

Путь Бра-Рода
Ветвь нетрадиционного шаманизма
(Путь Данга-Дамгара)

ПУТЬ ДУХОВ



ПУТЬ ШАМАНА

Авторы:
Шам-Далайя-Ведайя (Цеханский Роман Андреевич)
Лана Крайн
Редактор и со-автор: Рой Мрачный Жнец

Предисловие.

О пути ДАМГА-ДАМГАРА

Наш путь Данга, или Путь Дамгара. Мы идём по пути нетрадиционного шаманства. Используем техники саморазвития и достижения совершенства духа. Основные составляющие пути: космоэнергетика, биоэнергетика, йога, практика со звуком и формулами, практика с жестами, дыхательные упражнения, ритуальные процессии и многое другое. В традиции ДАМГА-ДАМГАРА есть ещё ответвления - это природный путь БРА-РОДА, или Путь Силы Огненного Рода, являющийся самобытным и самостоятельным учением нетрадиционного шаманизма.

Суть практики по традиции ДАМГА-ДАМГАРА - это реализация себя и воздействия на мир во благо его. Так же это жизнь в мире в гармонии с природой и собой. Постоянная практика в этой традиции стабилизирует наш ум и разум. Сила четырех стихий после преобразования разрушает карминическую линию (она называется у нас Петля Жизни) и выход из цикла перерождения. После смерти практик сам выбирает один из тонких миров или создает свой мир, и отправляется в него прибывать во благе всего. Так же он может отправится на вечный покой в мир предков, где он будет прибывать там в вечном блаженстве. Есть ещё один путь, которые ведет ещё выше к верховному учителю всего - его называют ИСТОЧНИКОМ ВСЕГО И ВСЯ. Придя к нему практик может стать сам высшим духом и потом воздействовать на разными мира по воле Верховного Источника. Я скажу твоими словами:

«Путь духа - это путь практики»

«Бесконечность – это то, что было "до" и будет "после", только мы об этом забыли, и всю жизнь бегаем то в рай, то в ад, ограничивая себя грехами и кармой, и надеваем ошейники религии и ярмо дуализма. Суть человека есть великий путь, и путь этот в великой работе над саморазвитием и самореализации, в процессе которых человек становится сверхчеловеком. А сверхчеловек – это такой человек, который вспомнил и достиг понимания и осознания кто есть Бог. И в понимании и осознании этого находится в вечной радости и блаженстве.»

- Почему нетрадиционное шаманство называется именно нетрадиционным?

- Наш Путь относится к нетрадиционному шаманизму потому, что обычное шаманство просто взаимодействует с духами или пользуется ими, беря духа-помощника для операций. Мы - практики этой традиции - ведём свою работу посредством взаимодействия, восхождения и трансформации духа - для получения силы после перехода в миры духов, для свободы от этого мира и власти для дел там. Наш путь очень обширный.

- С какими духами вы ведете практику? Откуда...

- Ну как могут быть духа откуда-то? Они все - одни и те же, просто назывались по-разному. Существует четыре направления шаманства: Сибирь (или лучше сказать Уральские горы и ближе к ним), Алтай (или область Алтайского края), духи степи (там, где сейчас Монголия и Казахстан) и духа лесов. Мы работаем в основном с их изначальными именами, или, как у нас называют, с корнями имен духа, потому что всё построено на Древе Духов, у которого миллионы ветвей. И мы проходим по стволу этого дерева через духов подъёма (или памяти), восстанавливаем себя и потом уже действуем через ветви, направляя энергию из мира духов на разные уровни Бытия (верхний, средний и нижний миры), выступая в роли проводников и не только.

- Что такое Древо Духов?

- Я расскажу примерно. Само древо имеет три части. Первая часть – корни; это злые или ужасные духи, которые уничтожили себя и погрязли в понятии "моё-твоё", они уже делают всё для себя, позабыв об их предназначении. Их называют Позабывшие, или Духи Глупости.

Вторая часть - само Древо и слой, где оно находится, есть миры материи или физ. планы, миры выбора для пути куда-то. Тут же есть выбор и воля у человека.

Третья часть разделяется на 2 составляющие - ствол и ветви. Ствол есть путь восхождения, а ветви есть духи определенных дел, которые отвечают за то или иное. И ведут свои дела по предназначению. Их называют Духи Дел.

- А вы с какими духами работаете?

- Мы ведем практику с разными духами. Одни дают положительные вещи, другие - отрицательные. У нас рамок "добро-зло" нет. Но в основном, работаем с Духами Дел. Потому что Духи Глупости дают то, что захотят или как договоришься, а просят много. Это же можно получить у Духов Дел, причём гораздо проще.

- У вас есть посвящения или что-то на это похожее?

- Есть восхождения по стволу, это 6 ступеней. Посвящения могут проводиться самостоятельно или когда посвящение даёт сам шаман.

- Получается: корни - нижний мир, ствол - средний, ветви - верхний мир. Я прав? И с чем вы работаете больше?

- Если говорить примитивно, то да. В основном, работаем с верхним миром. Но и нижний тоже используем. У нас нет граней, мы свободны в практике и выборе, но отвечаем за последствия.

- Идет ли у вас работа с тотемами животных. Если есть то, что для них есть тотем, в обществе работают с определенными тотемами (например, в африканском культе леопардов) или с теми, у кого какая предрасположенность?

- Да. Могут в дань уважения духу изготовить тотем для усиления работы. Но у нас делается тотем с символом восходящего человека или, можно назвать, сверхчеловека. У нас называют его Человек Духа. В основном, он изготавливается из дерева, на него наносится знак и потом при практике устанавливается перед собой (на восток у мужчин и на север у женщин). Около него устанавливают: Чашу для питья, Жаровню, плоску с натуральными чернилами для письма (используются для начертания символов и нанесения их на тело), блюдо для подношения или осветления еды (так же на нем заряжаются амулеты), нож и дубина. Все предметы с определенными знаками.

- Работаете ли с "личной песней силы", той которую даёт шаману дух, тотем, и он её потом использует?

- Да, но вы поняли не так немного. Практик получает от духов определенные тексты для того, чтобы призвать кого-либо - они могут быть длинные или короткие. Они называются у нас Звуки Ветров Дел. Есть ещё Шум Огня Глупости. Эти звуки идут для призыва, для защиты, для удачи, счастья, здоровья, смерти, благополучия. Их дают лично учителя или лучше сказать старший шаман. Но если это не община, то дает твой учитель, а потом уже дают сами духи.

- Чем определяется личная сила шамана? Например, в алтайском шаманизме это то, сколько духов у шамана в подчинении. Есть ли такое у вас или вы работаете на личной силе тоже?

- Очень не стабильный вопрос. Пока ученик идет по Пути, у него идут ветви, или ступени. К получению личного дара силы имени и звука его такта. Когда он получает это, то уже имеет власть над всеми духами, но относится к ним с уважением. Но есть и такое, что у него в подчинения есть духи, количество и качество их указывает на силу его.

- Как наработать контакт с местом силы?

- Приди туда. Возьми с собой подношения: хлеб, шоколад, мясо, 1 стакан молока и 1 стакан вина (или пива) - и положи на ненужную тарелку\блюдо (его оставляем вместе с подношениями, с собой забирать нельзя). Зайдя в место силы, соверши поясной поклон (поклонись в ноги) и скажи:

"Приветствую вас, кто тут присутствует. Я бы хотел поддерживать контакт с вами и той энергией, что тут присутствует - исходящая от вас. Примите в дар эти подношения (поставь блюдо с подношениями куда-нибудь, духи покажут куда сами, на интуитиве даже). Благодарю, что приняли мои подношения."

Можно взять что-то, чтобы поддерживать контакт между вами (возьми лучше камень или небольшую ветвь дерева).

"Благодарю, что разрешили это сделать."

Вновь соверши поясной поклон и иди домой, не оглядываясь. По дороге домой тебя будут они испытывать – немного, но достаточно, чтобы это ощутить. Перейдя порог своего дома, скажи:

"Я прошёл испытания и могу пользоваться вашими силами. Благодарю вас."

- Расскажите про медитационные техники!

- Для третьего глаза есть хорошая медитация. Выполняя её, ты концентрируешься на области межбровья, и совершаешь дыхательное упражнение: вдох 5 сек - задержка дыхания на 15 сек - выдох 5 секунд. Так делай 25 раз. Затем выравниваешь дыхание, возвращая его в прежний ритм - оно должно стать спокойным, и направляешь энергию через третий глаз на выдохе, а на входе погружаешь её в себя по всем энерго-центрам!

- Расскажите про энерго-центры, где они расположены?

- Они расположены так. Самый верхний - это макушка головы, потом в порядке снижения: область межбровья, рот, низ шеи (область под кадыком), область сердца, солнечное сплетение, область пупка, половые органы (и конец позвоночника). И три вспомогательные: колени, ладони рук, плечи!

- Какие музыкальные инструменты использует у вас практик?

- Для Духа Дел используется бубен, для Духов Глупости - барабан. Так же используются поющие чаши, треугольник, флейта, рог, варган и многое другое. Но все инструменты для разных практик. Например, флейта - для создания фактора стихий, рог призывает многих духов, треугольник и чаши очищают, варган даёт заглянуть в себя. Бубен и барабан - универсальные инструменты.

Часть 1.

Введение в Путь Бра-Рода.

Приветствую вас, уважаемые читатели и практики. Представляю вам практику отвлечения от Пути Данга-Дамгара - Путь БРА-РОДА, или Путь Силы Огненного Рода. Это Путь Духов – путь шамана. Основа этой практики заключена в том, что человек начинает взаимодействовать с духами природы. Это одно из направлений нетрадиционного шаманизма. Её корми, идут они ещё с до-ведических и до-арийских времён. Люди, которые хотели достигнуть саморазвития и самореализации, использовали эти методы для достижения просветления и гармонии во благо мира и себя. Это путь как уединенной практики для отшельников-одиночек, так и для мирян, не отрывающихся от общества.

Практика этого пути основана на 16 духах, с которыми человек взаимодействует и постигает в своей практике. В традиции выделены шесть ступеней восхождения:

1. ДЖАН, КШАН
2. ВАР, КАФ, ЛИА
3. САНЗ, ГВА, СОМО
4. РХАТ, РЕЯ, ДУА
5. ВАА, ДАЛАА
6. НСИ, ДАЛАА, ЖАВАА

Более подробно о них:

1. Кот Джан – помощник.

Открывает и вводит на тропу и дает первое знания пути.

Приводит к алтарю или вратам их тропы.



2. Волк Вар – сила.

