго раза удастся настроить своё тело вышеописанным образом, чтобы прочувствовать сжатие и расширение чакры во время дыхания. Для тех же, кто не обладает высоким потенциалом мозга, мы ещё раз подчёркиваем, что постоянная педантичная практика — это ключ к успеху в этом деле.

Упражнение 4.

Это достаточно старое йогическое упражнение. Смысл его состоит в том, что вы созерцаете кончик своего носа и концентрируетесь на собственном дыхании, одновременно представляя, как ваша корневая чакра вращается против

часовой стрелки. В это же самое время вы представляете, как в неё вливаются, по вектору вращения, её свойства. Также при дыхании вы можете использовать визуальную метафору трубки, идущую от кончика носа и до чакры. Только в этот раз вы вдыхаете и выдыхаете обеими ноздрями. Здесь вы каждое из свойств чакры наделяете очередным оттенком красного цвета. К примеру, воля к жизни вливается в неё бордовым цветом, тогда как мудрость вливается в неё светло-красным.

Со временем тренировки этого навыка (примерно месяц), вы сможете на уровне ощущений, когда делаете это упражнение, ощущать, как энергия втекает в чакру вихревыми потоками. После этого, вы сможете разделять по ощущениям вихревой поток мудрости от вихревого потока жизненной силы. Опять же, когда вихри вливаются в чакру, концентрируйтесь помимо указанных моментов на том, что она распространяет вокруг своего местонахождения в организме здоровье и жизненную силу.

СВАДХИСТАНА.

Проекция СВАДХИСТАНЫ на физиологию находится в крестце, она является двухсторонней чакрой, то есть СВАДХИСТАНА расположена по обе стороны от позвоночного столба, в смысле, проекция со спины, а не с боков. Впереди она находится на четыре сантиметра ниже пупка. Вообще, нужно отметить, что чакры со второй по шестую все являются двухсторонними.

СВАДХИСТАНА — интенсивно оранжевого цвета.

Адекватным метафорическим образом для медитации на неё является яркое, оранжевое, восходящее солнце с большим количеством тепла и света. Кроме того, эта чакра соответствует интеллектуальности, творчеству и вдохновению. Все эти состояния переживаются очень остро людьми искусства — писателями, поэтами, художниками и вообще всеми творческими личностями. Помимо этого, и, можно даже сказать, что в дополнение к этому, эта чакра связана напрямую с половыми органами.

Кстати, есть такое мнение, что отсутствие секса порождает творчество. Это совершенно верно, поскольку вы не выбрасывае-

те энергию, а, наоборот, накапливаете её в чакре. Таким образом, энергия минует низшую энергетику секса и, поднимаясь вверх, порождает творчество.

Вспомните, если вы долго не занимаетесь сексом, то у вас повышается гормональный уровень, вы становитесь более активным, больше дел успеваете сделать, а восприятие особей другого пола становится романтически — экзальтированным. Крайняя форма этого состояния — написание стихов под луной.

Н-да... тяжёлый случай... но надеемся, что вы уловили ход наших мыслей, тем более что последующие упражнения помогут вам его развить, равно, как и получить определённое состояние, связанное с этой чакрой.

Итак, как вы уже догадались, одной из функций этой чакры является половая функция, но, однако, помимо этого, в древних ведических текстах указано, что в дополнение к половой, репродуктивной функции, эта чakra отвечает за «чувствование» других людей. Можно сказать, что это обострённая зона интуитивного восприятия, через которую вы чувствуете настроение собеседника особым, утончённым способом.

Возможно, с вами бывало такое, что вы встречаете какого-либо знакомого, разговариваете с ним, и эта дрянь (знакомый) вываливает на вас целую груду обстоятельств, которые его сделали, по его мнению, абсолютно несчастным. Довольный тем, что на вас удалось повесить часть проблем из собственной жизни, этот тип радостно сливается в туман, а вы остаётесь на месте, всё ещё сострадая в душе этому товарищу и внутренне кляня себя за то, что сразу не сунули ему под дых — проблем было бы меньше — а теперь вы стоите весь такой несчастный от чужого горя... Идиотская ситуация.

Кстати, описывая работу СВАДХИСТАНЫ, можно указать, что в отдельных случаях, когда энергетика объекта сильнее вашей, вы можете почувствовать неприятные ощущения внизу живота.

В описанной выше ситуации со знакомым ваш порыв взять на себя часть совершенно не нужного вам ментального хлама обеспечивается тем, что у вас открыта или в значительной степени приоткрыта СВАДХИСТАНА. Вы приобретаете ненужные вам ощущения из-за того, что эта чakra отвечает за «чувствование» собеседника. При общении с интересным вам собеседником эта чakra работает на вас — то есть вы гораздо лучше его

понимаете и чувствуете, зато, когда на вас сваливается какое-то совершенно не нужное вам чудо, в лице вышеописанного товарища, это бедствие.

В связи с вышеизложенным, во время разговора с кем-либо мы рекомендуем, пока вы не овладеете достаточно сносно техникой контроля за чакрами, держать эту чакру полу прикрытой при общении. По крайней мере, до того момента, как вы не сможете уверенно ей управлять. Систему для открытия и закрытия чакр посредством рамки, с работой которой вы знакомы по прошлой нашей книге, а также определения, насколько открыта/закрыта та или другая ваша чакра, мы дадим вам в конце нашего эпического повествования, во втором томе.

Возвращаясь к СВАДХИСТАНЕ и её свойствам, мы отмечаем, что её размер составляет круг диаметром от трёх до пяти сантиметров, в зависимости от того, насколько она раскрыта.

Верховное божество этой чакры — Бог Брахма, создатель, именно поэтому эта чакра наделена большим творческим потенциалом.

Органы, которые она контролирует и здоровье которых зависит от неё — половые органы, и она плотно связана с репродуктивной и мочеполовой системой, с предстательной железой у мужчин и с маткой и влагалищем у женщин. Ощущение, сопоставимое с ней, даёт язык. Определяя её при медитации не только как остроочувствующую и половую чакру, а также как чакру эстетики и творчества, вы будете продвигаться в её раскрытии значительно быстрее, чем, если вы определите её просто как чакру, заведующую половой функцией.

Однако мы рекомендуем вам вначале не особенно усердствовать в её раскрытии. Скажем, пока вы не раскроете чакру АДЖНА, третий глаз, мы советуем вам крайне осторожно открывать СВАДХИСТАНУ по причине того, что найдётся масса не отстрелянных энтузиастов, которые, по вышеприведённому примеру, захотят повесить свои проблемы на вас.

Хотя, если вы уверены в собственных силах, вы можете не внять нашим предупреждениям и открыть её — мы встречали достаточно много людей, которые открывали её, и у них не было проблем. Но мы просто как всегда боимся (вы нас знаете), поэтому в нашу обязанность входит рассмотреть ВСЕ возможные варианты, которые могут возникнуть.

Что же касается нас самих и наших учеников, то в связи с открытием СВАДХИСТТАНЫ никаких проблем ни у нас, ни у них не наблюдалось. Но, опять же, лучше перестраховаться и предупредить вас о малейшей возможности того, что может произойти. Когда же у вас открыта паранормальная чакра третьего глаза, то риск от открытия СВАДХИСТТАНЫ сводится к нулю, так как создаваемая вами паранормальная, гармонизирующая Среда третьего глаза вас страхует.

Если с этим предупреждением всё всем понятно, тогда далее мы представим вам упражнения для активации. Если же ни черта не понятно, тогда вернитесь на зад и прочитайте заново описание СВАДХИСТТАНЫ, а затем вернитесь на перёд... (шутка).

Разминка 1.

Примите стоячее положение и симитируйте в течение 3 минут движения, характерные для полового акта. Пока делаете это, думайте о свойствах СВАДХИСТТАНЫ, представляйте, как она вращается в виде шарика в вашем теле, опять же против часовой стрелки. По мере того, как вы производите движения, чувствуйте, как шарик наполняется сексуальной энергией.

Разминка 2.

Выполните приседания аналогично тому, как вы выполняли их с предыдущей чакрой, только теперь сознательно сосредоточьтесь на пульсации СВАДХИСТТАНЫ, пока вы делаете приседания.

Упражнение 1.

Шаг 1. Примите спокойную позу.

Шаг 2. Переместите внимание на точку, проекцией которой будет крестец.

Шаг 3. Представляя восход солнца и все другие описанные параметры (цвет, размер, функции), медленно начинайте ощущать эту точку и волны, которые она распространяет вовне и в ваше тело.

Упражнение 2.

Нужно отметить, что контрольным упражнением для разрабатывания любой чакры почти во всех школах являются техники дыхания. К слову сказать, мы писали в нашем первом эпосе, что второй чакрой дышат мастера восточных единоборств.

Общий принцип дыхания через чакру состоит в том, что вы сначала представляете её с её характеристиками: Боги или то, что они символизируют, цвет и остальное, а затем, представив эту точку сознания и получив через это реальные или представляемые ощущения в теле, начинаете как бы вдыхать через эту точку воздух, втягивая и выдыхая его. Если вам будет удобнее, то вы можете делать низом живота «сопроводительные движения».

Здесь нужно напомнить, что чакры вращаются в вашем теле против часовой стрелки. Есть интересный способ, при котором вы представляете, что на вдохе вы раскручиваете чакру как бы к себе, вдыхая как будто через её левую сторону, а на выдохе вы стимулируете её вращаться от себя.

Упражнение 3.

Поскольку данная чакра, помимо всего прочего, является и половой, то вы в качестве упражнения можете испытать ощущение полового возбуждения, как это у вас бывает обычно. При возникновении этих эротически окрашенных ощущений, если вы испытаете пульсацию в вышеуказанном месте, следовательно, вы идёте по верному пути. Однако мы не будем здесь и сейчас тренировать вас на то, как получить то или иное состояние, в частности состояние возбуждения, для этого существует наша предыдущая книга.

В смысле, нашу предыдущую книгу можно использовать как путеводитель по тому, как получить то или другое состояние, а не использовать нашу книгу для вашего возбуждения — это нехорошо и даже недопустимо... (шутка).

С другой стороны, если у вас с этим проблема (в смысле, с возбуждением), есть много прекрасных способов для его получения, начиная от виагры и заканчивая консультацией у специалиста,

доброго и улыбчивого психиатра. Ладно, шутки шутками, но если вы нормальный, умственно полноценный человек, то представить или вспомнить состояние, когда вы были сексуально возбуждены, вам не составит труда.

Кстати, вы можете пойти и другим способом. Он заключается в том, что если вас так постигло горе и вы не можете получить искомое состояние, вы можете подождать и зарегистрировать своё возбуждение, которое происходит естественным способом (по крайней мере, мы очень-очень надеемся на эту возможность, что вы можете испытать возбуждение...).

Итак, кроме шуток, когда вы сможете зарегистрировать описанное ощущение, а затем воспроизвести его во время медитации, тогда вы идёте в нужную сторону. Также совершенно необходимо сконцентрироваться на этих ощущениях, последовательно и планомерно добавляя туда образ про солнце и другие приведённые нами характеристики.

Должны заметить, что из четырёх упражнений на каждую чакру, которые мы здесь приводим, чтобы её прочувствовать, а прочувствовав — раскрыть, одно упражнение мы даём на физиологию, чтобы вы получили стопроцентный доступ к состоянию, узнали что это и на что это похоже.

Мы ЗНАЕМ, что каждый из вас в течение жизни, по нескольку раз, испытывал ощущения связанные с той или иной чакрой, однако по большей части избегал их осознанного регистрирования, как и тех совпадений, которые следовали за проявлением энергии той или иной чакры.

Основная ваша задача, если вы хотите общаться со средой и вести её в нужную для вас сторону, состоит в том, чтобы вы регистрировали ощущение, совпадающее с теми описаниями, которые мы представляем касаясь той или другой чакры. В дальнейшем вам необходимо укреплять и расширять это ощущение, максимальным способом гармонизируя среду. Делаете вы это посредством дыхания, медитации или других предложенных техник.

Это основной принцип.

Упражнение 4.

Сообразуясь с тем, что основное чувство этой чакры даёт язык, мы уйдём совсем в метафору и попросим сначала

представить эту чакру по тем характеристикам, которые мы вам представили, а затем в своём воображении провести тоненькую ниточку от кончика языка до того места, где расположена СВАДХИСТАНА. Когда вы сделаете это, постарайтесь увидеть параллели. Мы говорим о том, что язык это:

1. способ творчества

2. также как и эта чакра, он предназначен для ощущений

3. с его помощью можно разрешить любые затруднения, и в этом он подобен восходящему солнцу

...и другие похожие и можно даже не очень похожие сравнения. Основная задача состоит в том, чтобы вы наряду с тем, как вы чувствуете кончик своего языка, ощутили чакру СВАДХИСТАНА. Можете касаться языком нёба или чего-то другого в ротовой полости и отправлять это ощущение через вашу нитку в СВАДХИСТАНУ.

Образ про солнце далеко не случаен. У нас, как вы заметили, случайностей вообще крайне мало. Этот образ обуславливается тем, что помимо чакр существуют и каналы, по которым течёт энергия от чакры к чакре, и как раз из этой чакры исходит канал Пингала — канал солнечного света. Здесь мы не будем подробно останавливаться на этом, а сделаем это далее по тексту.

Мы привели этот пример для того, чтобы вы понимали, что никаких таких случайностей не существует.

«Кирпич ни с того, ни с сего никому и никогда на голову не свалится, — веско заявил неизвестный, — в частности же вам он никоим образом не угрожает, вы умрёте другой смертью...»

Вольная цитата из Булгакова.

МАНИПУРА.

Эта чакра находится в солнечном сплетении и также является двухсторонней. В различных индийских источниках вы можете найти взаимодополняющие описания её свойств, но в одном аспекте они все сходятся — это основная чакра волевой структуры человека.

Это первая чакра волевой структуры. Проще говоря, это чакра ВОЛИ.

Также, с этой чакры начинается духовное перерождение человека. Когда человек открывает эту чакру, перед ним предстаёт путь на другой уровень самосознания и самоочищения. Если три первые чакры, в том числе и МАНИПУРА, заведуют стремлением к жизни, половой структурой и волей, соответственно, то при прохождении энергии дальше идут такие уровни, как чакра любви, чакра коммуникации, чакра паранормальных явлений и наконец, чакра, где сливаются вместе самосознание человека и сознание вселенной.

Немного отвлечёмся от МАНИПУРЫ, с целью краткого экскурса в область совпадений, дабы вы начали потихоньку сопоставлять то, о чём мы вам тут говорим, с вашей окружающей средой, ища сходства и совпадения, складывая их в цепочку. Это путь, который со временем выведет вас на другую ветку реальности, на первый взгляд кажущуюся фантастической.

Итак, ловите:

ЭКСКУРС

Расположение чакр, как вы поняли, опять же далеко не случайно. Оно обуславливается, не поверите, здравым смыслом, поскольку невозможно наладить коммуникацию, если вы ненавидите того, с кем вы общаетесь.

Мы здесь не будем брать такой прекрасный приём по налаживанию коммуникации, как выстрел в голову, это, конечно, тоже способ, но в формате данной книги он не будет рассмотрен нами как эффективный механизм коммуникации. Как вы знаете, наши шутки продуманно неслучайны, цель последней — показать вам, что расположение чакр более чем закономерно, поскольку они являются уровнями сознания, и вы, соответственно, ступенчато и последовательно, перемещаете своё сознание в процессе развития с одной ступеньки на другую.

Исключение составляет лишь АДЖНА, чакра третьего глаза, вы можете начинать развивать её без предварительного развития нижних чакр. Можете. Однако мы всё же рекомендуем двигаться поступательно, потому что когда вы двигаетесь по ступенькам, ваше сознание растёт постепенно, а не обрушивается грудой паранормальных способностей на ничего не подозревающую особь. Конечно, если вы чувствуете в себе силы, тогда пробуйте.

Как вы заметили, мы через предложение повторяем, что вот это, мол, не случайно и вот то тоже совсем не просто так, как вы умело догадались, разумеется, и это совсем не случайно.

Для разнообразия, мы, конечно, пошутили в семантической структуре, однако, отнюдь не шутили в структуре содержания.

Здесь мы говорим о том, что, когда вы начинаете видеть совпадения, когда начинаете чувствовать систему, понимаете, отчего вначале идёт одна чакра, а вслед за ней другая, вы можете объяснить почему, тогда и именно тогда, за всем этим, вы начинаете видеть систему и понимаете, что ничего случайного с вами не случилось в этой жизни.

Всё шло по цепочке и одно проистекало из другого.

Вслед за этим, вы начинаете понимать, для чего ваш дух пришёл сюда и что он здесь делает.

Когда к вам придёт это осознание, а оно придёт непременно, если вы этого хотите и если вы будете упражняться, так вот тогда и именно тогда вы оглянетесь назад и все события, которые раньше вызывали у вас недоумение, теперь сложатся в чётко оформленную и кристально ясную цепочку.

Здесь мы приводим вам путь чакр, однако мы не настолько любим своих последователей, как другие школы, чтобы заявлять, что это единственно возможный путь.

Нет.

Мы говорим, что это один из возможных путей, поскольку мы не хотим вводить вас в заблуждение, а наоборот, хотим расширить ваш выбор как человеческого существа. Однако тут необходимо подчеркнуть, что ЛЮБОЙ человек, утверждающий, что только его путь верный, неизменно старается просто-напросто навязать вам свою систему ценностей и установок, попросту подмяв вас под свою энергетику и своё сознание.

Кстати, вы наверняка слышали такое выражение по поводу энергетики, как «он его съел». Имеется в виду, конечно не физическое уничтожение жертвы с последующим каннибализмом, а поглощение энергетики. Сейчас мы не будем рассматривать этот механизм, как это делается и как этому сопротивляться. Мы рассмотрим это либо в конце этой книги, либо в следующей, то есть во втором томе.

К чему мы об этом заговорили?

Как правило, люди, которые придерживаются того или иного вероисповедания, глубоко, истово и беспощадно, стараются

«съесть» вас неосознанно. Можно выразиться так, что религия является низшим вектором сознания. Низшим, не в смысле плохим, а в плане того, что для тех людей, которые вообще не знают, зачем они здесь и куда они идут, религия определяет некий вектор направления. Соответственно, вам понятно, что вектор развития сознания до некоторой степени заинтересован в развитии почти любой конфессии. Здесь мы, конечно, говорим про миролюбивые вероисповедания. Там, как вы знаете, описаны примитивные правила, по которым живут те, которые вообще не знают, куда идти. Типа — «не убий; не укради» и т. д.

Естественно, вам понятно, что это делается для того, чтобы абсолютно бессознательные человеческие особи не разнесли всё и вся, включая планету, к такой-то матери. Соответственно, когда особь достигает некоторой разумности по отношению к окружающей среде и перестаёт проявлять агрессию, человек уходит из религии и начинает вести самостоятельный поиск. Вполне понятно, что незрелое сознание, оставшись без вектора направления, скажем религии, ничего хорошего натворить не может. Тут у вас может возникнуть вопрос:

— А как же различные святые, типа исцеляющие одним прикосновением, у них что, тоже незрелое сознание? — язвительно спросите вы нас.

— Ага, пять баллов, — скажем мы. — А вы, собственно, хоть одного из них видели?

Вот и мы не видели. Это, во-первых. Во-вторых: если вы 20 лет истово, по 4-5 часов в день, молитесь богу, то, если вы даже и не знаете, что мысль материальна, то всё равно поможет. Правда для вас тогда это будет чудом. Хоть на табуретку молитесь. Святая табуретка будет исполнять ваши желания, и вы будете абсолютно уверены, что это божественное воплощение.

Потом, механизмы сознания человека устроены таким образом, что он не может, тем более если, по его мнению, он просветлялся, сказать себе: «Ого, я же 10 лет выкинул из жизни, ну и дурак я!» Вспомните историю о Гусаре-схимнике из 12 стульев Ильфа и Петрова. То есть, так или иначе, эффект будет как от просветления.

Предлагаемая же нами методика концентрирует биополевою структуру в конкретных точках, плюс, делит её на семеричный

принцип, и вы чувствуете её на уровне ощущений также отчётливо, как вы чувствуете дыхание. Кроме того, вы не полагаетесь на какую-то высшую силу и её желания, а самостоятельно включаете чакры: надо чтоб полюбили — включаете четвёртую, нужно творчество или секс — включаете вторую, хотите овладеть сверхспособностями — шестую и т. д. Разумеется, не всё так жёстко и топорно, как мы написали в прошлом предложении, но суть, мы надеемся, вы уловили.

В-третьих, для нашей системы не надо качать всё это чудо 10 лет, всё можно сделать быстрее, года за 2 или за 3 до того же уровня, до которого он дойдёт через 10-12 лет.

В-четвертых, и в последних — ЛЮБАЯ церковь заинтересована в мифах. Проще говоря, мифов там гораздо больше о последователях того или иного учения, а тем более о его авторах.

На самом же деле, получается картина совершенно другая, то есть, смешно видеть человека, который, к примеру, утверждает: «После того как я пошёл на курсы Дианетики (Белого братства, Кришнаитов, Грабового и т. д. — подставить по желанию), я потерял работу, начал пить, мне набили морду, но я уверен, что только это учение приведёт меня к окончательному и бесповоротному просветлению». Если вам встречается нечто подобное, то это диагноз и разговаривать с данной особой совершенно бесполезно, во всяком случае, на осознаваемом ею уровне. Не лезьте в её безумие, а то можете сами слететь с катушек.

Это, кстати, касается любого существа и конфессии, которые утверждают, что правы только они и никто больше. Как правило, такие люди заканчивают в дурдоме, там они всегда встречают взаимопонимание у Иисусов Христов и Наполеонов, которые также абсолютно уверены в себе. Так вот, как только вы встречаете подобную особь, вам не надо тратить время на то, чтобы переубедить её, вы просто прибегаете к одному из предложенных нами способов манипуляции: либо вы сразу закаткиваете особь в гипноз и программируете ей сознание на то, что нужно вам от неё, либо включаете соответствующую чакру.

Вам, конечно, вполне понятно, что если на овладение по нашим книгам и по другим источникам, скажем, такой техникой, как гипноз у вас уйдёт достаточно большой промежуток времени, то, если вы задействуете упражнения по методу чакр, при каждодневной работе, за указанное нами время, вы активизируете

чакры за очень малый срок. Фактически, у вас уйдёт около двух месяцев. Если вы склонны к телепатической системе восприятия, то это будет быстрее.

Ну, разумеется, если мы говорим о таком сроке действия, то тогда вы должны эту пару месяцев много практиковаться по предложенным упражнениям, заниматься спортом и не употреблять ни сигареты, ни алкоголь, ни различные другие стимуляторы. Если вы так и сделаете, тогда по окончании данного срока регулярных и длительных упражнений вы будете чувствовать источники в теле и обладать частью тех возможностей, которые здесь описаны. Нет, ну если вы полный дятел, возможно, понадобится 3-4 месяца... Но вообще, у нормальных людей всё происходит за два.

Кстати, мы говорили тут про понятия «съесть» и «не съесть». Так вот, на самом деле, когда вы общаетесь с человеком, которого так конкретно на чём-нибудь заклинило, то это даже не он пытается вас «съесть», а, на самом деле, вас пытается сожрать то учение, к которому он принадлежит, им, знаете ли, нужны волонтеры. Тоже, кстати, касается и группового телепатического канала.

Ладно... забрались мы, короче, с вами в дебри, пока вы над этим не особенно думайте, по крайней мере, при первом прочтении. Вот когда вы попрактикуетесь в чакрах и в остальных техниках, предложенных в этой книге, включая и понятия, кто кого сожрал, вот когда вы начнёте это замечать, тогда вернитесь сюда и перечитайте этот ЭКСКУРС. Это добавит вам новых мыслей по поводу собственного пути и осознания себя.

И последнее, однако не в последнюю очередь.

Чакры являются неким «пиком» вашего организма. Соответственно, открывая их, вы переводите организм на более высокий энергетический уровень. Следовательно. Вы, подтягиваете к себе, более чистые и высокие энергии, значит, возможности вашего духа, увеличиваются в разы.

Несколько строчек выше объяснять абсолютно бесполезно. Если вы понимаете, о чём мы тут говорим, тогда замечательно, если нет, то мы искренне надеемся, что до вас когда-нибудь дойдёт. Удачи вам в этом.

* * *

Теперь вернёмся к МАНИПУРЕ.

Эта чакра интенсивно жёлтого цвета. Она отвечает за вашу ВОЛЮ, прежде всего, а ещё за мудрость.

В нераскрытом состоянии она стандартного размера, однако, при раскрытии и развитии волевого начала она увеличивается до размеров МУЛДАХАРЫ. Её величина напрямую зависит от её развитости. Если вы читали такого товарища, как Кастанеда, то помните, что из этой чакры Дон Хуан (Да что за имя такое, лучше не мог придумать?) выпускал специальную связку, с помощью которой мог перемещаться по деревьям.

Для тех, кто не догнал и уже представляет, как от его пуза тянется что-то к ближайшему дереву... так вот, для не догнавших, объясняем, что это описание насквозь метафорично и смысл такой, что с помощью воли можно развить психические возможности неограниченным образом, доведя их до сверхъестественных. В этом был основной смысл послания о двенадцати томах. К слову сказать, самому Кастанеде так и не удалось это сделать, хотя, безусловно, метафору он сделал неплохую.

Да что мы всё время отвлекаемся от МАНИПУРЫ?

Да тема просто интересная, хочется много сообщить. Так вот, сообщаем, МАНИПУРА контролирует деятельность желудка, кишечника, селезёнки и печени, а также других органов, в зоне которых она имеет счастье находиться. Её верховным божеством является Бог Вишну. Как вы знаете, или как вы не знаете, именно Вишну творит материальные объекты живого и неживого космоса.

Кстати, в традиционной литературе, мы имеем в виду Бхагавад-Гиту, написано, что господь Вишну держит в своих руках (к слову, он четырёхрукий) раковину, диск, цветок лотоса и палицу. Последняя, как вы понимаете, нас крайне заинтересовала... На фотографии господи Вишну она выглядела чрезвычайно интригующе, нам крайне понравилась. Ну ладно, с фотографией мы, конечно, перегнули. Фотографию он не оставил, но изображение вы можете найти в Бхагават-Гите, если интересно.

Так вот эта самая палица и есть метафорическое отображение волевой структуры, то есть основной смысл существования такой чакры, как МАНИПУРА. Цитируем дух товарища Лао-Дзы по данному вопросу:

«Только там, где чтят преобразование духа, совершенные частицы цзин становятся духом. Ведь окрик не слышен далее ста шагов, в то время как воля способна распространяться на тысячу ли».

Орган, представляющий эту чакру — зрение. Она находится в месте пересечения двух уровней восприятия. С помощью воли человек начинает контролировать свои низменные, животные инстинкты и переходит на качественно другой уровень сознания и развития собственных интеллектуальных способностей. В этой чакре происходит слияние двух жизненных сил — праны и апаны — естественным образом, что, собственно, и приводит к поднятию сознания на более высокую ступеньку. При занятиях йогой и медитацией длительное время процесс слияния праны и апаны очень остро ощущается физически.

Кстати, если у людей проблемы с желудком, а также с солнечным сплетением, то это ярко выраженные проблемы с волевой структурой данного человека. Мы уже приводили вам случаи, когда при блокировании другим человеком вашей волевой структуры возникают резко выраженные болевые ощущения в области живота. Страх — особо сильный пример этого.

В противовес этому, состояние, когда вы обладаете острым взглядом, прорезающим пространство, ощущением тепла и лёгкости в солнечном сплетении, а также реально ощущаете, что всё на свете вам по силам, так вот, это состояние свидетельствует об активации МАНИПУРЫ. Мы настойчиво рекомендуем вам выделять больше времени для тренировки вашей воли и мудрости, так как от этого напрямую зависит ваше успешное существование как человеческой особи, без потворства привычкам, исходя из одного лишь волевого импульса.

Разминка 1.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Руки, согнутые в локтях, держите перед собой. Идеально, если положение рук будет как у боксёров. Для этого вам может потребоваться представить себя на ринге и ощутить волну, которую держат профессиональные боксёры. Руки держите перед лицом, кулаки полусжаты. Вы готовы и к удару, и к отражению удара.

Выдохните воздух из лёгких резким движением и чуть-чуть сожмитесь, наклоня корпус вперёд.

Почувствуйте в солнечном сплетении точку, которая находится ровно посередине вас. Сконцентрируйтесь на ней. Представьте в этом месте жёлтый шарик, вращающийся против часовой стрелки. Это ваша ВОЛЯ. Чакра воли.

Теперь вы в этой позе начинаете совершать вращательные движения корпусом, в одну и в другую сторону. Во время вращений концентрируйтесь на этой точке, думайте о ВОЛЕ и о других свойствах этой чакры.

Уделите этому упражнению несколько минут. От 2 до 4, в зависимости от вашего настроения.

Разминка 2.

Итак, сделаем упражнения для верхнего пресса (солнечное сплетение). В домашних условиях вы можете, в лёгком варианте этого упражнения, просто лечь на пол и, удерживая на полу ноги, поднимать туловище перпендикулярно ногам. Руки держите не за головой, как это принято обычно при качании мышц пресса, а перед собой, чтобы ладони были около лица. В подобном расположении мышц, доступ к чакре — оптимальный.

Если вам слишком легко делать эти сокращающие движения, тогда закиньте ноги на стул так, чтобы они лежали на нём икрами. Само же туловище должно оставаться на полу. При этом положении нагрузка на чакру ВОЛИ максимальная. Но это трудное упражнение, поэтому, если вам легче просто сгибать тело на полу, то делайте так. Тут важна продолжительность упражнения, а не силовое усилие.

Пока делаете упражнение, концентрируйтесь на жёлтой точке в солнечном сплетении. Представляйте, как и с другими чакрами, что там находится шарик, который крутится против часовой стрелки. Думайте о воле и о других свойствах этой чакры. Но, прежде всего, о ВОЛЕ.

Чувствуйте, как из середины солнечного сплетения идёт волевой импульс, который заставляет вас двигаться.

Почувствуйте, что вся ваша воля сосредоточенна именно там. Хотя это и разминочное упражнение, однако, вы можете почувствовать вышеописанные состояния почти сразу, поскольку волевой импульс — очень мощная вещь. Старайтесь выполнить как можно больше повторений. Делайте упор на чувствование шарика и на количество повторов. Тогда вы извлечёте максимальный результат из этого разминочного упражнения.

Кстати, на следующий день после этой разминки и выполнения последующих упражнений на активацию чакры, вы, возможно, будете чувствовать этот комок в солнечном сплетении уже на уровне ощущений.

Уделите разминке от полутора до 3 минут в зависимости от вашего настроения.

Упражнение 1.

Шаг 1. Примите удобную позу.

Шаг 2. Сосредоточьте ваше внимание, сконцентрируйтесь на точке жёлтого цвета, находящейся в солнечном сплетении.

Эта точка и есть ваша ВОЛЯ.

Шаг 3. Теперь выберите точку во внешней среде и созерцайте её, думая о крепости вашей воли и её проявлениях в жизни.

Старайтесь сделать свой взгляд точным, чётким и прорезающим пространство.

Почувствуйте единство двух точек — волевой и той, которую вы созерцаете.

Ваш взгляд максимальным образом должен передавать ту твёрдость, которую вы связываете с ВОЛЕЙ. Это достаточно трудно описать на словах, но, тем не менее, как только вы ощутите, как твёрдость вашей ВОЛИ из чакры переходит во взгляд — вы добились цели упражнения. По ощущениям обычно это выражается в плотном, твёрдом, тёплом комке в солнечном сплетении. Возможный метафорический образ при медитации — камень. Воля как камень.

Упражнение 2.

Традиционное упражнение по дыханию состоит в том, чтобы указанным в предыдущих упражнениях способом «продышать» эту чакру, думая о её свойствах вначале на сознательном, а затем на подсознательном уровне. Опять же попробуйте, как и обычно, оба варианта и выберите лучший именно для вас. Здесь учитывайте ещё и то, что выдох вы делаете более резким и жёстким, чем обычно. Идеально, если выдох будет резким и свистящим. Вы должны вкладывать на выдохе волевой импульс для полного раскрытия чакры. Возможно, вам покажется целесообразным чуть сократить мышцы живота и прогнуть корпус вовнутрь с резким выдохом. Вы наверняка видели, как это делают люди, которые занимаются разнообразными восточными практиками: карате и другими.

Дышать через чакры, сообщая им их свойства в процессе дыхания — это базовый навык, который гарантирует вам впоследствии, что лишь делая несколько вдохов и выдохов в нужном ритме, вы быстро активизируете выбранную чакру.

Упражнение 3.

Вариант 1. В рамках данного упражнения, мы хоть и не любим упражнения со снарядами, но должны заметить, что оно обладает весьма значительным эффектом.

Итак, возьмите лыжи и солёный огурец...

Вау! Всё никак не привыкнете к нашим шуткам?

Неужели вы нам опять поверили? На кой болт вы схватили лыжи и тянетесь к огурцу? Каким, по-вашему, способом можно совместить при медитации на чакру воли, лыжи и солёный огурец? Опять вы так глупо попались...

Ладно, кроме шуток.

Мы и в самом деле при медитации на этой чакре рекомендуем вам использовать дополнительные снаряды, мы не про лыжи, оставьте их в покое.

Мы рекомендуем вам использовать для тренировки этой чакры зажжённую свечу. Ваша задача состоит в том, что-

бы очень пристально вглядываться в кончик пламени.

Это упражнение, как вы правильно догадались, на созерцание, поскольку чакра воли неразрывно связана со зрением. Включение созерцания пламени автоматически активизирует чакру на подсознательном уровне, переводя через некоторое время активизацию этой чакры на уровень сознания, то есть на уровень ощущения, которое вы в скором времени сможете воспроизводить по своему желанию. Это упражнение мы рекомендуем вам делать после упражнения по дыханию.

Вариант 2.

Кроме того, есть его интересная вариация — когда вы установили глазной контакт со свечой, метафорически рисуете линию, проходящую от кончика пламени свечи, через ваши глаза, вниз, в солнечное сплетение, к чакре МАНИПУРА. Пока вы созерцаете свечу, почувствуйте, как энергия от неё проходит по вам, скапливаясь в жёлтом шарике МАНИПУРЫ, наполняя чакру. Естественно, вы должны стараться почувствовать эту чакру и думать о её свойствах, помня, что шарик вращается против часовой стрелки.

Время для этого упражнения определить достаточно сложно, поскольку вам надо полностью наполнить чакру светом и теплом и почувствовать это на уровне ощущений. Мы рекомендуем вам создать в этом упражнении образ шарика и наблюдать, как энергия, идущая от свечи, его заполняет.

Как только вы почувствуете или увидите, что шарик будет полностью заполнен, тогда продолжайте заполнять его ещё примерно три минуты. Либо три минуты, либо до того момента, как вы почувствуете ощущение распирания в нём.

Как и обычно, рекомендуем вам попробовать и тот, и другой способ.

Интересная черта, характеризующая именно это упражнение, состоит в том, что МАНИПУРА является первой волевой чакрой человека. Вторая — АДЖНА, третий глаз. То есть энергия от свечи будет проходить через АДЖНУ. По нашему опыту, вполне возможна её частичная активизация. По крайней мере, мы не раз

наблюдали это у наших учеников, поэтому это весьма вероятно и уж точно произойдёт если не на сознательном, то на подсознательном уровне. Активизация АДЖНЫ, на уровне ощущений, будет сопровождаться пульсацией между бровей.

Что касается свечи, то огонь, как один из четырёх основных знаков, обладает магической структурой, поэтому здесь вы сможете применить его магию для своих целей, а конкретно — для открытия МАНИПУРЫ.

Упражнение 4. На визуализацию.

Представьте, что в вас есть жёлтая точка, которая находится в солнечном сплетении. Медленно, буквально по миллиметру, расширяйте её до размеров, указанных нами и, пока она расширяется, думайте о том, что это делает вашу волю крепкой как камень.

После того, как вы нарастите требуемый объём, прекратите визуализацию, минуту отдохните. Потом осознajte, что эта точка там уже есть, и тоже самое проделайте на уровне ощущений, то есть вначале почувствуйте маленькую точку в указанном месте, а затем начните наращивать её уже на уровне ощущений.

Если вам так будет легче, используйте визуализацию параллельно с ощущениями.

Кстати, если вы когда-нибудь занимались спортом вообще и физическими упражнениями в частности, то вы могли заметить, что, когда вы выполняете те или иные физические упражнения, в этой чакре вы ощущаете плотный тёплый комочек, который сопровождает вас на протяжении всего вашего занятия. Это не правило, но так бывает. К слову сказать, одному из авторов достаточно всего лишь напрячь мышцы верхнего пресса и чакра локализуется на уровне ощущений. Попробуйте ещё и этот способ.

Вообще, из всех перечисленных вариантов вы должны выбрать такой, который при минимальной затрачиваемой энергии даст самый значительный выхлоп.

Именно по этой причине мы и предлагаем вам по четыре упражнения по активации каждой из семи чакр, потому что мы все индивидуальны и также индивидуальна наша физиология.

Поэтому мы рекомендуем вам (конечно, если хотите овладеть методом чакр) опробовать на своей физиологии ВСЕ предложенные упражнения по каждой чакре и выбрать 1-2 упражнения, которые дают вам максимальный эффект по ощущениям.

Есть правда способ, когда вы идёте другим путём и выбираете упражнения не в зависимости от ощущений, а от предпочтения — нравится/не нравится, но обычно так поступают, когда не могут установить чёткое ощущение, идущее из той или иной чакры, можно сказать, что это подготовительный этап. На тот случай, если у вас всё плохо и вы так и не смогли установить место, от которого идёт ощущение из чакры, а также начисто позабыли все те многочисленные моменты в жизни, когда эти чакры вовсю активировались сами, тогда вы какое-то время можете использовать только те упражнения, которые вам понравились. Мы советуем делать это в качестве подготовительного этапа в течение месяца, а потом, соответственно, проработать все предложенные упражнения и выбрать те, которые максимально локализуют ощущения в вышеназванных участках, чакрах.

Но всё же мы искренне надеемся на то, что у большей массы получится локализовать ощущения от чакр в течение первых 7-9 медитаций, по три-семь минут на чакру, по крайней мере, подобное получалось почти у всех гуманоидов, с которыми мы проводили активацию данного метода.

Если у вас всё-таки не получилось, тогда мы делаем смелое предположение, что вы не гуманоид (а дерево! Ха-ха, то есть, прости господи, мозгов у вас не много...). Ладно, если говорить серьёзно (хотя вы, если читали нашу первую книгу и бывали на нашем сайте: coznanie.ru, то вы знаете, что для нас это уже почти невозможно...), то у массы, которую мы назовём гордо основной, при настолько подробных инструкциях, должно всё получиться. По крайней мере, у нас была масса подобных примеров. Как мы уже говорили, были даже люди, которые начинали чувствовать чакры сразу, на уровне ощущений, после прочтения текста.

Разумеется, это зависит от развитости вашего сознания и от того, насколько сильно вы прислушиваетесь к собственным ощущениям. Но случаи, когда человек чувствовал чакры всего лишь при прочтении текста с описанием свойств чакр и с упражнениями на них бывали достаточно часто. Конечно, это обуславливается тем, что текст, составленный нами, обладает энергетическими

свойствами и помогает усваивать предлагаемую информацию вашему подсознанию сразу на уровне ощущений.

Мы ещё раз напоминаем, поскольку это важно, что основная стратегия — это, следуя нашим описаниям, проследить в своей жизни те моменты, в которых чакры активировались естественным образом, исходя из ситуаций, которые нелюбезно до безобразия предоставила вам жизнь. Как только вы находите такой кусок опыта, вы вспоминаете, какое у вас было ощущение и на что оно похоже, затем вы начинаете планомерно вызывать его каждый раз и расширять его с помощью предложенных упражнений, среди них выискивая те, которые делают это лучше всего.

Это общая стратегия.

Мы ещё раз хотим напомнить вам — мы знаем, что любая выбранная нами или вами особь хотя бы раз в жизни испытывала острые ощущения, локализованные в той или другой чакре:

- а) по поводу собственной безопасности и воли к жизни;
- б) по поводу половых рефлексов (по крайней мере, мы на это очень надеемся, подозревая в вас гуманоида...);
- в) по поводу волевого решения.

Во всяком случае, мы снова, и опять-таки искренне, надеемся на то, что ваша жизнь не была сплошь розы и песни и хотя бы один раз вы приняли то или другое осознанное волевое решение. Надо заметить, что помимо завязывания шнурков на ботинках, волевым решением можно считать любое решение, которое заставило вас самому себе насильно разорвать какой-либо шаблон или устранить привычку.

Про занятия спортом мы тут уже вообще молчим, поскольку там бывают такие ситуации, когда на сегодня вы запланировали пробежку, но так получилось, что вы спали за сутки два часа, подружка вам изменила, машина сломалась, короче всё хуже некуда. Тут-то и звенит этот чёртов будильник в органайзере, вы безжизненно смотрите на телефон, а там высвечивается радостная надпись: «Пробежка!»

Тогда вы, проклиная всё на свете и в частности свою глупую голову, которая всё распланировала подобным образом, надеваете, чертыхаясь, свою одежду, в которой вы бегаєте, и айда, твою мать, скрипя зубами, бежите вокруг этого триД, то есть тридолбанного парка. Затем, находясь посередине маршрута (это означает, что полчаса вы уже пробежали и вам осталось ещё столько же), вы вдруг понимаете, что сейчас обморочное состояние,

на фоне всего — для вас очень хороший выбор, по сравнению с тем, что вы сейчас исполняете. Вы вяло и мысленно материтесь, поскольку сил нет даже на то, чтобы сделать это внятно и вслух, мысленно берёте себя за различные части, ниже пояса, сжимаете их до упора, и заявляете самому себе: «Нет уж дудки! Я доделаю то, что начал». И через «не могу» бежите до финиша.

Мы привели этот пример с волей, чтобы вы поняли, что очень часто мы активизируем чакру в процессе своей естественной жизни; тоже, как вы понимаете, касается и других чакр. Так вот, продолжая перечисление:

г) по поводу чувства любви, то есть каждый, за исключением нас, в кого-то влюблялся и знает, на что похожи эти ощущения;

д) по поводу утончения в коммуникации, по крайней мере, нам уже откровенно надоело надеяться, но всё же мы не делаем скидок и надеемся дальше на то, что хотя бы раз в жизни вы с кем-то удачно договорились, в противном случае вам бы давно уже прострелили голову, как и верхнюю чакру, которая при такой безапелляционности сюжета и вовсе не нужна...

е) по поводу обдумывания какой-либо сложной ситуации, ответ на которую сопровождался вашим интуитивным озарением, при котором присутствовало тянущее ощущение между бровей;

ж) по поводу испытывания вами чувства гармонии с окружающим миром, которое выражалось в лёгком, чуть тянущем вверх, ощущении в макушке головы. В ведической литературе есть определение людей с открытой верхней, венечной чакрой — «исходящие благодать».

Вообще, хотелось бы отметить, что описание ощущений, исходящих из венечной чакры, недостаточно специфицировано, то есть очень трудно указать критериальный опыт на уровне ощущений, который бы характеризовал САХАС-РАРУ, поскольку это единственная чакра, ощущения от которой очень трудно описать, их можно только прочувствовать. Но для вас это нестрашно, потому что, как вы поняли, её очередь настает тогда, когда открыты нижестоящие чакры и энергия, проходя последовательно через них по каналам, как будет показано в последнем Энергетическом блоке, доходит до венечной чакры и открывает её. Говоря иначе, происходит слияние индивидуального сознания с космическим. Хотя мы настолько дотошные, что и её, конечно, опишем и упражнения на неё приведём. А пока едем дальше.

АНАХАТА.

Это чакра сердца, точнее говоря, помимо лёгких и грудного отдела, эта чакра отвечает за сердечную деятельность.

Она находится в центре груди. Это чакра любви и мудрости. Мы уверены, что вы, в отличие от нас, всё ж таки в кого-то влюблялись (мы снова предполагаем, что это был гуманоид, хотя и не уверены...), а раз так, то вы, наверняка, обращали внимание на то ощущение интенсивного тепла, которое исходило из вашей груди.

Бог Шива является её верховным божеством.

По планете ходят слухи (мы же их и распускаем), что когда эта чакра открывается, человек переходит с уровня нижних чакр на верхний уровень, становясь при этом духом.

При открытии этой чакры возникают разные парапсихические феномены — на вас слетаются лица противоположного пола, а также у вас появляются способности лечить людей с помощью рук, поскольку руки являются рабочей частью этой чакры, как бы её продолжением.

Это чакра зелёного цвета, её чувство — осязание.

Тот же Кастанеда, не к ночи будь помянут, если вы помните, утверждал, что необходимо идти путём сердца. Он имел ввиду, что необходимо повиноваться тем ощущениям, которые исходят из чакры сердца, поскольку энергия любви — наиболее чистая и легкодоступная для жителей этого мира. Разумеется, пока они не перешли на уровень следующих, более высших, чакр.

Фактически, каждый из нас на уровне ощущений ЗНАЕТ, что такое любовь, то есть имеет к этому состоянию доступ на уровне ощущений, а это и есть те ощущения, которые сдвигают наше осознание в сторону экспансии сознания. Любовь у любого человека ассоциируется с более высоким уровнем проявления сознания, чем его обыденная жизнь. Поскольку мысль материальна, то именно это и обеспечивает переполнение человека в своём осознании на другой уровень.

Символом этой чакры является антилопа, которая грациозна и подвижна, однако при первых признаках опасности экстраординарно даёт дёру, куда подальше. Это метафорическое описание даётся для того, чтобы вы поняли, вернее даже прочувствовали, что любовь — ощущение очень нестабильное, и только внимательное отношение к себе, своим близким,

а равно и другим людям приближает вас к космосу и космическому самосознанию. Но если вы недостаточно любите других людей, эта коза моментально даст дёру, и выше уровня МАНИПУРЫ вы энергию попросту не поднимете. Если говорить серьёзно про этот метафорический символ антилопы, то он обозначает очень зыбкую и постоянно меняющуюся грань, которая побуждает вас к постоянной осторожности и бережному отношению ко всему живому.

Можно бесконечно долго описывать свойства и символы этой чакры, но, как мы обещали, здесь мы сосредоточимся лишь на самых нужных примерах описания, поэтому проще вам будет объяснить, что эта чакра — бескрайний источник чувства любви и мудрости, во всех смыслах, которые вы понимаете. Конечно, больше любви, чем мудрости, но и мудрости тоже.

Разминка 1.

Здесь мы предоставляем вам место, где вашей фантазии можно разгуляться. Вам нужно тщательно размять грудной отдел. Вы можете использовать для этой цели сведение и разведение рук, простое напряжение грудных мышц или что-то другое, по своему выбору.

Ваша задача — тщательно размять грудную клетку. Подумайте, как вы можете это сделать наиболее эффективно, и сделайте это.

Пока вы её разминаете, концентрируйтесь на чувстве любви, представляйте, во время разминки, яркий зелёный шарик, из которого распространяется чувство любви.

И вращается этот шарик куда?

Правильно.

Вы делаете успехи.

Разминка 2.

Здесь будет целесообразно использовать такое простое упражнение, как отжимания от пола. Тут опять, как и в предыдущих упражнениях, вам необходимо сосредоточиться на количестве повторений, а не на усилии, которое вы прикладываете. Таким образом, вам необходимо принять

верный угол наклона, чтобы отжиматься достаточно долго, для активизации грудного отдела.

Вы можете взять два стула и отжиматься от них. Будет лучше, если вы используете широкое положение рук, поэтому, если у вас не получается отжиматься от пола, тогда подойдёт стол, комод или любая другая утварь. Всё, что угодно.

Естественно, вы думаете, то есть концентрируетесь, во время ваших упражнений, на АНАХАТЕ-чакре, мы, как и везде раньше, уверены, что вы не забыли перед началом упражнений на активацию, выучить свойства сердечной чакры. Можете, конечно, держать книгу под рукой, чтобы сверяться.

Итак, концентрируясь на свойствах, отжимайтесь от 2 до 3 минут, в зависимости от вашего настроения.

Упражнение 1.

Здесь мы пойдём путём «вытаскивания» нужного состояния через тот опыт, который вы имели как человеческое существо.

Шаг 1. Вспомните состояние, когда вы в кого-то очень сильно влюбились.

Как это было? Что вы ощущали?

Детально погружитесь в этот опыт и переживите его. Используйте опыт, где ощущение любви было максимально интенсивным. Потратьте на это от двух до пяти минут, чтобы действительно ощутить полные переживания этого чувства. Без разницы, был ли этот опыт со взрослым человеком или вы испытывали это ощущение к родителям или же детям.

Возьмите наиболее сильное ощущение любви.

Шаг 2. Теперь, когда вы испытываете эти ощущения, погружитесь в них до такой степени, чтобы почувствовать их в теле.

Наш опыт подсказывает нам, что, обычно, это будут ощущения тепла и распирания в области грудины.

По крайней мере, вы должны стремиться, чтобы так оно и было.

Шаг 3. После того, как вы получили эти ощущения, продолжая их испытывать, сконцентрируйте их в зелёном, вращающемся шарике, проще говоря, в АНАХАТЕ, максимальным образом. Представьте, что этот шарик вертится, наполняя всё вокруг ощущением любви.

Шаг 4. Если вы всё сделали правильно и получили обозначенные ощущения любви, тепла и чистоты, тогда побудьте в этом состоянии семь — восемь минут, продолжая активизировать этот центр.

Упражнение 2.

Здесь вам следует сделать традиционное упражнение по дыханию через вышеобозначенную чакру.

Если вы внимательно читали предыдущие страницы, то оно не вызовет у вас затруднений, единственное, что здесь можно добавить — чтобы вы при вдыхании ощущали, как сила любви входит в вас, а при выдыхании вы её источаете.

Упражнение 3.

Положите палец руки на центр грудной клетки.

Помните о том, что эта чакра, собственно как и пять других, двусторонняя. Сконцентрируйте внимание на точке посередине грудной клетки, представьте, что именно отсюда раскрывается цветок зелёного лотоса, который символизирует любовь ко всему живому и неживому, во всех её проявлениях.

Добейтесь пульсации в вышеуказанном месте.

Можете представить себя со стороны с яркой зелёной точкой посередине груди и по мере того, как вы снова входите в своё тело, точка расширяется и растёт до размера кулака. Добейтесь по-настоящему сильных ощущений в области грудины и после этого почувствуйте, что этот центр светится не только со стороны грудины, но также его сияние исходит и из спины, как бы оборачиваясь вокруг вас, по траектории вращения чакры, то есть против часовой стрелки.

Пока вы это делаете, думайте о чувстве любви. Вернее, так: перестаньте о нём думать, а начните его остро ощущать.

Упражнение 4.

Поскольку АНАХАТА напрямую связана с лёгкими и дыханием, то это упражнение также приводится и в упражнениях на дыхание. Сядьте в удобную, комфортную позу, представьте, что внутри у вас, посередине груди, против часовой стрелки, вращается этот зелёный центр.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Ощутите его.

Теперь представьте, что, когда вы вдыхаете и грудь расширяется, воздух и энергия, втекающие в АНАХАТУ, проворачиваются в этом центре против часовой стрелки. Количество проворотов чем больше, тем лучше. Это необходимо ощутить физически.

А на выдохе воздух и энергия проходят насквозь и выходят со стороны спины, «усиливая» количество оборотов чакры. Если вы почувствуете тепло в спине или жар — это нормально, расслабьтесь. Известно, что тибетские монахи используют эту чакру для согревания организма на морозе.

При выполнении означенных манипуляций вам, как вы поняли, необходимо сосредоточиться на ощущении любви, которое втекает и вытекает из вас.

Метафорически это можно обозначить так, что на вдохе вы вытягиваете в себя любовь, а на выдохе, из спины, вы её распространяете в окружающее вас пространство. В сочетании со вторым упражнением, эффект — мощнейший.

ВИШУДХА.

Это чакра коммуникации и чистоты, а также чакра яснослышания и чуть-чуть ясновидения.

Мы уже писали, что весьма и весьма характерно то, что чакры идут в системе жёсткой иерархической структуры и совершенно невозможно, искренне ненавидя кого-нибудь, наладить с ним грамотный механизм коммуникации.

ВИШУДХА — голубого цвета. Она находится посередине шеи, у мужчин ближе к кадыку, у женщин — ближе к щито-

видной железе, также являясь двухсторонней чакрой.

При раскрытии этого центра у человека проявляется божественное, двуполое отношение к себе подобным. Её органы действия — горло, рот, а также голосовые связки. Она олицетворяет собой весёлого наблюдателя. Её верховным божеством является бог Кришна. Бог Кришна является постоянным созерцателем тех или иных драматических событий в Мире-Космосе, однако он абсолютно отстранён от каких бы то ни было оценок и, в связи с этим, чувств.

Как только эта чакра пробуждена, человек начинает воспринимать все события своей жизни с точки зрения наблюдателя, что ставит его ещё на один уровень выше, позволяя ему налаживать коммуникацию практически с кем угодно, включая сюда живую, но малоосознанную природу — зверей, деревья и другие объекты живого плана.

При работе с этой чакрой вам необходимо концентрироваться на образах успешных коммуникаторов. Для этой цели вы можете использовать образы политиков, актёров или психотерапевтов.

Вообще, после прохождения энергии Кундалини через МАНИПУРУ становится достаточно трудно указать какие-либо конкретные модели для медитации на высших чакрах. В случае с Вишудхой вы поступите достаточно верно, если просто попросите собственное подсознание указать вам верные модели для медитации. Пускай оно само укажет вам, кого из успешных коммуникаторов вам выбрать.

Если вы стоически выполняли предложенные нами упражнения, как в этой, так и в предыдущей книге, то вы уже знаете эту технику общения с собственным подсознательным разумом. Наряду с этим, если вы вместо этого маялись дурью, то вам только остаётся принимать наши бесперебойные поздравления по этому случаю. Для расширения общения с собственным подсознанием изучите статью «Обучение», идущую далее по тексту. Совмещение манипуляций для открытия чакр и приведённых в этой статье упражнений великолепно активизирует все ваши центры.

При медитации на ВИШУДХА-чакре вы даже можете исходить из того, что сами по себе являетесь грандиозным коммуникатором и с каждой медитацией лишь улучшаете это своё свойство.

Но. Это рекомендуется делать только в том случае, если вы, действительно, очень хорошо общаетесь с себе подобными и про

это знает достаточно большое количество людей, кроме вас самого. Нам не хотелось бы впадать в наш решительный сарказм, но иногда встречаются особи, которые мнят себя великими коммуникаторами, а на поверку оказывается, что они без скандала не могут у бабушки около метро купить бутылку с молоком. Поэтому, для начала, мы всё же рекомендуем вам взять за ориентир какого-либо человека, известного как хорошего коммуникатора, чтобы гарантировать себя от ошибок.

Образ этой чакры олицетворяет область эфира (в данном контексте мы используем термин «эфир» для обозначения некоего пространства коммуникации), который открывает практикующему путь к более высокому уровню сознания. Во время медитации хорошим образом будет представление себя «оседлавшим бескрайний эфир» с ощущениями веселого наблюдателя, идущими из середины вашего горла.

При всей парадоксальности звучания, мы отнюдь не шутим, а вместо этого реально указываем вам подходящий образ для медитирования.

Это значит, что вы сможете слышать разные голоса, когда кто-то вне зависимости от расстояния упоминает ваше имя. Также, если вы достигнете полного открытия этой чакры, вы сможете передавать о себе информацию другим людям, которая будет выражаться в вашей гиперчувствительной интуиции, касаемо общения. Вообще, ВИШУДХУ можно использовать для телепатии, если хотите. Мы сами не особо любим телепатию, поэтому используем ВИШУДХУ для коммуникации с себе подобными. Поскольку ВИШУДХА является символом чистоты, она очень помогает в различных жизненных ситуациях.

Мы понимаем, что подобная трактовка (это мы по поводу «вас, оседлавшего бескрайний эфир». Чапаевец такой, представляете?) исключительно метафорична, но как только вы активируете эту чакру, вы поймёте, почему мы предложили вам этот образ для медитации. Существует мнение, что ВИШУДХА неразрывно связана с венечной чакрой, САХАСРАРОЙ и омолаживающий сок стекает вниз из САХАСРАРЫ в ВИШУДХУ, далее распределяясь по всему организму и оказывая омолаживающее действие.

В этом секрет молодости йогов.

Поскольку эта чакра является каналом для яснослышания, то одним из аспектов её является понимание чужих мыслей. Здесь речь идёт не столько о точном считывании, сколько о том,

что эта чакра помогает интуитивно понимать намерения близлежащей, а равно и удалённой особи. Конечно, если вы уже к несчастью пользуетесь телепатической структурой, то она разовьётся дополнительно. Но оно вам нужно?

Если, слава богу, не пользуетесь, то активирование этой чакры улучшит, применительно к коммуникации, ваше интуитивное восприятие.

В традиционной литературе говорится, что эта чакра расположена над голосовой щелью, однако по нашей рекомендации следует начинать раскрывать её из середины горла. Это обеспечивает как более быстрое раскрытие, так и близость к АДЖНА-чакре, которая наряду с ВИШУДХОЙ является ярко выраженной паранормальной структурой. Соответственно, у мужчин она будет находиться в области кадыка, а у женщин — в области щитовидной железы.

Мы не будем здесь приводить вам упражнение на развитие телепатии, поскольку не считаем осознаваемую телепатическую структуру чем-то особо полезным, а скорее, наоборот, кроме того, если вы умный и если оно вам надо, то вы сами до всего этого додумаетесь. Вообще, если говорить о телепатии, то, как мы считаем, осознанное использование данного элемента нужно только для общения в социуме. В нашем варианте, нам гораздо больше нравится пользоваться индивидуальным подсознанием, поскольку при этой стратегии вы просто считываете сверху, а не размениваетесь на телепатический уровень, который по сравнению с индивидуальным подсознанием лежит заметно ниже.

Ладно. Отвлеклись мы. Едем дальше. Итак, перед упражнениями на ВИШУДХУ вам необходимо проделать нижеследующее упражнение для того, чтобы получить нужное состояние сознания, соответствующее верхним чакрам:

Упражнение.

Шаг 1. Примите удобную позу. Расслабьтесь.

Почувствуйте себя комфортно. Вспомните о том, что ваше подсознание — это мощнейшая позитивная структура, которая до настоящего момента обеспечивала ваше существование, в противном случае вы бы не читали эти строки.

Итак, думая о том, что ваше подсознание — мощнейшая

позитивная структура постарайтесь почувствовать соответствующее ощущение. По своему опыту, а также по опыту наших учеников, мы можем вам сказать, что подобное ощущение соотносится с тем фактом, что каждая пылинка вокруг вас, вас радует, и вы чувствуете «наполненность», кроме того, бывает, что возникает приятно тянущее вверх ощущение, чуть выше макушки, над физическим телом.

Если вы поняли, о чём мы говорим и получили нужное состояние, тогда прекрасно, если нет, тогда ничего страшного, продолжайте дальше, предполагая, что подсознание — мощнейшая позитивная структура.

Внимание!!!! Если вы не можете испытать подобных ощущений сейчас и не понимаете на уровне сознания, что подсознание — мощнейшая позитивная структура, тогда отложите упражнение до того момента, когда вы сможете это сделать.

Шаг 2. Вспомните такой момент в вашей жизни, когда вы испытывали радость и счастье, когда вы были полны этими ощущениями. Из всех моментов выберите наиболее яркий и чувственный.

Сосредоточьтесь на этом ощущении и погрузитесь в него.

Шаг 3. Теперь представьте, что это ощущение вы испытывали не тогда, а испытываете его здесь и сейчас.

Теперь подумайте о том, что в вашем теле это состояние присутствует в каждой клетке. А все ваши клетки, как известно, связаны друг с другом и ощущение перетекает по ним из одной в другую, наполняя весь ваш организм этим чувством. Уделите этому минуту или более. Затем то же самое проделайте с каждой молекулой. Затем — с каждым атомом.

Уделите по минуте или более на каждую составляющую.

Шаг 4. Теперь усильте это состояние, выплеснув его в окружающую среду. Посмотрите по сторонам — вы должны радоваться каждой микрочастице, каждой микросекунде бытия. Постарайтесь ощутить блаженство, насколько вы это сможете.

Шаг 5. Наполните им окружающую среду, радуясь её совершенству и развитию. Постарайтесь представить, что рядом с вами находятся люди, и вы передаёте им это состояние, поскольку сами его испытываете.

Следует сделать маленькое резюме, что это нам вообще пришло обучать вас тому, как излучать счастье и благодать.

Объясняем.

Вы, может быть, этого пока не чувствуете, но после четвёртой чакры вы начинаете работать с очень мощными вещами.

Таким образом, энергии через вас идут более чем впечатляющие.

Из верхней посылки следует что, вы подтягиваете из физической среды огромные пласты энергии.

Это упражнение научит вас в течение нескольких минут (конечно, если тренироваться регулярно) менять своё состояние с негативного или с безразличного на позитивное.

Поскольку задействованы большие пласты энергии, то вам необходимо уметь держать себя в подобном состоянии, ведь то, что вы подтягиваете к себе, то к вам и приходит, особенно в контексте развитой энергетики.

Таким образом, если вы не сможете в нужный момент себя переключить, то у вас есть возможность «хапнуть» столько негатива, что вас «расплющит» на психическом уровне, плотно и надолго.

Поэтому это необходимый навык, чтобы успешно двигаться дальше, иначе вам может очень не понравиться.

Поверьте нам на слово.

Этот навык **ОЧЕНЬ** важен.

Мы рекомендуем вам получать это состояние при работе с любой чакрой выше четвёртой, хотя вы можете использовать это и с четвёртой чакрой (хуже не будет точно, а вот лучше — будет, это наверняка).

То есть, помимо работы с АНАХАТОЙ, вы используете это упражнение при работе с чакрами ВИШУДХА, АДЖНА и САХАСРА.

Мы **КРАЙНЕ** рекомендуем вам в начале занятий получить состояние, проистекающее из этого упражнения.

Разминка 1.

Значит, чем выше мы поднимаемся, тем сложнее становится разминать области чакр. Но тем не менее.

Почувствуйте свою шею.

Напрягите мышцы шеи и поддержите их в напряжении около минуты. Особенно сильно напрягая передние горловые мышцы и увеличивая в них приток крови.

Разминка 2.

Теперь снова напрягите мышцы шеи и прижмите подбородок к груди всё также с напряжёнными мышцами, старайтесь поднять его очень медленно, преодолевая сопротивление, вверх, до крайней точки, так, чтобы напряжённые мышцы шеи ещё и натянулись. Время выполнения каждого движения от груди вверх, в максимальную точку и обратно, составляет примерно 7-10 секунд. Можете делать дольше. Сделайте от 12 до 17 движений, предельно концентрируясь по всей амплитуде каждого на чакре ВИШУДХА.

Упражнение 1.

Традиционное для нашего обучения упражнение по дыханию, но здесь идёт немного другая его вариация. Более конкретно.

Вы вдыхаете воздух обычным способом, через лёгкие, а выдыхаете резко, как будто выплёскиваете воздух через ВИШУДХУ, сосредотачиваясь на её свойствах. Вы делаете это не так резко, как с МАНИПУРОЙ, однако всё же достаточно резко.

Сосредоточьте своё внимание именно на прорывающемся выплеске сквозь переднюю горловую стенку.

По мере выполнения этого упражнения у вас может возникнуть ощущение чуть заметной тяжести посередине горла, будет ощущение, что вы хотите что-то сказать, именно ощущение.

Это свидетельствует о правильном выполнении упражнения и начале активизации данного плексуса. Наряду с этим, когда вы выдыхаете, либо представьте перед собой образ коммуникационной модели, на которую бы вам хотелось походить, либо свой образ великолепных коммуникационных механизмов, которые блестяще присутствуют у вас на подсознательном уровне.

Что вы выберете, в сущности, без разницы. Если у вас хорошо развита интуиция, то, при переборе тех или иных способов, чакра сама укажет вам, что ей больше подходит, это обычно выражается в пульсации и мягком тепле в области горла.

Упражнение 2.

Сядьте в расслабленную позу.

Сосредоточьте внимание на середине горла. Можете для обострения ощущений, чуть-чуть надавить пальцем на середину горла.

Почувствуйте в этом месте голубой шарик, который мягко пульсирует.

Повторяйте про себя слово «ВИШУДХА» и думайте о том, что ваша коммуникация имеет превосходную степень, либо используйте нужную вам модель. Думайте также о частоте ваших мыслей.

Упражнение 3.

Вариант 1.

Вспомните ситуацию, в которой вам безумно хотелось что-то сказать.

Поднимите подбородок вверх и представьте, что ваша энергия слов, буквально, прорывается сквозь середину горла, выходя вовне.

При правильном использовании этого мыслеобраза уже через минуту вы почувствуете пульсацию в ВИШУДХЕ.

Вариант 2.

Если это у вас не совсем получилось или вы просто хотите попробовать ещё одну технику, тогда представьте голубоватый луч, выходящий из чакры и одновременно наполняющий ее нужными свойствами, а помимо этого и про-

странство вокруг вас на расстоянии примерно 4-5 метров. Сконцентрируйтесь на том, что все нужные свойства уже изначально присутствуют в этой чакре, а луч просто помогает им проявиться.

Упражнение 4.

Вспомните ситуацию, аналогично предыдущей описанной, однако в этот раз начните говорить. Да что угодно, можете песни петь, если охота.

Изучите ощущения, которые сопровождают процесс говорения и активизирующиеся в горле. Эти чувства, сопровождающие, то состояние, в котором вам приятно говорить, и речевая структура прямо-таки сама выливается из вашего горла.

В первом варианте сосредоточьтесь на этих ощущениях, внимательно погрузитесь в них и изучите.

Затем представьте у себя в горле голубой шарик, вращающийся против часовой стрелки, и по мере говорения прочувствуйте, как слова выливаются через него в окружающую вас среду.

Вы будете действительно изящны, если по мере выполнения данного упражнения, буквально, прочувствуете вес каждого слова, вырывающегося из вашего горла.

Если у вас это получится за малое время, то, попрактиковав с выплёскиванием из горла, закройте рот, как бы мысленно продолжая говорить, и представляйте, как ваша речь по голубому лучу, сообщающему свойства данной чакры, выходит из ВИШУДХИ.

В рубрике — наше любимое:

АДЖНА.

АДЖНА-чакра, или третий глаз, находится между бровей, а не чуть пониже поясницы, как ошибочно полагают многие...

Шутка, конечно же...

Итак, АДЖНА — это чакра паранормальных возможностей.

С ней связаны такие паранормальные способности как ясно-

видение, яснослышание, телепатия, телекинез и различные другие способности. В традиционной ведической литературе она разделена на две части.

Это метафорическое деление в реальности обозначает переход человека от мира материального бытия к миру воплощения своих способностей и возможностей, и, в том числе, паранормальных. По мнению всё той же ведической литературы, за исключением САХАСРАРЫ, венечной чакры, АДЖНУ можно назвать самым серьёзным психическим центром. По нашему скромному мнению, они равны.

Каналы Ида, Пингала и Сушумна пересекаются в этой чакре. Эта чакра двойственна по своей сути, и, помимо двух миров, это можно толковать как слияние сознательного и подсознательного. Чакра стандартного размера. Различные ведические источники дают разные трактовки её цвета: по одной версии она синего цвета, по другой — она цвета тысячи вспышек.

Если во время медитации у вас появится образ тысячи вспышек, то, по легенде, в этот самый момент к вам спускался бог Парамшива. Передавайте ему привет, он должен нас помнить.

АДЖНА несёт в себе не только паранормальные способности, но также является второй чакрой волевой структуры человека. Отдельное место при медитации уделяйте той мысли, что в вас сокрыты древние и мощные паранормальные способности, которыми в своё время владели наши предтечи. К примеру, в различных источниках утверждается, что Атланты могли сдвинуть камень весом в несколько тонн одним лишь взглядом. Разумеется, это происходило из-за развитого Третьего глаза, то есть Аджна-чакры. Кстати, если вы будете заниматься с помощью неё телекинезом, то тогда, во время работы, помните, что любое ваше вмешательство в среду гармонизирует её и укрепляет.

Если первая чакра волевой структуры человека, МАНИПУРА, заведует простыми волевыми импульсами, к примеру, добежать до цели, встать с кровати утром и т. д., то АДЖНА заставляет работать мозговой потенциал в сторону постоянного познания мира, отслеживания сложных механизмов сознательного и подсознательного мышления, а также любой другой умственной нагрузки. Можно сказать, что она сводит деградационные механизмы к минимуму, постоянно заставляя голову шевелиться в выбранном направлении умственных нагрузок и развития систем сознания и подсознания.

Орган этой чакры, равно как и МАНИПУРЫ — зрение, точнее даже глаза, но помимо глаз её органом является ум. Её символом можно считать треугольник в круге, олицетворяющий слияние двух миров — материального и мира духа.

Когда происходит полное открытие этой чакры, человеческое существо начинает претерпевать опыт смерти собственного «Я» и выходит на качественно новый уровень развития.

Если при открытии ВИШУДХИ, чакры коммуникации, всё-таки присутствует, в той или иной степени, определённая, пусть и слабая вовлечённость в события материального мира, то при открытии АДЖНЫ, какая бы то ни было тревога и вовлечённость исчезают в принципе, остаётся лишь радость каждой секунде созерцания мира. Ничто не нарушает вашего спокойствия, и вы проникаете в изначальную природу вещей.

Среди йогических описаний состояний человека, у которого открыта АДЖНА, говорится, что этот человек так глядит на зажжённую свечу, как будто наблюдает прекрасный восход солнца в горах. Конечно, это до некоторой степени метафорично, однако, на интуитивном уровне даёт вам описание испытываемого состояния при открытии АДЖНА-чакры. Человек становится двуполым.

Нет, это не то, о чём вы подумали, здесь имеется в виду двуполость сознания и мышления, то есть вопрос не стоит категорично — Инь или Ян, человек может переключаться в сознании туда и обратно. Кстати, подобное переключение как эффективный коммуникационный механизм мы рассмотрим в разделе «20 магических техник» в следующей книге.

Человек, который открывает АДЖНУ, делается обладателем идеального баланса интеллекта и интуиции. Иногда даже бывает так, что при сильном развитии АДЖНЫ кармическая деятельность человека претерпевает сильнейшие изменения, и он освобождается от некоторых кармических влияний, однако полное сжигание кармы происходит при открытии САХАСРАРЫ.

Забегая вперёд, необходимо отметить, что когда открываются все чакры, за исключением САХАСРАРЫ, особь знает, куда нужно двигаться, но ещё не достигла слияния с Абсолютом, на этот последний этап уходит очень много времени. Он включает в себя как медитирование на чакрах, так и развитие паранормальных способностей и выбор своего пути к Абсолюту.