Дает силу двигаться по пути. Дает силу сделать первый шаг к знанию.



3. Филин Каф – знания.

Получая знания, путник обретает на своём Пути зёрна мудрости.

Великого опыта тропы.



4. Ворон Лиа – мудрость.

Получив силу и знания, путник получает при практике мудрость, и достигает того, кто даёт понимание этой мудрости.



5. Змей Санз – сакральное знания и мудрость.

Когда мудрость достигнута, практик приходит к великому для того, чтобы открыть сакральное знание и скрытую мудрость всего.



6. Жаба Гва

Она даёт правильные решения и интеллект.



7. Сом Соомо

Он даёт всезнание во всё и глубинную мудрость.



8. Медведь Рхат – неистовая сила.

Когда практику открыто сакральное, нужна великая неистовая сила для достижения истины и великого сияния.



9. Ящерица Рея

Он даёт ловкость и юркость в движении жизни.



10. Орел Ваа - свет разума – суть истины.

Достигнув высот своей практики, путник открывает суть истины всего.



11. Паук Нси – Паутина времени – порядок.

Достигнув предела истинности, путник входит в обитель великого ткача времени для установления своего порядка.



12. Пес Кшан – помощник.

Он помогает уничтожить всё, что может помешать путнику тропы двигаться по этому пути, ибо на то воля его и его помощника.



13. Лось (Олень) Дуа – защита.

Он даёт то, что не пробить не кому.



14. Черепаха Далаа – поддержания и сохранения.

Он помогает и сохраняет выбранный путь и всячески насыщает путь.



15. Конь Саала – скорость действий.

Он дает, подталкивает и ускоряет действия, которое желает путник.



16. Учитель ЖАВАА

Он есть великий учитель миров.



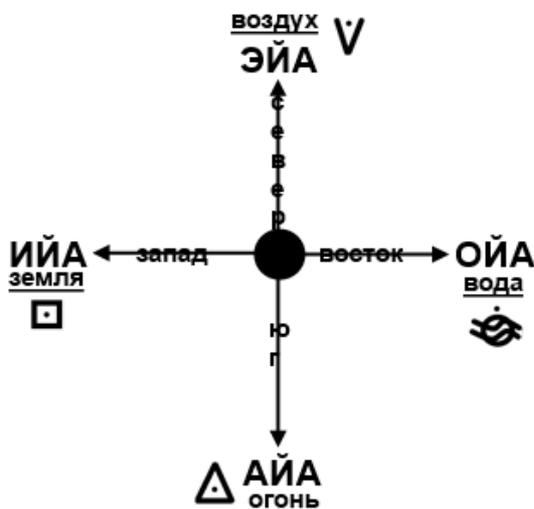
Четыре стихийных духа и их соответствия:

ЭЙА – ВОЗДУХ – СЕВЕР – ЗИМА

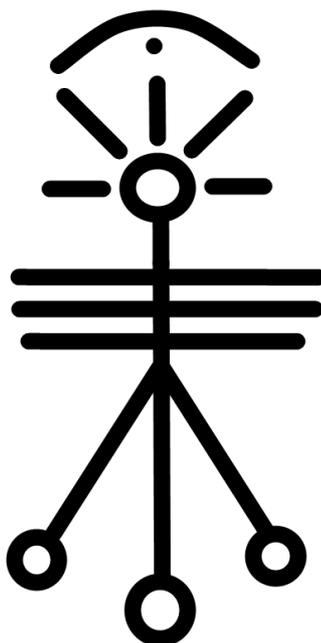
АЙА – ОГОНЬ – ЮГ - ЛЕТО

ИЙА – ЗЕМЛЯ – ЗАПАД - ВЕСНА

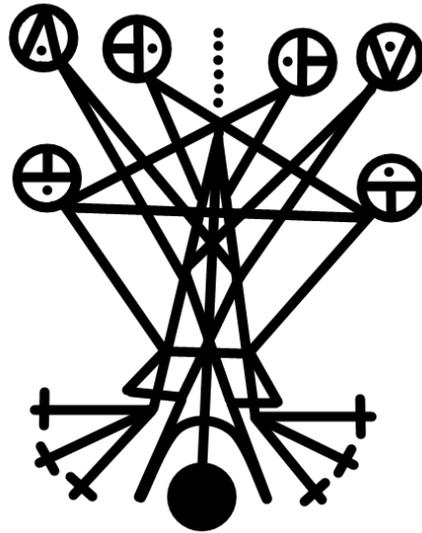
ОЙА – ВОДА – ВОСТОК – ОСЕНЬ



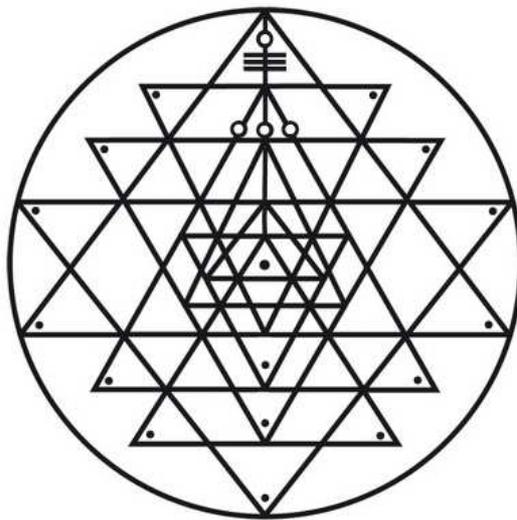
Знак Пути Бра-Рода



Знак Духов Бра-Рода и Древа Мира



Портал Бра-Рода.



Формула для открытия канала из портала. Произносится 16 раз.

ИТЭ-БРА-РОДА-ИДУ

Этот портал (мандала) для медитации на поток БРА-РОДА.

Уравнение Бра-Рода:

$15+1 = 16 = 8 \times 2 =$ бесконечность Нави и Яви.

Мать и Отец у шаманов.

Мать Земля – МАТАВАРДА, её великое око - Луна.

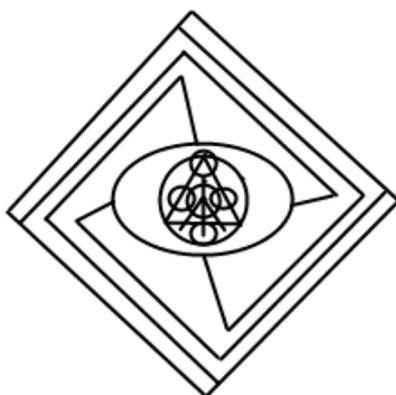


ЭЙА-АЙА-ИЙА-ОЙА
ИТЭ-ГУА-МАТА-МАТАВАРДА
ДАЙА-ДИЙА – МАТАВАРДА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

Четыре лика Матери Земли:

1. Мать Жизни – породившая всё живое. Приносит жизнь.
2. Мать обучения жизни – она учит практика жить в гармонии с природой и миром. Так же она влияет на то, что делает человек в жизни, а ежели он творит зло и недоброе, то она награждает его этим. Кто же творит благое - воздает благом в жизнь.
3. Мать знания и мудрости – вкладывает сакральное знание о природе и о жизни, которая протекает по всем мирам.
4. Мать смерти – та, кто уносит всё из жизни. Она - высшая судья, которая решает, кому идти в мир предков или другой мир, или остаться за худое и злое в этом мире для цикла перерождения.

Отец Небо – РААМАДА, его великое око - Солнце.



ЭЙА-АЙА-ИЙА-ОЙА
ИТЭ-ГУА-ТАТА- РААМАДА
ДАЙА-ДИЙА – РААМАДА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

Он направляет энергию высшего разума в мир. Так же следит за гармонией всего. Воздает тем, кто творит недоброе (злое, эгоистичное и негативное) миру. Благословляет тех, кто творит БЛАГО миру, природе.

Подношения Матери и Отцу.

Дары Матери Земле.

В земле выкапывается яма. В неё кладется лист бумаги, на котором наносится его символ. Поверх символа кладутся дары (еда) для МАТЕРИ ЗЕМЛИ.



После произносится формула предложения дара. Формула произносится 16 раз.

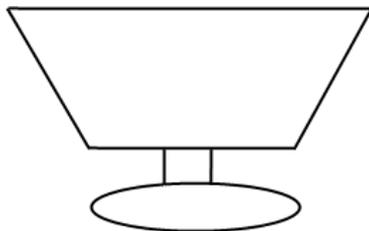
ЭЙА-АЙА-ИЙА-ОЙА
ИТЭ-ГУА-МАТА-МАТАВАРДА
ДАЙА-ДИЙА – МАТАВАРДА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА
МАДАР-ДУ-ВИ-МАТА-МАТАВАРДА

БМАГОДАРО

После засыпаете эти дары землей. Сверху в землю втыкаете палочку с повязанной черной полоской ткани.

Дары Отцу Неба.

Возьмите курильницу, на дне её рисуете символ ОТЦА НЕБА. В неё кладете уголек от костра, а на него сверху бросьте немного трав.



Произносите формулу 16 раз, или пока травы не истлеют в курильнице.

ЭЙА-АЙА-ИЙА-ОЙА
ИТЭ-ГУА-ТАТА-РААМАДА
ДАЙА-ДИЙА-РААМАДА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА
МАДАР-ДУ-ВИ-ТАТА-РААМАДА
БМАГОДАРО!

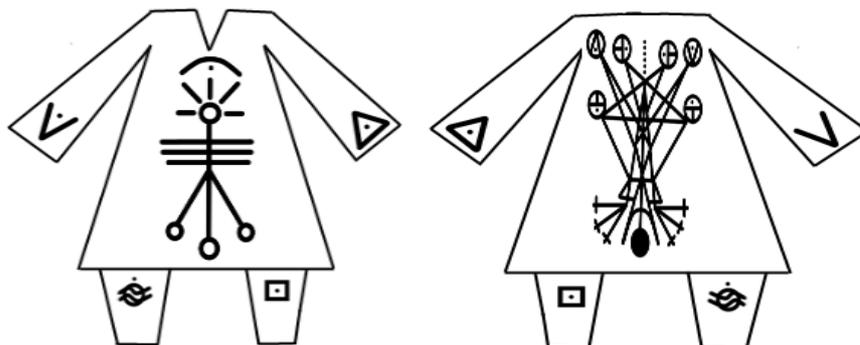
Пепел потом надо развеять по ветру и произнести:

ЭЙА-ВИ-МАДАР-РААМАДА

Одеяния практиков Пути Бра-Рода.

Существует два одеяния для практиков.