Возвращаясь к АДЖНЕ, необходимо добавить, что при её полном открытии такие символы, как победа и поражение ничего не значат, они попросту не играют роли в происходящем. Вы начинаете видеть причинно-следственную связь там, где для вас её раньше не существовало, что выражается в вопросе от близлежащих человеческих особей:

— *А откуда вы это знали заранее?*

Ответить на подобный вопрос, как и элементарно, так и невозможно в принципе: «Интуитивно...», — говорим в подобных случаях мы.

Разминка 1.

Ну, в общем, это самое простое. До предела поднимайте и опускайте брови. Сосредоточьтесь на точке между бровей. Думайте о свойствах АДЖНЫ. Делайте так в течение 3 минут.

Разминка 2.

Представьте АДЖНА-центр, посередине своего лба. Нахмурьте брови и постарайтесь, с обеих сторон, приблизить глаза на самый верх, туда, где находится АДЖНА. Представьте, что вы мысленно обзреваете эту чакру, гармонизируя окружающую вас физическую среду через этот процесс.

Упражнение 1.

Как всегда, мы предупреждаем вас, чтобы во время выполнения упражнений вы думали о свойствах данной чакры. Примите спокойную, расслабленную позу. Сосредоточьте внимание на точке между бровей, дышите очень медленно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, как воздух (энергия) приходит к вам из пространства, переместите внимание и почувствуйте, как воздух забирается и проходит через самый кончик носа. Потратьте время на то, чтобы ощутить вместо своего обычного способа дыхания дыхание кончиком носа.

Можете представить, что на самом кончике вашего носа находится специальный фильтр (вид может быть любым), который превращает воздух в очень полезную вам энергию. Почувствуйте, как воздух (энергия) протекает от самого вашего кончика носа по носовым пазухам к середине носа, а оттуда через переносицу протекает в ваш Третий глаз, АДЖНУ, и там постепенно накапливается, образуя энергетический шар.

Очень важно наряду с вдыханием осознанно проследить путь воздуха (энергии) от кончика носа, через пазухи и до чакры непосредственно. Если вы через несколько минут почувствуете давление в точке между бровей, значит, вы всё сделали абсолютно правильно.

Данное упражнение можно чрезвычайно эффективно использовать для лечения гайморита и просто насморка, кстати, раз уж заговорили про лечение, то головная боль проходит через пять минут практикования этого упражнения, ну, естественно, если у вас не хронический вариант. Самое важное в его выполнении — это именно первоначально, очень сильно, сконцентрировать внимание на кончике носа и дышать именно этой частью. Крайне важно сосредоточить внимание и вдыхать воздух самым кончиком носа, проследивая осознанно его путь, вплоть до чакры.

Упражнение 2.

Ставшее уже традиционным упражнение по дыханию. Понятно, что в данном случае вы строите эффективную метафору-мыслеобраз, что вы вдыхаете и выдыхаете через Третий глаз. То есть представляете между бровей шарик, крутящийся против часовой стрелки, и на вдохе представляете, как в него через лоб просачивается энергия, а на выдохе, переработанная, уходит от вас в среду, становясь паранормальной и гармонизируя окружающую вас Вселенную.

Здесь, в этом упражнении, дополнительно представьте, что энергия, которая от вас идёт в окружающую среду, чиста в превосходной степени. Чистейшая. Уделите время образному представлению. Когда мы осуществляем этот

процесс с АДЖНА-чакрой, то представляем энергию «нежно-серебристого цвета», которая развивает, укрепляет, гармонизирует и изумляет окружающую вас физическую среду своим совершенством.

Вы, конечно, понимаете, что предыдущий абзац с «нежно-серебристого цвета энергией» и «изумлением окружающей вас физической среды» насквозь метафоричен в описании, но здесь мы с вами говорим о чувствах, которые словами не описываются, поэтому единственное, что мы можем использовать для обострения ваших интуитивных восприятий — это метафора.

Надеемся, как всегда безуспешно, что всем всё понятно.

Упражнение 3.

Вариант 1.

Примите спокойную позу, почувствуйте пружину между руками, держа их на расстоянии 25-30 сантиметров. Если вы читали нашу предыдущую книгу, то вы знаете, о чём мы говорим.

Прочувствуйте ощущения от пружины в течение нескольких минут, затем направьте руки ко лбу таким образом, чтобы вместе с чакрой Третьего глаза они образовывали треугольник. Представьте, что верх треугольника — это вершина. Представьте как энергия, проходя через ваши руки против часовой стрелки, также проходит через АДЖНУ, крутящуюся против часовой стрелки. Шарик крутится быстрее, чем энергия проходит через него, поэтому энергия наслаивается на шарик.

Снеговика лепили когда-нибудь?

Ну, так здесь тот же принцип.

Энергия проходит через вертящийся шарик — АДЖНУ и идёт обратно, снова в правую руку, потом в левую, а затем снова в АДЖНУ. При каждом проходе энергии через АДЖНУ вы чувствуете, как шарик сначала уплотняется, а затем увеличивается.

К ощущениям уплотнения и увеличения не надо стремиться. Если вы всё делаете правильно, то мы уверены, что ваше

подсознание, которое внимательно нас слушает, в скором времени предоставит вам именно те ощущения, которые нужны для выполнения упражнения. Подсознание понимает, что ощущения, которые нужны АДЖНЕ для успешного выполнения данного упражнения — это уплотнение, увеличение и утяжеление в точке между бровей, то есть в АДЖНА-чакре, и если вы не будете ему мешать (подсознанию), то оно вам их с радостью предоставит.

Естественно, пока оно это делает, вы, на сознательном уровне, думаете о свойствах АДЖНЫ.

Думайте, что чем плотнее и интенсивнее становятся ощущения в чакре, тем сильнее становится ваша АДЖНА, тем больше её свойств открывается, тем больше гармонизируется структура вокруг вас и тем больше возможностей у вас становится.

По нашему опыту, через некоторое время выполнения этого упражнения у вас появится ощущение, что чакра «выросла» и вы касаетесь её ладонями. То есть та энергия, которую изначально вы пропускали через АДЖНУ, теперь стала АДЖНОЙ. И вы чувствуете её ладонями на расстоянии в 25-30 см. Теперь уплотняйте этот шар. Это именно тот результат, к которому вы должны стремиться.

Время выполнения — от 5 до 7 минут. Можете больше, если хотите.

Во время этого упражнения вы так же, как и во время предыдущего, можете представлять, «серебристо-нежного цвета энергию» и «удивление среды» от чистейшей энергии, идущей из вашей АДЖНА-чакры. Тогда эффект от упражнения усилится. Впрочем, если вам это трудно, тогда можете это не использовать.

Должны сделать сноску — это упражнение, возможно, для кого-то покажется трудным, хотя мы видели людей, которые достигали результата после третьей медитации. Вероятно, именно этот вариант чуть не особо лёгкий, но он **ОЧЕНЬ** мощный для раскрытия АДЖНЫ и обладания паранормальными возможностями. К тому же, это упражнение очень эффективно для того, чтобы подготовить вас к целительским манипуляциям. Если вы его делаете, то целительство вы освоите легче, чем тот, кто его не делает.

Ещё раз предупреждаем вас о том, чтобы вы во время него думали о свойствах АДЖНЫ и о гармонизации структуры физической среды.

Вариант 2.

Есть другая вариация того же самого упражнения. Вы чувствуете пружину обеими руками, затем одну из рук поворачиваете ладонью к себе и держите на расстоянии примерно тридцати сантиметров от данной чакры. Затем вы мысленно рисуете равнобедренный треугольник, нижняя сторона которого опирается на вашу ладонь, а вершиной является АДЖНА.

Ваша задача — использовать правую ладонь как щуп и почувствовать пружину в этом, образованном вами, треугольнике, нижней гранью которого будет вся сторона вашей ладони, а верхней точкой будет точка АДЖНЫ.

Если сразу у вас не получилось, то есть ладонь вы чувствуете, а Третий глаз — нет, тогда потратьте дополнительное время, чтобы ощутить именно АДЖНУ, которая будет являться вершиной равностороннего треугольника, который образуют ладонь и чакра. После этого, как и в варианте №1, «запустите» энергию по треугольнику:

АДЖНА — ладонь около запястья — кончики пальцев — и снова АДЖНА.

Разумеется, вращение и АДЖНЫ и энергии происходит против часовой стрелки, и, пока вы это проделываете, ваше подсознание следит за тем, как ваша чакра увеличивается и «набирает вес», гармонизируя физическую структуру среды.

Упражнение 4.

Это самое простое и, вместе с тем, одно из самых действенных упражнений.

Сядьте в спокойную позу и беспокойно сконцентрируйтесь на АДЖНЕ, думая о присущих ей гармонизирующих и паранормальных свойствах.

Значит так, снова представляете, что воздух — это чрез-

вычайно полезная вам энергия, и вдыхаете его сначала через правую ноздрю, а выдыхаете левой — так делаете 27 раз.

Затем меняете цикл и вдыхаете сначала левой, затем правой ноздрей, также 27 раз.

Добивайтесь ощущения, что воздух проходит как бы по кругу, фиксируясь ненадолго в точке АДЖНЫ, питая её и развивая. Наполняйте чакру энергией медленно. Можете представить, что, когда вы вдыхаете, она становится чуть больше, а когда выдыхаете — она уменьшается.

Основа здесь состоит в том, чтобы реально прочувствовать её пульсацию, сначала в сторону увеличения, затем в сторону уменьшения. Возможно, чувствуемая вами пульсация будет не совпадать с ритмом выбранного вами дыхания, тогда вашей задачей будет совместить ритм пульсации и ритм дыхания.

Итак, the best of the mix...

САХАСРАРА (ВЕНЕЧНАЯ ЧАКРА).

Последняя чакра в системе чакр — САХАСРАРА.

Так называемая Венечная чакра.

Фактически она находится над макушкой головы.

Одна из целей практики метода чакр провести энергию Кундалини от МУЛДАХАРЫ до САХАСРАРЫ. Там сознание раскрывается до осознания причинно-следственных связей законов Космоса и человек переходит на совершенно другой этап существования.

Материальная деятельность теперь не вызывает у него каких-либо негативных ощущений, наоборот, всё, что с ним происходит, для него закономерно, поскольку подчинено законам высшей логики макрокосмоса.

САХАСРАРА не находится в физическом теле человека, как остальные чакры, она представляет собой как бы надстройку над головой, фактически, уже являясь психофизическим построением над телом человека.

САХАСРАПА являет собой объединенное Космическое сознание, которое связывается с индивидуальным в преподнесении миру постоянной добродетели и совершенствования. Она проявляется в ощущении, которое как будто выходит из центра головы из «родничка» и распространяется на всё окружающее человека. По собственному опыту, хотим отметить, что вначале эти преобразования не видны, но, по мере всё большего раскрытия чакры, вы будете замечать, что и физический мир вокруг вас начинает зримо изменяться, буквально любое, даже незначительное событие, будет восприниматься вами как закономерное.

Вообще, некоторые состояния нельзя описать словами, их можно только прочувствовать, и состояние при открытии САХАСРАПЫ относится именно к этому разряду. Она не имеет формы, и у неё есть форма. Она не имеет цвета, и у неё фиолетовый цвет.

Это кажущиеся парадоксы, поскольку, как мы уже не раз упоминали, чакры расположены более чем неслучайным образом и каждая последующая была сформирована практикой осознания предыдущей. Так и САХАСРАПА. Когда вы откроете полностью АДЖНА-чакру, то тем самым вы подготовите своё сознание к тому, чтобы начать открывать САХАСРАПУ.

Вы можете, конечно, послать нас куда подальше с нашими рекомендациями но... Вы никогда не надевали на мышь седло от лошади?

Этот пример приведён для того, чтобы показать вам степень ответственности за собственное сознание. Если вы сразу усердно приметесь открывать САХАСРАПУ, игнорируя другие чакры, то тем самым вы уподобитесь той самой мыши. В лучшем случае вы не сдвинетесь с места, в худшем — вас просто раздавит.

В САХАСРАПЕ происходит процесс самореализации через определённые ощущения, но нужен процесс прохода сознания через систему чакр и, как вы понимаете, через цепочку определённых состояний, чтобы получить те самые ощущения.

Во многих йогических источниках написано, что при открытии САХАСРАПЫ йог испытывает окончательную смерть собственного Я, после чего происходит слияние с сознанием Вселенной.

Разминка 1.

Ну, в целом, достаточно трудно развивать то, что пока непро-

явленно в физическом теле. Но мы бы не были собой, если бы как другие сказали, что это попросту невозможно. Поэтому:

Шаг 1. Сядьте.

Шаг 2. Опустите голову между колен.

Шаг 3. Добейтесь ощущения, что к макушке головы приливает кровь. Если сможете, конечно, можете постоять на голове (для разнообразия, это не шутка).

Шаг 4. Ощутите, что кровь, которая приливает к макушке, идёт как будто дальше и становится прекрасным сияющим фиолетовым шаром. Ослепительно красивым венцом, фиолетового цвета, который находится над вашей макушкой. Пока представляйте его примерно в 2 размера вашей головы. Он вертится с огромной скоростью против часовой стрелки. Разумеется, думайте о тех свойствах, которые мы описали выше.

Разминка 2.

Данное упражнение полезно не только для активизации САХАСРАРЫ, но и для увеличения скорости мозговых процессов, а также для роста волос и активизации кровообращения в данных участках. Если у вас часто болит голова, то побочным действием этого упражнения, будет уменьшение или сведение на нет, головных болей.

Шаг 1. Если вы разогреты предыдущей разминкой, тогда можете использовать его для получения прилива крови к макушке, если нет, тогда сядьте на стул и наклоните голову вперёд так, чтобы подбородок почти коснулся груди.

Шаг 2. Теперь осознайте, что ваша макушка — это один из центров вашего сознания. Сделайте несколько покачиваний головой, чтобы осознать вес макушки и то, что кровь приливает к ней всё сильнее. Для увеличения эффекта можете представить, что к вашей макушке привязана гиря, весом в килограмм.

Шаг 3. Получив вышеописанные ощущения, начните ладонями с обеих сторон массировать макушку достаточно быстрыми движениями взад и вперёд. Начав с того места, где у вас помещаются кончики ушей, смещайтесь посте-

пенно вверх, пока ладони не станут касаться друг друга. Длительность упражнения от 2 до 4 минут, в зависимости от получаемых вами ощущений.

Кстати, если у вас уши кончаются около носа, посмотрите, где они кончаются у нормальных людей. Шутка.

Теперь вы готовы к активизации чакры.

Упражнение 1.

Представьте над макушкой головы шар фиолетового цвета.

Подумайте о величии Абсолюта и наполните этой мыслью ваш шар.

Кроме того, думайте о прочих свойствах этой чакры.

Представьте, как шар вращается против часовой стрелки с огромной скоростью и по мере вращения медленно наполняется энергией, которая отвечает свойствам этой чакры.

Когда скорость его вращения будет максимальной, то есть такой, какую вы только сможете вообразить, представьте, что он начинает медленно спускаться вниз, окутывая ваше тело, как бы образуя кокон.

Основная задача в выполнении этого упражнения заключается в том, чтобы почувствовать на уровне ощущений вначале шар над головой, а затем его медленное спускание вниз, до основания ваших стоп.

Выполняйте упражнение в течение семи минут.

Упражнение 2.

Традиционное упражнение по дыханию. Как и в предыдущих упражнениях, нацеленных на активизацию чакр, «продышите» САХАСРАРУ.

Мы делаем вам предупреждение, чтобы вы при выполнении этих упражнений максимальным образом сконцентрировали своё сознание на свойствах САХАСРАРЫ, на том, что это — Абсолют, объединённое Космическое сознание,

вечная сверкающая благодать, величайшая мудрость, выход за пределы двойственного сознания, всеобщая гармония и, конечно, постоянное улучшение всей Вселенной вокруг вас.

Возможно, вам поможет то, что ваше подсознание — это мощнейшая позитивная структура, а ваше сознание постоянно развивает и гармонизирует физическую структуру среды вокруг вас.

Поэтому возьмите из подсознания или из сознания описанные свойства, в особенности мудрость и источающую благодать, а также другие, и «продышите» чакру.

Упражнение 3.

Подумайте о том, что наблюдаемый вами мир — это не только три измерения, а гораздо больше. Думайте, что в одном из этих измерений вы держите над своей головой целый мир, ослепительно прекрасный, сияющий и величественный. Возьмите преобладающую степень всего самого лучшего, что вы только можете представить. Можете представить в виде глобуса, если так удобнее. Бесконечное количество нитей тянется от вашей головы к самым различным объектам во вселенной, делая их чище, лучше и постоянно улучшая их. В особенности, это касается живых существ.

Но, тем не менее, не забывайте и о якобы «неживых» существах, поскольку исключительно ВСЯ вселенная живая. Это огромный организм. И вам следует выделить время на медитирование «Во благо всех живых существ».

После этого, попытайтесь осознать, что все события вашей жизни закономерны и одно происходит из другого.

Увидьте абсолютную закономерность происходящего с вами, прочувствуйте это состояние. Естественно, не забывайте представлять фиолетовый шар у себя над головой.

Упражнение 4

Шаг 1. Сядьте и примите удобную позу. Не скрещивайте руки и ноги ни в коем случае. Сядьте лучше всего на стул с прямой спинкой, поставьте ступни ног параллельно друг к другу.

Шаг 2. Если перед этим упражнением вы делали упражнение на дыхание чакрой, тогда вы чувствуете её, если нет, то либо сделайте его, либо почувствуйте чакру любым удобным вам способом.

Шаг 3. Представьте, что из центра Земли в вашу первую чакру входит луч и, проходя от чакры к чакре через позвоночник, активизирует их все. Последней представьте АДЖНУ.

Шаг 4. Теперь осознайте и почувствуйте, как луч входит в САХАСРАРУ, как будто зажигая её всеми описываемыми свойствами, добавьте ещё вечную радостную улыбку от того, что вы помогаете всем существам.

Очень важно на этом шаге, чтобы вы почувствовали, представили и осознали, что энергия идёт не только по чакрам, но и по всему вашему телу. Можете, если хотите, представить тихий гул, с которым энергия проходит через ваше тело. От ног до макушки головы и выше.

Представляйте, что изначально луч ЗАИНТЕРЕСОВАН в том, чтобы дойти до САХАСРАРЫ, а ваше тело — это одна большая трубка. Потратьте время и почувствуйте, как луч из центра Земли проходит снизу вверх по вашему телу, через каждую молекулу, через каждый атом. Очень подробно представляйте, как луч входит в САХАСРАРУ и она открывается. Думайте, что луч в гипертрофированной степени проявляет её свойства и она, становясь Абсолютом, своим мягким золотисто-фиолетовым светом чистит всю физическую и сознательную вселенную вокруг вас. Побудьте в процессе пропускания луча 7 минут.

После этого упражнения скрестите руки и ноги и посидите так минуту, чтобы часть энергии усвоилась организмом и подпитала его.

Со временем, когда вы достаточно натренируетесь, вы сможете проделывать это упражнение в любом месте, где угодно. По мере

осваивания упражнения вы увидите, что сама окружающая Среда заинтересована в том, чтобы вы его делали как можно чаще: вам будут на улице улыбаться люди, все будут вести себя крайне доброжелательно, и со временем вы начнёте чувствовать, что там, где вы проходите, вы оставляете чуть заметный прекрасный волшебный свет.

Ну... конечно, только для тех, кто его видит.

А физическая Среда и вселенная видят его прекрасно, уверяем вас.

Если по каким то причинам вы всё же умудритесь почувствовать себя в этом состоянии при передвижении по среде не комфортно, тогда включите АДЖНА-чакру и думайте о её свойствах, в частности, про Атлантов и про гармонизацию среды.

Ладно. Теперь мы приступим к рассмотрению сетки энергетических каналов, которые проводят энергию от МУЛДАХАРЫ до САХАСРАРЫ, но сначала чуть сосредоточимся на такой вещи, как закрытие чакр. Что называется: по просьбам телезрителей.

ЗАКРЫТИЕ ЧАКР

— Опять эти лилипуты! Кыш!!
— Прекратите валять дурака!!
Какие лилипуты?! Откуда?!
Или они вам приснились
в страшном сне?!

— А вам?..

— Что мне?

— Приснились. Вдвоем. Возле чашки чая, да? Один пианист, другой — женат... Тот, который со стельками, выше... Так?

— Выше как раз тот, что без стелек...

— Вот до какого кошмара мы дожили! Здесь всем уже приходят одинаковые галлюцинации...

«Дом, который построил Свифт»

На самом деле, никакой такой проблемы в закрытии чакр нет. Убеждение, созданное людьми, что им необходимо уметь

закрывать чакры, приходит от осознания того, что информация по этим самым чакрам для их сознания слишком мощная и они с нею не справляются. Люди не могут с ней справиться, поэтому начал существовать миф о том, что чакры необходимо закрывать.

На самом же деле, желание человека закрыть ту или иную чакру говорит о том, что он просто неправильно с ней работал. Если вы всё делаете правильно, то чакры начинают работать на вас и вашу энергетику, подтягивая к вам только те события, которые вам нужны.

Однако вы должны понимать, прежде чем браться за активацию чакр, что это далеко не игрушки, а взаимодействие с очень мощными энергиями и стихиями.

В начале книги мы предупреждали вас, что если вы медитируете на любой чакре с осознанием того, что ваше сознание гармонизирует физическую среду, то никаких проблем возникнуть в принципе не может.

Но всё-таки не все читали данную книгу, прежде чем начинали работать с чакрами, поэтому для этих людей есть смысл привести упражнения по закрытию чакр. Кстати, в главе по чистке чакр приводится упражнение за номером один, где во время чистки чакра лишается своей энергии. Это не совсем тоже самое, что закрытая чакра. Однако мы можем вам рекомендовать и это упражнение в случае возникновения у вас трудностей в работе с чакрами.

Там наглядно показано, как лишить чакры энергии, то есть, как сделать так, чтобы чакра перестала функционировать. Правда, там эта мера указана как временная, перед ещё большим наполнением чакры энергии. Короче говоря, принцип, приведённый там, можно использовать за основу.

Тем не менее, понимая, что данная мыслеструктура существует на уровне проявленного материала, а, проще говоря, существует в реальности, мы нашли возможным привести вам комплекс специальных упражнений для закрывания чакр. Хотя, опять же, закрывать их, если вы занимаетесь по нашей методике, смысла нет никакого. Но вся беда в том, что далеко не все занимаются по нашим методикам, получая мощные, позитивные результаты.

Итак, для тех, кто хочет закрыть чакры, хотя мы не представляем зачем, вначале самое простое и самое популярное упражнение.

Упражнение 1.

Шаг 1. Визуализируйте чакру, которую вам нужно закрыть. Не вздумайте заземляться, то есть представлять луч, который идёт из центра Земли, проникая в вашу первую чакру, поскольку получится, что вы наоборот её откроете ещё больше.

Шаг 2. Мысленно представьте энергетическое состояние вашей чакры на данный момент. Вы можете использовать для удобства метафору того, что ваша чакра это овал или круг, как удобно.

Таким образом, если вы думаете, что ваша чакра полностью наполнена энергией, то вы представляете круг или овал (скажем на примере МУЛДАХАРЫ), полностью наполненный красным цветом. Если вы считаете, что ваша чакра активирована только наполовину, соответственно, вы представляете круг, наполненный красным цветом наполовину.

Если на четверть, значит на четверть... ну, надеемся, вы уловили общий принцип, поскольку тут всё очень просто.

Шаг 3. Теперь, визуальнo представляя чакру и уровень энергии в ней, вы начинаете постепенно выпускать энергию из неё. Вы можете мысленно проделать внизу чакры маленькое отверстие, через которое энергия уходит или вы можете представлять, что энергия просто рассеивается из чакры в пространство. И по мере того, как она рассеивается, вы видите, как уровень энергии в вашей чакре понижается, и вы ощущаете, как энергии становится чуть-чуть меньше. Потом ещё меньше... ну и так далее. Вы можете даже услышать звук, с которым ваша энергия вытекает из чакры. Со звуком делайте только тогда, когда это действительно помогает уменьшать энергию в чакре.

Шаг 4. Потратьте на это времени столько, сколько нужно, и полностью закройте вышеизложенным способом чакру.

По опыту можем сказать, что абсолютное закрытие чакры происходит в течение 10 минут.

Если вы твёрдо решили закрыть все свои чакры, тогда начните с нижней, МУЛДАХАРЫ.

Это корневая чакра, через которую и происходит подача энергии из Земли. Как только вы её закроете, подача энергии в остальные чакры если и не прекратится полностью, то, во всяком случае, значительно ослабится, следовательно, закрыть их будет намного легче.

Практикуйте это упражнение в таком порядке: вначале 10 минут, а затем столько времени, сколько у вас займёт полное закрытие чакры.

На следующий день (мы подразумеваем, что манипуляции по закрытию вы будете выполнять ежедневно) проделайте все манипуляции на 1 минуту быстрее. Так снижайте время закрытия вплоть до одной минуты. Потом делайте в течение 30 секунд.

По мере выполнения упражнений, дней за 10-20 вы натренируетесь до того результата, что сможете в любом месте и в любое время закрывать чакру.

По нашему опыту, как только вы овладеете закрытием корневой чакры, на закрытие остальных 6-ти у вас уйдёт порядка нескольких занятий. Если у вас есть время, то мы рекомендуем вам закрывать во время медитации все чакры день за днём, тогда полностью вы закроете их все через 10-12 дней.

Упражнение 2.

Овладение этим упражнением требует меньше времени. Однако надо потренироваться, чтобы всё сделать правильно. После тренировки закрытие чакры будет у вас занимать от 5 до 7 секунд.

Шаг 1. Представьте чакру, нуждающуюся в закрытии.

Шаг 2. «Поймайте», на уровне ощущений, состояние, когда она открыта.

Шаг 3. Представьте, что чакра закрыта. Используйте для этого метафорические образы — как будто из чакры исчезает энергия и захлопывается герметичный люк. Как будто вы надели на неё 100% работающую заглушку или как мгновенно схлопываются створки на чакре. Мо-

жете взять эти отработанные образы или использовать свои. Суть от этого не меняется.

Шаг 4. «Поймайте» состояние организма и ваших ощущений, в котором вы чувствуете, что чакра закрыта.

Шаг 5. Используйте для закрытия оба канала — одновременно получая ощущение, что чакра закрыта и представляя образ того, что она закрыта.

Шаг 6. Добейтесь, чтобы образ и состояние слились воедино. Если у вас не получается сделать это на уровне сознания, тогда попросите подсознание, чтобы оно закрыло чакру.

Шаг 7. Осознанно вы использовали подсознание для этих целей или нет, поблагодарите его, потому что мы-то знаем, что именно его вы и использовали. Так вот, поблагодарите его за то, что оно так быстро справилось с задачей закрытия чакр.

Попросите подсознание и впредь закрывать ваши чакры по первому требованию.

Время тренировки — примерно месяц.

Как правило, результатом седьмого шага будет внезапная, но несильная пульсация одной из чакр, а вслед за этим перед вашим внутренним зрением появится образ, говорящий о закрытии этой чакры, и вы на уровне ощущений почувствуете, что чакра действительно закрылась. Если этого не произошло с первого раза, вам стоит насторожиться — возможно, ваши чакры и не были открыты изначально.

В любом случае, вы можете вернуться назад и проделать всё это снова, до тех пор, пока подсознание вам не выдаст нужный образ. После неоднократного выполнения самостоятельных упражнений вам достаточно будет просто подумать о том, что вы хотите закрыть ту или иную чакру, как из подсознания выскочит образ и в течение нескольких секунд чакра закроется.

Это почти самое быстрое упражнение из всех. Возможно, оно не обладает теми потенциалами, которые есть в первом и, тем более, оно не настолько сильное, как первое упражнение из главы по чистке чакр, но, безусловно, оно самое быстродействующее и легкоусвояемое. То есть на овладение этим упражнением, если вы будете внимательны, у вас уйдёт пара недель.

Упражнение 3.

Шаг 1. Представьте и почувствуйте ту чакру, которую вам надо закрыть.

Шаг 2. Представьте и постарайтесь почувствовать, что ваша правая рука, точнее ладонь — это своеобразный магнит, который оттягивает энергию.

Уделите этому представлению от 3 до 5 минут. Вы должны получить в руке ощущение тяжести, почувствовать, как ваша ладонь тянет к себе окружающую энергию. Уместно будет метафора «энергетического магнита». Если у вас это получится с первой минуты, это конечно замечательно, поскольку получается далеко не у всех, поэтому, впрочем, как и всегда, мы даём вам время для страховки.

Шаг 3. Очень медленно поднесите руку к чакре на расстояние 15-20 см. Почувствуйте состояние энергообмена ладони и чакры, которую нужно закрыть. Когда вы почувствуете этот энергообмен, сосредоточьтесь на том, что ваша ладонь оттягивает у чакры энергию. Если это произошло сразу, по мере поднесения ладони, значит, вы хорошо обучаемы контролю энергетических процессов собственного тела.

Шаг 4. Полностью оттяните ладонью энергетику с чакры. Представьте, когда сделаете это, что две створки чакры смыкаются, как только ушла последняя капля энергии, блокируя поступление новой энергии.

Тут необходимы комментарии.

1. Значит так. Вполне возможно, что вы обладаете высоким энергетическим потенциалом, если не можете закрыть чакры. Тогда вы можете сделать следующую очень простую вещь: когда вы почувствуете, что ваша ладонь отнимает энергию, медленно проведите ею на расстоянии 10 см от чакры сверху вниз или же почти прямо по чакре, чуть касаясь кожи, изымая энергию из чакры. Если в этот момент вы почувствуете, как энергетика из ча-

кры входит в ладонь и чакра остаётся пустой, то тогда на этом и закончите.

2. Можете представить, что вы ладонью просто стираете чакру.

Нам, кстати, для моментального закрытия чакр, помогает именно последний способ. На овладение им понадобится недели две. Хотя у вас может получиться и с первого раза. У некоторых наших учеников получилось с первого раза.

В любом случае со временем вам будет достаточно провести рукой по чакре, и вы её закроете, причём, что самое замечательное, это относится как к себе, так и к другим людям. Мы поясним, о чём мы:

Предположим, что вы выполняли описанные выше упражнения около года и теперь ваш организм имеет кое-какое представление об энергетических началах. В том числе, в закрытии чакр с помощью «руки — магнита» и других техник, короче говоря, во всём том (исключая Энергетические каналы), что изложено до настоящего момента, а изложено по части практики, уже, смеем заверить вас, очень немало.

Так вот, приходите вы в компанию. Вечеринка. И вот к вам подходит некто, кого вы видеть не хотите, а уж тем более говорить с ним. Дать этому товарищу в лицо вы бы и рады, да не можете, во-первых, потому что вас сдерживает вежливость — хоть он и debil, но, в принципе, вам ничего плохого не сделал и, во-вторых, вы находитесь на дне рождения своего лучшего приятеля и не хотите ему портить праздник.

А этот, с позволения сказать, субъект, начинает молоть всякий вздор, решив, видимо, что непременно надо стать вашим лучшим другом. Должны заметить, что, если бы вы не читали эту нашу книгу, то оказались бы в полной ж... в смысле, в жестокой ситуации выбора: набить подонку лицо или стоять и терпеть его бесчинства. А поскольку вы читаете данную книгу, и мы искренне надеемся, что вы посвятите время не только на отработку приведённых упражнений, но и будете внимательно изучать, как именно для ВАС действует, скажем, открытая чакра АНАХАТА на толпу народа. Соответственно, вместо того, чтобы истреблять этого товарища, как животный вид, вы стоите минут пять, ощущая одну из своих ладоней как магнит, а потом делаете жест, как будто снимая энергетику с его горловой чакры.

Неважно, спереди или сзади вы это делаете, используете ли вы для этого правую или левую руку, важно другое — чтобы до этого момента вы практиковались в этом самом упражнении и работе с чакрами месяцев 9, а лучше год. Тогда, скорее всего, этот субъект попросту поперхнётся или закашляется, ему захочется говорить, через некоторое время он почувствует спазмы в горле и оно у него заболит. Ещё раз напоминаем вам, что это эффект, который будет за год упражнений, если вы упражняетесь порядка трёх месяцев и проделаете вышеописанное с каким-либо субъектом, то он просто замолчит и отойдёт от вас, внезапно и совершенно бессознательно расхотев с вами говорить. Вы же понимаете, чем дальше в лес, тем больше партизаны. Вначале замолчит и отойдёт, через год горло внезапно заболит, а через 10 лет... Ладно... Кстати, вы можете научиться закрывать чакры у особей на расстоянии до трёх метров. То есть вы понимаете, что в этом случае вам даже не надо делать жест рукой — надо просто расправить ладонь, это меньше заметно и уж совсем не вызывает никаких подозрений.

Вообще, тема по отъёму энергии у нежелательных особей — это отдельная тема и ее рассмотрение требует много места, поэтому здесь мы изложили вам азы, поскольку в этой книге мы не будем разговаривать о многих вещах, о которых, честное слово, поговорить хотелось бы. Хочется отметить, что все эти манипуляции с энергией, как своей, так и чужой — это просто расширенный энергообмен, по сравнению с тем, что мы учили в школе на уроках физкультуры.

На самом деле, чуть дальше по тексту этого тома, мы хотели рассказать о том, как «есть» людей с использованием энергетики, как позволять, чтобы деревья отнимали вашу отрицательную энергию, как подпитываться от них, ну и много чего ещё. Но материала накопилось так много, что об этом мы поговорим в следующем томе.

И, кроме того, основная наша задача в этом опусе — сделать так, чтобы вы получали от людей, да и от окружающей вас среды улыбки, а не научить вас, как на энергетическом уровне загигать толпы народа. Насчёт загигания вариант конечно привлекательный, но, понимаете ли, большая власть предполагает и большую ответственность.

Нужна ли она вам?

Мы не уверены в этом.

Поверьте, это далеко не сладко.

Мы думаем, что в этой книге вам необходимы базовые навыки, чтобы научиться «ходить». Как «бегать и прыгать», используя вышеизложенное, мы расскажем вам в других книгах. Базовые навыки, после которых вы продуктивно будете взаимодействовать с этой средой, изложены в этой книге.

Базовые — это те, с помощью которых вы сможете укрепить или восстановить свой организм, научиться работать с собственной энергетикой, научиться грамотной коммуникации, повысить свою творческую потенцию, научиться помогать людям регулировать состояние их организма, вызывать симпатию и интерес у того, кто вам нравится, продуктивно обмениваться энергией с планетой Земля и использовать разные другие позитивные стратегии.

Проще говоря, в этой книге мы поставили задачу научить вас, как сделать свой мир ярким, прекрасным, мудрым и гармоничным. Поэтому все манипуляции по отъёму энергии рассматриваются нами исключительно в прикладном варианте и не более того. Как мы уже говорили, мы не нашли ни одного более-менее полного пособия о том, как работать с энергетикой. Подобный материал у разных авторов излагается в основном урывками.

Поэтому в данной книге, содержащей два тома, изложены основные стратегии развития энергетики, а также много того, что упустили другие авторы, но без чего ваши знания об энергетике будут крайне неполными. Именно эти знания помогут вам уверенно сделать первый шаг и пойти дальше, постоянно развиваясь.

Мы регулярно видим людей, занимающихся по практикам, за которые авторам надо было бы руки пообрывать. И, что характерно, теорию многие излагают правильно, но как только доходит до практики и конкретных упражнений, то тут начинается жуть. Не хочется быть голословными. Посмотрите, что мы нашли в Интернете:

«Динамическая пранаяМА

И. П. Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Спина ровная, зона пресса собрана, диафрагма в расслабленном состоянии.

Т. В. С полным вдохом поднять прямые руки перед собой до уровня плеч (плечи при этом остаются ровными). Большие пальцы сверху кулака. На задержке вдоха выпол-

нить серию маховых движений в плоскости, параллельной полу:

1. слегка ударить запястьями друг о друга и с ускорением развести руки в стороны на 180 градусов;
2. ударить вторыми фалангами пальцев, оставить расслабленную ровную правую руку на месте, а левую с поворотом туловища отвести в сторону (для мужчин, женщины делают наоборот);
3. ударить вторыми фалангами пальцев перед собой и с ускорением развести руки в стороны;
4. ударить вторыми фалангами пальцев, оставить расслабленную левую руку на месте, а правую с поворотом туловища отвести в сторону (для мужчин, женщины делают наоборот).

Выполнять рекомендованное количество раз. В конце ударить вторыми фалангами пальцев перед собой, и зафиксировать руки перед собой. С выдохом «Хы» раскрыть ладони. Медленно опустить руки.

Концентрация на ощущениях зоны сердца — анахата.

Выполнять: первая разновидность (ладони вниз) — один раз, вторая (ладони вверх) — два, третья (ладони горизонтально полу) три».

Это, кстати, было упражнение на активизацию четвёртой чакры — АНАХАТЫ. Для сравнения — прочувствуйте разницу.

Здорово, правда? Вы, конечно, всё поняли?

Отличное пособие по практике, верно?

Особенно, произнесённый звук «Хы...»

Мы должны заметить, что звук «Хы» в конце, это просто шедеврально. У нас началось лёгкое подобие истерики.

Тут, как вы понимаете, налицо и практическое применение чакр, и ясные и понятные любому человеку упражнения.

Вообще, должны сказать, что мы-то, после более чем 14-летнего практикования чакр, понимаем, о чём здесь идёт речь, но даже нам пришлось минут пять соображать, что именно требуется и каким образом оно влияет на активизацию чакры.

Ладно. Это был просто крик души.

Едем дальше.

Заканчивая раздел, мы скажем, что приводимых упражнений на деактивацию чакр вполне достаточно, чтобы занимающийся

достиг своей цели. Кроме того, из снимающих энергетику элементов мы можем указать воду, она очень здорово оттягивает и смывает энергию, а ещё — процесс еды.

Между тем, мы хотим вам поставить на вид тот факт, что каждая чакра контролирует ту зону организма, в которой она находится. При открытии чакры энергетика в этой зоне усиливается, и органы начинают работать лучше. При закрытии же чакры органы в том месте, где она находится, начинают снабжаться энергией гораздо хуже. Вы понимаете, что это может привести со временем к болезни ну и тому подобным вещам. Всегда помните это как при закрытии своих чакр, так и при закрытии чакр кого-либо в принципе. Поэтому и именно поэтому мы крайне не рекомендуем вам закрывать чакры, а как раз наоборот, рекомендуем их открыть.

Хотим ещё раз заострить ваше внимание на том факте, что, на самом деле, вы просто неправильно воспринимаете работу с чакрами, если они вас беспокоят.

К нам как-то пришёл молодой человек и говорит:

— Меня беспокоит чакра.

Мы: «Какая?»

Он: «Половая!»

Мы: «Что значит, что она вас беспокоит?»

Он: «Я её чувствую!»

Мы: «И что?»

Он: «Она пульсирует, надо её срочно закрыть».

Мы: «Зачем? Вам двадцать три года. Вполне понятно, что ваша половая функция повышена. Пусть себе дальше пульсирует. Вы, что, хотите полностью отказаться от половой функции?»

Он: «Нет. Но как-то необычно».

Мы: «Вы, что, хотите закрыть её из-за того, что это необычно? И вас не пугает то, что вы останетесь без половой функции и без творческого вдохновения?»

Он: «Да нет, боже вас упаси! Но она же пульсирует?!»

Мы: «Да не надо меня упасать. Не хочу я, чтобы меня упасали. Да и дай бог, что пульсирует. В вашем возрасте было бы гораздо хуже, если бы она не подавала признаков жизни. Она у всех пульсирует в определённые моменты жизни, что же в этом странного? Мы так созданы. У вас просто слегка повышенная активность. Ну и радуйтесь. Вы же занимались, небось, чакрами? Открывали их?»

Дальше мы задали пару вопросов по поводу того, по какой методике он занимался, как долго и кто ему, прости господи, сказал, что, когда чакра пульсирует, это плохо. Вы подумайте — вы полтора года качаете чакру, а потом ВДРУГ удивляетесь, чего это она проявляется в теле? Странно, правда? Пример, чтобы вы точно поняли, о чём мы:

На стене висит молоток. Вы спрашиваете:

— Что это?

Вам:

— Это молоток. Им забивают гвозди.

Вы:

— Да что вы? Правда? А я всегда ручкой отвёртки забиваю. А он, правда, гвозди забивает?

Вам:

— Показать?

Вы:

— Покажите!!!

Вам, соответственно, показывают. Вы:

— Да как же это так-то?! Да такого не бывает ведь!!! Я же всю жизнь ручкой отвёртки забивал!

Ну да... Ну да... Люди весьма странные существа. Возвращаясь к молодому человеку, можем рассказать, что мы его убедили, что всё у него в порядке, просто он слишком много внимания этому уделяет, и методики, честно сказать, по которым он занимался, оставляли желать лучшего. Полтора года потратил на то, чтобы начать чувствовать чакру. По-нашему, так это совсем не лучшая стратегия по планированию времени. Ох! Любим мы эту фразу!!!

Мог бы максимум за два месяца всё сделать.

Кстати, позанимался он по нашим методикам, научился и с чакрами обращаться, и закрывать их, и переводить энергию в творчество, короче, много ещё чего.

Вообще, народ часто приходит — закройте мне то, сделайте мне так, чтобы я их не чувствовал. И т. д.

Мы всегда говорим так:

— Осознайте, что вас тревожит, и начинайте заниматься по нашей методике, делая всё постепенно, правильно и с теми эффектами, которые мы вам описываем по ходу текста. Не забудьте об установке:

что ваше подсознание — это мощнейшая позитивная структура, а гармонизация физической среды вашим сознанием происходит постоянно по мере выполнения практических занятий.

Тогда всё будет спокойно и нормально. Бывают, конечно, люди, которые хотят закрыть какую-либо чакру насовсем, но, как правило, они слегка с прибабахом. Никакой разумный человек, потратив время и начав обладать сверхвозможностями, не захочет вернуться назад, в серые будни.

Если же мы всё-таки вас не убедили, тогда под конец раздела мы спросим вас: вы не слышали о том, что подсознание не делает ничего случайным образом?

Слышали.

Отлично. Тогда подумайте вот о чём. Вы открыли себе чакры, и теперь (мы предполагаем, что вас пугает тот факт, что ваши чакры включаются без вашего желания) вы становитесь, подобно светофору — большим, мигающим и загадочным. Как, опять же, следует из практики, даже когда говоришь человеку — будешь делать то-то и то-то, и тогда через месяц ты будешь чувствовать в этом месте источник, он вроде бы и верит в это, но как-то не до конца. Самое любопытное, что шок люди получают оттого, что всё, естественно, получается так, как им говорили: упражняются — чувствуют. А мы, когда они приходят, говорим:

— Вас, наверно, пугает, что вы светитесь, как светофор, и на вас слетается много народу и тому подобное, так? Отлично! Если всё это происходит, не задумаетесь ли вы, случаем, над тем, что если подсознание делает всё неслучайно, являясь мощнейшей позитивной структурой, то и это совершенно закономерно. Оно просто обеспечивает вам новую, более качественную среду, чем была до этого. Из-за этого вы и сверкаете всеми огнями. Этого не надо бояться. Это абсолютно нормально.

Это говорит вам о том, что вы идёте в верном направлении. А подсознание создаёт для вас лучшую среду, чем была, с новыми ресурсами. Просто не обращайтесь внимания, живите, как жили, и скоро всё пойдёт гораздо лучше, чем было у вас до этого.

Так или иначе, но, по своему обыкновению, мы, взявшись за задачу, довели её до конца. Упражнения по закрытию чакр приведены, и, если вы будете делать всё, как описано, получая

нужные ощущения, тогда, по мере выполнения упражнений, вы достигнете нужного вам результата.

Ниже мы продолжим вам давать информацию, которая поможет вам повысить свой энергетический потенциал, а в связи с ним и свои возможности в окружающей его физической среде, а также укрепить или омолодить организм. Давайте теперь рассмотрим непосредственно каналы, по которым проходит энергия, когда идёт от чакры к чакре.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ

«Кажется, тончайшие невидимые нити исходят из этой потусторонней посылки, наводя нежную, как паутина, связь с царством теней».

«Ангел западного окна»

Упражнения на активацию каналов совместно с чакрами мы дадим вам во второй части в Энергетических блоках. Пока осваивайте теорию.

Есть три основных энергетических канала, так называемые НАДИ, по которым проходит энергия Кундалини, поднимаясь вверх и доходя до САХАСРАРЫ.

1. ИДА.

Это первый, лунный канал, по которому проходит энергия. Он выходит слева из первой чакры, МУЛДАХАРЫ, проходит вдоль позвоночного столба и дальше по всем чакрам с левой стороны, вливаясь из одной в другую вплоть до АДЖНЫ, где все три канала пересекаются, а затем уходят в САХАСРАРУ.

При запуске энергии по этому каналу необходимо думать о «лунных» свойствах — темноте, прошлом, подсознании, зыбком и неровном лунном свете, иллюзорности. Мы могли бы здесь описать вам множество свойств, однако, вам

будет гораздо более понятно, если вы просто понаблюдаете ночью за Луной и за лунным светом, а также за всем тем, что окружает появление Луны. Тогда на интуитивном уровне у вас сложится верное представление о том, какими свойствами обладает канал ИДА, и если вы приплюсуете ещё те свойства, которые мы описали, то получите верные сведения о свойствах этого канала.

2. СУШУМНА.

Это канал проходящий по центру вашего тела также вдоль позвоночного столба. Его началом тоже служит МУЛДАХАРА. СУШУМНА представляет собой сугубо положительный аспект и чистый Дух, который, проходя от первой чакры до последней, перестаёт быть индивидуальностью и вливается в мировое сознание.

Можно сказать, что этот канал представляет собой абсолютно чистое сознание, всегда стремящееся подняться на высшую ступеньку. Проще говоря, это и есть душа, точнее, как уже было сказано Дух. При описании свойств этого канала любые аналогии мало уместны. Просто загляните в себя очень глубоко и найдите там самое чистое, что в вас есть, это и будут те свойства, которыми СУШУМНА обладает естественным образом, являясь Духом.

3. ПИНГАЛА.

Это солнечный канал, проходящий справа по вашему телу. Его начало лежит во второй чакре — СВАДХИСТАНЕ. При запуске энергии по этому каналу, необходимо думать о «солнечных» свойствах: желании, сверхсознании, будущем, ярком солнечном свете, пронзающем тьму материальности.

Вы также поступите весьма мудро, если, как и в случае с ИДОЙ, понаблюдаете за солнцем. В древнем Китае для улучшения зрения было упражнение, целью которого было созерцание Солнца, его переливающегося диска. Поначалу, возможно, вам будет трудно смотреть на Солнце, но после некоторой тренировки, возможно, в течение одного-двух дней, вы увидите не только просто яркую точку, вы увидите красно-жёлтый переливающий-

ся диск с меняющимся цветом — от красного с синим до оранжевого и жёлтого.

Уделяйте упражнению не больше 3 минут за раз. Когда вы увидите солнечный диск, переливающийся вышеописанными цветами, знайте: это именно то, что нужно. Именно таким, огненным, вам и нужно представлять канал ПИНГАЛА, это его свойства, плюс то, что мы описали в качестве свойств, как и в случае с ИДОЙ.

Однако, если у вас проблемы со зрением, то перед тем как выполнять это упражнение проконсультируйтесь с врачом. Это же нужно сделать и в том случае, если у вас возникнут нездоровые болевые ощущения. Однако если у вас здоровые глаза, то никаких проблем не будет, наоборот, вы увидите, что ваше зрение стало более чётким. Если всё же у вас возникли затруднения при созерцании Солнца, тогда просто наблюдайте за вашими интуитивными ощущениями от солнечного света.

Это и будут свойства канала ПИНГАЛА.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

«И если долго вглядываться
в Бездну, Бездна начинает
вглядываться в тебя».

Ницше

Данный приём будет полезен вам, как для извлечения энергии, когда вы медитируете на чакрах, активизируя их для собственной подпитки, так и для подпитки других человеческих существ. Здесь мы сконцентрируемся непосредственно на подпитке особей, хотя, безусловно, энергию можно использовать и для разрушения какой-либо конкретной особи.

Однако данное описание не ставит своей целью научить вас, как с помощью энергии успешно разнести в хлам все человеческие особи в радиусе своего биополя, так и конкретно выделенную особь. Если вы всё же осваиваете энергетические приёмы для этого, то хотим вас огорчить — данное писание носит исключительно созидательный характер, где энергия применяется только для подпитки себя или другого человеческого существа. Можно назвать это целительством.

Конечно, вне всякого сомнения, при надлежащем использовании головного мозга, если вы захотите обернуть приведённые манипуляции с энергией во вред какой-либо человеческой особи, то и это тоже можно сделать. Однако мы крайне не рекомендуем вам поступать подобным образом. Без знания механизмов отзеркаливания, вас при таком раскладе попросту замучает обратка от Среды. Окружающая вас природа (Среда), по крайней мере, то, что под ней подразумевает современная наука, делится на живые и неживые объекты, однако, как мы уже писали это не совсем так, скорее даже совсем и не так.

Она вся живая.

Пока вы не получили чувственное восприятие, поверьте нам на слово.

Каждая её частичка пронизана всемирным Духом бытия, и она стремится к постоянному распространению, поэтому если вы захотите этому самому распространению успешно воспрепятствовать, и, не дай какой-нибудь бог, у вас это выйдет, то предполагаемый срок вашей жизни будет секунд пятнадцать, потом от вас останется горка пепла. С чем вас и поздравляем.

Итак, от постоянных предостережений — к практической стороне вопроса. Если вы читали Блаватскую или какие-либо другие эзотерические источники, то вы знаете, что в центре Земли в виде раскалённого шара находится материя Первого Логоса.

На тот случай, если вы ничего не поняли из предыдущего предложения, мы объясним: внутри Земли находится живая субстанция, которая не только живая, но ещё и разумная. Кроме того, как всякое разумное существо, она стремится к контакту с другими, менее разумными, но более многочисленными существами. Конечно, как вы поняли, здесь речь идёт о человечестве.

Так вот, эта субстанция по вашему желанию, разумеется, может выдать вам в качестве аванса большое количество энергии.

Вас наверно интересует, почему в качестве аванса?

Ответим.

Потому что, как уже указывалось, эта субстанция заинтересована в контакте с нами и в снабжении нас своей энергией, для того чтобы мы, в свою очередь, использовали эту энергию с пользой, как для собственного развития, так и для развития других человеческих существ. Однако, если вы без знания механизмов отзеркаливания и нейтрализации обратного воздей-

ствия хотя бы один раз используете предоставляемую вам энергию во вред, а не во благо, то больше вам энергию Логос не даст. Если же вы снова после этого замыслите и осуществите какую-либо гадость по отношению к людям, то Логос совсем лишит вас подпитки, которой и питаются ваши чакры в непроявленном состоянии, а поскольку система чакр контролирует ваши органы, то весь ваш организм, лишившись энергии, попросту покинет этот бренный мир.

Ладно, не будем больше вас запугивать. Скажем напоследок, что если вы будете хорошо относиться к человеческим существам, то всё у вас будет нормально. А мы перейдём к изложению информации, как вступить в контакт с этим самым источником. В сущности, всё достаточно просто.

Упражнение на Заземление.

Шаг 1. Сядьте в удобную позу, руки и ноги не скрещивайте.

Расслабьтесь. Ощутите собственное тело. Собственное биополе и систему чакр.

*Подумайте о том, что в центре Земли есть огромный раз-
умный энергетический источник. Можете назвать его бо-
гом, можете Логосом, это неважно.*

*А важно то, что этот источник организации нашей пла-
неты обладает неимоверным энергетическим потенциа-
лом и, разумеется, настолько же бескрайним, мыслящим
началом.*

*Детально представьте гигантский шар ярко-красного
цвета, с огромным количеством энергии, которая рвётся
наружу, используя любые каналы и в том числе тот, кото-
рый вы ему предоставите.*

*Итак, подробно представьте образ этого гигантского,
мыслящего, энергетического начала.*

*Почувствуйте то неимоверное количество энергии, кото-
рое в нём содержится, чтобы снабжать этой энергией всё
живое и неживое (мы говорим живое и неживое, чтобы вы
поняли, насколько бескрайний у него энергетический по-*

тенциал; на самом же деле, мы ещё раз вам напоминаем, что живое — абсолютно всё).

Уделите представлению о том, что энергия рвётся наружу из источника, от двух до трёх минут. За это время почувствуйте напряжение источника, его пульсацию и вырывающуюся на свободу энергию. Чтобы детально настроиться на источник и почувствовать его МОЩЬ, уделите этому столько времени, сколько потребуется. Когда вы ощутите всё, о чём мы говорим, тогда приступайте к шагу 2.

Шаг 2. Теперь сконцентрируетесь на первой чакре.

Активизируйте её в течение нескольких минут. Вы можете использовать либо наши приведённые упражнения, либо действовать согласно своим разработкам.

Главным остаётся то, чтобы вы максимально активизировали первую чакру, и если вы делаете всё правильно — это проявится ощущением тепла или жжения в области копчика. Активизируйте чакру до того момента, пока у вас не появятся действительно сильные ощущения. Это крайне рекомендуется.

Шаг 3. Представьте, как из вашей первой чакры выходит красный луч, который идёт глубоко вниз, в центр этого шара, энергия которого рвётся наружу.

Почувствуйте, как ваш луч попадает в самый ЕГО центр, а затем, преобразованный мощью этого источника, вырывается наружу и вновь доходит до шара первой чакры, входя в него и буквально переполняя энергией жизни изнутри.

Если вы всё сделали правильно, тщательно придерживаясь инструкций, то в момент входа луча в вас, вы почувствуете внезапный толчок и жжение, как будто в вашу первую чакру влили горячее масло, тем не менее, ощущения будут крайне интенсивные и приятные.

Думайте о том, что этот луч укрепляет вашу чакру, и снабжает её гигантским энергетическим потенциаом из недр Земли. По мере того, как вы выполняете вышепредложенные инструкции, думайте, вдобавок, о свойствах первой чакры и о её связи с мощнейшей внутренней структурой Земли.

Вот именно отсюда и берётся та самая энергия, которую потом вы «пропускаете» по чакрам и каналам, равно как и обеспечиваете с её помощью и другие энергетические манипуляции.

Основная задача при этом процессе постоянно сохранять в сознании ощущение сопричастности посредством луча к единому энергетическому началу в недрах Земли и, естественно, чувствовать пульсацию и «расплавленность» в первой чакре. Вы должны постоянно ощущать, что луч из центра Земли рвётся на свободу, а вы являетесь его проводником. Проходя через систему чакр вашего тела, он трансформируется, начиная обладать их свойствами, выливаясь в среду и улучшая её.

Этот процесс называется ЗАЗЕМЛЕНИЕ.

Этот процесс страхует вас как от перерасхода энергии при работе с чакрами или же при целительстве, так и дополнительно блокирует различные психоэнергетические воздействия, такие как порча, сглаз и тому подобные другие каверзные гадости. В данном случае, вы не прикладываете никаких усилий для того, чтобы получить мощнейший энергетический ресурс — планета сама заинтересована в этом, вы просто являетесь проводником, и энергия «рвётся» через вас в околоземное пространство в биосферу и ноосферу, развивая и вас и планету.

Издревле известно, что различные шаманы, колдуны и иже с ними, действуя в рамках магических манипуляций, всегда качали энергию из каких-либо источников, будь то Земля, Небо, магические места либо же различные эгрегоры.

Суть данных манипуляций сводиться к одному — обеспечить себе рабочий канал по подкачке энергии и в данном случае без разницы, чем вы пользуетесь — эгрегором, Землёй или магическим местом. Это уже вопрос предпочтений вашего подсознательного разума. В равной степени эффективна связь и с эгрегорами, и с духами, и с магическими местами, но здесь мы не будем забегать вперёд, поскольку как первое, так и второе и третье будет нами рассмотрено по ступенькам.

Здесь же хочется отметить, что данная техника связи с источником энергии нами считается оптимальной, потому что именно контакт с планетой Земля обеспечивает защиту вашей биополевой структуры от преднамеренного вторжения нежелательных чужеродных элементов, порчи, сглаза и других. Кроме того, эгрегоры — это искусственные мысленные

наслоения в биосфере планеты, то есть контакт с ними несёт неизмеримо меньшее количество возможностей по сравнению с контактом с планетой в целом. Дело в том, что эгрегоры нацелены на собственное развитие, а никак не на ваше, планета же при адекватном к ней отношении даёт развиваться вам вместе с ней.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ПЕРВОЙ ЧАСТИ.

«Такой удар судьбы выдержит не каждая голова».

«Чтобы быть доктором в нашем доме, нужно иметь очень крепкое здоровье».

Дом, который построил Свифт

Итак, подытожим. Здесь мы с вами обсудили и предложили вам отработать следующие энергетические приёмы:

1. ЧАКРЫ.

Упражнения, нацеленные на активацию источников.

2. ЗАКРЫТИЕ ЧАКР.

Упражнения, нацеленные на деактивацию источников.

3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ.

Описание свойств каналов проходящих вдоль позвоночного столба. Упражнения, нацеленные на активацию трёх каналов, мы дадим вам во второй части в Энергетических блоках.

4. ЗАЗЕМЛЕНИЕ.

Работа с энергией Земли, как созидającego начала.

Соотносясь с тем, каким образом мы просили вас обучаться по этой книге, вначале, в первый раз, вы читаете текст, а затем, во второй раз идёте и делаете все упражнения. Соответственно с этим, если вы уже приступили к практике и читаете эту книгу второй раз, проходя все упражнения, то тогда, к этому моменту,

вы должны уметь на практике делать все упражнения и получать соответствующие ощущения.

Естественно, это относится ко всем трём пунктам. По поводу Энергетических каналов, вы должны знать теорию, также как по чакрам, чтобы к моменту практикования Энергетических блоков у вас не возникало вопросов.

Таким образом, все предложенные вам энергетические манипуляции являются БАЗОВЫМИ. Если вы не отработаете их на практике до автоматизма, тогда вам будет совершенно бесполезно осуществлять практические упражнения как по Энергетическим блокам, связкам, работе с рамкой, так и по всему остальному материалу, который будет предложен вашему вниманию далее.

Поэтому в обязательном порядке отработайте вышеприведённые упражнения до автоматизма, чтобы любое из них не вызывало у вас даже минимальных затруднений. Если вы, вопреки нашим советам, проделаете эти манипуляции не в режиме автоматизма, а абы как, через пень колоду, то тогда либо перестаньте читать эту книгу, либо воспринимайте все последующие рекомендации просто как теоретические возможности, которыми вы могли бы воспользоваться, уйдя посредством них в волшебную сказку.

Но.

Из-за того, что вы ленивы, сказки вам не видать.

Если вы всё же хотите попасть в наш волшебный мир, тогда отработайте до автоматизма всё, что приведено в первой части и тогда эти описанные возможности из теории переместятся в практику. Поверьте, тщательная отработка материала, до автоматизма, это единственный путь. Очень может быть, что, только начав практиковаться, вы получите удивительные результаты и ощутите в теле энергетические источники. При включении их на людях, вы увидите, какое впечатление они производят на окружающих, и поразитесь этому.

Если же вы, не проработав на 100 процентов этот раздел, начнёте практиковаться дальше, чтобы «подцепить» новые энергетические штуки, то этим вы только замедлите развитие своей биоэнергетики. Вам всё равно, но рано или поздно придётся возвращаться назад, тратить больше времени и отрабатывать навыки до автоматизма. Кстати, это одна из самых больших ошибок, которые делают обучающиеся, за исключением приёма алкого-

ля или наркотиков, во время практики. Но по поводу алкоголя и других стимуляторов, мы поговорим позже.

Итак, вы можете залезть дальше, не отработав до конца всю первую часть. Тогда имейте в виду, что, как и всегда, наш материал излагается ступенчато, использование последующих манипуляций предполагает, что вы развили собственную энергетику до нужных размеров. Таким образом, использование нижеследующих техник будет добавлять вам новые возможности постепенно, а не обрушит, вопреки этому, поток паранормальной активности на ничего не подозревающую особь. По нашему опыту, если нас всё же не слушают, прыгая от одного куска книги к другому в поиске новых возможностей, то последствия бывают печальны.

Советуем вам обратить внимание на наше предупреждение и двигаться ступенчато, это обеспечит вам как большее количество возможностей, так и абсолютно спокойное и безмятежное существование. Вас уже наверно замучило, что мы вас пугаем и дотошно в каждой строчке повторяем, что делайте всё именно так, а не иначе. Но лучше вас чуть-чуть попугать заранее, чем потом, когда вы что-нибудь сделаете неправильно, вас напугает ваша энергетическая структура. Вот там уже будут **СОВСЕМ НЕ ИГРУШКИ**. Уверяем вас, вам это не понравится. Говорим мы это исходя и из собственного опыта, а также из опыта наших учеников.

Итак, отработайте все упражнения первой части до автоматизма, так, чтобы они не вызывали у вас затруднений. По нашему опыту, чтобы сделать всё перечисленное идеально, у вас уйдёт порядка 2-3 месяцев, если вы будете практиковаться каждый день от 50 минут до часа десяти минут, хотя лучше это делать везде и всегда, в качестве процесса, например по дороге домой или на работу. Но опять же, вы можете делать и меньше и больше, в зависимости от количества свободного времени и ваших личных предпочтений. Это зависит от индивидуальных особенностей практикующего.

В отдельных случаях мы наблюдали, что выполнение упражнений до автоматизма, то есть до возникновения описанных ощущений в теле и умения заземляться, занимало у людей от месяца до полутора месяцев. Правда, они ежедневно уделяли занятиям по 2-2,5 часа.

Вы же выберите тот режим, который вам наиболее удобен.

Попробуйте выполнить все упражнения и возьмите те, которые подходят вам лучше всего. Когда «навыкаетесь» в них, тогда переходите к другим. За тренировку вы должны выполнить ВСЕ перечисленные пункты. Единственная рекомендация будет состоять в том, чтобы вы использовали упражнение на дыхание чакрами если не на каждой тренировке, то достаточно часто. Остальной порядок выберите сами. На худой конец, посоветуйтесь с подсознанием. Есть такая пословица: «Торопитесь не спеша». Придерживайтесь её, и у вас всё получится.

— *Филипп Филиппович, и как вы всё успеваете?*

— *Успевает, мой друг, тот, кто никуда не торопится.*

Так что двигайтесь последовательно и твёрдой поступью, а не прыгая туда-сюда, то и дело забегая вперёд. Если вы всё будете делать правильно, не торопясь, максимально по времени это займёт у вас 3 месяца, но вам не нужно будет бегать взад и вперёд по книге и искать, чего вы там в начале книги не доделали и куда теперь вернуться, чтобы это доделать. Если вы не будете систематичны, то в результате времени у вас уйдёт в два раза больше и вместо системы в голове будет каша.

Теперь, когда мы пришли к полному согласию по поводу практической работы над книгой и убеждению, что всё необходимо делать последовательно и не спеша, что гарантирует результат, так вот теперь, мы, также не спеша, можем перейти к освоению материала из второй части, который, как вы знаете, целиком и полностью опирается на ваш практический опыт в отработке части №1.

ЧАСТЬ 2.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БЛОКИ

«— Майор Корбан Даллас!
Я от имени галактической
федерации, объявляю вам
благодарность. Такого мужест-
венного человека...

— Господин президент, а можно
ближе к делу?

— Хорошо. По направлению
к Земле, движется огненный шар,
диаметром несколько сот
километров.

— Сколько у меня времени?

— Если его скорость не изменится,
то один час пятьдесят две
минуты.

— Я перезвоню через два часа».

Пятый элемент

ПЕРВЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.

«Тот, кто идёт по этому пути, не
знает потерь; даже небольшое
продвижение по нему защитит
человека от всех его страхов».

(Бхагават-Гита)

Здесь расположен первый Энергетический блок. При его выполнении будьте очень внимательны, поскольку, также как и в других практических упражнениях, приведённых в этой книге, вы своими манипуляциями с энергией «качаете» не только свою энергетическую структуру, но и структуру сообщества *soznanie.ru* и планеты Земля. Постоянно уделяйте внимание мысли о том, что:

ваше сознание постоянно гармонизирует и укрепляет физическую среду вокруг вас, а ваше подсознание является мощнейшей позитивной структурой. Пожалуйста, вначале внимательно прочитайте теорию, затем практику.

И то и другое, как вы понимаете, лучше выучить или сверять по книге, когда вы будете делать приведённые упражнения. Внимательно и педантично, шаг за шагом, начинайте выполнять предложенные инструкции, делая упражнения ПЕРВОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БЛОКА.

Делайте два упражнения подряд, чтобы научиться активировать оба канала.

Ещё раз предупреждаем вас, как на уровне сознания, так и на подсознательном уровне, что ВСЕ манипуляции с биоэнергетикой вам и вашему подсознанию, которое нас слышит и чувствует, лучше воспринимать в структуре процесса, чем в структуре результата. Энергетическая работа в структуре процесса максимальным способом задействует ваши мощные ресурсы и приведёт вас на новый, принципиально новый уровень восприятия.

Упражнение 1.

Первый канал, выходящий из Мулдахары, первой чакры, как вы знаете, называется Ида. Как мы писали выше, это канал, по которому проходит лунная энергия. Прежде чем углубиться в его активизацию, необходимо сначала принять удобное положение: сесть, лечь или встать, не скрещивая ног и рук и заземлиться, а потом активировать чакры 1-ю и 2-ю.

Теперь вы готовы к активизации канала.

Шаг 1. Подумайте о Луне, о её свойствах и на уровне интуиции получите представление о том, какое энергетическое начало несёт в себе луна. Подумайте обо всём том, что сопровождает появление Луны и лунный свет.

Шаг 2. После того как вы получите, на интуитивном уровне, представление о том, что такое Луна, мысленно проведите контур канала от первой чакры ко второй. Разделите проведённый вами канал на 7 частей.

Шаг 3. Сделайте Вдох, наполните лунной энергией 1/7 часть канала.

Делайте вдох медленно в течение как минимум 30 секунд, лучше, если продолжительность вдоха будет больше.

Задержите дыхание на несколько секунд и, выдыхая, «закрепите» мысленно эту 1/7 часть энергии.

Затем тоже самое сделайте со вторым отрезком. Потом с третьим и с остальными.

Думайте о свойствах лунной энергии, пока проделываете эти операции.

Если вы всё сделали правильно, то когда вы активизируете последнюю седьмую часть канала, во второй чакре вы почувствуете приток лунной энергии.

Упражнение 2

Мы рассчитываем на то, что вы делаете два упражнения подряд, то есть на данный момент у вас активизированы 1 и 2 чакра и активизирован канал Ида.

Шаг 1. Подумайте о свойствах чистого Духа.

Представьте, что ваше сознание кристально чисто.

Погрузитесь в это состояние насколько возможно глубоко.

Шаг 2. Точно также как и в первом случае, настройтесь на собственные ощущения, которые скажут вам о том, что вы получили точное представление о том, что настроены на этот канал чистого Духа на интуитивном уровне.

Проведите контур срединного канала из первой чакры во вторую.

Шаг 3. Точно также как и в первом случае, мысленно, разделите канал на семь частей, сделайте вдох и наполните энергией чистого духа 1/7 канала.

Аналогично с первым, сделайте схему вдоха и выдоха, только теперь думайте о свойствах чистого Духа. Опять же, если вы всё сделали правильно, то вы почувствуете приток энергии во второй чакре.

Упражнение 3.

Теперь сделайте вот что.

Шаг 1. Уберите мысленно энергию из каналов и чакр.

Шаг 2. Сделайте паузу в несколько минут, чтобы почувствовать, что энергия действительно ушла.

Шаг 3. Теперь снова включите первую чакру, наполните её энергией.

Заземлитесь.

Проведите из неё два канала и представьте, как по ним идёт энергия. Делайте манипуляции с ними одновременно в течение опять же 7 вдохов и выдохов.

Теперь вы провели энергию во вторую чакру, активизируйте её дополнительно, если к тому времени она не активизировалась сама, хотя по нашему опыту, она, скорее всего, активизировалась.

Упражнение 4.

Итак, чтобы перейти к четвёртому, контрольному упражнению давайте подытожим — на данный момент у вас активизированы 2 чакры и 2 канала. Если это так, тогда продолжайте, если нет, тогда вернитесь назад и добейтесь именно этого результата.

Шаг 1. Ощутите, как вторая чакра наполнена солнечной энергией и готова выплеснуться из СВАДХИСТАНЫ. Почувствуйте, как из второй чакры, справа вырывается солнечный диск и прочерчивает контур до 3 чакры, наполняя этот контур солнечной энергией. Представьте, что у 3-й чакры солнечная энергия останавливается.

Шаг 2. Аналогичным способом, как мы проделывали с лунной энергией и с энергией чистого Духа, разделите канал на 7 частей и продышите их по очереди, исходя из того, что каждый вдох и выдох приходится на 1/7 часть.

Шаг 3. Теперь проделайте тоже с двумя оставшимися каналами.

Подытожим. Из второй чакры выходит Пингала, солнечный канал. Затем Ида, лунный канал. Затем Сушумна, срединный канал. Все три канала вы разрабатываете в течение семи вдохов и выдохов и останавливаете энергию около 3 чакры.

На этом мы заканчиваем описание ПЕРВОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БЛОКА. Все приведённые упражнения и шаги желательно выполнять именно в том порядке, в котором мы описываем.

Разумеется, наряду с этим, мы рекомендуем вам продолжать делать упражнения из первой части книги. Только теперь постарайтесь укладываться в полчаса максимум, чтобы заземлиться и активизировать все чакры. Если вы за два-три месяца научились открывать и закрывать чакры и это не вызывает у вас затруднений, тогда, можете прекратить практиковаться в их закрытии. Но опять же, поскольку мы следуем процессу нежели результату, то вы, самостоятельно или посоветовавшись с подсознанием, определите, где в работе с энергетикой у вас «слабое звено» и после этого приложите усилия для того, чтобы сбалансировать ситуацию.

ВТОРОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.

Alea jacta est!

Гай Юлий Цезарь

Как всегда мы напоминаем вам, что при любых манипуляциях с предоставляемой информацией (читайте, энергией), вы работаете не только с собственной энергетической структурой, расширяя и укрепляя её всеми возможными способами, как на сознательном, так и на подсознательном уровнях, но и с энергией сообщества soznanie.ru и планеты Земля.

Поэтому будьте внимательны и выполняйте все приведённые стратегии по расширению энергетического потенциала очень тщательно, чтобы выяснить, что «работает» сильнее всего именно для вас.

Итак, как вы помните, ПЕРВЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК был рассчитан на успешное практическое освоение вами таких важных энергетических элементов, как чакры и энергетические каналы, а также использование этих величин в совокупности с планетой Земля.

Вы должны были успешно добраться до того момента, когда энергия останавливалась около Манипуры.

Если вы всё сделали правильно, то она у вас остановилась именно там.

Вам наверно безответно терзает вопрос: что вам делать теперь?

Отвечаем. Сделать нужно следующее:

Упражнение 1.

Шаг 1. Активируйте первую чакру. Заземлитесь.

Шаг 2. Активируйте каналы Ида и Сушумна. «Прогоните» энергию до Свадхистана-чакры.