1. Рубашка и штаны из лена с символами.
2. Мантия (балахон) и штаны для ритуальных практиков. Мантия (балахон) с длинными рукавами и низ по колено. Штаны, которые немного расширены сверху и сужаются книзу, но они должны быть свободны.
3. Варианты цветов мантии:
 - цвет черный с красным
 - черный с белым
 - белый с красным
 - белый с черным
4. На спине наносится знак дерева. А на груди знак принадлежности к БРА-РОДУ (Знак БРА-РОДА). На правом рукаве - знак воздуха. На левом - знак огня. На левой ноге в области голени - знак земли. На правой ноге в области голени - знак воды.

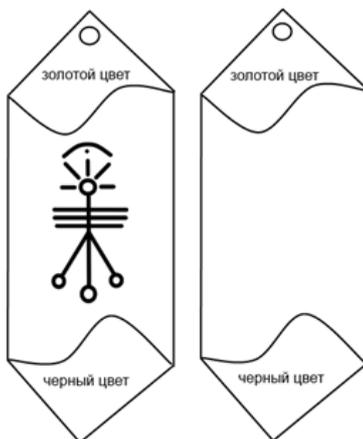


5. После прохождения посвящений на шею практика надевается нить. После прохождения всех шести посвящений одевается ещё одна. И символизирует полное посвящение в традицию - то, что практик теперь может посвящать других и имеет полный статус ШАМАНА БРА-РОДА.

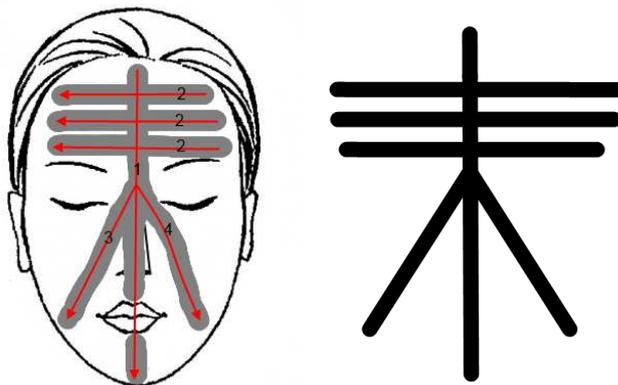
1. Красный
2. Оранжевый
3. Желтый
4. Зеленый
5. Голубой
6. Синий
7. Фиолетовый

Одеяния для обрядов

1. Одевание для обрядов шамана
2. Мантия (балахон) со знаками.
3. Штаны под мантией.
4. На шее амулеты со знаками духов - к тем, к кому практик посвящен.
5. Так же на шее нити разных цветов, которые показывают насколько практик посвящен в традицию.
6. Амулетный тотем Бра-Рода на шее, сделанный из дуба



7. Малый знак Бра-Рода и нанесения его на лицо пеплом.



Специально сжигаются высушенные травы:

1. Полынь
2. Зверобой
3. Листья Осины
4. Берзовые листья

с формулой:

ИТЭ-ДАМГА-ДАМГАРА-БРА-РОДА-АЙА-ЭЙА-ИЙА-ОЙА-МАДАР-МАР

1. Правой рукой обманите кончик указательного пальца в пепле и с вершины лба до подбородка проведите линию вниз. При это произнесите «ИТЭ-ЗАЛАК-АЙА». Это линия огня и огненного столба.

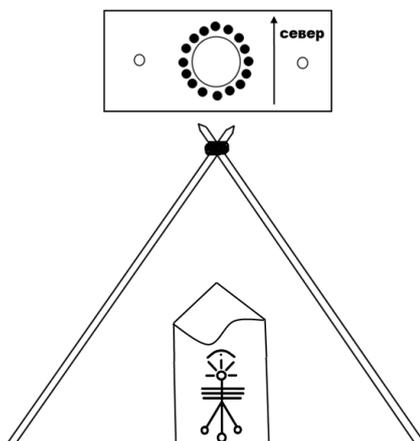
2. Тремя пальцами правой руки (Указательным, Средним и Безымянным) слева направо проводим три линии и проносим (ИТЭ-ЗАЛАК-ЭЙА)

3. Указательным пальцем от межбровья ведем линии до центра правой щеки и проносим (ИТЭ-ЗАЛАК-ИЙА)

4. Указательным пальцем от межбровья ведем линии до центра левой щеки и проносим (ИТЭ-ЗАЛАК-ОЙА)

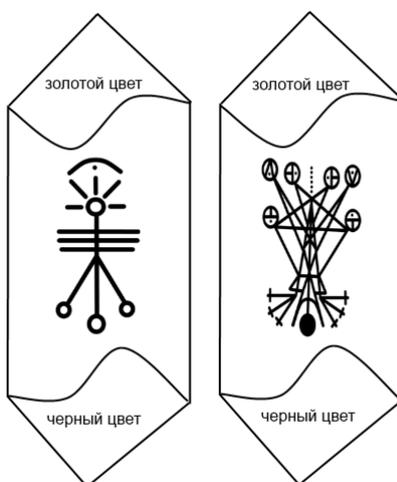
Место силы.

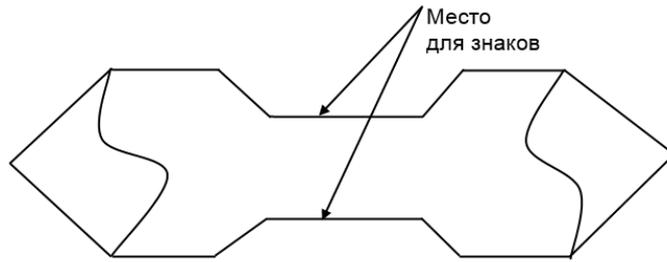
Как создать место силы? Всё достаточно просто. Идешь в лес, на озеро или реку, луг, поле или гору. Это место должно быть по дальше от людей или чтобы на этом месте вам не мешали. Дальше надо возвести алтарь или ритуальное место. Надо найти полено диаметром 15-16 см и длиной 42-45 см! Верхушка и низ его затачивается, и на дереве выжигается символ пути БРА-РОДА и знак ДРЕВА. После он устанавливается в землю. Вокруг него кладутся 16 камней, на которых мелом или краской рисуются знаки духов. Берутся 2 палки из Осины или Ореха смыкаются над ТОТЕМОМ БРА-РОДА и связываются белой тканью. Тотем должен быть установлен на север. После проводится ОГНЕННЫЙ РИТУАЛ с подношением еды, напиткой, и даров духам. Постоянная практика в этом месте наработает там энергетику вашего личного места силы.



Тотемный столб

Тотемный столб изготавливается из древесины(дуб, осина, сосна, береза). Верхушка и низ затачивается, верх красится в золотой цвет, а низ в черный. Черный цвет означает землю, золотой - небо. На передней стороне наносится знак Бра-Рода, а на задней - знак древа. Знаки могут быть вырезаны или выжжены на нем.





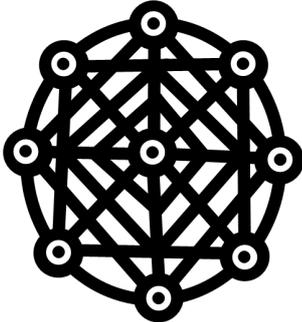
Предметы для практик Пути Бра-Рода.

1. Музыкальный инструмент: бубен или барабан

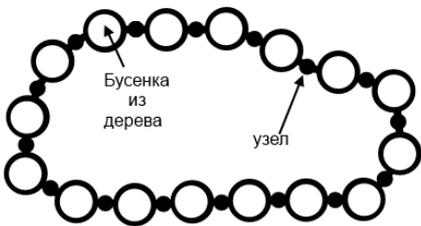
1. Знак для барабана



2. Знак для бубна



2. Четки из дуба или осины.



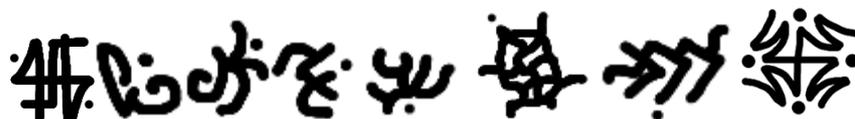
3. Благовония, свечи, кристаллы, травы, минералы, курильница.

4. Ритуальный жезл и ритуальный нож. На нож наносятся 16 знаков духов.

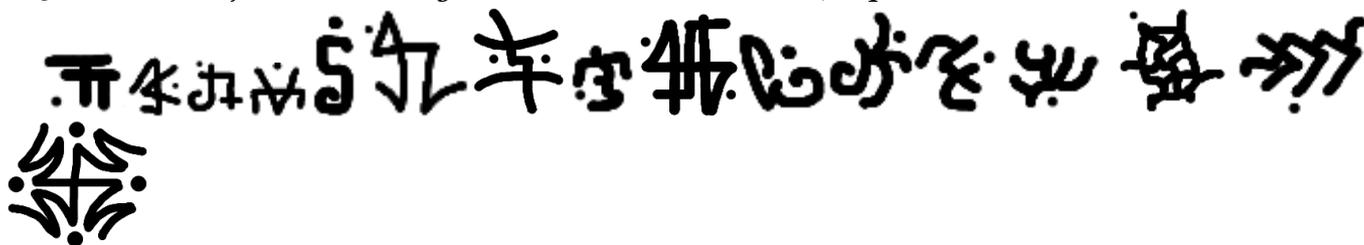
Правая сторона:



Левая сторона:



5. Шестнадцать знаков духов нанесенные на коже, дереве или камне.

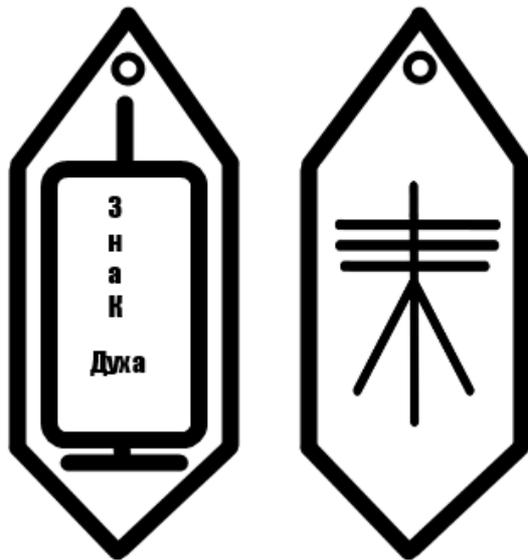


6. Четыре миски и две чаши для подношений.

7. Ступка и пестик.

8. Тотемный столб.

9. Амулеты Духов - специальные знаки на шее практика.