Шаг 3. Активируйте Свадхистану, а также активируйте третий канал, Пингалу.

Шаг 4. Остановите энергию всех трёх каналов у Манипура-чакры.

Как вы видите, мы привели вам краткое содержание упражнений первого энергетического блока, которые необходимо сделать, чтобы быстро начать продвигаться дальше. В начале каждого блока, мы будем напоминать вам о том, что мы с вами делали в прошлом блоке. Это делается для того, чтобы у вас создалось системное понимание всей структуры.

Так вот, после того как вы выполнили предлагаемые манипуляции, активируйте Манипуру-чакру.

Теперь потратьте время на то, чтобы ощутить, как работают первые две чакры и три выходящих из них канала.

Энергия остановилась около Манипуры. Теперь представьте, что каналы впадают в Манипуру.

Скорее всего, вы почувствуете явное увеличение энергетики, когда ощутите этот процесс.

Когда вы достигните этих ощущений, тогда остановитесь и выполните вот что:

Упражнение 2.

Шаг 1. Потратьте время на получение ощущения, что ваша энергетика увеличилась. Это займет от 3 до 4 минут в зависимости от вашего настроя.

Шаг 2. Активируйте Манипуру.

Шаг 3. Теперь аналогично тому, как вы «продышали» каналы, вы делаете тоже самое, только пропускаете каналы до Манипуры включительно и от Манипуры к Анахате (сердечной чакре).

Значит, ещё раз.

Принцип один и тот же.

После активации Манипуры вы активируете все три канала.

То есть.

Вначале берете первый — лунный канал (Ида). Делите его на 7 частей. Каждую седьмую часть пропускаете через механизм дыхания.

Потом, когда почувствуете, что энергия останавливается около Анахаты, дышите всем каналом.

Далее берёте срединный канал (Сушумна). То же самое проделываете с ним.

Далее берёте солнечный канал (Пингала) и с ним делаете то же самое.

То есть в итоге, когда вы всё это сделаете, ваша энергия остановится у Анахаты, сердечной чакры. Теперь третье:

Упражнение 3.

Шаг 1. Потратьте время от 3 до 4 минут, чтобы ощутить, как энергия из каналов перетекает в чакру любви.

Шаг 2. Активируйте чакру любви, согласно приведённым упражнениям.

Шаг 3. Проверка. Если вы всё сделали правильно, тогда вы чувствуете в чакре Анахата плотный комок энергии любви. Он пульсирует, и вы остро чувствуете его физически. Вы буквально источаете любовь из этой чакры в окружающее вас пространство.

А вот теперь поговорим о том, как использовать Анахату-чакру, чтобы найти свой путь. Путь сердца.

Хотим вас предупредить, что данного упражнения вы не найдёте ни в одной практике, как собственно и остальных, которые изложены в этой книге.

Это эксклюзив.

Очередной.

Не поверите — нас самих замучила наша эксклюзивность.

Если вы ещё не поняли, то поясним — почти все наши упражнения — это эксклюзив. Но это упражнение вообще ни на что не похоже, следовательно, оно совсем уж эксклюзивное. Объясним.

При правильном выполнении этого упражнения вы не только активизируете ваши энергетические ресурсы, помогаете планете и развиваете собственное подсознание, но и начинаете создавать свой путь — путь в котором вы уверены, что он правильный.

Предназначенный только для вас.

Кроме того, это упражнение максимально возможным способом подготовит вас к главному, возможно, самому главному на вашем жизненном пути — установлению энергетического компаса.

Этот компас напрямую будет связывать вас с биосферой, и вам не нужны будут больше учителя — вы будете обучаться у подсознания, а биоэнергия будет вас «вести».

О том, как это делается, мы расскажем в следующей нашей книге.

Что же касается упражнения, которое мы рассматриваем здесь, то, если вы читали Кастанеду, знаете, что у него было такое выражение: Путь сердца.

Так вот, мы специально так и назвали данную практику — «Путь сердца», потому что, идя именно по этому пути, вы научаетесь чувствовать именно путь своего сердца, ориентируясь вдобавок на подсознательное мышление, и, в конечном итоге, данная стратегия начинает обладать изрядной мощностью.

Кроме того, выполнение этого упражнения способствует усвоению навыка постоянно держать луч энергии. Это очень пригодится вам как в целительстве, так и опять же в настройке энергетического компаса.

Упражнение 4 (Путь Сердца).

Шаг 1. Активизируйте чакры и каналы с четвёртой чакрой включительно.

Шаг 2. Представьте как из вашей 4-ой чакры энергия начинает распространяться вовне. Естественно, думайте о любви и о свойствах данной чакры вообще.

Теперь, пусть энергия просто вытекает из Анахаты в ваш энергетический контур.

Представьте, что ваш контур диаметром около 3,5 метров. Планомерно позволяйте наполнять весь ваш контур энергией любви и мудрости.

Потратьте нужное количество времени, чтобы наполнить энергией вначале каждый сантиметр вашего биополя, потом каждый миллиметр, потом каждую молекулу.

Представляйте и ощущайте, как ваше поле 3,5 метров наполняется энергией из четвёртой чакры.

Почувствуйте как спокойно и комфортно вам становится в этом энергетическом контуре. Естественно, вы будете чувствовать ощущения любви и мудрости, идущие из четвёртой чакры в ваш энергетический контур.

Подумайте о том, что он сам выбирает наилучший путь для вас, оберегая вас и защищая от внешних воздействий.

При выполнении этого упражнения длительное время — порядка нескольких месяцев — вы увидите, что если вы включаете этот кокон с помощью упражнения при простом передвижении по внешней среде, он начинает как будто вести вас, оберегая, защищая и следуя именно тем путём, который нужен именно ВАМ.

Уделите этому не меньше 7 минут, а лучше столько, чтобы вы спокойно, без «сверки» с данным учебником, могли воспроизвести это упражнение в любом месте.

Кстати, наши ученики часто спрашивали нас, что это за ощущения, когда во время передвижения по физической среде и в этом коконе они чувствуют как бы «подталкивание» в спину. Отвечаем — Среда становится заинтересована в вас, поэтому она стремится, чтобы вы двигались по ней быстрее, гармонизируя её и укрепляя.

Во время передвижения по среде и проделывании упражнения представляйте, что упомянутый контур раздвигает физическую среду любовью и мудростью, создавая НОВОЕ направление при продвижении сознания в векторе Любви и Мудрости.

Теперь сядьте и скрестите руки и ноги, чтобы оставить эту энергию у себя в организме и вокруг себя.

Когда вы потренируетесь в выполнении этого упражнения, то сможете использовать эти наработки везде и всюду: во время ходьбы пешком, за рулём и в поездках на транспорте.

Кстати, по поводу передвижения в физической среде. Хотим сообщить вам, что если вы двигались по физической среде с «выключенными» чакрами и попали в ненужную вам ситуацию, то вы можете просто «включить» Манипуру и под воздействием вашей воли ситуация начнёт быстро рассасываться (естественно, это произойдёт, если вы занимаетесь практикой регулярно, то есть каждый день в течение нескольких месяцев). Когда ситуация скорректируется, используйте либо упражнение ПУТЬ СЕРДЦА, либо просто включите Анахату для гармонизации и укрепления среды.

Вообще такой проблемы у вас возникнуть не должно, но вдруг вы, несмотря на наши подробнейшие инструкции, где-нибудь всё-таки умудритесь промахнуться, тогда — вот вам палочка-выручалочка. Кстати, с включением вашей волевой структуры (Манипуры) включится и энергия воли *coznanie. ru*, то есть эффект, как вы понимаете, умножится в несколько раз.

Впрочем, это касается ВСЕХ манипуляций с энергией.

Мы, конечно, могли бы вас оставить и без палочки-выручалочки.

Знаете... девиз одного направления «это работает не везде, не со всеми и не всегда».

Так вот, мы считаем свинством такой девиз, который, по сути, говорит вам: «разбирайтесь-ка сами».

Мы используем другой подход и ВСЕГДА боимся. В отличие от них, мы заинтересованы в том, чтобы у наших учеников всё было хорошо, и они быстро развивались.

Наши техники как по коммуникации и общению с физической средой, так и по процессу развития собственного сознания, работают

ВЕЗДЕ. СО ВСЕМИ. И ВСЕГДА.

Чем они и славны, собственно.

Делая отступление, и чуть-чуть напоминая вам о том, что мы писали в предисловии, скажем, что не знаем как вас, а нас вот всегда волновал вопрос:

Каким образом мы можем потратить максимальное количество времени на собственное совершенствование?

Это упражнение — прекрасный образец такого умения.

Достаточно приобрести один раз навык в его выполнении, и вы сможете пользоваться им почти везде и всегда.

Знаете, нас всегда утомляли упражнения из различных систем, которые были ориентированы на то, чтобы вы в процесс своего развития включали ещё кого-то. Упражнения делаются либо в паре, либо в тройке.

Нас это всегда удивляло: зачем выполнять упражнения в парах или в тройках, когда можно сделать это одному, «телепатически качнув» энергию не только на себя, но и на других в своей сетке?

В результате мы разработали и апробировали это упражнение, для выполнения которого вам необходимы только вы сами, и использовать его вы можете где угодно.

Кстати, если идти дальше, то мы можем вам сообщить, что, к примеру, когда вы передвигаетесь в физической среде, то вы оставляете за собой информацию. Можно сказать, что вы прокладываете определённую биоэнергетическую тропку. Так вот — чем больше троп вы проложите, чем более высоким сознанием и качественной энергетикой они будут обладать, тем скорее вы попадёте в ВАШ уникальный и волшебный мир.

И что касается вашей безопасности, то чем чаще вы будете пользоваться этим упражнением при передвижении в физической среде, тем больше вокруг вас будет накапливаться любви, радости и мудрости. Таким образом, все негативные воздействия, направленные на вас, блокируются. В этом вам будет помогать как энергия сообщества coznanie.ru и планеты Земля, так и ваша собственная энергия, направление вектора которой мы указали в этом упражнении.

Это касается как внешней среды, так и любых ментальных отражений.

Вначале же, у вас должен быть стопроцентный навык в выполнении этих упражнений, то есть упражнений из ВТОРОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БЛОКА. Постарайтесь отработать эти два энергетических блока буквально до автоматизма, постоянно воспроизводя его в структуре процесса, нежели результата.

В третьем блоке нами будут рассмотрены уже достаточно серьёзные моменты взаимодействия вашего сознания и вашей энергетики, сообщества coznanie.ru, а также сознания и энергии планеты Земля.

В третьем блоке мы подробно остановимся на том, что нужно делать для планеты, чтобы её энергетика помогала вам.

Ладно. Пока давайте вернёмся к упражнениям.

Ниже следует упражнение, точнее вариация упражнения «ПУТЬ СЕРДЦА». Как обычно, мы рекомендуем вам опробовать в течение нескольких недель и то, и другое упражнение, а потом, либо выбрать то из двух, которое подходит вам больше, либо использовать оба.

Упражнение 5. Путь Сердца (вариация).

Итак, вы передвигаетесь во внешней среде. Ваше биополе, как вы знаете, имеет овалообразную форму. Представьте, что из чакры Анахата у вас распространяется некий контур, который имеет форму равнобедренного треугольника с округлыми углами. Мы рассматриваем эту геометрическую фигуру в горизонтальной проекции. Острый угол треугольника направлен вперёд. Положение треугольника может быть любым удобным для вас — мы сами используем положение, когда треугольник лежит параллельно Земле, чуть позади плеч приходятся два угла, а впереди, идёт острый. Вы можете выбрать эту позицию, а можете, другую.

Почувствуйте движение энергии внутри треугольника от двух углов, находящихся у вас за спиной, через центр (Анахату-чакру) с усилением, уходящим в передний угол треугольника и далее в виде луча, выходящего за пределы треугольника приблизительно на метр.

Луч входит в физическую среду, раздвигая её и снабжая это пространство энергией из 4-ой чакры.

Такая вот конструкция. Следует заметить, что это, так сказать, упражнение для «продвинутых пользователей», которые уже без проблем передвигаются с помощью энергетики в окружающей среде. Кстати, делая отступление, можно сказать, что ежели вы выйдете на улицу после проделывания подобного упражнения, то как женское население, так и мужское будет провожать вас восторженными взглядами. Люди будут тянуться к вам, стараться сделать вам добро. Это происходит,

поскольку вы перевели духовную энергию любви в физический аспект.

На этом мы заканчиваем описание ВТОРОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БЛОКА.

Удачи вам. Аккуратно выполняйте инструкции.

ТРЕТИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.

«Кукушка-кукушка! Скажи,
сколько мне осталось лет?»

Конан Мак Лауд

Третий энергетический блок ставит своей задачей, научить вас взаимодействовать с энергетикой планеты Земля.

1. Активация чакр рук и локтей.
2. Чистка чакр с «подкачкой» Земли.
3. Закрывание чакр и лишение их энергии.

Как всегда напоминаем вам, что при любых манипуляциях с предоставляемой информацией вы работаете не только с собственной энергией, расширяя и укрепляя её, но и с энергией сообщества *coznanie.ru* и планетой Земля. Поэтому, будьте внимательны и выполняйте ВСЕ приведённые стратегии по расширению энергетического потенциала очень внимательно. Земля и *coznanie.ru* являются одной и той же субстанцией, поэтому, качая Землю, вы качаете *coznanie.ru*, а, качая *coznanie.ru*, вы качаете Землю.

Не забывайте, что теперь вы не одни, а вместе с нами, поэтому будьте аккуратны и соблюдайте наши инструкции.

По поводу того, зачем именно следует «качать» Землю, мы объясним вам, что цивилизация, которая обитает на планете и представителями которой мы с вами являемся, загадила эту самую планету «по самое некуда».

Поэтому каждому из нас следует уделить время на то, чтобы поправить положение, в противном случае, ничего хорошего нам с вами не светит, и поправлять будет некому, да и нечего.

Это первое.

И второе.

Мы опять напоминаем вам, что если вы помогаете планете дополнительной энергией, то через некоторое время, когда планета Земля почувствует дополнительную подпитку, то в ответ она даст Вам нужное количество энергии для ваших нужд.

Впрочем, если вы проделали предыдущие два блока упражнений, то теперь вы на опыте собственных ощущений понимаете, что Земля — это мощный энергетический источник и проблем с дополнительной энергией у практикующего не возникнет никогда.

Разумеется, к этому моменту вы должны **УВЕРЕННО** практиковать навыки из предыдущих двух энергетических блоков, не говоря уже про чакры.

Третий энергетический блок составлен нами как практическое руководство по освоению некоторых манипуляций, которые помогут вам поднять вашу энергетику на более серьезный уровень.

Упражнение 1.

Шаг 1. Заземлитесь.

Шаг 2. Теперь проведите эту энергию, согласно ВТОРОМУ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМУ БЛОКУ, по всем чакрам и всем каналам, соответственно, до 4-ой чакры включительно.

Представляйте, как проводимая из Земли энергия укрепляет каждую вашу чакру, снабжая её усиленным энергетическим зарядом.

Шаг 3. Вначале представьте, а затем почувствуйте, как энергия из 4-ой чакры проходит по рукам. Если вам будет это удобно, то мысленно нарисуйте канал, который проходит от четвёртой чакры с двух сторон, соответственно, по рукам через чакры плечей, потом через локти и оканчивается в ладонях.

Сделайте акцент на то, что есть ещё чакры второго, не основного уровня, это чакры плеч, ладоней и локтей.

Итак, ещё раз акцентируем внимание на том, что вы представляете и чувствуете, как энергия перетекает через руки в ваши ладони и накапливается там. Пока энер-

гия идёт по рукам через плечи и локти, думайте о том, что энергия дополнительно усиливается, проходя через эти центры.

Если вы всё сделали правильно, то вы почувствуете увеличение упругости энергетической пружины между ладоней. Для усиления эффекта вы разводите ладони на расстояние 40-50 см.

Почувствуйте, как энергия проходит от чакры сердца по рукам и скапливается плотным шаром между ладоней. Можно сказать, что вы будете чувствовать ладонями рук мощную энергию Любви и Мудрости, как будто пружину. Возможно, вы «мысленно почувствуете» что этот шар зелёного цвета. Конечно, странно слышать словосочетание «мысленно почувствуете», но очень трудно передать на словах тот диапазон, который несёт энергетика, тем более выразить его на словах, поэтому мы использовали метафору для обострения ваших интуитивных восприятий.

Поиграйте немного с энергией, почувствуйте, что у вас между руками шар, который наполняется энергией Любви. Зелёного цвета.

Когда концентрация энергии вам покажется максимальной, тогда представьте, как вы посылаете этот зелёный шар, наполненный энергией Любви и Мудрости, планете Земля и сообществу coznanie.ru.

Если вы всё сделали правильно, то в течение дня вы постоянно будете чувствовать, как вас поддерживают эти две субстанции. Это выразится в том что, всё запланированное на этот день у вас сложится именно так, как вы хотели.

Кроме того, вас могут порадовать маленькие приятные сюрпризы, которые предоставит вам этот день. Тут, знаете, работает общая схема: сколько положишь — столько возьмёшь.

Опять же, если вы всё сделали правильно, то весь день вы будете чувствовать увеличение своей энергии и вместе с тем вы почувствуете, как люди будут искать вашего общества. Разумеется, эти процессы связаны друг с другом.

Основная задача при этом взаимодействии — постоянно сохранять в сознании ощущение сопричастности посредством луча к единому энергетическому началу в недрах Земли и, естественно, чувствовать пульсацию и «расплавленность» в первой чакре.

Процесс, который мы описали в этом упражнении, крайне эффективен. В дальнейшем вы сможете использовать его при целительстве. Здесь же хочется отметить, что данная техника связи с источником энергии нами считается оптимальной. Помимо использования при целительстве, эта техника дополнительно страхует вас от негативных воздействий, улучшает работу в области сердца и лёгких и сообщает, на подсознательном уровне, позитивную энергию вашим друзьям и родственникам, то есть вы становитесь чем-то вроде центра для них. Что, согласитесь, уже очень хорошо.

Итак, вы проделали упражнения на Заземление и на работу с полем Земли и coznanie.ru. Следует заметить, что данное упражнение очень стимулирует энергетику, то есть, вы постоянно можете подпитываться от планеты, разумеется, не забывая при этом, подпитывать её.

Это обоюдный процесс, в результате которого ваша энергетика резко увеличится. Кроме того, как мы уже упоминали выше, когда вы начинаете подпитывать планету, планета начинает быть заинтересована в вас, как в особи, которая ей помогает.

В соответствии с этим, вы становитесь с планетой одним целым, проще говоря, это помогает вам как приобрести новые возможности в социуме, так и попросту продлить срок своего существования на планете Земля.

Кроме того, это упражнение дополнительно активизирует энергетику чакр ладоней рук, что вам очень пригодится, когда мы будем вас учить различным целительским манипуляциями и постановке или снятию связей, что тоже выполняется при помощи ладоней рук.

Кстати, как мы уже говорили, при целительстве Заземление экстраординарно полезно, поскольку вы не тратите свою энергию, а просто пропускаете через себя энергию планеты, усиливая её и направляя в конкретную особь для исцеления.

Что касается связей, то связи тоже могут быть вам полезны. К примеру, если вам нравится девушка, и вы тоже хотите понра-

виться ей, тогда вы просто ставите ей связку на пару чакр, и у вас всё происходит так, как вам нужно.

Но это разговор уже о более продвинутом восприятии, так как надо уметь закреплять связки, чтобы они не соскальзывали. А для того, чтобы уметь это делать, вам необходимо освоить четыре приведённых энергетических блока так, чтобы у вас их выполнение не вызывало ни малейших трудностей. Говоря «ни малейших трудностей» мы подразумеваем, что вы стоите в чистом поле, и без труда можете выполнить все четыре блока по памяти и получить надлежащие ощущения, которые мы описываем.

Теперь перейдём ко второму и заключительному упражнению из третьего блока.

Вы можете подумать, что здесь очень мало упражнений, по сравнению с предыдущими блоками. Однако уверяем вас, когда вы начнёте практиковать эти два упражнения, вы почувствуете, что все упражнения в четырёх блоках чётко сбалансированы с прицелом на максимальное развитие вашей биоэнергетики.

Именно поэтому мы снова предупреждаем вас о том, что вам необходимо проработать два предыдущих блока как минимум несколько недель. В противном случае, мы не берёмся предсказать последствия использования третьего блока.

ЧИСТКА ЧАКР И КАНАЛОВ.

Итак, как вы понимаете, вокруг нас вращается куча наиразличнейших биоэнергетических полей, и они как помогают структуре вашей ауры, так и вредят ей.

Как вы знаете, подобное стремится к подобному. Поэтому любой проявленный центр энергии моментально начинает подтягивать к себе дополнительные энергетические пласты.

Таким образом, чакра как бы наращивает сама себя.

Но.

Поскольку пока вы находитесь не на таком уровне, чтобы одновременно контролировать работу хотя бы всех семи чакр (не говоря уже о дополнительных), то чакры, лишённые вашего сознательного контроля, подчас подтягивают из Среды наиболее легкоусвояемую энергетику.

То, что энергетика легкоусвояемая, ещё не значит, что она полезна для вас.

Во время медитации вы сознательно контролируете поступление энергетических потоков в чакру и их качество.

Проще говоря, во время нахождения в физической среде к вашим энергетическим центрам цепляется, что ни попадя. В результате этого чудесного действия у вас в чакрах скапливается «куча барахла» в виде ненужных энергетических полей, которые мешают проявлению истинной сущности чакры.

Исходя из вышеизложенного, мы надеемся, вы уже поняли, что ваши чакры нуждаются в регулярной чистке.

Сначала мы приведём, как обычно, упражнение, а потом прокомментируем.

Упражнение 2.

Это достаточно длинное упражнение, но на редкость эффективное.

Шаг 1. Примите удобное положение, сидя или лёжа. Не скрещивайте руки и ноги.

Шаг 2. Почувствуйте первую чакру, активируйте её.

Шаг 3. Заземлитесь.

Шаг 4. Почувствуйте, как луч идущий из Земли наполняет вашу первую чакру дополнительной энергией.

Шаг 5. Почувствуйте, как ваша чакра наполняется энергией.

Уделите этому пару минут.

Ощущение, по которому вы узнаете, что всё идёт правильно — расплавленность, увеличение энергии в чакре и её пульсация. Ну, вы знаете.

Шаг 6. Теперь, сделайте усилие и «проведите» этот энергетический комок вниз, полностью очистив чакру.

Проследите, как комок утекает вниз по лучу, который вас заземляет.

Обязательно думайте, что энергия, которая является «грязной» для вас и от которой вы чиститесь, крайне нужна планете Земля и она использует её в Своих целях. Сосредоточьтесь на том, что вы отдаёте планете Земля

гораздо большее количество энергии, чем получаете от неё, однако назад к вам, она приходит такого качества и такой мощи, которая превышает все мыслимые возможности.

Тут можно привести метафору. Вот вам принесли алмаз в пол килограмма весом. Он, конечно, стоит денег, но далеко не таких, какие за него дадут тогда, когда его огранят и он станет бриллиантом.

Итак, увидите форму вашей первой чакры пустой. Почувствуйте, что в ней совершенно нет энергии — вы всё отдали Земле.

Шаг 7. Теперь представьте, что из Земли, по лучу, в вас начинает течь чистейшая энергия для вашей первой чакры. Естественно, она ярко-красного цвета и обладает рафинированными свойствами, характерными для Мулдахары. Полностью заполните этой очищенной энергией первую чакру, пока не почувствуете, что сила пульсации возросла, и вся энергетика чакры очистилась.

Шаг 8. Проведите энергию от первой чакры по каналам Ида и Сушумна во вторую чакру.

Наполните её, а затем, подобно опыту с первой, «проведите» из неё комок энергии и наблюдайте, как он пройдёт по каналам в первую чакру, а из неё по лучу в Землю. Оставьте совершенно пустыми первые две чакры, отдав энергию Земле, которая использует её для своих нужд.

Шаг 9. Снова по порядку наполните сначала первую чакру, сообразуясь с её цветом и свойствами, энергией, идущей из Земли, а затем вторую чакру.

Шаг 10. Теперь уже по трём каналам направьте энергию к третьей чакре.

Снова повторите все манипуляции.

То есть энергия проходит через чакры и каналы, и выходит, соответственно, тоже через них, прочищая как чакры, так и каналы.

Теперь три чакры пустые и по очереди, начиная с первой, наполняются новой, очищенной энергией.

Шаг 11. Наконец, то же самое сделайте с четвёртой чакрой.

После того, как вы прочистите четвёртую чакру и наполните её чистой энергией, прочистите чакры плеч, локтей и ладоней подобным же образом.

Прочищайте по две чакры за раз.

То есть вы доводите энергию до 4-ой чакры включительно, потом, проводите энергию к чакрам плеч с двух сторон и прочистите их. Опускаете энергию всех чакр в Землю, снова поднимаете энергию уже до чакр локтей. Чистите их. Снова опускаете энергию вниз, в Землю. Снова поднимаете теперь уже до ладоней. Чистите их.

Опускаете энергию в Землю. И, наконец, прочистив все чакры, (четыре основных и шесть дополнительных) некоторое время пребываете в чистой энергии, которую теперь содержат все ваши чакры.

Уделите этому пребыванию в сверхчистой энергии порядка 7 минут, ощущая, как вы наполняетесь ею до предела.

Да просто тут всё. Раз пять-семь потренируетесь, и всё запомните наизусть. Ну, как обычно, короче.

После того, как вы всё сделаете, сядьте, скрестите руки и ноги, и почувствуйте или представьте на полторы-две минуты, как полученная вами чистая энергия закрепляется в вашем организме, обновляя его и оздоравливая.

Шаг 12. Пока вы делаете это, уделите внимание мыслям о том, что вы полностью прочистили 10 чакр и помогли Земле большим количеством дополнительной энергии.

Думайте об этом полторы-две минуты. Этого времени вполне хватит, чтобы ваша новая, очищенная энергетика полностью усвоилась. Если вы всё сделали правильно, то тогда осознание этой мысли будет дополнительно вкачивать в ваши чакры энергию, что вы и прочувствуете либо сразу, либо после нескольких занятий.

Это упражнение очень эффективно, поскольку она связывает ваш энергетический потенциал с энергетическим потенциалом Земли, что придает ему дополнительную мощь. Кроме того, хотя это побочное действие, но оно выражено достаточно сильно. Как мы уже писали, есть много людей, которые успешно открыли чакры и теперь не могут их успешно закрыть.

Так вот, выполняя это упражнение хотя бы через день, в течение месяца вы научитесь свободно открывать и закрывать чакры (при закрытии чакры, вы, естественно, понимаете, что попросту оставляете её пустой, если вам это надо).

Здесь очень важно почувствовать, как та энергия, которая вышла из вас, пошла в Землю, помогая ей.

Если вы всё сделали верно, то тогда, наполняя чакры заново энергиями, вы почувствуете, что Земля в благодарность за то, что вы ей помогли, снабжает вас качественно новой сильной энергетикой.

В этом упражнении, как и в первом, вы производите простой обмен энергиями с Землёй, отдавая ей то, что нужно ей, а сами получая от неё то, что нужно вам.

Мы уже устали напоминать вам, но тем не менее напоминаем, что в результате выполнения, как этого упражнения, так и первого, вы становитесь для Земли, не просто очередной особью, которая по ней неизвестно для чего гуляет, а вы становитесь тем, кто ей помогает. То есть планета начинает быть заинтересована в Вас и в вашем существовании на ней.

Вследствие этого, она, если вы проделываете эти упражнения регулярно, начинает помогать вам, реально улучшая процессы вашей жизнедеятельности. Разумеется, это касается как быта, так и творчества.

ЧЕТВЁРТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.

«Он отдавал свои огромные способности и необычайный дар наблюдательности поискам нитей к выяснению тех тайн, которые официальной полицией были признаны непостижимыми».

Шерлок Холмс

Едем дальше.

Как всегда, мы говорим вам, чтобы вы были педантичны и аккуратны при выполнении четвёртого энергетического блока, поскольку своими манипуляциями вы качаете не только свою энергетическую структуру, но и энергетическую структуру сознания и планеты Земля.

Кстати, медленно и спокойно, по энергетическим каналам мы с вами добрались до паранормальной чакры Аджна. Не забывайте, какими мощными вещами вы оперируете, поэтому, пожалуйста, ещё раз предупреждаем — будьте аккуратны. Каждый блок ведёт вас вверх по увеличению энергии, поэтому тщательно соблюдайте инструкции.

Поехали.

Итак, мы с вами закончили на том, что в третьем энергетическом блоке вы активировали четыре основные чакры, а также каналы. Далее, вы активировали чакры плеч, локтей и ладоней и научились трансформировать энергию, отдавая её Земле.

Соответственно, чтобы пойти дальше, вам необходимо досконально усвоить ТРЕТИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.

Упражнение 1.

Шаг 1. Заземлитесь.

Шаг 2. Прodelайте упражнения ТРЕТЬЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БЛОКА.

Мы крайне надеемся на то, что после его систематической отработки в течение того времени, которое мы вам указывали, вы затратите не более пяти минут на то, чтобы полностью его прodelать.

Шаг 3. Теперь, когда вы это сделали, проведите каналы тем способом, который мы ранее описали: из Анахаты-чакры — в чакру коммуникации Вишудху.

Точно так же, как вы делали ранее, «продышите» каналы, «продышите» их до Вишудхи, а потом активируйте Вишудху по ранее приведённым упражнениям на активацию этой чакры.

Шаг 4. Теперь проведите каналы до Аджна-чакры. Тут происходит самое интересное.

В Аджна-чакре все три канала пересекаются.

То есть, канал Сушумна, он же проходящий посередине канала чистого Духа, «расплавляет» энергию и качественно её преобразует.

После того, как они пересеклись, вы почувствуете энергию более высокого порядка.

В древних йогических книгах эту энергию называют «расплавленная Кундалини». Мы не настаиваем на том, что та энергия, которую мы пропускаем, это энергия Кундалини, напротив, по нашему мнению, вам следует думать, что вы пропускаете через себя обыкновенную энергию, когда как Кундалини — это энергия гораздо высшего порядка. Такой подход будет стимулировать вас стремиться всё дальше и дальше, повышая качество и силу энергии. Скажем, что это весьма трудно достижимый результат. Однако к которому надо всегда стремиться. Этот подход оптимально подходит для того, чтобы раскрывать в себе новые глубины. Мы настаиваем на нём. В одной книге написано, что через человека, который владеет энергией Кундалини, пропускали ток в тысячу вольт, и он абсолютно спокойно к этому относился. Поэтому изначально определите для себя, что энергия Кундалини — это то, что выходит за рамки даже сверхвозможностей человека. При подобном подходе ваше энергетическое развитие пойдёт гораздо быстрее.

Итак, возвращаясь к теме, когда эта поступающая в АДЖНА-чакру энергия «расплавится», вы обратно по двум каналам — Ида (лунный, левый) и Пингала (правый, солнечный) — спускаете эту трансформированную энергию вниз, вплоть до корневой чакры Муладхара.

После того, как вы провели эту энергию до Муладхары, опустите её по лучу, отдавая её Земле и зная, что тем самым вы ей сильно помогаете, и она использует эту энергию для своих нужд и для вашего блага.

Следующее упражнение предназначено для того, чтобы вы стабилизировали процесс:

Упражнение 2.

Шаг 1. Снова проведите энергию по каналам и чакрам до Аджна-чакры включительно.

Шаг 2. Снова почувствуйте, как «расплавленная» энергия стекает вниз по каналам.

Только теперь закольцуйте процесс: энергия из Земли идёт по вашим чакрам, затем, в Аджне, она, перерабатываясь

и значительно усиливаясь, стекает по тем же боковым каналам, вниз, в Землю, питая её.

Для удобства, кое, впрочем, определяется личными пристрастиями, вы можете визуализировать луч, которым вы заземлились, и разделить его на две части. По одному лучу — энергия поступает в ваш организм, по другому — выходит из него, усиленная и преобразованная. Так что делайте, как вам удобно — можете проводить энергию через один луч, а можете разделить его на две составляющих — всё зависит от того, как у вас лучше получается. Создайте мысленный образ, как через процесс закольцовки вы подпитываете планету, используя её же энергию и усиливая эту энергию во много раз, снова отдавая Земле.

Получите образ и соответствующие ощущения, что планета наполняется с вашей помощью нужной ей позитивной энергией. Нарисуйте мысленно образ планеты — шара и представьте, как он заполняется энергией снизу вверх или сверху вниз. Опять же, делайте, как вам удобно. Можете использовать метафору сосуда — когда вода медленно наполняет сосуд. В качестве сосуда — планета Земля, в качестве воды — энергия. Ну и вы, разумеется, в качестве себя и вашего подсознания, хотя можете быть и в любом другом качестве. Когда она (планета) наполнится полностью, тогда дополнительно наполните околоземное пространство.

Вы должны почувствовать, что вы заполнили планету нужной ей энергией. После этого поблагодарите планету и собственное подсознание за сотрудничество и закончите упражнение.

Как только вы поблагодарите планету и подсознание, вполне вероятно вы почувствуете прилив энергии к корневой чакре — это она вас поблагодарила. Это не правило, но это происходит регулярно как у нас самих, так и у наших учеников.

То есть, вам понятно, что этот процесс постоянный и непрерывный, как поток воды из крана.

Только в нашем варианте, поскольку вы имеете дело не с водой, а с энергетикой, вы заряжаете Землю и заряжаетесь сами.

Вы развиваете планету, а она — в ответ — развивает вас.

Вследствие этого процесса расплавленная энергия Кундалини, которая уходит в Землю из вашей АДЖНА-чакры, умножается там в несколько раз. То есть, её умножает ваша АДЖНА-чакра и, когда энергия попадает в Землю, планета умножает её дополнительно.

Последнее действие планета делает самостоятельно, уже без вашей помощи.

Вам понятно, что в данном случае вы работаете как банк: даёте клиенту субсидии и получаете свой процент прибыли. Вы можете проделывать эти манипуляции в течение 15-20 минут или до того момента, когда вы почувствуете свою «наполненность» энергией.

По нашему опыту и опыту наших учеников можем сказать что, если вы уже хорошо чувствуете энергию, то для хорошей энергетической подзарядки вам понадобится 5-7 минут.

Но всё же остальное время, даже если вы почувствуете что зарядились, потратьте на то, чтобы зарядить дополнительно Землю.

Поверьте, это нужно и ей и вам.

Как мы уже говорили, планета заинтересована в том, чтобы её заряжали, следовательно, она заинтересована как в долголетию той особи, которая это делает, так и в том, чтобы путь особи был как можно более лёгким, долгим и счастливым.

Упражнение 3.

Отработав эту технику до автоматизма, вы можете сделать интересную вариацию этого упражнения.

Когда вы закольцуете процесс, снабжая энергией Землю, вы можете представить, что помимо того, что вы взаимодействуете с Землёй, вы через Аджна-чакру качаете ВСЮ физическую вселенную, гармонизируете её, улучшаете и подымаете на ступеньку вверх.

Имейте в виду — в этом варианте вы должны быть УВЕРЕННЫ, что от вас вовне идёт очень чистая и светлая энергия.

Мы не будем вам разжевывать, как именно это делать, потому что кому надо, тот поймёт, а кому не надо, соответственно нет.

Тут мы вступаем в область подсознания, хотя мы оттуда вообще и не вылезали. Подсознание, как известно, ничего не делает случайно.

Поэтому, если вы не особо поняли, как делать вариацию этого упражнения.

Оставьте его.

Всё приходит в срок, и ваше подсознательное мышление подсказывает вам ЛУЧШИЙ выбор из всех возможных.

Если подсознание предпочитает что-то НЕ ДЕЛАТЬ, то у него есть БОЛЕЕ ЧЕМ ВЕСКИЕ ПРИЧИНЫ поступать именно так.

Как вы узнаете, чего оно хочет?

Да очень просто: именно это упражнение либо получится, либо нет. В любом случае вы должны уважать его решение.

Это ОБЯЗАТЕЛЬНО.

Кстати ещё раз повторим, вам имеет смысл прочитать статью «Обучение», которая завершает этот раздел и попрактиковать упражнения, чтобы перевести подсознание с уровня 1 на уровень 3.

Практика ВО ВСЕХ энергетических блоках сильно выиграет от этого.

Поскольку вы добавили в этом блоке каналы на Вишудху и Аджну, то необходимо указать, что по мере выполнения вышеприведённого упражнения Аджна чистится сама, поскольку она прочищается «расплавленной» энергией. Что касается Вишудхи, то вы проделываете все те манипуляции, которые мы рекомендовали вам в ТРЕТЬЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ БЛОКЕ по чистке чакр, только теперь вы чистите все шесть чакр, пропуская по каналам энергию.

Мы надеемся вам понятно, что вы чистите, соответственно ТРЕТЬЕМУ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМУ БЛОКУ, четыре первые чакры. Затем, проводите по каналам энергию далее и активируете Вишудху, потом отдаёте энергию всех пяти чакр Земле. Затем снова поднимаете энергию уже вплоть до Аджна-чакры, где энергия уже изначально чистая. Такой вот механизм очистки.

На самом деле, имеет смысл вначале сделать упражнение на чистку всех пяти чакр вместе с Вишудхой, а потом сделать упражнение, где «расплавленная» энергия идёт вниз. Во многих случаях эффект увеличения качества энергии будет весьма значителен.

Именно поэтому мы пишем об этом здесь, после упражнения, а не перед ним, чтобы вы поняли всю систему.

Упражнение 4.

Это упражнение на активацию чакр ступней и коленей.

Шаг 1. Заземлитесь.

Шаг 2. Представьте, как от вашей первой чакры проходят каналы через колени, заканчиваясь в ступнях. Колени и ступни представляйте как энергетические сгустки, наподобие шаров.

Шаг 3. Теперь проведите мысленно линии-каналы от МУЛДАХАРЫ до коленей, а оттуда до ступней. Наполните энергией сначала чакры коленей, а затем чакры ступней.

Нужно заметить, что это второстепенные чакры, по сравнению с чакрами, находящимися вдоль позвоночного столба, поэтому нам они интересны постольку, поскольку при их включении биоэнергетическая структура вашего организма приобретает относительно законченный вид. Мы не говорим здесь о том, что структура конечна. Если бы это было бы так, то система была бы лишена развития. Мы говорим о том, что теперь вы во всём организме чувствуете энергию.

Дальше вам надо это дело развивать, как вы вполне резонно понимаете.

Чакры рук и ног не несут в себе какой-то информативной смысловой структуры, по сути, являясь просто биоэнергетическими источниками.

Наш интерес к ним обуславливается тем, чтобы вы на уровне ощущений чувствовали энергетику всего вашего организма.

Кстати, если у вас, положим, больные колени, то, как и при активизации всех других чакр, активизация этих оказывает оздоровительное действие. Проще говоря, активизация этих чакр будет обладать для вас оздоровительным эффектом. Кроме того, включение этих чакр дополнительно заземляет вас, то есть усиливает ваш контакт с планетой. Несложно догадаться, что это происходит из-за того, что вы по ней ходите именно ногами. Ну... если конечно, вы ходите чем-то другим.... тогда можете не работать с этими чакрами.

Вообще, это упражнение не следует использовать отдельно, а стоит его делать вместе с Упражнением 2 из этого же блока.

Мы не упоминали его там, поскольку итак информации много и не следует громоздить одно на другое, чтобы у вас была каша в голове. Мы заинтересованы в том, чтобы вы получали биоэнергетические, то есть магические знания, ступенчато и последовательно.

Как показала практика — это оптимальный способ обучения.

Резюме:

Напомним ещё раз, какая последовательность действий должна быть у вас именно в этом блоке. Извольте:

1. Сначала заземлиться.
2. Прочистить чакры с первой по пятую.
3. Активировать чакры рук и ног. Снабдить энергией чакры 1-6, если вы этого не сделали сразу.
4. Выполнить Упражнения 1 и 2.
5. Зарядить Землю и самому подзарядиться.

Поблагодарить Землю и подсознание за то, что они снабдили вас энергией.

Тут интересный пунктик: это не система, однако бывает, что когда люди благодарят Землю, то они чувствуют внезапное увеличение энергии.

Угадайте — что это?

Правильно. Бонус. Это она вас благодарит.

После этого поблагодарите собственное мощное, позитивное, подсознательное мышление за сотрудничество.

6. Скрестите руки и ноги.

Это надо сделать для того, чтобы в ваш организм усвоилось максимальное количество энергии.

7. Когда вы скрестите руки и ноги, то уберите заземляющий луч и побудьте со скрещенными руками и ногами полторы-две минуты.

Тут нам задавали вопрос — зачем благодарить? Отвечаем:

Бесполезно благодарить, положим, табуретку. Хотя мы и писали, что исключительно ВСЯ вселенная живая. Однако заявляем по собственному опыту и по опыту наших учеников, что, сколько мы с ними вместе не благодарили табуретки, эффекта мы почему-то не достигали.

Кроме шуток. Вы знаете, что вся физическая вселенная — это живое существо. Вы знаете, что Земля вертится.

Вы это знаете. Но у вас нет ощущения, что это так.

А тут, вы получаете отклик в физической реальности, подтверждённый вашими собственными ощущениями.

После собственного опыта информация, как вы знаете, усваивается гораздо лучше.

И, наконец, мы приводим вам последние три упражнения в 4-м блоке, при практиковании которых все ваши предыдущие навыки складываются в общую практическую модель, развивая которую, раз за разом, вы идёте всё дальше и дальше, совершенствуя свою сознательную, подсознательную и биоэнергетическую структуру, а также работаете с такими мощнейшими позитивными субстанциями как Вселенная и её торговым представителем в нашем регионе — планетой Земля.

Упражнение 5.

Итак.

Шаг 1. Активизируйте первую чакру.

Шаг 2. Заземлитесь

Шаг 3. Активизируйте идущие от неё каналы: Иду и Сушумну. Ида, как вы помните, находится слева от позвоночника, а Сушумна находится посередине.

Шаг 4. Подведите каналы ко второй чакре и активизируйте её, проведя в неё энергию через каналы.

Шаг 5. Из второй чакры теперь уже с трёх сторон выходят три канала и проходят в третью чакру, чакру воли. Аналогичным образом, проведите каналы через чакры Манипура, Анахата, Вишудха, вплоть до Аджны, чакры третьего глаза. Там Ида, Пингала и Сушумна пересекаются.

Из предыдущего материала вам известно, что как только вы почувствовали пересечение трёх каналов, вы почувствуете, как в этой точке плавится энергия и спускается вниз по правому и левому каналам. То есть вы поняли, что по срединному каналу вплоть до Аджна-чакры включительно поступает энергия.

При пересечении всех трёх каналов в Аджна-чакре энергия канала Сушумна трансформирует и качественно преобразует энергию, которая поступает слева и справа. После чего, новая, качественно преобразованная энергетическая субстанция по двум боковым каналам отправляется вниз.

Опустите эту энергию вплоть до второй чакры по каналам Ида и Пингала, насыщая чакры. То есть к первой чакре она приходит через единственный левый канал.

Дело в том, что у всех разные способности к запоминанию, а материал достаточно не простой, поэтому мы повторяем все манипуляции с чакрами и каналами, чтобы вы не путались. Чем и славны.

Таким образом, мы с вами повторили предыдущий материал до настоящего момента, а вот теперь мы подошли к главному.

Шаг 6. Теперь последовательно, во время единственного вдоха, пропустите энергию от самой нижней МУЛДАХАРА-чакры к самой верхней — САХАСРАРЕ, раскрывая её и выдыхая через неё энергию, разумеется, снабжённую свойствами САХАСРАРЫ.

Соответственно, по уже известной вам модели, вы проводите все три канала до САХАСРАРЫ.

Не забываете, что они пересеклись в Аджне и теперь Ида идёт направо вверх, а Пингала налево вверх до САХАСРАРЫ.

Вы должны последовательно пропустить энергию на одном вдохе, за минуту или меньше, через все чакры. Соответственно, после этого вам надо дышать около семи минут, сознательно контролируя с каждым вдохом, как энергия проходит «сквозь» вас от МУЛДАХАРЫ до САХАСРАРЫ, выходя из последней в окружающую вас физическую среду и сообщая ей свойства САХАСРАРЫ.

Если вам с первого раза трудно это сделать, тогда используйте упрощённую схему этого упражнения, чтобы затем перейти к схеме пропуска энергии за один вдох.

Итак, более простая схема состоит в том, что вы делаете вдох и на вдохе впускаете энергию через первую чакру, потом выдыхаете, оставляя энергию в этой чакре.

Затем вы вдыхаете, осознавая, как из первой чакры по срединному каналу (Сушумна) энергия пошла наверх, и оставляете энергию во второй чакре. Из неё, соответственно, поднимаете энергию в третью чакру и оставляете её там. Когда проведёте

энергию через все чакры, тогда дышите, ЗНАЯ о том, что через вас проходит во внешнюю среду поток энергии из Земли, сооб-
щая среде свойства САХАСРАРЫ.

Вы можете просто знать и чувствовать, что это происходит на каждом вдохе и выдохе. Можете с каждым вдохом поднимать энергию от Корневой чакры и до Венечной, а оттуда отправлять её в среду. Можете вообще не обращать внимание на дыхание, а просто знать и чувствовать, что вышеописанный процесс происходит.

Выберите способ, который будет хорош именно для вас.

Напоминаем вам о том, что для того чтобы это упражнение получилось у вас действительно эффективно (как и другие), вы должны явно ощущать, что энергия, идущая от Земли по за-
земляющему вас лучу, «прорывается» через вас в окружающее пространство. Тогда эффект от ВСЕХ упражнений будет крайне мощный.

Итак, исходя из основной схемы, вам надо сделать семь вдохов и выдохов, постепенно проводя «рвущуюся» вверх энергию из чакры в чакру.

А вот после седьмого вдоха вы выдыхаете уже седьмой чакрой.

То есть из САХАСРАРЫ выходит поток в окружающую среду. Вы можете представлять, что это нечто вроде спускающегося до ваших ног купола. Вы понимаете, что вначале он совсем чуть-чуть спускается, но пока вы будете дышать, он будет опускаться всё ниже и ниже.

Тут надо сделать ещё одно отступление.

Как вы знаете, человеческое поле вращается по часовой стрелке, тогда как чакры — против часовой стрелки. Теперь представим, что поле нормального человека распространяется примерно на 1,5 метра. Поскольку вы занимаетесь практиками, то ваше поле, примерно 3,5–4,5м. Значит, проделав то, о чём мы писали: проведя энергию по чакрам вверх и выдохнув из САХАСРАРЫ, вы должны направить вашу энергию ЗА границу вашего поля, то есть над вами образуется куполообразная энергетическая структура, вращающаяся против часовой стрелки и по мере ваших вдохов-выдохов, накрывающая ваше поле.

Сверху.

Вам конечно понятно, что по мере совершенствования практических навыков объём и ширина накрывающего вас купола будет постоянно увеличиваться. Для точного представления о размерах вашего поля вы можете использовать чувственное восприятие, а можете воспользоваться рамкой, работу с которой мы рассмотрим во втором томе. Схема вашей энергетической структуры выглядит так: вначале — чакры (вращение против часовой стрелки), затем — ваше поле (вращение по часовой стрелке), далее сверху из САХАСРАРЫ ваше поле окутывает снова поле чакр (вращение против часовой стрелки). Именно его вы и наращиваете, выполняя соответствующие упражнения.

Если вы не сможете довести до САХАСРАРЫ энергию от МУЛ-ДАХАРЫ за один раз, тогда переходите на схему одного вдоха, последовательно поднимая энергию от чакры к чакре.

Или же за один вдох пропускайте энергию через все семь чакр и выдыхайте верхней чакрой. В любом случае правильный способ тот, который получится у вас наиболее легко и быстро, а также снабдит вас наибольшим количеством энергии. Впрочем, как и всегда, в начале тренировок вы можете выбрать наиболее подходящий для вас способ, а затем, в процессе практики, воспользоваться другим.

Ну, тут вообще всё просто, если понять принцип действия. Потратьте некоторое время — поймите принцип, и дальше вы увидите, что всё крайне логично. Главное понять общую схему взаимодействия.

Когда вы делаете это упражнение, будьте уверены, что вы всё делаете совершенно верно, и ваше подсознание знает всё и выбирает для вас самый лучший путь из всех возможных.

Теперь стоит пару слов сказать о том, что именно вы выдыхаете. Здесь мы будем говорить, что вы вдыхаете нижней чакрой энергию Земли, и она проходит семь ваших источников, трансформируясь особым способом. Таким образом, вы выдыхаете энергию, преобразованную в соответствии со свойствами последней, седьмой чакры. То есть, вы выдыхаете энергию, которая излучает спокойствие, радость, счастье и благодать. Вполне понятно, что такое описание достаточно условно. Поэтому тут вы можете пойти двумя путями.

1. Первый путь — вы достигаете такого состояния сознания,

которое будет говорить вам, что вы испытываете все перечисленные состояния одновременно. Попросту говоря, вы испытываете абсолютное счастье. Что это вам даёт?

На физическом уровне, поскольку мысль материальна, а подобное притягивается подобным... словом, делайте выводы. Так вот, это первый путь заключается в том, что вы самостоятельно синтезируете некое позитивное мега-состояние (!) сознания и инкорпорируете его в окружающую вас физическую среду. Когда вы это делаете, вы чувствуете на уровне ощущений, что это, действительно, то состояние, которое распространяется от вас в окружающую среду. Оно очень позитивное и гармонизирует эту среду, делая её чище и лучше.

2. Есть второй путь, который, возможно, покажется кому-то наиболее простым: когда вы, пройдя все семь уровней, выплёскиваете энергию вовне, то вы сознательно не придаёте ей никаких свойств. Однако вы знаете, что поскольку ваше подсознание — мощнейшая позитивная структура, то эта энергия обладает всеми перечисленными качествами, то есть качествами Абсолюта. Это естественно, поскольку она прошла через все семь ваших чакр, и ваше подсознание трансформировало её в позитивную энергию, нужную вам и окружающей среде. Сообразно перечисленным свойствам. Опять же, прочувствуйте на уровне ощущений позитивную энергию, которая исходит от вас. Впрочем, последнее для вас будет легко, так как вполне понятно, что, пройдя с помощью энергии все семь чакр, чувствовать вы себя будете превосходно.

На самом деле, оба этих сценария, по которым вы будете выполнять энергетические взаимодействия, вполне рабочие и плодотворные. Отработайте оба сценария и посмотрите, какой из них больше подходит лично вам. Таким образом, вы узнаете, что лучше развито у вас — сознательное начало или подсознательное. Что покажется вам быстрее и результативнее, то и делайте. Возможно, вы выработаете какой-то третий, собственный сценарий, и он устроит вас больше приведённых нами. В таком случае, следуйте ему. Единственное, что мы рекомендуем, это то, чтобы вы вначале попробовали наши, поскольку они уже проверенны и апробированы как на нас самих, так и на наших учениках и доказали свою работоспособность.

Для каждого из вас это будет по-разному, поэтому потратьте время и выберите то, что подходит именно вам. Попрактиковав это какое-то время, попробуйте применить второй предложенный способ; вполне вероятно, что он сработает ГОРАЗДО мощнее, чем первый. В любом случае, мы рекомендуем вам использовать метод перебора для того, чтобы найти то, что подходит именно вам.

Итак, в заключение к первой части мы предложили вам сделать упражнение, которое задействует все те элементы вашего биоэнергетического потенциала, которые мы рассмотрели до этого момента. Таким образом, вы можете считать данное упражнение до некоторой степени экзаменом по всему вышеизложенному материалу.

Если вы проделали его до конца и это не вызвало у вас никаких затруднений, тогда мы поздравляем вас — вы замечательнейшим образом усвоили всё то, что мы пытались до вас донести. Теперь, если у вас всё получилось, мы предложили бы вам помимо других упражнений выполнять именно это, каждый день в течение трёх-четырёх месяцев. После этого вы сможете перейти к практическим занятиям во втором томе. Вообще, мы снова и опять напоминаем вам, чтобы вы рассматривали весь процесс обучения биоэнергетическим манипуляциям исключительно в рамках процесса своей жизни — как мы говорили, подобный подход облегчает и ускоряет обучение нашему методу работы с биоэнергетикой.

Возвращаясь к упражнению, можем сказать, что делать это упражнение можно где угодно, главное, чтобы вас не отвлекали. Замечательных результатов вы будете достигать на природе. Лучше за городом, хотя вы можете воспользоваться и городскими парками. Чем больше вокруг вас будет деревьев и другой растительности, тем лучше.

Вопреки этому, если что-то вызвало у вас затруднение при самостоятельном выполнении упражнения без данной книги, тогда практикуйте все элементы заново, пока не выполните заключительное упражнение. Мы думаем, что у вас получилось далеко не всё, но примерно 65-70 процентов материала вы усвоили и практические действия не вызывают у вас затруднений. Об этом свидетельствует как наш собственный опыт, так и опыт наших учеников. На крайний случай, можете взять книгу с собой на природу и сверяться по ней, это тоже вариант.

Ну что, господа! Мы подъехали.

К БАЗОВЫМ упражнениям на подкачку планеты Земля. Мы разбили их на шестое и седьмое упражнение, однако лучше воспринимать их как одно целое — и за упражнением №6 сразу делать упражнение №7. Наконец,

Упражнение № 6 (упражнение на сообщение планете Земля мощных позитивных энергий).

Шаг 1. Примите сидячее или стоячее положение. Руки и ноги не скрещивайте.

Шаг 2. Представьте, что где-то во вселенной есть мощнейшая позитивная энергетическая субстанция, которая и заведует жизнью в этой вселенной. Можете использовать термин — Бог, если вам так проще, можете Абсолют, можете Вселенский разум.

Итак, аналогично процессу заземления активируйте САХАСРАУ, и представьте, что из вашей макушки, из САХАСРА-чакры выходит луч и доходит до этой субстанции, проникая в самое её нутро.

И точно так же, как и в случае с Заземлением, из этой субстанции начинает поступать по вашему лучу, идущему в САХАСРАУ, мощнейшая энергия. Вполне может случиться, что она будет гораздо мощнее, чем энергия, которую вы получаете в процессе заземления. Это не факт, но у нас и у некоторых наших учеников происходит именно так.

Итак, этот луч, наполненный мощнейшей энергией жизни и разума всего Мира-Космоса, входит в вашу САХАСРА-чакру, а затем в вашу макушку.

Шаг 3. Активируйте чакры с 7-й по 4-ю включительно.

Шаг 4. Последовательно представьте, как луч проходит сверху вниз, наполняя чакры дополнительной энергией.

Шаг 5. От чакры сердца луч проходит в чакры плеч и локтей вплоть до ладоней, аккумулируясь в них.

Шаг 6. Теперь представьте, что энергия Космоса проходит через ваши четыре чакры рук и выходит из ладоней, которые вы держите чуть шире плеч.

Поверните ладони к Земле и почувствуйте мягкую как по-

душка энергетическую субстанцию, идущую от Земли. Начните постепенно направлять энергию сначала в ядро Земли, а затем почувствуйте, как вы наполняете внутренний шар вокруг ядра, находящегося в Земле, и увеличиваете его энергию. Думайте о том, что не только вы сознательно помогаете планете, но и она сама, не менее сознательно, направляет посланную вами энергию, куда ей надо.

Появляется ощущение, что энергетическая «подушка» становится плотнее, что и ощущается ладонями рук.

Насчёт дыхания. Вы можете на вдохе получать энергию от Мира-Космоса, а на выдохе отправлять её планете Земля. Можете дышать как вам удобно, а можете вообще не обращать на дыхание своего внимания исходя из того, что через вас просто идёт сильнейший поток из Мира-Космоса в Землю. Если вы пользуетесь последним изложенным пунктом (про поток), тогда вы должны его чувствовать на уровне ощущений.

Потратьте на снабжение позитивными энергиями планеты Земля от 7 до 10 минут. Чем больше, тем лучше, пока ладонями не почувствуете максимальный прилив энергии. Тогда приступайте ко второму этапу, который идёт у нас под Упражнением 7.

Упражнение 7.

Итак, когда ваши ощущения в ладонях достигнут максимальной степени, тогда представьте, что вы парите над планетой (не надо порхать над другими небесными телами — ограничьтесь нашей Землёй); ваши руки и вы сами стали огромными и планета находится между ваших ладоней.

Используя те же способы, какими вы работали с ней в предыдущих шести шагах, визуально представьте что луч, идущий из Мира-Космоса, проходя через четыре ваши чакры, трансформируется в мощнейший энергетический поток. Представляйте и ощущайте, как из ваших ладоней идёт мощная оранжевая энергия, которая питает планету. Представляйте визуально, как Земля и околоземное про-

странство медленно наполняется энергией. Лучше представлять, что это происходит снизу вверх, хотя опять же, вы можете выбрать то, что вам будет удобнее.

Почувствуйте мощнейший поток энергии, который идёт из Мира-Космоса через вас в Землю.

Если вам так будет удобнее, то можете вместо рук использовать чакру третьего глаза.

Ориентируйтесь на свои ощущения — чем мощнее они, тем лучше.

Соответственно, если энергия мощнее идёт из рук — пользуйтесь руками, если энергия мощнее идёт из чакры третьего глаза, тогда используйте её. Когда вы полностью «накачаете» планету и околоземное пространство, тогда дополнительно поверх этой энергии наложите светлую, золотистую энергию, которая будет закреплять то, что через вас пришло к планете. Не забывайте о том, что энергия проходит через вас, укрепляя ваш организм и помогая вашему духу. О масштабах помощи вам и вашему духу вы, вероятно, можете судить сами.

P.S.:

Вполне возможно, что вначале вам будет трудно почувствовать, как энергия проходит через ваш организм и трансформируется в энергию более мощного порядка. Тогда просто почувствуйте себя проводником, через который проходит энергия Космоса, самостоятельно трансформируясь в энергию, нужную планете Земля.

Какой вариант предпочтительнее для вашего подсознания?

Пусть оно выберет само. И даст вам знак. Который, возможно, не будет вами распознан сознательно. Однако он будет, уверяем вас. В любом случае, как и всегда, мы настоятельно рекомендуем вам попробовать оба варианта.

В заключение последнего ЧЕТВЕРТОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БЛОКА нам бы хотелось сказать, что хотя он и получился немного больше примерно раза в три, чем другие, однако в нём представлена наиболее полная система взаимосвязей чакр, каналов, планеты Земля и других энергетических структур.

Практикуйтесь как можно чаще, сделайте эти упражнения процессом своей жизни и тогда вы увидите, что всё описанное здесь очень легко применимо на практике и, кроме того, необыкновенно полезно вашему организму. Впрочем, последнее, если вы занимаетесь уже больше двух месяцев хотя бы с чакрами, вы почувствовали сами на уровне ощущений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ ПО ОЧИЩЕНИЮ ЧАКР

Поскольку в формат последнего ЧЕТВЕРТОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БЛОКА эта информация не поместилась, то мы приводим её здесь в формате двух практических упражнений, рассчитанных на очищение чакр.

Как вы помните, мы, как человеческие существа, крайне индивидуальны и каждому подходит разное. Именно поэтому мы нашли возможным привести вам ещё и эти упражнения. По нашему мнению, как одно, так и второе упражнение весьма эффективно. Первое упражнение попроще, но зато второе более качественно прочищает чакры. Опять же вы взаимодействуете с энергетикой планеты Земля, что не может не вносить положительного эффекта.

Упражнение 1.

Шаг 1. Визуализируйте вашу систему чакр.

Шаг 2. Представьте сначала нижнюю чакру.

Шаг 3. Представьте, что у вас есть тряпка со специальным составом, такой своеобразный чакроочиститель... Так вот, вы берёте в руки эту тряпку и методично протираете первую чакру. Можете делать движения, как над ней, так и по телу — в зависимости от ваших личных предпочтений. Как удобно. Визуализируйте, как вы удаляете с чакры негативную энергию.

Вы можете представить, если вам так будет проще, что негативная энергия в области чакры тёмно серого цвета. Вы, соответственно, удаляете её, и чакра снова

приобретает свой нормальный цвет, только теперь он более интенсивный.

Шаг 4. Вы заземляетесь, если ещё этого не сделали и последовательно наполняете чакры энергией из Земли. Если вы всё сделали правильно, то вы почувствуете, что у вас прибавилось сил, вы чувствуете себя лучше и стали... как бы это выразится... лёгким что ли. Тогда вы всё сделали правильно. Проще говоря, очищение вашей энергетики возымело реальное действие на ваш организм, что вы и ощутили.

Упражнение 2.

Второе упражнение немного известно среди тех, кто практикует работу с чакрами. Оно направлено на взаимодействие с энергиями Земли и Мира-Космоса. Естественным следствием этого упражнения является общая гармонизация биополевой структуры и, естественно, улучшение качества энергетических эманаций, идущих от ваших чакр.

Шаг 1. Сядьте, не скрещивая рук и ног.

Шаг 2. Заземлитесь.

Шаг 3. Наполните энергией Земли первую чакру. Здесь наилучшим метафорическим представлением об энергии Земли будет её серо-коричневый цвет. Итак, наполните энергией такого цвета сначала первую чакру, затем визуализируйте центральный канал, связывающий чакры, и пустите по нему энергию Земли.

Наполните энергией Земли, соответственно, первую, вторую и третью чакру.

Если вы сделаете всё правильно, то в конце этой операции вы почувствуете в трёх нижних чакрах некоторую тяжесть.

Шаг 4. Теперь представьте, что в вашу Венечную чакру входит из Мира-Космоса луч, который обладает золотисто-голубоватой энергией.

Шаг 5. Наполните энергией Мира-Космоса чакры с седьмой по четвёртую.

Шаг 6. Подробно визуализируйте, как энергии Земли и Мира-Космоса смыкаются вместе в вашей третьей ча-

кре и перемешиваются. Соответственно перемешиваются и цвета, то есть цвет этой энергии обладает оттенками всех вышеперечисленных цветов. Направьте эту энергию вверх, вплоть до седьмой чакры, и вниз до первой чакры.

Шаг 7. Теперь промойте этой смесью все семь чакр и постарайтесь физически ощутить, как они очищаются. Затем, прочистив все чакры, выпустите эту энергетическую смесь вниз в Землю, осознавая, что вы подпитываете Землю нужной ей энергией.

Шаг 8. Последовательно, от нижней чакры до Венечной, наполните чакры теми энергиями, которые для них предназначены.

Здесь очень важно почувствовать, как та энергия, которая вышла из вас — пошла в Землю, помогая ей. Если вы всё сделали верно, то тогда, наполняя чакры заново энергиями, вы почувствуете, что Земля в благодарность за то, что вы ей помогли, снабжает вас качественно новой сильной энергией.

В этом упражнении, как и в первом, вы производите простой обмен энергиями с Землёй; отдавая то, что нужно ей, вы сами получаете от неё то, что нужно вам.

И, наконец, в конце второй части мы приводим специальный курс по обучению вашего подсознательного разума новым стратегиям, которые сделают его работу более быстрой, отлаженной и чёткой. Этот курс научит вас ставить себе, точнее собственному подсознанию, задачи и делать так, чтобы оно их выполняло. В этом контексте, занимаясь по вышеприведённым техникам активизации чакр и каналов, да впрочем, и всей вашей биоэнергетической системы, использование данного курса, как маршрутной схемы, крайне эффективно.

ОБУЧЕНИЕ

«Я — отец вселенной и мать,
Я опора и прародитель.
Я — объект познания, и тот,
кто очищает, и слог Ом».

Подсознание

ПУНКТ 1.

Общее положение:

Подход к обучению: основное — это обучение у самого себя, мы просто проводники между вашим подсознанием и вами. Мы просто помогаем вам наиболее эффективно учиться у вашего подсознания.

Как понятно из общих положений, мы выступаем исключительно как посредники между вашим сознанием и вашим подсознанием. Разумеется, это происходит лишь до того момента, пока вы самостоятельно не научитесь вступать с ним в контакт и пользоваться его услугами.

Мы говорим и о развитии вашей энергетики, и об обучении вас вербальным паттернам, и о развитии вашего контакта с подсознанием, и о гипнотическом обучении. Короче говоря, решительно вся система вашего обучения построена на том, что вначале вы следуете нашим рекомендациям. Для начала, это является необходимостью, чтобы вы своей «раскаченной» энергетической структурой не свернули себе шею, и, тем более, не свернули в клубок окружающую вас физическую среду. Поначалу мы будем помогать вам настраивать ваше подсознание и вашу энергетическую структуру на контакт с вашим осознанным Я.

Когда вы постигните азы этого мастерства, вы сможете двигаться сами, как и другие наши ученики, однако пока вам необходимо «Учиться, Учиться и еще раз Учиться», как завещал великий классик. Как вы знаете, обучение весьма полезный процесс, но здесь мы не будем рассматривать его, так сказать, в отрыве от производства. Мы сосредоточимся на том, как именно вам надлежит пользоваться этим курсом для развития вашего подсознания в контексте овладения методом чакр, а также овладения другими навыками, которые вам могут понадобиться. Здесь мы подразумеваем, что вы можете ис-

пользовать навыки данного курса как при работе с чакрами, так и для ваших личных нужд.

К примеру: обучение методом слепой печати, вождение машины, навыки ораторского искусства и так далее. Короче говоря, использовать навыки курса можно везде, где может работать ваше подсознание, а поскольку, как вы понимаете, работает оно по всему периметру вашей жизни, то делайте соответствующие выводы.

Итак, во-первых, постарайтесь **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** внимательно прочитать наши теоретические выкладки о том, что и как работает, а также несколько раз прочитать или, что будет гораздо лучше, выучить практические упражнения наизусть. На самом деле, вы даже не представляете себе количество ошибок, которые тренирующийся делает из-за того, что просто невнимательно изучает наш курс.

Таким образом, простейшая инструкция заключается в том, чтобы внимательнейшим образом изучить то, что вам тут представлено, а затем уже приступить к практической стороне вопроса. Это касается всех предлагаемых нами тренингов как по коммуникации в смысловой структуре, так и по коммуникации с внешней средой.

Вы понимаете, что если вы допустите ошибку в тренингах, ориентированных большей частью на смысловую структуру — это будет не так страшно, как ошибки в использовании энергетических источников. Поэтому внимательно изучите то, что вы выберете для практики.

РЕЗЮМЕ ПУНКТА 1.

Перед отработкой практических навыков внимательнейшим образом изучите то, что написано. Это касается как тренингов личностного редактирования, гипноза и прочих, на первый взгляд, не имеющих отношения к энергетике, так и тех, которые имеют к ней самое прямое отношение — метод чакр, работа с биополями, связки на расстоянии и т. д.

ПУНКТ 2.

Итак, во-вторых. Как было сказано выше, система должна подходить каждому, чтобы по ней можно было упражняться. Это так и не так. То есть, мы хотим вам сказать о такой вещи, как «плавающий момент». Это именно та константа, которая делает си-

стему универсальной. Стоит ли говорить, что применяется эта константа в **ОЧЕНЬ** малом количестве систем? Сейчас мы вам понятно объясним, о чём идёт речь.

Есть часть системы, которая незыблема. В данном случае, обращаясь, положим, к методу чакр, мы говорим об описательной структуре, то есть о том, что написано про каналы, про способы воздействия, про физиологические функции чакры, про органы чакры и тому подобное, то есть, попросту говоря, про их свойства. Всё, что мы перечислили, вы должны выучить.

Теперь перейдём к упражнениям. Все человеческие организмы очень разные, поэтому ваша задача проделать **ВСЕ** предлагаемые вам упражнения в том курсе, который вы изучаете, сообразуясь с тем временем, которое вам понадобится, для полной отработки материала.

Но. После того, как вы всё это проделаете, вы должны начать искать то, что работает лучше именно для вас. Это касается **ЛЮБЫХ** упражнений. Идите путём эксперимента, после того, как отработка упражнений в предлагаемое нами время закончена.

Но. Если вы отработали все упражнения за рекомендуемый нами срок, и всё же у вас **НЕТ** уверенности, что вы можете двигаться дальше самостоятельно, тогда продолжайте выполнять именно эти упражнения, до того момента, пока у вас не появится ощущение, что вы натренировались достаточно. Сколько на это понадобится времени? Трудно сказать. Кому-то требуется всего несколько недель или три-четыре месяца, чтобы выйти на самостоятельную орбиту.

Кому-то и 5-ти лет не хватит. Можно пойти другим путём, установив себе в подсознание Энергетический компас, но про это мы пока не будем, поскольку это техники уже более высокого уровня. Конечно, тут ещё нужно учитывать цель: зачем вам нужно заниматься энергетикой и сознанием?

Если вам нужно это для бизнеса или, скажем, вы хотите очаровать любую, понравившуюся вам женщину или мужчину, то это один срок. Если вы занимаетесь самопознанием, то это скорее процесс, чем результат. Поскольку корни тех древних техник, которые мы здесь излагаем, находятся на востоке, то тут можно говорить о разном мышлении.

Мышление востока ориентируется вовнутрь, по сути, являясь процессом.

Мышление запада ориентируется вовне, по сути, являясь результатом.

Следует отметить, что второй путь — более иллюзорный. Разумеется, это не априори, это просто наше мнение.

Короче говоря, решите сами, какой процесс вы будете использовать на практике. Пускай ваше подсознание само определит, как вам лучше двигаться. Следуйте за ним. Оно никогда не ошибается, поскольку вы живы.

Хотя, вы можете не слушать нас и сознательно решить, что вам нужно от занятия энергетикой и сознанием, а также от контакта с вашей подсознательной структурой. Тогда единственный совет, который мы вам тут можем дать — делайте то, что получается у вас лучше всего, и станьте в этом мастером, делая это изо всех сил.

РЕЗЮМЕ ПУНКТА 2.

Оставляйте неизбежными функции каналов и чакр, которые мы описываем.

После длительной практики начинайте приспосабливать упражнения к себе таким образом, чтобы получать максимальный результат по развитию энергетической структуры. Запомните это как сознательно, так и подсознательно.

Подумайте, для чего вам нужна работа с сознанием и энергетикой?

Это цель или процесс?

Если это цель, двигайтесь быстро, точно выполняя предложенные упражнения в указанный срок.

Если процесс — думайте над тем, что вы делаете. Ставьте себе вопросы:

— А почему это работает так?

— А что будет, если это сделать таким образом?

И так далее. И если вы пойдёте вторым путём, то уверуйте, как в бесконечность вселенной, в то, что ваше подсознание — МУДРОЕ И ДОБРОЕ И САМО ЗНАЕТ, КАК НУЖНО РАЗВИВАТЬСЯ, А ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ МОЩНЕЙШЕЙ ПОЗИТИВНОЙ СТРУКТУРОЙ.

Если вы принимаете установку, что ваше подсознание ЭТО... и т. д. а ВАШЕ СОЗНАНИЕ... и т. д., то вполне понятно, что вы будете источать улыбки и смотреть на мир как на дивный подарок. Конечно, придерживаться этой установки не обязательно,

но поверьте — это крайне желательно. Цитируя Жванецкого: «Конечно, это не важно. Если вас не интересует результат».