10. Амулет традиции

Как сделать бубен. Инструкция по изготовлению бубнов.

Изготовление бубна.

Итак, сегодня мы будем изготавливать бубен. Для этого нам понадобятся: кожа, обод и ~2 метра веревки. Кожа. Для изготовления бубна нам понадобятся две невыделанных козьих шкуры. Это будет лучшим материалом. Если вы не нашли козьих шкур, то возьмите любую имеющуюся шкуру убитого животного.

Обработка кожи.

Первым делом надо отмочить кожу. Кожа помещается в ведро или чашку с водой при температуре 18-22 °С в жидкостном коэффициенте 1:10. Вес шкуры следует перевести в килограммы и умножить на 10 — это и будет требуемое количество воды в литрах. Длительность процесса 20-24 часа. Воду надо будет несколько раз поменять, а кожу каждые 4 часа мять.

Мездрение.

Следующий этап обработки заключается в том, чтобы счистить с кожи остатки жира и мышц. Это достаточно трудоемкий процесс. Вам потребуется деревянный щит, на котором надо мелкими гвоздями прибить кожу по периметру. Далее вы берете в руки нечто вроде стамески или ножа-косяка с широким острым лезвием и начинаете счищать с кожи жир. Обратите внимание! Мездрение проводится с «внутренней» стороны кожи, то есть там, где нет волос. Надо быть осторожным, чтобы не повредить кожу.

Обезволашивание.

Теперь со шкуры удаляется волосяной покров. Для этого понадобятся химические реактивы (Ca(OH)₂ и Na₂S. Первый из них представляет собой гашеную известь, которая

используется для побелки. Ее легко можно найти в хозяйственном магазине. Сульфид натрия лично мне найти не удалось, поэтому мой бубен остался слегка «волосатым».

Но предположим, что вы нашли и то и другое. Операции с химикатами следует проводить на открытом воздухе и в резиновых перчатках. Чтобы приготовить смесь для обезволаживания, надо развести 75 г. сернистого натрия в 1 литре воды. В эту массу надо добавлять известь до тех пор, пока раствор не достигнет консистенции сметаны. После этого раствор надо нанести на мездру (ту часть, с которой вы соскребали жир) и оставить на 8 часов. Во время реакции будет выделяться неприятный запах сероводорода. После окончания этого процесса надо проверить прочность волосяного покрова. Если он отделяется легко, то его необходимо весь удалить, после чего тщательно промыть шкуру в воде.

Золение.

Надо взвесить шкуру полученную перевести в килограммы и умножить на 5. Полученное число показывает, сколько литров воды вам потребуется. На каждый литр требуется добавить по 15 г. сульфида натрия. Температура раствора должна быть 18-22 ° С.

Золение продолжается 30-35 часов. Через каждые 5 часов раствор необходимо помешивать по 3 минуты. Окончив золение, шкуру следует промыть в проточной воде в течение 1,5-2 часа. Обеззоливание. Для этого процесса нам понадобится еще один реактив — сульфат аммония, он же сернокислый аммоний - $(\text{NH}_4)_2\text{SO}_4$.

Надо взять сульфата аммония в количестве 1,5% от массы шкуры и развести в воде при 30-32 °С. Кол-во воды в литрах равняется массе шкуры в кг, умноженной на 3,5. Обеззоливание длится 1-1,5 часа при помешивании каждые 15 минут по одной минуте. После всего этого надо промыть шкуру в проточной воде в течение 30-40 минут. Сушка. Если вы заготавливаете шкуру для изготовления бубнов или чего-либо еще, то вам надо высушить ее. Если вы собираетесь делать бубен сразу, то этот процесс можно пропустить. Итак, сушка. Растяните шкуру на деревянном щите и прибейте мелкими гвоздями. Когда она высохнет, храните её в таком положении, не сворачивая и не сгибая.

Изготовление обруча.

Заготовки для обода определяем по формуле длины окружности: $X=2R$, где: L — длина окружности, (число пи) равно 3,14, а R — радиус малой окружности. В упрощенно» варианте можно воспользоваться тонкой веревочкой или ниткой, аккуратно разложив по всей малой окружности, а потом сделать замеры линейкой или рулеткой.

Получив размер будущего обода (в каждом случае индивидуальный) можно приступить к поиску нужной древесины. Пригодными считаются лиственные породы деревьев. В нашем случае будет использоваться береза. Это дерево растет практически повсеместно и легко поддается обработке. Для изготовления обода потребуется ствол молодого дерева, диаметром 10-15 см и длиной, равной длине будущего обруча (но лучше всего, чтобы заготовка была на 5-10 см больше).

Бревно нужно распилить на доски толщиной 1,5 сантиметра. Выстрогать из подходящей доски заготовку для обода со следующими размерами: длина равна длине обруча, ширина — 7-8 см, толщина — 0,8-1 см. После этого планку следует поместить в воду (для этих целей подойдет ручей или водоем) и вымачивать её 6-7 дней перед тем, как делать обод. Традиционно доска вываривается в кипятке, но это требует специфических приспособлений и не всякому под силу, а потому мы отступим от классической технологии.

Для того, чтобы сделать из получившейся планки обод, потребуется матрица (шаблон). Изготовить ее можно двумя способами: 1. следует взять с комля большого дерева поперечный спил высотой 17--20 см и, нарисовав на нем окружность будущего обода, срубить выступающие края топором. Точно такую же матрицу, можно сделать из досок толщиной 5-6см. Помимо этого потребуется металлический лист длиной равной длине обруча, шириной — 13—15 см и толщиной — 3 мм.

По всей длине этого листа, отступив от краев по 2 см, нужно просверлить отверстия диаметром 5 мм с шагом 3 см. Когда все будет готово, следует взять матрицу, хорошо вымоченную планку, металлический лист и гвозди длиной 100—120 мм. Совместив торцы листа и планки, накладываем их на матрицу и забиваем гвозди в первую пару отверстий. Всю конструкцию следует сориентировать так, чтобы металлический лист ровно обогнул матрицу, а планка располагалась внутри.

Гвозди нужно забивать в матрицу строго попарно, не пропуская отверстий. Планка при этом должна медленно сгибаться. Необходимо следить за тем, чтобы процесс проходил равномерно, а планка плотно прижималась к матрице. После того как все гвозди будут забиты, получившуюся конструкцию следует хорошо просушить. Время сушки определяется индивидуально в каждом случае, но лучше пересушить, чем не досушить, так как сырая планка может распрямиться.

Разбирать матрицу можно только после того как она высохнет. Концы получившегося обруча соединяют с помощью наложения. Для этого с обоих его концов нужно вырезать пазы. Места стыка следует хорошо подогнать друг к другу и скрепить маленькими гвоздиками, дополнительно промазав соединение клеем. Вместо гвоздиков можно также использовать заклепки. Теперь осталось выровнять края обода и отшлифовать его внутреннюю и внешнюю стороны наждачной бумагой.

Для защиты от атмосферных воздействий обод обычно покрывают олифой, морилкой или водостойким лаком. 4. Сборка Последний этап изготовления бубна проводится следующим образом. Нужно взять обе выделанные шкуры (они должны храниться сухими и в растянутом состоянии), выбрать из них ту, которая будет мембраной бубна, и замочить в воде при комнатной температуре на 10–12 часов.

Вторую шкуру следует разрезать вдоль хребта на полосы шириной примерно 0,5 см (лучше это делать ножницами) и также замочить в воде. Получившимися ремешками будет стягиваться мембрана, и из них же будет изготовлена ручка бубна. Важно чтобы волокна кожи хорошо пропитались водой (увлажнились). Когда кожа будет готова, ее нужно слегка отжать и расстелить на столе или подходящей ровной поверхности мездрой вверх. Затем взять готовый обруч, положить его сверху и выровнять относительно центра шкуры. На расстоянии 0,5 мм от краев шкуры и 4–5 см друг от друга острым ножом или шилом по всему периметру сделать отверстия диаметром 0,3 см.

Кроме того нам потребуется достаточно прочное металлическое или пластмассовое кольцо диаметром 5–7 см и несколько метров упаковочного шпагата или бечевки. Шпагат необходимо нарезать на куски такого размера, чтобы можно было привязать один его конец к краю кожи, а второй укрепить на кольце (см. рис. 117). Прюделав это с первой парой противоположных отверстий, хорошо натягиваем шпагат и переходим к следующей противоположной паре.

Таким образом, нужно соединить все парные отверстия. Во время работы следует периодически смачивать кожу водой, так как при высыхании она уменьшается в размерах. Теперь, отступив от края обода 2–4 см, нужно нарисовать два круговых ряда точек (будущих отверстий) так, чтобы они находились друг над другом. Расстояние между рядами и между отверстиями равняется 2 см. После этого снимаем кожу с обода и делаем отверстия диаметром 0,3 см в отмеченных точках местах. Неровные края с местами крепления шпагата срезать, отступив 1 см от малого концентрического ряда отверстий. Теперь край кожи нужно подогнуть внутрь, так чтобы отверстия совпали, и прошить их ремешком, при этом еще один ремешок нужно заложить в образовавшуюся складку. Концы обоих ремешков выпустить так, чтобы потом их можно было стянуть и крепко связать.

Осталось вставить в получившуюся конструкцию обод, и попеременно стягивая концы ремешков, добиться максимального натяжения мембраны. Для того чтобы сделать ручку бубна, нужно разделить внутреннюю сторону бубна на 8 равных секторов и проделать 8 отверстий диаметром 0,3 см в местах, где проходит внутренний стягивающий ремень, так чтобы не повредить его. После того как это будет сделано, получившийся бубен можно высушить при комнатной температуре.

Теперь нужно попарно соединить ремешками все 8 противоположных отверстий, а концы такой растяжки связать так, чтобы узелки находились точно в центре бубна. Затем, начиная от центра, плотно, виток к витку, обматываем ремешком две находящиеся рядом растяжки. При этом растяжки сходятся, а будущая ручка начинает натягиваться. Подобным образом нужно связать крест-накрест все 4 пары растяжек и, меняя количество витков на них, отрегулировать степень натяжения и симметричность ручки. Чтобы бубен было удобно держать, делаем подушечку для руки. Для этого обмотаем крестовину полоской замши шириной 1,5 см. Длина такой ленты в каждом случае будет индивидуальна. Размер подушечки должен быть таким, чтобы она удобно лежала в руке. Наматывать же ее следует так, чтобы первые витки образовали правильный квадрат размером с будущую подушечку, а

последующие постепенно уменьшались, перекрывая предыдущие витки примерно наполовину.