Чем мягче ваше сознание по отношению ко всем особям и к среде, тем больше у него возможностей развиваться. Как сказал дух товарища Лао Цзы:

«Всё твёрдое неизменно умирает, всё мягкое неизменно стремится к жизни».

Исходите из этого почти всегда. Конечно, если необходимо проявить жёсткость, то вы должны всегда уметь постоять за себя. Но в обычных жизненных ситуациях старайтесь быть как можно более мягким и гибким. Это обеспечит ригидность вашего сознательного мышления.

Вы можете взять кувалду, ударить по доске — и вы её сломаете. Но бесполезно лупить кувалдой по воде.

Бывает, конечно, что на вашем жизненном пути и доски попадают, поэтому временами приходится пользоваться кувалдой. Поэтому вы лучше выберите для себя такую стратегию, как будто вы плавно двигаетесь по воде... Но если к вам подплывёт доска, то кувалду вы из-за спины достанете моментально.

Тем не менее, шагая по жизни, старайтесь быть как можно мягче и дружелюбнее. Мягкость и гармония обуславливают ваше развитие. Чем больше улыбок получит от вас окружающая Среда, тем больше их к вам вернётся. А «апгрейдженой» Средой проще управлять. Впрочем, об этом чуть позже.

Теперь ПУНКТ 3.

Здесь нам стоит сосредоточиться на том, что же всё-таки представляет собой подсознание и как оно работает. Необходимо заметить, что свойства подсознания меняются по мере его тренировки. Итак, основных уровней немного. Стоит потратить время и рассмотреть их все. Как ни странно, все они зависят от сознательного восприятия.

1. Первый.

Вы воспринимаете своё подсознание как нечто весьма иллюзорное. Вы даже точно не знаете, есть оно у вас или его вовсе нет. Кто-то что-то вам про него говорил, и вы вроде читали пару статей, и вроде понимаете, что оно есть. Вы не работаете с ним, поскольку попросту не знаете, как с ним работать.

2. Второй.

Вы уверены, что подсознание существует. Вы наблюдали его работу, но сами, хоть и пробовали различные техники, не добились с ним хорошего контакта, хотя бывало у вас что-то «сверкало».

3. Третий.

Вы постоянно контактируете с вашей подсознательной структурой и знаете, на что способно ваше подсознание. Вы ставите перед ним задачу, и оно выполняет её.

Следует заметить, что третий уровень наиболее эффективный для обучения навыкам, которые активизируют энергетические источники. Именно поэтому вам следует осознанно потратить время, чтобы переместиться с первого уровня (конечно, если вы на первом) на третий.

Должны отметить, что если ваше подсознание находится на третьем уровне, то для того, чтобы почувствовать энергетические источники в теле, у вас уйдёт примерно месяц при каждодневной практике. Хотя вполне возможно, что у вас уйдёт на это неделя или две.

Фактически вы почувствуете их через 10-12 каждодневных занятий; остальное время вам понадобится для того, чтобы свыкнуться с мыслью о том, что вы сами открыли в себе на уровне ощущений новые мощные энергетические структуры.

Возвращаясь к уровням, от которых мы собственно никуда не уходили, необходимо отметить, что перво-наперво, вам стоит сосредоточиться на том, чтобы перевести свой подсознательный разум с уровня 1 на уровень 3. Это поможет вам не только при работе с энергией и открыванием чакр, но и в любой ситуации в окружающей вас физической среде.

Итак (вы уже наверняка догадались, что это слово, наше любимое).

Упражнение 1.

Первое упражнение — это самое простое из всего, что вообще есть в нашем арсенале и одновременно самое сложное. Что вам понадобится?

Монетка.

Вы правильно догадались.

Всё упражнение НАЧИНАЕТСЯ с того, что вы подкидываете монетку и пытаетесь угадать, что выпадет — орёл или решка. А затем вы осваиваете следующую позицию:

Допустим, вы можете пойти в гости. А можете не пойти. По сути, вам должно быть безразлично. У вас вообще не должно быть никакого отношения к этому мероприятию. Теперь, абсолютно отстранённо от ситуации, вы загадываете: орёл = идёте, решка = нет.

Всё просто.

Как выпадет, так и делайте. Но если уж вы кидаете монетку, то вы делаете ТОЛЬКО ТАК, как она выпадает.

Или вовсе не кидайте.

Смысл этого упражнения в том, чтобы настроить ваше подсознание на константу выбора без выбора. Когда вам сознательно почти безразличен выбор, вполне понятно, что за вас выбирает подсознание. Таким образом, вы наблюдаете за его работой, со временем начиная угадывать и то, какой стороной монета упадет. Это очень мощное упражнение.

Упражнение 2.

Перед этим упражнением необходимо сделать маленькое объяснение. Всё, что окружает вас — это энергетические поля. Если бы вы видели все энергетические поля, которые есть вокруг вас, то, скорее всего, вы бы упали от головокружения. Сказать, что их великое множество — это вообще ничего не сказать, правильнее было бы сформулировать, что всё из них состоит. Впрочем, этим и объясняется, что вся физическая среда — живая. Таким образом, мы вспоминаем о нашем подсознании, которое, являясь мощной позитивной структурой, вынуждено ориентироваться в этом огромном ворохе полей. Любая активность во Вселенной имеет след. Таким образом, следующее упражнение поможет наладить вам контакт с подсознанием и оставить позитивный след в пространстве.

Шаг 1. Примите удобное положение. Нужно, чтобы перед вами была панорама, примерно в километр длиной и шириной. Как вы понимаете, речь тут может идти и о медитации на природе, и о виде из вашего окна.

Шаг 2. Представьте, что вся эта панорама и является вашим подсознанием. Помните о том, что мы вкладываем вам в голову постоянно: ваше подсознание — это мощнейшая позитивная структура, следовательно, и тот периметр физической реальности, который вы видите как отражение вашего подсознания, тоже является мощнейшей позитивной структурой, каждый её миллиметр и микрочастица. Как всегда, мы предлагаем вам два варианта.

Первый — вы просто знаете, что это так. Второй — вы получаете ощущение, что от того, что вы видите, вы наполняетесь чудесными ощущениями. Если это у вас не сразу получится, то вы можете представить, что всё это пространство, которое вы наблюдаете, живое и наполнено сияющим, золотистым светом, источающим благодать. Для усиления вы можете использовать либо Сахасрарачакру, либо Аджну.

Главное, чтобы вы получили нужное состояние.

Уделите этому представлению и наполнению себя описанными ощущениями, в подробностях, около 7 минут.

Шаг 3. Теперь, задайте подсознанию (и Вселенскому разуму, одно из отражений которого, и является вашей панорамой), то есть этому пространству, вопрос: «Слышишь меня?»

Вначале можете спрашивать про себя, мысленно. А затем, вслух — озвучивание, усилит проявление, а следовательно, усилит и вашу связку с подсознанием и контакт со Вселенной, и обеспечит дополнительное усилие в проявлении вашего пространства. Как известно, есть проявленное, а есть непроявленное. Поэтому, вначале, обязательно задавайте вопрос мысленно, и только по получению ТВЁРДОГО результата, то есть, когда пространство будет реагировать в 95% из ста, только тогда переходите к озвучиванию вопроса.

Шаг 4. Регистрируйте малейшие изменения в параметрах: кто-то крикнул, сверкнули фары, погас свет в соседнем окне, человек оглянулся... и так далее. Самое главное, чтобы ответ был мгновенным или почти мгновенным, а также явно выделялся из среды.

Естественно, это научит вас как контакту с подсознанием, так и в сочетании с первым упражнением, переведёт вас, как минимум, на второй уровень работы подсознания. Вообще, упражнение очень мощное и использование только его одного будет постоянно повышать контакт с вашим подсознанием.

Если вы владеете телепатической структурой восприятия (ну постигло вас такое горе), то тогда обращайтесь внимание на реакцию «неживой» природы. Вообще мы говорили ранее, что не существует ни живой, ни неживой природы, она вся живая. Но вы, коли вы (к сожалению) телепат, то наверняка поняли, о чём мы говорим.

Просто нам кажется, что не имеет смысла разжевывать информацию для людей, не обладающих нужным уровнем восприятия. Поэтому мы просто пишем для всех уровней сразу.

Кстати, если уж обращаться к телепатической системе восприятия, то мы уже писали, что нам она не особенно нравится. А если обращаться к ней ещё более конкретно, то можем сказать, что ничего хорошего там нет. Будете, как дурак, только транслировать чужие мысли, а самостоятельно думать разучитесь. Кроме того, чужие мысли не всегда позитивные, а в большом объёме, тем более. Можете подцепить мыслевирус, что весьма неприятно. Так что лучше этим восприятием не пользоваться. Индивидуальное подсознание, по нашему (и не только по нашему) мнению, вещь гораздо более мощная и эффективная.

Возвращаясь к упражнению, у вас может возникнуть вопрос — как и почему это работает?

Ответим.

Всё во Вселенной разумно. Хотя степени разума, конечно, разные. Таким образом, средой, в которую вы вносите мощное позитивное начало, то есть поднимаете её на ступеньку вверх, легче управлять. Так как вы теперь напрямую способствуете её размножению. Как всегда, кто понял, тот понял, а остальным и не надо.

Упражнение 3.

Это упражнение будет чрезвычайно полезно в контакте с двумя предыдущими, особенно для тех людей, которые любят заниматься коммуникацией с человеческими существами.

Шаг 1. Найдите особь, с которой можно пообщаться.

Шаг 2. Начните процесс общения с особью, как и всегда, осознавая, что ваше подсознание, это мощнейшая позитивная структура, а ваше сознание укрепляет и гармонизирует исключительно всю физическую и другую среду вокруг вас.

Шаг 3. Представьте, что особь и все её реакции и есть ваше подсознание во всей его красе.

Вы не общаетесь с этой особью, вы общаетесь с собственным подсознанием через сознательные и подсознательные реакции особи.

Шаг 4. Если вы достигли с особью абсолютного контакта в течение 15 минут, то упражнение завершено, если нет, тогда, соответственно, оно провалено. Тут нет середины.

Это упражнение предназначено не только для контакта со своей индивидуальной подсознательной структурой, оно акцентирует внимание именно на СОЗДАНИИ индивидуального подсознания. В противоположность общению через телепатический канал. Наиболее частый эффект от правильно сделанного упражнения, это то, что особь фактически «прилипает» к вам. На мгновение, которое может длиться достаточно долго, вы становитесь её лучшим другом. Кстати, данное упражнение, естественно, после соответствующей тренировки, обладает просто гипнотическим эффектом при вызывании доверия у особи. В каких контекстах вы можете использовать это в быту? — Мы не знаем, как этот полезный навык будет использоваться вами. Однако знаем, что он используется для консультирования, для проведения переговоров с клиентом, для успешных продаж — проще говоря, для почти всего в контексте социума. Конечно, использовать это упражнение весьма заманчиво, чтобы обрести новые социальные возможности, но хотим вам напомнить, что мы здесь всё же иссле-

даем работу подсознания, поэтому лишь укажем, что также его можно использовать и при трансовых загрузках, совмещая с Эриксоновским гипнозом.

Проще говоря — сами подумайте, где вам необходимо достичь контакта с кем-либо — там и применяйте навык, который происходит из этого упражнения.

Упражнение 4.

Шаг 1. Примите удобную позу.

Шаг 2. Посвятите несколько минут осознанию собственного тела: дыхание, положение тела, вес тела, пульс или биение сердца, моргание глаз, движения языка, тяжесть головы, тяжесть рук.... и т. д.

Шаг 3. Попросите подсознание, чтобы оно подало вам ощутимый сигнал в теле. Если вы почувствовали нечто, тогда всё блестяще.

Если нет... тогда, как вы поняли, всё тускло.

Тогда попросите подсознание усилить данный вам сигнал.

Тренируйтесь до того момента, когда у вас всё будет получаться с первого раза.

Упражнение 5.

Шаг 1. Уделите физической активности около 15 минут.

Нам безразлично, что вы будете делать — бегать вокруг дома, махать ногами и руками или прыгать со скакалкой. Нам важно, чтобы вы были активны 15 минут.

Шаг 2. Поднесите ладони друг к другу на расстояние 25-30 см. Представьте там круг, который вращается против часовой стрелки. Ощутите пружину между ладоней.

Возможно, вначале это будет слабое еле заметное ощущение, но по мере того, как вы будете продолжать её чувствовать, ощущение пружины усилится и станет более явственным. Некоторые почувствуют сразу, а некоторым придётся потратить до 3-4 минут, чтобы ощущение стало не только явственным, но и достаточно сильным.

Если вы уже чувствуете чакры, то тогда вы можете дополнительно активизировать чакру любви и провести энер-

гию от неё до ладоней. Это усилит ощущения. Если пока не чувствуете, тогда просто доведите ощущение пружины до того, чтобы оно стало максимально сильным.

Поскольку ваше подсознание весьма круто ориентируется в энергетике, продвигая вас по энергетическим полям, которые находятся везде, то это уже будет контакт с вашей подсознательной структурой.

Теперь мы его усилим:

Шаг 3. Почувствуйте, как круг начинает вращаться чуть быстрее и вследствие этого пружина между руками становится плотнее.

Мы рекомендуем вам вращать его около 20-30 секунд по часовой стрелке, а затем, не делая перерыва, такое же время против часовой стрелки. Подобная практика максимально усилит ваше естественное биологическое поле между ладонями.

Уделите этому упражнению не менее 10-12 минут (скорее всего, вам понадобится меньше времени, чтобы пружина стала достаточно сильной, примерно 5-7 минут, но вы нас знаете — мы как всегда страхуемся).

Когда пройдёт это время и у вас между ладоней появится пружина, то есть круг биоэнергии, который вращается против часовой стрелки, тогда поднесите руки к груди и втяните мысленно его к себе в грудь, в зелёную чакру. Пока втягиваете энергию, думайте, что ваше подсознание использует эту аккумулированную вами энергию для оздоровления вашего организма.

Втягивать в себя энергию вы можете любым способом. Например, представить, что каждая клетка тела втянула в себя этот энергетический круг и тем самым получила дополнительное количество нужной ей энергии.

Таким образом, если мы рассмотрим в подробностях механизм работы этого упражнения, то тут налицо то, что через биоэнергию мы выходим на подсознание, снабжаем его добавочной энергией и вновь выходим из подсознания в осознанную структуру. Сделав эти манипуляции, мы увеличиваем энергетику всего ор-

ганизма и усиливаем через это контакт с индивидуальной подсознательной структурой.

Упражнение 5.

Вариация (для продвинутых пользователей)

Подойдите к окну, найдите особь, которая видна вам, лучше сбоку, но можно и в другом ракурсе. Держа в руках пружину-поле, попросите подсознание передать это поле идущей особи. И попросите подсознание особи в случае получения ею пружины-поля дать вам сигнал; отдайте ей пружину-поле.

Как только сделаете это, сразу наблюдайте реакцию особи: если особь явно приободрилась, спина стала более прямой, а шаг более уверенным, значит, вы вошли в контакт с собственной подсознательной структурой, которая связалась с подсознательной структурой данной особи и передала ей энергоресурс. Когда вы передаёте энергию, регистрируйте малейшие изменения в поведении особи. Сигнал о том, что вы успешно всё передали, может быть любым, но, скорее всего, вы увидите или почувствуете на уровне ощущений, как особь слегка выпрямилась и приободрилась. Дохождение сигнала, по скорости, будет равно вашей мысли. Вы подумали о том, что передали — особь сразу приободрилась. Если вы увидели или почувствовали, что это произошло, то упражнение выполнено.

Упражнение 6.

«Форма — это пустота. А пустота — это форма»

Прежде чем вам дать нечто похожее на технику, необходимо сделать некое вступление, для того чтобы вы поняли, смысл. Итак. Мы уже выяснили, что Среда через вас плодится и размножается. Для наиболее эффективного её размножения есть множество разных подходов. Здесь мы рассмотрим подход «слияния со Средой».

Как вы знаете или как вы не знаете, для того чтобы Среда стала через вас размножаться, вам надо с ней слиться. Мы не говорим о том, что Среда через вас вовсе не размножается. Если бы это было бы так, то ваше существование как физической и духовной особи длилось бы несколько секунд. Мы говорим о том, как можно получить состояние, используя которое Среда размножает-

ся через вас быстрее, чем обычно. После того как вы получите это состояние, вы можете также практиковать и метод чакр и различные другие техники, предложенные нами. Как всегда, мы не говорим, что это единственно возможный путь — как вы знаете, единственно возможных путей не бывает. Мы говорим о том, что каждому подходит нечто своё и именно в этой связи мы и предлагаем вам наши рабочие техники.

Итак. Что происходит, когда вы думаете?

Правильно.

Вы задаёте вектор движения собственного сознания. Для того чтобы, когда вы НЕ думаете, ваше подсознание самостоятельно продвигалось по выбранному вами пути. Соответственно с этим, вам желательно «знать», среди прочего, два состояния.

Первое — «думанье» и нахождение в плотной спайке со своим осознанным Я.

Второе — «не думанье» и нахождение в разотождествлении со своим сознательным Я.

Применяя эти состояния последовательно, вы корректируете вашу систему восприятия и делаете так, что одно дополняет другое.

Если вы читаете эту книгу, то мы смеем надеяться, что вам уже знакомо состояние «думать». По крайней мере, мы на это очень рассчитываем. Теперь покажем вам техники состояния слияния со средой. Разумеется, думать можно и в этом процессе, но вначале мы рекомендуем вам либо не думать совсем, пока вы находитесь в состоянии слияния со средой, либо свести процесс думанья к минимуму.

Шаг 1. Попросите подсознание выполнить все инструкции по слиянию со Средой последовательно и очень аккуратно. Руки и ноги не скрещивайте, мысленно расслабьтесь.

Шаг 2. Примите спокойное положение тела. Можно стоя, можно сидя — в зависимости от того, как вам покажется удобным.

Шаг 3. Представьте что ваше тело и ваше осознанное Я абсолютно «прозрачны». Вам, конечно, по крайней мере, на первоначальном этапе, весьма трудно будет представить, что вас вообще нет — но если у вас это всё-таки получится, тогда это будет здорово.

Шаг 4. Получите осознание того, что есть мощнейший Космический разум. Вы можете представить, что он есть. Используя некую картину, вы можете ощутить его присутствие или же можете просто ЗНАТЬ, что он есть.

Шаг 5. Теперь представьте, что он проходит через ваше тело и через ваше Я. Полностью устранили на момент выполнения упражнения собственное Я. Не бойтесь. Если ваше Я существует во Вселенной — значит это нужно этому Космическому разуму, то есть, проще говоря, оно никуда не денется. Итак, представьте, что Космический разум или Среда, проходит через вас. Получите ощущение, когда вы «сливаетесь» с ним.

Тут помогают разные стратегии — вы можете представить, что ваше тело и ваше осознанное Я заполняет золотистый свет, вы можете представить, что все человеческие и не человеческие существа являются всего-лишь источниками информации для этого разума. Чем-то похоже на осьминога с библионами щупалец. На конце каждого щупальца — приёмник для информации. Теперь, после этого, представьте, что все каналы уходят, и остаётся только вы.

Мы не случайно рекомендуем вам использовать «золотистый свет», поскольку золотистый свет исходит из ауры просветлённых людей. Поэтому, заранее настраиваясь на этот канал, вы облегчаете себе задачу.

Самое главное в выполнении той или другой стратегии слияния со Средой, это, на первом этапе, ощущение сопричастности с нечто большим и удаление, на время, вашего сознательного Я в пользу заполнения этого места субстанцией более высшего порядка. Мы не говорим о том, что ваше сознательное Я не нужно, поскольку, по собственному опыту, знаем полезность этой субстанции, и не в коем случае не собираемся от неё отказываться, мы предлагаем вам способ, с помощью которого вы сможете усилить собственные ресурсы и вывести их на качественно новый уровень.

Побудьте в состоянии сопричастности порядка 7-9 минут. Если вы сможете делать свои повседневные дела в этом состоянии — передвигаться по улице, делать какую-то работу по дому, сидеть за компьютером, ехать на работу и т. д., то это будет ещё

лучше. Главное, чтобы вы понимали, что через вас развивается Космический разум и развивает вас.

В идеале, в подобной стратегии, чтобы вы понимали, что понимать вам стало нечем.

Итак, побудьте в процессе от 7 до 9 минут. Можете больше. Но не больше 21 минуты. Для начала это более чем достаточно. Ваша задача научиться действовать — не осознанно, то есть, используя подсознание.

Для выхода из процесса вы можете использовать следующую метафору — представьте, что «прохождение через вас среды» начинает быть затруднено — в мозгу появилась маленькая сверкающая, гораздо более интенсивно-золотистого цвета точка, гораздо более насыщенная золотистым светом, чем-то, что через вас проходило. Теперь осознайте своё тело и вернитесь в своё нормальное состояние осознанного Я, понимая, что ваша сознательная и подсознательная структура увеличилась. Мы, как и прежде, ЗНАЕМ, что ваше подсознание слышит нас, и сделает всё, как мы говорим, сообщая вам мощные и ценные ресурсы и увеличивая вашу осознанную и подсознательную структуру. Если вы сознательно и подсознательно согласны и хотите увеличить собственные ресурсы, тогда чуть кивните, прямо в момент чтения.

Спасибо.

Если вы так и сделали, тогда вы уже начали процесс расширения собственной структуры и перевода её на качественно новый уровень.

Для начала мы рекомендуем вам не использовать при практике этого и следующего упражнения метод чакр — при регулярном, каждодневном навыке в этом упражнении и в следующем вы сможете ввести в употребление метод чакр — где-то через две недели. Если вы поступите так, как мы говорим, тогда перед началом данного упражнения попросите подсознание не только о том, чтобы оно выполнило все инструкции по слиянию вас со Средой, но и о том, чтобы во время того, когда происходит слияние, оно включило вам чакры, самостоятельно работая над ними. Также попросите о том, чтобы повышение вашей энергетики закрепилось в вашем организме, оздоравливая ваши органы.

Ну... конечно, с двумя неделями то мы загнули. Дай бог, если у вас это получится через месяца два. Хотя... с другой стороны, наверняка найдётся хоть один избранный, у которого это полу-

чится с первого раза. Если их будет десять, то благодаря этой книге мы разовьём Вселенную больше, чем намеревались.

Шутка.

Такого в принципе не может быть.

«Нет, не хватит. Ещё. И ещё». (Пикник)

Так. Шутки в сторону — едем дальше.

Упражнение 7.

Ещё одно упражнение на тему «слияния со Средой» и обретения процесса «не думанья». Естественно, после практики, как его, так и метода чакр, вы сможете совмещать эти два метода. То есть, прорабатывая чакры как осознанно, так и нет.

Как вы понимаете, такая практика работы с чакрами усилит их структуру. Кроме того, мы писали раньше, что при работе с чакрами необходимо оставлять «место в осознании» для развития потока в некоем векторе. Так вот, когда вы совмещаете эти два (6-е и 7-е) упражнения с методом чакр, то подсознание развивает чакры самостоятельно. То есть, само выбирает вектор для развития энергоисточников, соотносясь с выбранным вами вектором свойств энергопотоков.

Отвлеклись. Поехали дальше.

Шаг 1. Попросите подсознание выполнить все инструкции тщательнейшим образом. А также попросите его, чтобы оно вывело вас из неосознанного состояния ровно через 21 минуту. Примите удобное положение тела. Руки и ноги не скрещивайте. Мысленно расслабьтесь.

Шаг 2. Представьте, что через вас проходит некий поток. Теперь представьте, что этот поток — это и есть Среда. Можете снова использовать золотистый свет — это помогает. Вы не чувствуете своё тело или чувствуете, но понимаете что оно не ваше. Вы осознаёте, что ваше Я на время исчезает, чтобы вновь появиться обновлённым и с новыми, огромными ресурсами.

Представляйте это три минуты или больше до того момента, пока у вас не появится ощущение, что через вас проходит Среда. Вы узнаете это ощущение по тому,

что у вас не будет ощущений. Парадокс, но это так и есть.

Шаг 3. Теперь представьте, что вы сито. Почувствуйте, как через тело проходит Среда, чуть задерживаясь на нитях (вы — сито, надеемся, вы помните). Через некоторое время уберите нити.

Сохраниайте ощущение отсутствия ощущений. И отсутствия Я. Почувствуйте, как проходящая через вас Среда наполняет вас НОВЫМ. Ощутите, что вы её носитель.

Если вы всё сделали правильно, то тогда у вас появится лёгкое ощущение движения — вы начинаете чувствовать ощущение лёгкости. Обычно это проявляется во всём теле. Уместный образ для данной медитации — перо на ветру.

Соответственно, ветер — это Среда, а перо — это вы.

Опять же, вы можете, как и в предыдущем упражнении, использовать время по пути на работу, по передвижению по физической среде и т. д. Короче говоря — да где угодно.

Естественно, когда вы овладеете этим навыком, вы можете сочетать этот метод с методом чакр. Это можно и даже желательно. Когда вы научитесь это делать, то сможете запустить бесперебойную работу чакр, везде и всегда. Ну... конечно, если захотите. К слову, нам удавалось это сделать даже в сновидении.

Мы рассмотрели техники, чтобы вы начали осваивать контакт с собственной подсознательной структурой. Это будет способствовать вашему скорейшему переходу на 3-й уровень работы подсознания. Выполнять упражнения следует в любое свободное время. В принципе, если вы решите выполнять их на улице, где часть вашего сознательного разума занята отслеживанием того, что творится вокруг вас, будет даже лучше. Поскольку ваше сознание занято, у подсознания больше шансов выполнить то, о чём вы его просите.

Мы дали вам комплекс из упражнений, в котором одно дополняет другое. Мы ЗНАЕМ, что ваше подсознание использует эти упражнения для того, чтобы выйти на другой уровень восприятия и представить вашему сознательному разуму новые возможности, о которых он не помышлял раньше. Если вы сознательно,

прямо сейчас, согласны с таким подходом, продолжая дышать, чуть кивните. Это будет означать ваше осознанное согласие с тем фактом, что вы начали контактировать с собственной подсознательной структурой. Соответственно, если вы не хотите контакта с собственной подсознательной структурой, тогда немедленно прекратите дышать и ни в коем случае не кивайте. Просидите, не дыша и не кивая, минут 10-15 и тогда на вас снизойдёт просветление. В каком-то смысле.

Ну что ж, для начала вам вполне достаточно. Ваше подсознание уже постепенно начало осваивать приведённые навыки, чтобы пойти на контакт с вашей сознательной структурой. Делая упражнения, вы будете помогать ему.

На этом вторую часть мы заканчиваем и переходим к третьей. Чем и гордимся, в тайне ото всех.

ЧАСТЬ 3.

СВЯЗКИ

«...А говорят... все люди,
связаны на подсознательном
уровне».

ПОДСОЗНАНИЕ.

Если предыдущие разделы были в основном посвящены развитию своего энергетического потенциала, то этот мы бы хотели посвятить обзору того, как этот самый энергетический потенциал входит во взаимодействие с другими человеческими существами. Здесь мы рассмотрим такое понятие как СВЯЗКА. Пока мы его рассматриваем, пожалуй, стоит слегка, на страницу, сменить стиль изложения на более юмористический, что поможет вашим сознательным ресурсам слегка отдохнуть, развязавшись в узел.

Если кто не понял, так шутить мы начали с прошлого предложения.

Итак, что такое связка?

У нас дурацкая черта приводить примеры, поэтому с упорством маньяка мы и в дальнейшем будем её придерживаться, поскольку по нашему мнению через пример лучше усваивается материал. Мы приведём сразу несколько примеров, а за тем до смерти затрактуем каждый.

Возможно, в присутствии какого-либо человека через некоторое время общения с ним вы чувствовали, что становитесь вялым, безжизненным, у вас начинает бурлить живот и хочется побыстрее смыться в туман.

Это первый пример.

Наверняка вы в кого-нибудь безответно влюблялись, и, думая об этом человеке, ощущали, что у вас начинало буквально ныть в области сердца. К счастью, мы знаем об этом примере только по рассказам, однако, это второй пример.

И третий пример. Бывало наверняка с вами так, что кто-то в вашем присутствии разговаривает уже достаточно долго, и вы бы с удовольствием остановили паршивца, вежливо сказав ему «Отлезь гнида!», но вас как будто что-то останавливает. Вы, делая над собой усилие, несмотря на ком в горле, всё-таки сваливаете от этой особи, но прошло уже два часа, а разговаривать вам так ни с кем и не хочется...

Итак, пойдём по очереди.

Первый душераздирающий пример говорит нам о том, что во время общения в одну из ваших чакр, скорее всего в первую или во вторую, была осознанно или неосознанно внедрена связь.

СВЯЗКА — это дополнительный канал, который внедряется в биоэнергетическую структуру человека для подпитки собственной биоэнергетической структуры. Как правило, этот процесс осуществляется без ведома донора. Связка может, как сопровождаться вербализациями, активирующими её, так и проходить без оных. Обычно структура вербализации имеет послание «Пожалейте меня...».

Понятно, что если вроде с виду нормальный человек, отчего же и не пожалеть-то?

Посоветовать можно что-нибудь, подсказать, короче оказать моральную поддержку. Так-то оно так, но характерный признак, что человек внедрил в вас свою связку, осознанно или неосознанно, заключается в следующем — чтобы вы не говорили, как бы вы его не успокаивали — все ваши аргументы демоническим образом разбиваются о его непреклонное желание доказать, что хуже, чем ему в этом мире вряд ли кому приходится. Кроме того, вам от общения с ним становится нехорошо на физиологическом уровне.

Именно в такие моменты, когда вы успокаиваете этого мерзкого аборигена, он и жрёт с удовольствием ваш энергетический запас, так что у него трещит за ушами. Это через некоторое время и приводит к тому, что у вас, уже в достаточной степени истощённого, появляется непреодолимое желание свалить как можно дальше от этого зловредного существа.

Однако не тут-то было!

Понимая, осознанно или подсознательно, ваше естественное желание слиться в туман и как можно дальше, особь начинает строить вам козни, увеличивая напряг, говоря, что только вы её понимаете и больше никто, и только вы способны облегчить её муки, выслушав все её переживания в течение, по крайней мере, часа.

Самый верный способ, исходя из нашей практики, состоит в том, чтобы незамедлительно свернуть этой дряни шею и от души весело улыбнуться три раза. Это самый верный и простой способ нейтрализации связки.

Конечно, это снова была шутка об изящной встрече клиента в его модели мира и вновь, как и в нашей первой книге, встреча была организована куда как выразительно. О том, что делать в таких случаях, мы поговорим в конце главы, где и будут указаны, способы нейтрализации связки и способы для предотвращения её возникновения.

Далее. Теперь поехали серьёзно.

Здесь нами было упомянуто, что связки могут иметь вербальную структуру, а могут и не иметь таковой. Во втором случае, когда связка не имеет ярко выраженной вербальной структуры, вам надо полагаться исключительно на свои ощущения по поводу человека. Утечка энергии может проходить также и через простой контакт глазами. Глаза, как известно, зеркало души, но это далеко не всё. Направление взгляда — это почти бессознательный механизм и надо сказать, что через взгляд передаётся не просто большое, а огромное количество информации.

Здесь мы не будем рассматривать защиту взгляда, как такового. Укажем лишь, что если вам хочется, чтобы люди, поймав ваш взгляд, ловили вместе с ним определённые состояния сознания, тогда мы рекомендуем вам внимательно изучить курс в следующей нашей книге «Навыки эффективного подавления собеседника». Там наиболее подробно рассмотрены механизмы передачи информации через взгляд. Это эффективно для гипнотической практики, а также для предотвращения нежелательного для вас контакта глазами и для прямого подчинения собеседника своей воле. Однако опять же, мы настаиваем на том подходе, что крайне нежелательно использовать энергетику урывками и без гармонизирующего начала, поэтому

очень рекомендуем вам освоить метод чакр, а также контакт с подсознанием и работу с планетой Земля.

Собственно мы в который раз повторяем вам, хоть и набили уже у вас оскомину в разных местах, что всё, о чём мы писали до этого и напишем после, крайне желательно усвоить в превосходной степени. Разумеется, мы говорим о тех, кто собирается практиковаться в расширении своих возможностей. Если же вы будете аккуратны и педантичны, как мы и советуем, то именно это обеспечит вам здоровое, гармоничное и эффективное развитие вашей энергетики, а также контакта с вашей мощнейшей подсознательной позитивной структурой. Знаете, нас часто спрашивают — вот у вас написано то-то. А я вот не согласен. А что если я сделаю вот так и вот так вот?

— Да ради бога, — говорим мы, — делайте, как хотите. Это ВАШ путь. Можете делать вообще, что угодно. Мы, говорим о том, что РАБОТАЕТ у нас и у наших учеников. Если вы думаете, что у вас сработает несколько по-другому — возьмите смелость на себя и проэкспериментируйте. Что из этого получится? — Мы не знаем. Может, вы откроете новые возможности. А может в вас ударит молния, и вы покинете своё брненное тело. В этой книге мы даём вам основной костяк, используя который, наряду со своей умной головой, вы можете серьёзно развить свою энергетическую, подсознательную и сознательную структуры.

Опять мы отвлеклись, но что поделать. Лучше предупредить вас заранее, чем потом не успеть предупредить вовсе. Возвращаясь к отсутствию вербализации в связках, позволяющей определить, что к вам кто-либо присоединился, мы крайне рекомендуем вам прислушиваться к собственным ощущениям. Если вы поступили, как тот, кто хочет развить свои возможности, то есть делали предложенные упражнения и теперь ощущаете чакры, тогда вы, без сомнения, в любом разговоре, а также и без оного, способны диагностировать, какая чакра в каком состоянии находится.

Более конкретно — пульсирует ли она, как обычно, когда наполнена энергией или же наоборот, вы ощущаете полное отсутствие и отток энергии, а вопреки этому, гад, который стоит перед вами, продолжает розоветь от переполняющей его организм ВАШЕЙ энергии. Если вы внимательны к своим ощущениям в процессе коммуникации, то вы вычислите это в течение нескольких минут.

Это, как вы поняли, был первый пример, где связка была вам внедрена либо в первую, либо во вторую чакру.

Теперь пойдём дальше. Как вы помните, был приведён пример, где вы думаете про кого-либо, в кого вы безответно влюблены и в ответ в вашем организме в районе сердца возникает не особо приятное ощущение. Кстати бывает, что у вас «взаимная любовь».

Если бы вы знали, о чём говорите...

Ладно. Так вот, если вас посетило это горе, то есть у вас всё взаимно, значит, вы просто успешно обмениваетесь энергопотоками с партнёром, что вполне нормально и вызывает приятное тепло в передней и задней части грудной клетки. Естественно, это позитивно как для партнёра, так и для вас.

Возвращаясь же к связкам, которые совсем не позитивны, а скорее наоборот, надо сказать, что это один из самых распространенных способов поставить связку — попросту влюбить в себя человека без взаимности. Связка, идущая к сердечной чакре, одна из самых опасных и, наряду с тем, самых сильных связей, поскольку качает энергию из вашего сердца и, как правило, ставится неосознанно.

То есть, здесь мы говорим о том, что если даже обладатель и не хочет использовать связку осознанным образом, он не сможет её удалить, поскольку не знает о ней. Кстати, это один из самых простых и верных способов довести человека до сердечного приступа. Здорово, правда?

Что касается последнего примера, то, как вы поняли, здесь задействована связка, которая подпитывается энергией от вашей чакры коммуникации. Ощущения, связанные с ней при общении с человеком — это ком в горле, нежелание говорить, возможна даже боль в горле, но это, как правило, при постоянном общении с какой-либо особой, которая подпитывается от этой вашей чакры достаточно регулярно.