Сходясь к центру, они должны образовать подобие слоев. Когда витки ленты сойдутся в центре, образуется крестообразный рисунок. Для того чтобы закончить его, лишний конец кожаной полоски нужно обрезать, а оставшийся пришить к предыдущему витку ниткой. Соблюдая симметрию и однотипность стежков, следует то же самое еще с тремя парами витков, образующими плетенку в центре.

материал взят из книги «Шаманское целительство» Олард Диксон

Некоторые рекомендации по уходу за бубном.

Бубен естественным образом реагирует на влажность окружающей среды. Если звук бубна изменился, стал выше или ниже, т.е. кожа перетянута или обвисла, Вы можете его увлажнить или подсушить соответственно. Для увлажнения лучше всего внести в помещение с высокой влажностью либо недолго подержать над паром или протереть влажной тряпкой. Для просушки следует осторожно прогреть бубен по всей поверхности, например, подержав над обогревателем или свечей, или даже электрической лампочкой, костром. В процессе настройки следует поглаживать кожу и проверять высоту звучания, добиваясь нужного тона. Кожа не требует особо ухода, но для большей эластичности можно смазывать её с обеих сторон репейным маслом (продаётся в аптеках). То же — для бубнов с мехом. Их советуем так же обрабатывать любым средством от моли, особенно если бубен долго не используется и не проветривается.

Пропитка против отсыревания для бубна:

Столярный клей (лучше рыбий) разводится водой жидко - 1:15, 1:20.

Наносится кистью при плюсовой температуре ТОНКИМ СЛОЕМ с интервалом 12 часов в течение 10 дней.

Как сделать шаманский бубен

Тому, кто собирается практиковать шаманские обряды, стоит помнить, что шаманский бубен – это не просто обычный музыкальный инструмент, а средство для вызывания духов и путешествия в параллельные миры. По древним верованиям, на бубне, как на коне, шаман может попасть в верхний мир, где живут добрые духи, или же посетить нижний мир – обиталище злых духов – используя этот инструмент, как лодку для того, чтобы переплыть через подземную реку. Поэтому очень важно узнать, как сделать шаманский бубен правильно.

Стадии изготовления

Для того чтобы изготовить шаманский бубен, вам надо запастись следующими материалами: шпоном, шкурой (кожей) животного, эпоксидной смолой, полиэтиленовым пакетом, бочонком или фанерой, клеем и досками. Даже если вы раньше не имели понятия, как сделать шаманский бубен, после этого просто выполняйте следующие рекомендации:

1.

Следует правильно выбрать дерево для изготовления обода для вашего бубна. В первобытных племенах для этого шаман с завязанными глазами отправлялся в лес. Духи направляли его к определенному дереву, из древесины которого он и изготавливал бубен. Сейчас такие ритуалы вряд ли кто-то будет выполнять, поэтому просто обдумайте, какое дерево вам больше нравится и является для вас носителем положительной энергетики. После этого приобретите шпон соответствующей породы;

2.

Необходимо взять бочонок или цилиндр, сделанный из фанеры. Это послужит основой, на которую нужно приклеить ваш обод. Шпон нужно обматывать вокруг основы в несколько рядов, пока он не станет очень прочным. В качестве клея используйте эпоксидную смолу;

3.

Шкуру животного нужно также тщательно выбирать, ведь именно в этого зверя вы будете превращаться во время путешествий по иным мирам. Сделав выбор, приобретите шкуру в отделе тканей, магазине кожаных изделий или ателье;

4.

Шкуру нужно намочить так, чтобы лишняя влага не попала на обод бубна. Для этого участки, соприкасающиеся с кожей, лучше закрыть полиэтиленовым пакетом. Шкуру можно прикреплять как с помощью клея, так и гвоздей;

5.

Прикрепите к ободу с изнанки деревянную крестовину с помощью клея или же привяжите посредством натянутых ремней. За нее будет очень удобно держаться во время шаманских ритуалов.

Изготовление шаманского бубна требует определенных навыков, но если вам все же удастся сделать его правильно, магический мир откроет перед вами свои двери.

Самоучитель игры на варгане.

Как держать варган

Вначале научимся правильно держать варган. Любой профессионал скажет, как важно уверенно и удобно располагать инструмент в руке. Для этого есть много способов. Самый оптимальный способ заключается в следующем. Положите округлую часть инструмента на указательный и средний палец. Затем по возможности крепко зафиксируйте большим пальцем в месте крепления язычка, поскольку он должен двигаться при игре без препятствий, и ни к чему не прикасаться. Такой способ держать варган подходит практически любым дуговым варганам.

Положение варгана при игре

Варган звучит, когда его располагают возле рта и приводят в движение его язычок. При игре основание варгана необходимо прижать к зубам или к губам. Челюсти размыкаются таким образом, чтобы между ними оказалось достаточно пространства для свободного движения язычка варгана. Кончик язычка варгана при этом должен оказаться примерно посередине рта. Именно в этом положении можно получить наиболее чистый и открытый звук.

Ротовая полость – это своеобразный резонатор, служащий для усиления звука. В игре на варгане участвует все – ротовая полость, язык и даже дыхание. При правильном «использовании» этих составляющих с помощью варгана можно наиграть практически любое музыкальное произведение. И это будет не дилетантское подражание игре профессионалов. Напротив, варган способен воспроизводить не только основные звуки, но и призвуки, дополняющие основной тон инструмента особым оттенком, тембром.

Игра на варгане

Прижмите варган к зубам и отведите язычок, а затем отпустите. Это поможет вам услышать его голос. Попробуйте извлечь как можно больше разнообразных звуков.

Если вы подвигаете языком и затем прижмете его к небу, то вы услышите, как изменяется структура звука. Вы хотите играть громко? Для этого необходимо прижать варган к зубам, и вот уже его звучание наиболее громкое и длительное. Губы при этом должны слегка обхватывать варган, дополнительно фиксируя его в этом положении. Вас не устраивает эта громкость? Давайте научимся извлекать тихие звуки! Надо прижать варган к губам, и вы услышите его мягкое звучание. Причем чем меньше напряжены губы, тем звук будет тише и короче. Не бойтесь экспериментировать! Нет предела в совершенствовании техники игры, нет границ в использовании всевозможных приёмов и звучных обертонов!

Сила, с которой прижимается инструмент должна быть выбрана такой, чтобы не чувствовать напряжения ни в руке, ни на губах. В то же время инструмент должен быть жестко зафиксирован, чтобы самопроизвольно не смещался при игре. Следуя этим простым правилам, можно наслаждаться игрой на варгане в течение многих часов и, что немаловажно, без какого-либо вреда для здоровья.

Важно знать, что в первые дни знакомства с варганом возможны непривычные ощущения от его вибраций после долгой игры, которые, впрочем, через некоторое время исчезнут сами собой. Беспокоиться из-за них не стоит.

Основы извлечения звука

Совет новичкам - перед тем как ударить по язычку, следует убедиться в том, что на его пути нет никаких препятствий. Для этого нажмите на язычок пальцем и попробуйте завести его за зубы и обратно - он должен двигаться свободно в обоих направлениях. Язычок варгана

приводят в движение, ударяя по нему пальцем второй руки. Удары должны быть непродолжительными и отрывистыми. Удар бывает прямым и обратным. В первом случае палец задевает язычок при движении к себе, а во втором - палец задевает язычок при движении от себя.

Сразу следует оговориться, что требуется определенное время для того, чтобы научиться точно и с нужной силой попадать по уже движущемуся язычку, сохраняя громкость и динамику звука. Но это стоит затраченных усилий! Попеременное сочетание обоих ударов позволяет воспроизвести игру с высоким темпом или сложным ритмическим рисунком. Давайте поговорим теперь о наиболее продуктивных способах извлечения звука.

Способ первый: Локоть опущен. Указательный палец направлен вверх, и слегка напряжен. Остальные пальцы подобраны в кулак. Удары по язычку совершаются подушечкой или ребром указательного пальца путём сгибания и разгибания кисти в запястье. Этот способ универсален и позволяет играть в любом темпе, с любой динамикой.

Способ второй: Локоть на уровне плеч или чуть выше. Кисть свободно нависает над варганом. Все пальцы, кроме указательного, подобраны в кулак. Удары по язычку совершаются ребром указательного пальца путём вращения кисти в запястье. Этот способ, так же как и первый, позволяет играть в разнообразном темпе.

Способ третий: Локоть опущен. Пальцы сложены "лодочкой" и будто бы накрывают язычок варгана, большой палец немного отведен в сторону. Удары по язычку совершаются серединой большого пальца путём сгибания и разгибания руки в локте. Этот способ удобен для неспешной, размеренной игры.

Способ четвертый: Локоть на уровне плеч или чуть выше. Кисть в расслабленном состоянии и находится немного выше варгана, свободно нависает над ним. Большой палец находится напротив виска. Удары по язычку совершаются путём поочередного сгибания двух или трёх пальцев: безымянного, среднего и указательного. Кисть при игре остаётся неподвижной. Этот способ используют тогда, когда нужно извлекать звуки парами или тройками.

Новичкам следует особенно внимательно следить за тем, чтобы удары по язычку производились строго в плоскости его движения, иначе язычок будет издавать неприятный звук, похожий на металлический лязг.

Все описанные способы хороши и удобны в определенных ситуациях. Чередую их во время игры, можно изобразить своеобразный танец играющей руки. В мастерском исполнении это фантастическое зрелище.

Изменение звука

Чем динамичней темп исполняемого произведения, тем чаще требуется наносить удары по язычку варгана, так как любое изменение объема ротовой полости и органов дыхания отражается на исполняемом произведении только при колеблющемся язычке варгана. Интересно, что звуки при игре похожи на буквы русского алфавита. Давайте проведем заодно урок русского языка! Итак, самые простые звуки при игре на варгане получаются, когда ротовая полость исполнителя находится в положении как при произношении гласных букв: "А", "И", "О", "У", "Ы", "Э".

Некоторые буквы играют особую роль в музыкальном исполнении. Например, буква «У». Надо заметить, что объём ротовой полости так же влияет на высоту звука. Когда ротовая полость находится в положении произношения буквы "У" - издаваемый звук максимально низкий.

Но это не единственная буква, произношение которой надо знать для игры на варгане. Вам это кажется удивительным? Тогда продолжим! Положение языка так же отражается на воспроизводимом звуке. При расположении языка, которое характерно произношению согласных букв: "К", "Л", "Н", "Р", "Т" тембр звучания инструмента становится выше, соответствуя произнесённой букве.

Если прижать к вибрирующему язычку палец, тем самым уменьшая колеблющуюся часть язычка, то звук получится выше, но глуше и станет менее продолжительным.

При игре на варгане не существует нотных правил или твёрдо определённых позиций для тех или иных звуков. Все зависит от частоты колеблющейся части язычка, и устройства речевого аппарата исполнителя.

Громкость и длительность звука

Громкость и длительность звучания варгана зависят как от силы удара по язычку, так и от манеры удерживания инструмента. Мы уже говорили об этом чуть выше, но нелишне повторить. Когда язычок варгана движется с большой амплитудой, сам инструмент прижат к зубам - звук громкий. Когда губы приоткрыты и не касаются варгана, приложенного к зубам, или язычок варгана движется с минимальной амплитудой - звук тихий. Когда варган плотно прижат к зубам, колебания язычка длятся дольше, и достигается максимальная длительность звучания. Прижимая варган к губам, и плотно зажимая язычок пальцем в месте его крепления с инструментом, добиваются уменьшения длительности звучания.

О том, как резко прекратить игру на варгане. Это не так-то легко, как кажется на первый взгляд, и требует не меньшей сноровки, чем сама игра.

Чтобы заставить резко замолчать варган, требуется сначала удалить его от зубов, придерживая его губами, и только затем удалить варган ото рта, либо коснуться язычка пальцем руки, удерживающей инструмент.

Более продолжительные, красивые и громкие звуки можно получить, используя дыхание ртом и направляя губами воздух между основанием и язычком варгана. Так возможно максимально усиливать или ослаблять колебания язычка. Яркий звук получается на резком вдохе, резкий же выдох останавливает колебания язычка.

На разных варганах и у людей с разными дыхательными и физическими способностями эффекты от использования дыхания могут проявляться по-разному.

Людам с большим объёмом лёгких можно вообще управлять звуком, всего лишь удерживая варган одной рукой возле рта. Дыхание при помощи носа используется музыкантами, когда нужно быстро набрать воздуха в легкие для исполнения очередного музыкального фрагмента без изменений в звуке. Резкий вдох ртом исказит мелодию, тогда как носовой вдох никак на неё не повлияет

Заключение

Мы подробно представили всю информацию, касающуюся варгана и методике игры на нем. Однако нам хотелось бы дать несколько дружеских советов, которые, на наш взгляд, будут не лишними не только для новичков, но и для профессионалов, желающих достичь максимального мастерства во владении варганом.

Самое важное – постараться довести технику извлечения и изменения звука до автоматизма. Это позволит вам полностью погрузиться в мир неповторимых звуков, не отвлекаясь на такие мелочи, как технические приёмы.

Необходимо следить за недопустимостью посторонних призвуков во время игры. Любое механическое движение должно совершаться вами беззвучно. Так, язычок при движении не должен задевать основания варгана. То же самое касается движений, которые вы производите при помощи органов дыхания и речи.

Забудьте о любом физическом напряжении во время игры. Для вас важна именно игра, здесь и сейчас, а остальные проблемы, как любят порой говорить психологи, подождут. Поза для игры должна быть удобной. Варган нужно комфортно располагать в руке, пальцы не должны уставать. Именно физический комфорт позволит ощутить комфорт моральный. Это правило является залогом глубокого эмоционального погружения в музыку, когда ничто не будет отвлекать вас во время игры.

Старайтесь по возможности играть на качественных инструментах. Конечно, некоторые варганы могут недешево стоить, но, поверьте, вы не пожалеете. Не стоит экономить на качестве! Всем известна простая истина - каким бы опытом не обладал исполнитель, многое зависит и от инструмента, на котором он играет, поскольку на высококлассном инструменте с безупречным звучанием и широким диапазоном обертонов можно играть гораздо более разнообразную музыку, поражающую слушателей своей чистотой, сравнимой только с утренней росой.

И напоследок позволим себе дать самый важный совет. Вкладывайте в музыку свои мысли и переживания, живите ею, ищите звук, близкий вам по настроению, экспериментируйте с

ритмами дыхания и ударов по язычку. Каждый музыкант со временем обретает свою неповторимую манеру игры, которая так привлекает его поклонников. Каждый варган обретает своё особенное звучание в руках у мастера. Дерзайте и удача вам обязательно улыбнется!

Календарь основных праздников.

1. 20-21 марта в ночь - начал года. День пробуждения духов. Проводятся огненные ритуалы и чтут песнями духов, взывают к отцу Неба и матери Небу.
2. 22 марта – день матери Земли.
3. 30-1 апреля – День чествования духов.
4. 20-21 июня – день отца Неба и ночь Матери.
5. 6-7 июля – Ночь хоровода духов. Ночь чествования матери Земли и отца Неба.
6. 1-2 августа – Ночь даров матери Земли и отца Неба.
7. 22-23 сентября – Ночь отца Неба и матери Земли. День благого дара.
8. 31-1 октября – Ночь духов.
9. 20-21 декабря – Ночь, когда провожают отца Неба и мать Землю на отдых.
10. 1-2 февраля – день поминовения. Ночь 16 свечей.

Зодиак и его позитивные и негативные качества.

1. ОВЕН 21 марта - 20 апреля.

Позитивные качества: стремительность, лидерство, храбрость.

Негативные качества: вспыльчивость, нетерпимость, эгоизм.

2. ТЕЛЕЦ 21 апреля - 21 мая.

Позитивные качества: надежность, чувственность, эстетизм.

Негативные качества: упрямство, материалистичность, медлительность.

3. БЛИЗНЕЦЫ 22 мая - 21 июня.

Позитивные качества: общительность, интеллектуальность, изобретательность.

Негативные качества: легкомыслие, поверхностность, беспокойность.

4. РАК 22 июня - 22 июля.

Позитивные качества: понимание, память, заботливость.

Негативные качества: капризность, лень, боязливость.

5. ЛЕВ 23 июля - 22 августа.

Позитивные качества: честолюбие, благородство, романтичность.

Негативные качества: тщеславие, претенциозность, жестокость.

6. ДЕВА 23 августа - 23 сентября.

Позитивные качества: трудолюбие, взыскательность, тщательность.

Негативные качества: придиричивость, снобизм, критицизм.

7. ВЕСЫ 24 сентября - 23 октября.

Позитивные качества: общительность, справедливость, дружелюбие.

Негативные качества: нерешительность, двойственность, непоследовательность.

8. СКОРПИОН 24 октября - 22 ноября.

Позитивные качества: решительность, страстность, глубина.

Негативные качества: раздражительность, подозрительность, скрытность.

9. СТРЕЛЕЦ 23 ноября - 21 декабря.

Позитивные качества: свободолюбие, честность, оптимизм, религиозность.

Негативные качества: бестактность, фанатизм, импульсивность.

10. КОЗЕРОГ 22 декабря - 20 января.

Позитивные качества: трудолюбие, ответственность, благоразумие.

Негативные качества: упрямство, властность, неумолимость.

11. ВОДОЛЕЙ 21 января - 19 февраля.

Позитивные качества: изобретательность, доброжелательность, независимость.

Негативные качества: зависимость от мнения, эксцентричность, застенчивость.

12. РЫБЫ 20 февраля - 20 марта.

Позитивные качества: интуитивность, сострадательность, артистичность.

Негативные качества: лень, непрактичность, черствость.

Двенадцать Знаков Зодиака разделены на четыре Триады. Каждая из триад соответствует

одному из четырех магических Элементов, и они представляют действие Элементов в Зодиаке.

Элементы стихий и знаки зодиака.

Каждому элементу стихии соответствуют по три знака Зодиака.

Огненные знаки Зодиака: Овен, Лев, Стрелец.

Положительные черты: пламенные, страстные, нетерпеливые, непосредственные, независимые и восторженные.

Отрицательные черты: они могут быть слишком сильными, деспотичными и подавляющими.

Водные знаки Зодиака: Рак, Скорпион, Рыбы.

Положительные черты: обладающие интуицией, восприимчивые, эмоциональные, чувствительные, сострадающие и сложные.

Отрицательные черты: они часто капризничают, легко поддаются чужому влиянию, часто жалеют себя и колеблются в принятии решений.

Воздушные знаки Зодиака: Близнецы, Весы, Водолей.

Положительные черты: легко налаживают связи, отличаются интеллектуальностью, логикой, непредубежденностью, идеализмом и целеустремленностью.

Отрицательные черты: они могут быть холодными, бесчувственными и непрактичными.

Земные знаки Зодиака: Телец, Дева, Козерог.

Положительные черты: стабильные, земные, практичные, надежные, консервативные и чувственные.

Отрицательные черты: они легко поддаются унынию и собственническим настроениям, медлительны и чрезмерно материалистичны.

Дары и травы.

Растения некоторых праздников

20-21 марта

Бледно-желтый нарцисс, ясменник душистый, фиалка, утесник обыкновенный, олива, пеон, ирис, все весенние цветы.

30-1 апреля

Боярышник, жимолость, ясменник душистый, все цветы.

20-21 июня

Полынь, вербена, роза, лилия, дуб, лаванда, плющ, тысячелистник, мужской папоротник, бузина, дикий: чабрец, поповник, гвоздика.

1-2 августа

Все зерновые, груши, вереск, ежевика, хрен, дикие яблоки и груши.

22-23 сентября

Лесной орех, кукуруза, осина, пшеница, желуди, осенние листья, пшеничные стебли, шишки кипариса и сосны, фрунты и колоски, подобранные в поле после уборки урожая.

31-1 октября

Хризантемы, горькая полынь, яблоки, груши, лесные орехи, чертополох, гранаты, все зерновые, фрунты и орехи последнего урожая, тыква, кукуруза.

20-21 декабря

Падуб, омела, плющ, кедр, лавр, можжевельник, розмарин, сосна. Повесьте на йольское дерево подношения из яблок, апельсинов, мускатных орехов, лимонов, и целых стручков корицы.

1-2 февраля

Подснежники, рябина, первые цветы.

Травы и растения для ритуала полнолуния

Положите на алтарь любые ночные, белые или пятилепестковые, цветы такие, как белые розы, ночной жасмин, гвоздики, гардении, лилии, ирисы.

Дары Матери Земле.