Надо ещё указать такую особенность: если у вас развиты чакры, то вы можете осознанно встраивать связки в чакры других людей. Вреда при этом нет, поскольку ваша более сильная структура попросту подпитывает особь, не нанося при этом вреда. Это происходит оттого, что ваши чакры — активированы и от вас по связкам идёт позитивная энергия. То есть вы не тянете из особи ресурсы, а, наоборот, подпитываете её чистой энергией. По мере работы с биоэнергетикой вы можете

использовать связки осознанным образом, внедряя их в чакры более слабых особей.

Для чего? Ну... Это уже вам виднее. Может для того, чтобы в вас влюблялись, может для полового влечения, может для успешного проведения переговоров. Проще говоря, голова у вас есть, поэтому разбирайтесь. Имейте в виду только то обстоятельство, что вы несёте ответственность за того, кому вы эту связку внедрили, поэтому мы крайне рекомендуем вам после получения результата:

1. Удалить связку.
2. Наполнить чакру клиента, на которую была поставлена связка, нужной ей энергией. А лучше всего наполнить все чакры клиента энергией.
3. Наполнить энергией тело клиента.

Как это делается, мы рассмотрим во втором томе, в пункте «Целительство». Имейте в виду: и пункт 1, и пункт 2 — равно нужны вам обоим. Если вы будете оставлять связки и не наполнять клиента энергией, вы рискуете создать паутину, которая будет тянуть вниз вашу энергетику.

В общем, и как всегда, всё всем понятно. Однако мы ещё раз приведём список чакр и связок с наименованием энергии, которой подпитываются через оные связки. Тут мы будем говорить о вредоносных связках, которые могут быть вам внедрены, для того чтобы откачивать у вас энергию. Механизм работы здесь такой — тот, кто «качает» чакры, работает с планетой и т. д. — имеет собственные источники энергии и не заинтересован что-то у кого-то тянуть, поскольку обладает мощной, светлой и достаточно чистой энергетикой. Таким образом, он может осознанно внедрить связку и помочь особи на энергетическом уровне. Существа же, которые не обладают собственными энергоинформационными источниками и заинтересованные в том, чтобы «тянуть энергию», оказывают, наоборот, негативное воздействие на особь. Собственного у них нет, и они с радостью присоединятся к вашим источникам.

Чем объясняется такой их подход?

Разными вещами. Лениью, глупостью или простым незнанием, что можно делать по-другому. Понятно, что в первом и во втором случае вам не стоит тратить на них своё время и энергию. Вам просто нужно удалить связку. В третьем же случае, если чело-

век восприимчив к информации, вы можете просто объяснить, как самостоятельно открыть свои источники и воспользоваться тем, что у каждого есть от природы. Если вы объясните человеку, что именно нужно, чтобы активировать источники, увеличить и укрепив свою биоэнергетическую структуру, то тогда вы не только поможете этой особи, но и расширите свою энергетическую структуру через то, что привлечёте разумное существо, заинтересованное в укреплении и гармонизации этой Вселенной.

Итак, как и обещали, список:

МУЛДАХАРА. Здесь помещают связки, через которые идёт откачка жизненной силы и энергии. Это корневая чакра, поэтому помещение в эту чакру связки автоматически наносит вред всем вышестоящим чакрам, поскольку энергия, предназначенная для их подпитки, идёт на поддержание нужд паразитирующей субстанции.

Характерные недомогания: усталость, сонливость, неприятные ощущения в той области, которую контролирует эта чакра.

СВАДХИСТАНА. Здесь нужно вспомнить тот пример, который был нами описан первым. Это половая чакра и к тому же чакра творчества и, вследствие этого, одним из её свойств является повышенная чувствительность по отношению к другим людям. Поэтому, если обозначенное существо, из первого примера, не является вам родственником, другом или просто тем, к кому вы хорошо относитесь, а это просто случайно встреченный знакомый, тогда здесь налицо присоединение к вашей второй чакре. Если же это, допустим, родственник, тогда это присоединение к первой чакре, поскольку тогда откачка вашей энергии происходит постоянно, как только вы попадаете в пределы досягаемости этого милого существа.

Характерные недомогания: отсутствие потенции, болезнь кишечника, проблемы с простатой, заболевание половых органов или плохое их кровоснабжение.

МАНИПУРА. Помещаемые здесь связки обычно начисто блокируют вашу волю в присутствии того человека, который поместил эту связку.

Характерные недомогания: гастрит, болезни живота.

АНАХАТА. С помощью этой связки активно откачивается энергия любви. Это негативно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Характерные недомогания: болезнь лёгких и сердечно-сосудистой системы.

ВИШУДХА. Связка в этой чакре будет способствовать извлечению энергии коммуникации. К примеру, ваш босс может взять вас на переговоры, однако вы не будете там разговаривать, говорить будет он, а вот после успешно завершённых переговоров у вас вдруг заболит горло... К чему бы это? Надеемся, что у вас есть определённые соображения по этому поводу...

Характерные недомогания: болезни горла, нарушенный обмен веществ.

АДЖНА. Что касается остальных двух чакр, то хотим вас успокоить: в Аджду, поскольку она является паранормальной чакрой, связку поместить трудно. Тут надо сразу оговориться. Если Аджна у вас развита, то связку туда поместить никак нельзя, однако, если она закрыта или почти закрыта, то это, хоть и с большим трудом, но всё же можно сделать.

Характерные недомогания: головные боли в передней части головы, постоянные раздумья о каком-то человеке, гайморит.

Впрочем, тут необходимо указать, что если ЛЮБАЯ чакра развита, то связку в неё поместить гораздо труднее, чем в ту, которая не развита. Что же касается Аджны, то в развитую Аджна-чакру связку поместить никоим образом невозможно, ибо того, кто попытается это сделать, может от души долбануть, поскольку трудно представить, как можно управлять чужими паранормальными способностями.

Хотя, в одном источнике мы встречали описание того, что человеку поместили связку в ту самую паранормальную чакру... Посмеялись от души.

САХАСРАРА. Связка в неё может быть помещена только с вашего разрешения и никоим другим образом засунуть туда её попросту нельзя. При обучении некоторые учителя йоги специально встраивают эту связку для более быстрого постижения учеником основ. Но это делается только при согласии ученика на данную процедуру.

Впрочем, если связка всё-таки помещена с вашего согласия, но вы чувствуете, что у вас часто начал болеть затылок, то наш вам совет — попросите убрать её. В этом случае ваше подсознание по каким-то причинам не хочет, чтобы вы получали знания от этого человека, поэтому лучше вам послушать подсознание: оно всегда всё знает лучше.

Что же касается наших способов обучения, то мы в принципе не ставим связок. Во-первых, мы хотим, чтобы человек до всего дошёл сам, а во-вторых, у нас есть железное правило:

Мы помогаем только тем, кто сам хочет, чтобы ему помогли.

Слегка отвлечёмся и объясним.

Предположим, у вас есть родственник, который употребляет наркотики. И вы говорите ему — бросай. Читаете лекции, наставления, уже который год говорите, что его жизнь не удастся в принципе. Он слушает — и колется. То есть, грубо говоря, вы его попросту подпитываете, а он всё слушает и колется дальше (а Васька слушает, да ест).

На таких людей просто нет смысла тратить время и энергию. Нельзя никого вытащить, если он сам этого не хочет.

Поэтому наше правило таково — мы никогда не тратим время на людей, которые не тянутся к знаниям и новым навыкам. По нашему мнению и исходя из нашей практики это абсолютно бесполезно.

Но мы слегка отвлеклись. Вернёмся к связкам. К слову, когда вы будете заниматься целительством, вы, можно сказать, тоже формируете связку, по которой, и в этом отличие, закачиваете энергию в нужные органы клиента. Вообще, манипуляции целителя сродни манипуляциям вампира, только вектор, как вы понимаете, совершенно другой.

Теперь рассмотрим некоторые нехитрые манипуляции по защите от нежелательных влияний.

Здесь мы покажем вам наиболее простые и быстродействующие примеры, которые будут препятствовать воздействию на вашу энергетическую структуру энтузиастами, которые попытаются поставить вам связки во время общения. Чуть дальше мы рассмотрим удаление постоянных связок, которые у вас присутствуют.

СПОСОБЫ УДАЛЕНИЯ СВЯЗОК.

1. Полностью изолируйте своё внимание от предмета разговора и от ситуации в целом.

Активируйте чакру и в том месте, в котором, как вам кажется, появилась связка, представьте вращающийся зеркальный шарик или зеркало, которое отзеркалит связку обратно к её обладателю, в тоже место, куда он направлял её по отношению к вам. Когда вы делаете это, представляйте связку чёрного цвета. Хотя вы можете использовать любой цвет, который вы считаете «негативным». Конечно, сам по себе чёрный цвет не негативен и не позитивен. Также как и связка — она не негативна и не позитивна. Она просто есть. Через неё происходит отток вашей энергии. Если вам это не нравится, тогда уберите её, если нравится, тогда оставьте. Нам, к слову, не нравится, когда кто-нибудь вмешивается в наше биополе, если вас нет, тогда можете не делать ничего.

Как только вы проделаете, рекомендованные нами манипуляции с чужеродной связкой, скорее всего результатом будет рефлекторное дёрганье клиента в том самом месте, куда он направлял связку. Также, это может быть внезапный кашель со стороны клиента.

Если это не дало результата, то есть у вас всё вроде бы получилось, однако клиент даже не дёрнулся, активируйте по очереди все чакры за исключением двух верхних и также представьте в них вращающиеся шары или зеркала. Это обеспечит вам стопроцентную защиту от любых навязываемых вам связок.

Кстати, кашель, при убирании связок, а также при честном отъёме вами энергии клиента, вещь очень системная. Разумеется, разговаривая об отъёме, мы говорим о том, что другого способа устранить связку от особи просто не существует. Конечно, прежде всего, вы должны оказывать гармонизирующее влияние, но если вы чувствуете, что со стороны особи к вам прилетел кусок «негативной для вас» энергии, то тут уж ничего не поделаешь. Получилось, особь сама так захотела.

2. Активируйте АДЖНА-центр. Подумайте о том, что вся материальная деятельность — это иллюзия, а вы лишь сторонний наблюдатель. Ощутите, что вы абсолютно свободны как телом, так и духом, добейтесь пульсации АДЖНЫ. Как только вы по-

лучили искомую пульсацию, все поставленные вам связки немедленно оборвутся.

3. Подумайте о том, что у вас нет жёсткой физической структуры, а вместо этого вы чрезвычайно эластичны. Чтобы дать понятие вам об этом процессе, вы можете использовать метафору воды. Ощутите, что вы безгранично мягки и пластичны, у вас нет жёстко выраженного тела, вы постоянно «переливаетесь» туда и обратно. Представьте, что вы вода. Получите для себя соответствующее ощущение и почувствуйте, как связка соскальзывает с вас, так как ей больше не за что цепляться.

4. В качестве четвёртого способа мы рекомендуем вам упражнение из курса «Обучение». Там где описано стратегия прохождения Среды через вас, как через сито.

Нужно сказать, что это упражнение, наряду с одновременным, то есть почти подсознательным, активизированием чакр, во время этого состояния, обладает замечательным эффектом.

Приведённые здесь четыре способа нейтрализации связок, конечно, не являются исчерпывающими, однако, это простые техники, которые вы сможете использовать в любом разговоре, как только почувствуете, что на вашу биоэнергетическую структуру проводится воздействие. Четырёх вышеприведённых примеров с избытком хватит, чтобы в обычном разговоре вас не подавляли другие человеческие существа.

Вы поступите действительно мудро, если попробуете все предложенные способы и выберете именно тот, который позволит вам оказывать максимально сильное воздействие в случае необходимости. Конечно, вопреки обычному удалению связок, так сказать, в стационарных условиях, эти методы не вызывают такой бурной реакции у субъекта внедряющего связку. Стоящий перед вами человек не упадёт лицом вниз и не забьётся в конвульсиях, однако, если вы будете внимательно наблюдать за собеседником, вы заметите, что, как только вы использовали какой-либо из предложенных способов, особь слегка передегернет.

Допустим, вы почувствовали связку, скажем, в чакре воли и проделали манипуляции по её удалению. После чего противоположная особь рефлекторно сжала солнечное сплетение, а саму её чуть передёрнуло заметно для вас, но почти незаметно для неё

(правильно, она не должна этого заметить сознательно, поскольку вы работаете с её подсознательным уровнем), то вы тем самым добились нужной цели, убрав связку.

Эта стратегия должна войти у вас в привычку, конечно, если вы не хотите ощущать себя рыбой, нижнюю губу которой пронзил крючок, а хотите быть независимым от различных негативных влияний, которые портят вашу биоэнергетическую структуру. Каждый раз, когда вы общаетесь с людьми и чувствуете «негативное для вас» влияние с их стороны, ни в коем случае не отмахивайтесь от этого:

— Ну, поставил он мне связку и поставил, хрен с ним, и вообще, я сегодня слишком устал, чтобы что-то представлять и защищаться, пускай жрёт себе на здоровье...

Конечно, на здоровье, но на его, а не на ваше. Имейте в виду. Каждый раз, когда вы позволяете себя есть, таким образом, вы:

А) истощаете свою энергетическую структуру.

Б) истощаете органы, которые эта энергетическая структура контролирует, то есть от вас уходит ваше физическое здоровье.

В) ставите себя в зависимое положение, что хуже всего, поскольку свободно подпитавшись один раз, потом, встретив вас снова, особь начнёт подпитываться с удвоенными силами. Ей будет легче это сделать, поскольку один раз она уже так поступала и тем самым создала себе канал, естественно, с вектором, направленным к себе, а отнюдь не к вам. Вы потратите гораздо больше времени и энергии, нейтрализуя этот самый канал во второй раз, чем, если бы вы сделали это сначала.

Г) поскольку подпитывающаяся от вас особь, априори, имеет более низкую энергетику, чем у вас, то при возникновении «канала», идущего от её чакры к вашей, она может передать вам кусок энергии более низкого вида, чем ваша. Ваши чакры, конечно, переработают этот кусок, но вследствие его обработки изрядно загрязнятся. Что, как вы понимаете, не есть хорошо, а совсем даже, наоборот, по крайней мере, для вас.

Резюмируя всё вышесказанное, мы ещё раз напоминаем вам, чтобы вы ни в коем случае не позволяли пожирать свою энергию, в каком бы состоянии вы не находились.

Наоборот.

Всегда отвечайте одним из приведённых способов. Через некоторое время, которое вы потратите на практику по освобождению себя от внедряемых связей, у вас появится неосознаваемый навык делания этого. То есть, это будет происходить само собой, на подсознательном уровне и ваше подсознание, а также ваша энергоинформационная структура будут уже сами ограждать вас не только от внедряемых связей, но и в принципе, от людей, которые их вам хотят внедрить. Разумеется, это будет зависеть от вашей практики, и если вы, следуя нашим рекомендациям, будете практиковать эти способы везде и с каждым, оберегая свою биоэнергетическую структуру, тогда, чтобы натренироваться в этом до неосознанного навыка, у вас уйдёт примерно пара месяцев, и вы полностью освоите все приведённые примеры анти-воздействия. По прошествии примерно пары месяцев у вас сложится неосознаваемый навык, позволяющий производить эти манипуляции «на автомате» за минимальное время, по сравнению с вашими первичными опытами. Разумеется, вы, помимо указанного нами времени, должны исходить из собственных ощущений, воспринимая всю работу с энергетикой в качестве процесса, а не в качестве результата, тогда результат не замедлит сказаться в ощущениях.

При регулярной практике у вас будет уходить около минуты-двух (конечно у всех по разному), чтобы вычислить оказывает ли на вас особь осознанное или неосознанное влияние, уточнить источник локализации (в какую чакру направленно влияние) и выдать «обратку», чтобы особь передёрнуло или она закашлялась. Возможно и то и другое, и синтез. Эти сроки действительны при регулярной практике, а если вы делаете означенные манипуляции от случая к случаю, тогда и сроки, как вы понимаете, будут другими.

Как не парадоксально, но даже эта биоэнергетическая техника упирается своими корнями в психологический фактор: если вы твёрдо для себя решили, что не позволите, кому ни попадя, лезть в свою энергетику, тогда вы уже выполнили основную задачу.

В противовес этому, если вы пассивно-амёбное существо и вам без разницы, что на вас проводится воздействие, что ж, примите, как всегда, наши поздравления, поскольку вам осталось пребывать здесь достаточно недолго, но исходя из вашей стратегии принятия решений, какая разница, правда?

Следует заметить, что вам не нужно параноидально смотреть на каждого человека, отслеживая, что он вам там ставит. Большинство особей, ежедневно встречающихся на вашем пути, абсолютно бессознательны. Мы же здесь говорим о том, чтобы вы ориентировались на свои ощущения: если вы хотите уйти, а вас не отпускают, или, если вы вдруг почувствовали себя паршиво при встрече с каким-то человеком, тогда и именно тогда вам следует обратить внимание на то, чтобы отсоединиться от связей. Все способы, приведённые здесь, рассчитаны как на осознанное внедрение вам связей, так и на неосознанное. Имейте в виду, что если связь поставлена вам неосознанно, то на её удаление у вас уйдёт минимум времени, и в 80 процентах случаев вам будет просто достаточно включить ту или иную чакру или просто включить Аджну, чтобы особь передёрнуло. Если же связи ставятся вам осознанно, тогда вам потребуется больше времени на то, чтобы удалить их, проделав приведённые техники. Но ещё раз напоминаем вам о том, что большинство особей, встречающихся на вашем пути — бессознательны.

Теперь, как и обещали, мы рассмотрим удаление постоянных связей, приведя несколько способов, как это делается. Для проделывания нижеприведённых энергетических манипуляций вам надо найти место и время, когда вы будете совершенно одни, чтобы вас никто не дергал; не отвечайте на звонки, полностью абстрагируйтесь от всего происходящего.

Итак, сейчас мы приведём вам общую технику по вычислению чакр, из которых происходит отток вашей энергии посредством связей, которые идут в чакру подпитывающейся особи. Затем под номерами мы дадим вам различные инструкции, что именно надо делать, чтобы произвести удаление связей. Мы приведём здесь как более-менее спокойные способы, так и достаточно жёсткие, рассчитанные на то, чтобы особь на том конце прилично перетряхнуло, потому что нечего есть из чужой чашки, а если уж есть, то будь готов к тому, что может изрядно тряхнуть. На том стоим. Ладно, это лирика. Едем дальше.

Для начала примите комфортную позу.

Заземлитесь.

Активируйте чакры с первой по пятую включительно.

Представьте людей, с которыми вы постоянно общаетесь. Представляйте этих людей по очереди и следите за тем,

как представление о них откликается ощущениями в вашем теле. Попросите ваше подсознательное мышление чётко показать вам тех людей, которые от вас постоянно подпитываются, то есть образовали перманентные связки в вашей биоэнергетической структуре.

Уделите этому минуту или возьмите столько времени, сколько на это попросит ваше подсознание.

После того как ваше подсознательное мышление продемонстрировало вам этих людей, просканируйте, мысленно или на уровне ощущений, чакры с первой по пятую, ища связки. Следует заметить, что связки могут быть локализованы как на уровне ощущений, так и на уровне мыслеобразов. Вы можете буквально увидеть, как в случае с лучом заземления, от той или иной чакры тянется связка к какой-либо чакре того, кто от вас подпитывается.

В качестве добавочного теста вы можете пользоваться рамкой, если знаете как, если нет, тогда дальше во втором томе мы продемонстрируем вам и эту технику, поскольку она очень простая и вместе с тем очень надёжная.

Помимо этого, вам необходимо использовать ощущения в качестве индикатора.

Например, если вы представляете какого-либо человека и тут же чувствуете, как из вашей чакры идёт отток энергии (то есть вопреки пульсации, вы чувствуете холодок и испытываете неприятное тянущее ощущение), тогда совершенно понятно, что особь установила вам связку именно туда. Мысленно проследите, как связка выходит из вашей чакры, доходит до особи и вливается в какую-либо её чакру. Подсознательный разум совершенно чётко укажет вам ту чакру особи, к которой идёт связка.

Итак, вы проделали все вышеприведённые манипуляции и обнаружили:

- а) кто поставил вам связку;
- б) из какой чакры она исходит;

в) в какую чакру особи она идёт, то есть, какая чакра особи нуждается в постоянной подпитке.

Теперь мы можем двигаться дальше и ознакомить вас с тем, что вам нужно сделать в первую очередь.

1. Представьте человека, который поставил вам связку, и вступите с ним в воображаемый диалог. Вы можете думать, что общаетесь с ним сознательно, а можете думать, что общаетесь с его подсознанием. Возьмите ту позицию, которую вам подскажет собственное подсознание. Спросите его, как он к вам относится, и зачем он вам поставил связку. Поблагодарите его за такое пристальное внимание к вашей персоне и скажите ему, что его связка вам мешает.

Визуализируйте, как ваши руки входят в его поле и аккуратно отсоединяют его связку. После чего эта связка буквально сматывается очень быстро в ту чакру, на которую она была поставлена. Если вы сделали всё правильно, тогда в этой чакре вы почувствуете внезапный толчок, а затем пульсацию.

Затем вы снова обращаетесь к полю того человека.

Мысленно представляете, как ваши руки входят в его поле, конкретно в ту чакру, которой он подпитывался, и из ваших рук в неё начинает литься вначале тот свет, который характерен для этой чакры со всеми её свойствами питая его чакру. А затем золотистый свет, который закрепляет изменения, совершённые вами. Как только вы почувствуете у себя в руках усиление пульсации — его чакра восстановилась.

Теперь вернитесь от визуализации к собственной голове и посидите минуту спокойно, скрестив руки и ноги, давая преобразованной энергии усвоиться в вашем организме. После того, как вы просидели минуту, и энергия усвоилась, поблагодарите собственное подсознательное мышление и попросите его держать вашу энергетику в постоянном тонусе.

Можно сказать, что это один из редких вариантов. То есть вы убрали связку, накачали своё поле энергией и выровняли его поле. Конечно, тут всё прекрасно, все празднуют Рождество и вообще вокруг полное счастье.

Но.

Казалось бы, всё замечательно, но бывают ситуации, когда тот, кто поставил вам связку, не очень хочет её убирать, точнее и вовсе не хочет. В связи с этим и существуют другие, не особо мягкие методы, отнюдь не улучшающие энергетику особи. Однако мы рекомендуем вам их применять, если у вас не прошёл первый способ удаления связки.

К примеру.

2. Естественно, вы заземлились и нашли место, то есть чакру, в которую вам поставили связку, а также вы нашли чакру клиента, из которой идёт к вам связка, мы, по крайней мере, на это надеемся. После чего, вы представляете как энергия из Земли, проходящая через вашу первую чакру, доходит до той чакры, в которой у вас находится связка. После этого вы запускаете эту самую мощную энергию планеты Земля от чакры, где поставлена связка, прямиком по связке и в чакру того нехорошего человека, который вам её поставил.

Представляйте как энергия Земли, проходя по связке, сжигает её и доходит до чакры поставившей её особи. Подробно представляйте, как энергия Земли «выжигает» чакру вашего оппонента.

Если вы всё делаете правильно, тогда вы буквально почувствуете, что реально выжгли чакру оппонента. Характерным индикатором того, что всё прошло успешно, будет осязаемое приращение у вас энергии. Старайтесь делать это быстро, в течение максимум двух минут. Кстати, в некоторых случаях вы можете услышать внутри собственного мозга вопль того человека, с которым вы это проделали и это можно считать подтверждающим знаком, что связка удалена, а особь обезврежена.

3. Этот способ удаления связки рассчитан на естественную моторику чакр. Естественно, вы заземляетесь и проделываете все ранее приведённые манипуляции по идентификации той чакры, где у вас есть связка.

Далее.

Как вы помните, чакры вращаются против часовой стрелки, и на этот раз вы представляете, как ваша чакра, на которую была поставлена связка, вращаясь, вырывает и наматывает на себя эту самую связку, впитывая её энергию в себя. Детально представляйте, как вы вырываете связку из чакры особи, а также как она наматывается на вашу чакру и та увеличивается в размерах. Тестом на то, что вы успешно выполнили эту манипуляцию, будет усиленная, необычная для этой чакры пульсация и напряжение.

В этой главе мы рассмотрели эффективные способы устранения поставленных связок. В заключение хочется ещё раз напомнить, чтобы вы всегда были настороже и следили за своей

энергетикой. Как только возникает ситуация, где вы чувствуете, что к вам кто-то присоединился, вы должны немедленно блокировать любые поползновения в ваш адрес. Это вроде бы элементарно, но огромное количество людей делают наоборот, а вот когда их хорошо прихватит, начинаются уже физиологические проблемы в той области организма, куда им внедрили связку. Вот тут у них появляется куча энтузиазма, и они с усердием начинают выполнять упражнения.

Но организм то не железный, он имеет свойство истощаться. На ум приходит известная пословица про почки и Боржоми. Постарайтесь всё время контролировать свою биоэнергетическую структуру, а то, поверьте, найдётся много энтузиастов, которые с радостью сделают это за вас, но мы боимся, что результаты этого действия вам вряд ли понравятся.

Это как с походкой: сначала вы были маленьким и не умели ходить, падали после нескольких шагов и натыкались на предметы; затем вы освоились, контроль за походкой вошёл в неосознаваемые навыки, и сейчас вы спокойно ходите, не обращая внимания на свои движения. Так и здесь. Поначалу вам будет нелегко каждый раз отслеживать энтузиастов, а затем их отстреливать биоэнергетическими способами; затем, где-то приблизительно через полтора месяца, вы наловчитесь, и уже будете делать эти операции автоматически.

Кстати, вы заметите, что у вас появилось больше сил, организм постоянно находится в тонусе, а ваш дух укрепился. Всё это вполне естественно, поскольку вы даже представить не можете, сколько сил раньше тратил ваш организм, снабжая энергией присоединяющихся к нему энергетических паразитов. Только когда вы поймёте, что вам самим нужно постоянно контролировать свою энергию, и никто за вас это не сделает, только тогда ваша жизнь качественно изменится. Появятся новые знакомые и новые возможности, и вы действительно будете чувствовать, что ваш внешний и внутренний мир находится под контролем. Но опять же, если вы пассивно-амёбное существо и принципиально не хотите быть творцом собственной жизни, а хотите быть жертвой обстоятельств, то... Мы знаем эти обстоятельства — они будут только рады.

Мы специально так подробно рассмотрели связки и методы их устранения, поскольку для проведения любых манипуляций с энергетической структурой (по крайней мере, известных

нам), крайне необходимо избавиться от любых присоединений. Если же они, эти самые присоединения, есть, то тогда существует немалый шанс, что вы будете качать энергию не в себя, а в присоединившуюся к вам особь. Как вы понимаете, наша радость по этому поводу не поддаётся никаким описаниям, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам воспользоваться приведёнными способами и удалить имеющиеся у вас связи.

Возможно, вам покажется, что мы привели вам немного «жёсткие» способы по нейтрализации связей. Поэтому тут необходимо объяснить. Вы знаете, что Вселенная разумна. И какое-то количество обитателей её разумны и стремятся к развитию. Вы заметили, что первым приведённым нами способом был способ, который направлен на то, чтобы максимальным образом гармонизировать особь и сообщить ей нужные ей энергетические ресурсы. То есть, попросту, помочь ей в использовании её биоэнергетического потенциала. Если особь разумна и хочет развиваться, она непременно будет рада и избавится от собственной связи и начать собственный поиск того, как развить своё подсознание и свою биоэнергетическую структуру. Естественно, вы с радостью поможете ей в этом и обучите её и процессам общей гармонизации энергетики, и процессам общения с подсознанием и т. д.

Но.

К сожалению, не все особи хотят развивать «Разумное, Доброе, Вечное». Кому-то просто наплевать, а кто-то, ничего не делая, хочет «поесть» вашей энергии и «прокатится» на халяву. Следовательно, мы классифицируем подобных существ как неразумных, не склонных как к собственному развитию, так и к развивающим действиям по отношению к Вселенной и к планете Земля в частности. Таким образом, они, попросту, сами превращают себя в материал для ваших экспериментов. Это ИХ выбор. Получилось... сами так захотели.

Поэтому, если в вашем организме завёлся паразит, что вы делаете?

Правильно, уничтожьте его. И Вселенная будет полностью на вашей стороне. Поскольку даже с паразитом вы попытаетесь сначала договориться.

Конечно, мы излагаем тут только своё мнение — у вас может быть другое. Вы сами выбираете свой собственный путь.

На этом мы заканчиваем (пока) раздел посвященный связкам и работе с ними. Всех изложенных манипуляций, приведённых в этом первом томе, вполне достаточно, чтобы вы самостоятельно начали развиваться в области работы с энергетикой, сознательной и подсознательными структурами. Мы сознательно не привели вам методы того, как устанавливать связки, поскольку тот, кто уже начал работать со своей энергоструктурой, с планетой Земля и с другими описанными величинами, уже на интуитивном уровне начал процесс по гармонизации Вселенной, общества и планеты, соответственно. Он уже сделал несколько шагов к увеличению собственного разума. Таким образом, постепенно разворачивая все эти процессы, вы самостоятельно научитесь ставить связки там, где это необходимо для подпитки той или иной особи. Во втором томе мы рассмотрим Целительство. Там этот процесс будет освещён ещё более детально.

На этой ноте мы закончили раздел, данной книги, посвящённый связкам.

ПОСЛЕСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ТОМУ

Итак, в нашем первом томе, касающемся работы с сознанием, подсознанием, энергетическими структурами, мы привели вам достаточный список техник и настроек для освоения первых шагов. Первоначально при работе с энергетикой следуйте нашим рекомендациям. Потом вы уже настроитесь на эту волну и сможете двигаться самостоятельно, применяя изложенные здесь навыки там, где вам это будет нужно.

Проще говоря — повсюду.

Как мы уже говорили, вы можете выучить схемы работы и свойства чакр, а можете сверяться по книге. Возьмите то, что окажет именно на вас наиболее сильное влияние. Исходите из того, что самый главный на своём жизненном пути — это вы сами, и вы хотите сделать этот мир лучше, разумнее и добрее. Тогда у вас будет всё получаться наилучшим образом. Мы упоминали, что в книгу вложены некоторые векторы восприятия, которые, взаимодействуя с вашей могучей, позитивной, подсознательной структурой, помогут вам заниматься самостоятельно, без учителя, идя по собственному пути.

Выбирайте время для занятий, которое у вас свободно, то есть ваше сознание не занято ничем другим, опять же, это может быть дорога домой, стояние в очереди, езда в общественном (или в своём собственном) транспорте. Пока ваше подсознание занято тем, что помогает вам передвигаться по этой Вселенной, вы сознательно можете уделить это время упражнениям, которые активизируют вашу энергетику. Подобный параллельный процесс как нельзя лучше способствует тому, чтобы вы быстро обучались. Вообще, старайтесь

использовать любое свободное время для увеличения вашей энергетики, тогда результаты не замедлят скоро сказаться.

Вселенная велика, мудра и заинтересована в том, чтобы увеличиваться.

Поэтому она будет вам всегда помогать.

Даже не думайте надеяться на обратное.

«Ведь трижды тот вооружён, кто прав» (Шекспир).

COZNANIE.RU

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Нас часто спрашивают – как вам то? А как вам это? Имея в виду литературу. Единственно, что мы можем посоветовать – выберите то, что работает на практике и достаточно быстро. Приводим вам список книг, которые зарекомендовали свою рабочую составляющую на практике.

1. *Блаватская Е.П.* «Тайная доктрина»
2. *Летбидер Ч., Блаватская Е.П.* «Чакры»
3. *Бог Кришна.* «Бхагават-Гита». — В хорошем издании вы найдёте фотографии Господа Кришны, где он творит, мы бы даже сказали, вытворяет, живые и неживые объекты Мира-Космоса, а также множество других иллюстраций.
4. *Лао Цзы.* «Дао Де Дзы»
5. *Эриксон М.* «Стратегия психотерапии». Очень качественные работы гения гипноза.
6. *Цветков Э.* «Мастер самопознания»
7. *Цветков Э.* «Танец дождя или по ту сторону психотерапии»
8. *Цветков Э.* «Великий менеджер или мастер влияния»
9. Алмазная сутра
10. *Бог Будда.* «Тибетская книга мёртвых»

Литература, способствующая обострению ваших интуитивных восприятий и развитию подсознания.

1. *Пелевин В.* «Дженерейшен-Пи»
2. *Желязны Р.* «Девять принцев Эмбера»
3. *Асприн Р.* «Мифический цикл»
4. *Гаррисон Г.* «Мир смерти»
5. *Каттнер Г.* «Хогбены»

6. *Конан-Дойл А.* «Шерлок Холмс»
7. *Булгаков М.* «М и М». — Не вздумайте читать про Ммдэмс или про МММ. Имейте в виду — эти вещи написал не Булгаков.
8. *Азимов А.* «Я — робот»
9. *Фаулз Д.* «Волхв»
10. *Шекли Р.* «Цивилизация статуса». Рассказы.
11. *Саймак К.* «Пересадочная станция»
12. *Хайнлайн Р.* «Дверь в лето»
13. *Уиндем Д.* «Отклонение от нормы»
14. *Ганн Д.* «Где бы ты ни был»
15. *Говард Р.* «Голуби преисподней», «Пламень Ашшурбани-пала». Рассказы.
16. *Лавкрафт Ф.Р.* Рассказы.
17. *Берроуз Э.* «Тарзан!!!!!!» - шутка. Извините, вырвалась. Конечно, не надо читать Тарзана – вдруг вас потянет лазить по деревьям. Наряду с развитой Аджна-чакрой, это будет феерично. Представьте – прыгает такое по России, от дерева к дереву, со сверкающим фонарём во лбу. Загармонируете всё к чертям собачьим.
18. *Ле Гуин У.* «Волшебник Земноморья»
19. *Санковский А.* «Ведьмак» — первая книга.
20. *Ван Вогт А.* «Чудовище»

Фильмы, способствующие обострению ваших интуитивных восприятий и развитию сознания и подсознания.

1. Мытарь
2. Подозрительные лица
3. Бойцовский клуб
4. Револьвер
5. Трасса №60
6. Выход в красное
7. Автостопом по галактике
8. Эквилибриум
9. Шут
10. Обыкновенное чудо
11. Дом, который построил Свифт

12. Формула любви
13. Тот самый Мюнхгаузен
14. Убить дракона
15. Собачье сердце
16. Люди в чёрном – 1, 2
17. Пуля
18. Шоу Трумена
19. Секретные материалы – сезоны 3, 4, 5
20. Пятый элемент
21. Хоттабыч
22. Казино
23. 1408
24. Мама не горюй
25. Апрель
26. Красота по-американски
27. Пророк

Вообще, старайтесь использовать фильмы, где восприятие показано «не стандартно».

Музыка, способствующая обострению ваших интуитивных восприятий и развитию сознания и подсознания.

Бах, Моцарт, Бетховен, Вивальди, Шопен.

Особенный упор делайте на первых двух – их эманации производят гармонизирующее влияние и на вашу энергетику и на ваше сознание и подсознания, равно как и на физическую среду, в которой вы их слушаете.

Отдельное место:

Зелёные рукава.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
-------------------	---

Часть 1. Чакры

Мат часть	18
Закрытие чакр	86
Энергетические каналы	99
Заземление	101
Заключение к первой части	106

Часть 2. Энергетические Блоки

Первый Энергетический Блок	110
Второй Энергетический Блок	114
Третий Энергетический Блок	122
Чистка чакр и каналов	126
Четвёртый Энергетический Блок	130
Дополнительные манипуляции по очищению чакр	147
Обучение	150

Часть 3. Связки

Подсознание	169
Способы удаления связей	178
Послесловие	189
Тематическая литература	191