Все водяные и любые другие цветы и плоды — камелия, лилия, водяная лилия, ивовые ветки. Те цветы, которые используются в ритуалах полнолуния. Белые или пурпурные цветы такие, как: гиацинт, магнолия, вереск, сирень. Сладко-пахнущие травы и цветы, посвящаемые Венере или Луне: душистая рута, вербена и олива или любые другие, которые покажутся вам подходящими. Вот комбинации даров Матери:

- душистая рута, вербена.
- серебристая пихта, амарант, кипарис, кедр, лесной орех, мирт, ива, полынь,
- финиковая пальма.
- ольха, сосна, кипарис, мирт, можжевельник.
- олива, яблоня.
- олива, корица, поповник, кипарис, айва, ирис, мирт.
- кошачья мята, вербена.
- белладонна.
- ежевика.
- корица, поповник, бузина, вереск, анемон, яблоня, фиалка, мак, адиантум, гвоздика, астра,
- вербена, мирт, орхидея, кедр, лилия, омела, сосна, айва.
- дуб
- ива, белена, аконит, тис, мандрагора, цикламен, мята, кипарис, финиковая пальма, кунжут,
- одуванчик, чеснок, лук, дуб.
- яблоня, ива, гранат, мирт.
- пшеница, ячмень, блоховник, мирт, роза, гранат, фасоль
- мак, любые злаковые.
- береза, ива, акация, полынь, ясенец бели, лесной орех, бук, пихта, яблоня, чернобыльник, шелковица, душистая рута.
- пихта.
- инжир, вереск, пшеница, полынь, мирт, роза, ячмень, пальма, лотос, персея, лук, ирис, вербена.
- олива.
- ирис, полынь.
- акация, можжевельник, все зерновые.
- пшеница.
- боярышник, фасоль, земляничное дерево.
- вербена, пшеница.
- дуб, мирт, сосна.
- олива, шелковица, чертополох.
- лотос.
- мирт, лилия.
- сикомора.
- яблоня.
- нарцисс, ива, гранат, петрушка.
- мирт, дуб.
- клевер, рябина.
- первоцвет, поповник, примула, мирт, крыжовник, омела.
- мирт, сикомора, груша, мандрагора, роза.
- лён, роза, чемерица, бузина.
- бамбук
- ива, пшеница, лавр, гранат, мак, лук-порей, нарцисс.
- лилия, крокус, асфodelь, айва, гранат, вербена, ирис, латук, инжир, мята.

Дары Отцу Неба.

Все пышные и воздушные цветы и травы — базилик, хризантемы, львиный зев, клевер, лаванда, сосна, Сильно пахнущие или цитрусовые растения, управляемые Марсом и Солнцем, (желтые или красные) такие как подсолнечник, сосновые шишки, кактусы, чертополох и другие колючие растения, апельсины, гелиотроп, кедр, можжевельник и другие.

- мирт, кукуруза, роза, фенхель, латук, белый вереск. Вот комбинации даров Матери:
- тамариск.

- лук-порей, гиацинт, гелиотроп, кизил, лавр, ладан, финиковая пальма, кипарис.
- лютик.
- лавр, горчица.
- сосна, миндаль.
- дельфиниум.
- поповник.
- груша, плющ, инжир, бук, тамариск.
- ольха, любые злаковые.
- ясень.
- подсолнечник, гелиотроп.
- мак.
- шандра, лотос, персея.
- дуб.
- инжир, яблоня, плющ, груша, сосна, кукуруза, гранат, поганка, гриб боровик, фенхель, все дикие и культурные деревья.
- кипарис.
- дуб, олива, сосна, алоэ, петрушка, шалфей, пшеница, инжир.
- банан.
- дуб, гелиотроп, лавр, подсолнечник, апельсин.
- кипарис, сахарный тростник, белая фиалка, красная роза.
- ясень, алоэ, кизил, лютик, спаржа, вербена.
- корица, шелковица, лесной орех, ива.
- кипарис, фиалка.
- ясень, пузырчатка, любые водоросли.
- омела, вяз.
- акация, груша, плющ, тамариск, кедр, клевер, финиковая пальма, любые зерновые.
- инжир, сосна, камыш, дуб, мужской папоротник, все луговые цветы.
- кипарис, мята, гранат.
- сосна, ясень, инжир, пузырчатка, все водоросли.
- фенхель.
- акация, ладан, мирт, олива.
- инжир, ежевика.
- сосна,
- пшеница, гранат, все зерновые.
- чертополох, лук-порей, вербена, лесной орех, ясень, береза, рябина, дуб, гранат, лопух, бук.
- миндаль, ясень, кедр, красная роза, сосна, кассия, лук-порей, гвоздика, кипарис, алоэ, репейник, шалфей, дуб, коровяк, пшеница, бук, финиковая пальма, фиалка, поповник, вербена.

Немного о посвящениях.

Когда человек обращается к шаману, он может получить посвящения на первую ступень. Дальше уже сам шаман смотрит можно ли посвящать дальше или ещё практик не наработал канал с теми духами, которые указаны на ступени. Какова ступень практик тех духов он может призывать. Практик, которого посвятили в путь, изготавливает из дерева определенные четки, на которые он наносит знаки духов. Какая ступень столько знаков на ней нанесено. Так практик изготавливает диск из дерева, на который он наносит символ пути. Это диск означает его тотем или знак пути. Есть основная практика, она называется Огненный ритуал песни-клича духов и стихий. Так же практика медитации на поток энергии духов и стихий. Первый это ритуальная процессия для вызова духов. Может проводиться как в одиночку, так и в группе практиков. Если при этом ритуал присутствует Шаман с последней ступенью то можно призывать всех духов если проводят практику практики с низкими ступенями ориентируется на того у кого более высокая ступень. Практик медитации это личная практик каждого путник этого пути. Там же такие же правила как в огненном ритуале. Можно призывать только тех духов, к каким практик имеет посвящение. Ниже вы найдете всю нужную информацию. Так же в книге имеются ещё две другие практик это малая

практика гармонии всех стихий и так же дыхательная практика. Ещё есть шаманский жест «жест энерго-потока», а так же комплекс для тела и духа. Так имеются другие практик.

В пути БРА-РОДА есть две тропы посвящения в традицию. Все посвящения ведутся через огненный ритуал, но с заменой основного текста на текст посвящение. Тексты произносятся по 16 раз.

Самостоятельное посвящение.

Тут практик подготавливает все предметы. И в день полнолуния проводить посвящение. Это следует сделать в мая месяце, затем в августе, затем в ноябре, затем в феврале, затем апрель и потом в июле. Все ритуала проводятся на полнолуния. Могу проводиться как днем, так и ночью.

Посвящение, даваемое от шамана традиции.

В данном случае посвященный выезжает с шаманом на природу (в лес или на берег реки, у водоема). Посвящаемый подготавливает все предметы для практики. Проводится посвящение. Так же шаман может поведать различные практические техники, которые не входят в книгу, направленные на личное саморазвития посвящаемого. Ритуал проводится в полнолуние – время проведения выбираете сами. Соблюдения цикла посвящения не зависит от времени суток.

ТЕКСТА ДЛЯ ПОСВЯЩЕНИЙ

1. Самоинициация

(ДЖАН, КШАН)

ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДУЙА – ВИЙА – ВИЙА - ДУЙ-
АЙА – АЙА – АЙА – АЙА -
ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА -
ИЙА – ИЙА – ИЙА – ИЙА -
ОЙА – ОЙА – ОЙА – ОЙА -
ДИЙА – ДЖАН - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – КШАН - ИТЭ – ЛААК - ГУА
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДУЙА – ВИЙА – ВИЙА - ДУЙА

2. Самопосвящения

(ВАР, КАФ, ЛИА)

ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА - ДАЙА-
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА - ДАЙА-
ДУЙА – ВИЙА – ВИЙА - ДУЙ-
АЙА – АЙА - АЙА – АЙА -
ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА -
ИЙА – ИЙА – ИЙА – ИЙА -
ОЙА – ОЙА – ОЙА – ОЙА -
ДИЙА – ДЖАН - ДИЙА – КШАН
ДИЙА - ВАР - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – КАФ - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – ЛИА - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -

ДУЙА – ВИЙА – ВИЙА - ДУЙА

**3. Самопосвящения
(САНЗ, ГВА, СОМО)**

ДАЙА - ВАЙА - ДЖАЙА - ДАЙА -
ДАЙА - ВАЙА - ДЖАЙА - ДАЙА -
ДАЙА - ВАЙА - ДЖАЙА - ДАЙА -
ДУЙА - ВИЙА - ВИЙА - ДУЙ -
АЙА – АЙА – АЙА - АЙА -
ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА -
ИЙА – ИЙА – ИЙА – ИЙА -
ОЙА – ОЙА – ОЙА – ОЙА -
ДИЙА – ДЖАН - ДИЙА - КШАН
ДИЙА – ВАР - ДИЙА – КАФ
ДИЙА – ЛИА
ДИЙА – САНЗ - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – ГВА - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – СОМО - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА - ДАЙА -
ДАЙА - ВАЙА - ДЖАЙА - ДАЙА -
ДАЙА - ВАЙА - ДЖАЙА - ДАЙА -
ДУЙА – ВИЙА – ВИЙА - ДУЙА

**4. Самопосвящения
(РХАТ, РЕЯ, ДУА)**

ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДУЙА-ВИЙА- ВИЙА- ДУЙ-
АЙА- АЙА- АЙА- АЙА-
ЭЙА- ЭЙА- ЭЙА- ЭЙА-
ИЙА- ИЙА- ИЙА- ИЙА-
ОЙА- ОЙА- ОЙА- ОЙА-
ДИЙА – ДЖАН - ДИЙА - КШАН
ДИЙА – ВАР - ДИЙА – КАФ
ДИЙА – ЛИА - ДИЙА – САНЗ
ДИЙА – ГВА - ДИЙА – СОМО
ДИЙА – РХАТ - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – РЕЯ - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – ДУА - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДУЙА-ВИЙА- ВИЙА- ДУЙА

**5. Самопосвящения
(ВАА, ДАЛАА)**

ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДУЙА – ВИЙА – ВИЙА – ДУЙ -
АЙА – АЙА – АЙА – АЙА -
ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА -
ИЙА – ИЙА – ИЙА – ИЙА -
ОЙА – ОЙА – ОЙА – ОЙА -

ДИЙА – ДЖАН - ДИЙА - КШАН
ДИЙА – ВАР - ДИЙА – КАФ
ДИЙА – ЛИА - ДИЙА – САНЗ
ДИЙА – ГВА - ДИЙА – СООМО
ДИЙА – РХАТ - ДИЙА – РЕЯ
ДИЙА – ДУА
ДИЙА – ВАА - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – ДАЛАА - ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДУЙА – ВИЙА – ВИЙА - ДУЙА

**6. Самопосвящения
(НСИ, ДАЛАА, ЖАВАА)**

ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДУЙА – ВИЙА – ВИЙА – ДУЙ -
АЙА – АЙА – АЙА – АЙА -
ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА – ЭЙА -
ИЙА – ИЙА – ИЙА – ИЙА -
ОЙА – ОЙА – ОЙА – ОЙА -
ДИЙА – ДЖАН - ДИЙА - КШАН
ДИЙА – ВАР - ДИЙА – КАФ
ДИЙА – ЛИА - ДИЙА – САНЗ
ДИЙА – ГВА - ДИЙА – СООМО
ДИЙА – РХАТ - ДИЙА – РЕЯ
ДИЙА – ДУА - ДИЙА – ВАА
ДИЙА – ДАЛАА
ДИЙА – ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДИЙА – ИТЭ - ЛААК - ГУА
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДАЙА – ВАЙА - ДЖАЙА – ДАЙА -
ДУЙА – ВИЙА – ВИЙА – ДУЙА

Часть 2.

Шаманские ритуалы.

ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ В ТРАДИЦИИ БРА-РОДА

Для начала практики надо постелить на землю специальное полотно для сидения с вышитым на нём символом и сесть на него. На ноги положите диск со знаком. Справа от вас лежит ваш ритуальный нож. Слева от вас ваш посох (жезл) так же могу, лежат кристаллы горного хрусталя или просто хрустальные шар. Справа стоит курильница с благовониями. Слева свеча или пару свечей. И перед вами миски (блюдца) с травами и подношениями. Затем уже само проведения ритуала:

1. Жест энерго-потока
2. Энерго-комплекс для призыва энергии
3. Комплекс потока энергии.
4. Малая техника гармонии четырех стихий.
(может так же, выполнена техника "дыхательная техника" но не обязательно)
5. Огненный ритуал.

Примечание 1: Если это не огненный ритуал, и вы хотите произвести практику с саморазвитием, выполняете пункты с 1 по 4 и потом просто производите те техники, которые вы желали произвести. Советую медитацию на поток энергии духов и стихи. А так же другие техники указанные в книге.

Примечание 2: Если огненный ритуал направлен на воздействия в жизнь, то проведите с 1 по 5. После в таблице магических трав выберите те травы, которые соответствующие тому, что вы хотите. Соберите или достаньте их, и смешайте вместе. В огненном ритуале подносятся стандартный набор трав 1 и 2 миски. А что вам надо в 3 миске. И в четвертной так то, что описано. Когда проводится ритуал вы вначале всё стандартно по предписанию. Когда возьмёте в руки третью миску, обратитесь к духу (одному или ко всем сразу) с вопросом "Кто может выполнить?", и объясняете то, что надо. Как только дух дает ответ кто сможет это выполнить, говорите:

"Я (назвать ФИО и ваше магическое имя) приказываю тебе (ИМЯ ДУХА) выполнить (и что надо выполнить).

*За это прими эти подношения и эти травы, которые я предлагаю тебе через огонь.
Этай-Дай-Айа-Ду-Ви-На-Эйа-Ха."*

Затем подносите содержимое 3 и 4 миски. И продолжайте петь песню-клич духов. В конце ритуала не забудьте поблагодарить духов за проведенный ритуал.

УСЛОВИЯ ПРАКТИКИ

1. Чистота тела
2. Чистота ума (разума)
3. Чистота намерения
4. Подготовленность к практике
5. Учет всех фактов и положений для начала работы

ПРАВИЛА И ПРИНЦИПЫ ПРАКТИКИ

1. Никакой негативной и эгоистичной деятельности
2. Помощь при обращении за помощью к вам. Будь то магической, психологической ила даже просто советом
3. Правило откупа за действия
4. Принцип тайны таинства
5. Принцип постоянного саморазвития (изучение, познание, практика)
6. Правило намеренья воли Вышей.

7. Правило уважения и почтения
8. Правило уважительного отношения к сущностям Богов и Духов
9. Правило уважения других путей (не доказывать, что их путь хуже или лучше - пусть двигаются, может и поймут.)
10. Вечное правило постижения и творения воли Высшего.

Огненный ритуал песни-клича духов и стихий.

Эта техника для тех, кто хочет достигнуть очищения, устранения препятствий в жизни и начать становление на путь саморазвития в гармонии себя и природы. Место проведения практики - на природе, в лесу или на берег реки (или озера). Практика может проводиться как днем, так и ночью. Лучшее время проведения - ночь, ибо в дневное время человеческие мысли направлены на материальные (внешние) цели, а в ночное человек более расслаблен и направляет мысли на свой духовный (внутренний) мир. Для практики вам понадобится соорудить костер и подготовить дрова для поддержания огня. Также вам понадобится хлеб (5-6 тоненьких небольших ломтиков), стакан красного вина, стакан молока, а так же травы, общий вес которых не должен превышать 200 г (все травы для подношений использовать в соотношении 1:1).

Проведение:

1. Обложите место костра шестнадцатью камнями. Сядьте около него так, чтобы жар костра не сильно ударял в лицо и тело, но так, чтобы вы могли спокойно дотянуться до него, когда будете бросать подношения духам.
2. Заранее подготовьте четыре тарелки (или миски) с травами и едой. В первую миску положите: Мята, Полынь, Зверобой. Во вторую положите: Мята, Белладонна, Еловая хвоя. В третью положите: лепестки роз (или других цветов), смешанные с подсолнечным маслом. В четвертую положите: куски хлеба, а рядом с ней поставьте молоко и вино.
3. После того, как всё будет подготовлено и костер хорошо разгорится, начинайте произносить как песню (вибрируя голосом) песню-клич БРА-РОДА – не спеша.
4. Когда вы произнесете эту песню-клич первый раз - подкиньте в костёр первое из подношений из первой миски. После пропойте ещё два раза песню-клич и после каждого бросьте по одной из трав из первой миски.
5. Возьмите в руки вторую миску и медленно подкидывайте в огонь её содержимое, произнеся песню-клич ещё 2 раза.
6. Возьмите в руки третью миску и, медленно подкидывая в огонь её содержимое, произнесите песню-клич 2 раза.
7. Пойте песню-клич и бросьте в огонь Хлеб, потом медленно возлейте молоко в костер, а затем вино.
8. Далее продолжайте петь песню-клич ещё семь раз, чтобы песня во время этой практики звучала шестнадцать раз. Кроме основного подношения, можно жертвовать в огонь другую еду, но она не должна оскорбить духов.

Песня-клич Духов.

ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
 ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
 ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
 ДУЙА-ВИЙА- ВИЙА- ДУЙ-
 АЙА- АЙА- АЙА- АЙА-
 ЭЙА- ЭЙА- ЭЙА- ЭЙА-
 ИЙА- ИЙА- ИЙА- ИЙА-
 ОЙА- ОЙА- ОЙА- ОЙА-
 ДИЙА – ДЖАН - ДИЙА – ВАР-
 ДИЙА – КАФ - ДИЙА – ЛИА-
 ДИЙА – САНЗ - ДИЙА – ГВА-
 ДИЙА – СОМО - ДИЙА – РХАТ-
 ДИЙА – РЕЯ - ДИЙА – ВАА-
 ДИЙА – НСИ - ДИЙА – КШАН-
 ДИЙА – ДУА - ДИЙА – ДАЛАА-

ДИЙА – СААЛА - ДИЙА – ЖАВАА
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДУЙА-ВИЙА- ВИЙА- ДУЙА

ПРИЗЫВ 16 ДУХОВ

ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – ДЖАН
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – ВАР
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – КАФ
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – ЛИА
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – САНЗ
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – ГВА
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – СООМО
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – РХАТ
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – РЕЯ
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – ВАА
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – НСИ
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – КШАН
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – ДУА
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – ДАЛАА
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – СААЛА
ДАЙА-ДЖАЙА-ДИЙА – ЖАВАА

Песня танца Стихий.

ДАЙ-МИ-АЙ
ДАЙ-МИ-ЭЙ
ДАЙ-МИ-ИЙ
ДАЙ-МИ-ОЙ
ЭЙА-ЭЙА-АЙА-АЙА
ИЙА-ИЙА-ОЙА-ОЙА

16 формул Духов.

ДАЙА-ДИЙА – ДЖАН
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

ДАЙА-ДИЙА – ВАР
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

ДАЙА-ДИЙА – КАФ
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

ДАЙА-ДИЙА – ЛИА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

ДАЙА-ДИЙА – САНЗ
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

ДАЙА-ДИЙА – ГВА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

ДАЙА-ДИЙА – СООМО
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

ДАЙА-ДИЙА – РХАТ

ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА

*ДАЙА-ДИЙА – РЕЯ
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА*

*ДАЙА-ДИЙА – ВАА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА*

*ДАЙА-ДИЙА – НСИ
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА*

*ДАЙА-ДИЙА – КШАН
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА*

*ДАЙА-ДИЙА – ДУА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА*

*ДАЙА-ДИЙА – ДАЛАА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА*

*ДАЙА-ДИЙА – СААЛА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА*

*ДАЙА-ДИЙА – ЖАВАА
ИТЭ-ДУЙА-ВИЙА-ДЖАЙА*

МАЛАЯ ТЕХНИКА ГАРМОНИИ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ.

1. Сядьте по удобней.
2. Закройте глаза и расслабьтесь. Выключите внутренний диалог.
3. Произнесите формулу 16 раз: **ДЖАЙА – ДАЙА – ЭЙА - ЭЙА**
4. Произнесите формулу 16 раз: **ДЖАЙА – ДАЙА – АЙА - АЙА**
5. Произнесите формулу 16 раз: **ДЖАЙА – ДАЙА – ИЙА - ИЙА**
6. Произнесите формулу 16 раз: **ДЖАЙА – ДАЙА – ОЙА - ОЙА**
7. Сделай глубокий вдох. Задержите дыхание на пару секунд, и сделай выдох.
8. Откройте глаза.

Ритмы шаманского бубна

Каждое шаманское камлание сопровождается определенными священными ритмами. Базовых ритмов восемь. Эти ритмы согласовываются с восемью чакрами человека. Такие ритмы при записи обозначаются точками снизу вверх. Одна точка - одиночный удар, две точки - два быстрых удара. Каждый ритм также имеет какое-то свое предназначение.

Ритм Змеи - три медленных удара; используется для первого камлания, для обретения решительности, накопления внутренней силы.

Ритм Оленя - два медленных удара, два быстрых; используют для разобщения, разделения чего-либо.

Ритм Черепахи - один удар, два быстрых удара, один удар; используется для примирения, созидательных процессов.

Ритм Быка - один удар, четыре быстрых; используется для накопления физической силы, защиты.

Ритм Цапли - два быстрых, два медленных; используется для любовных дел, преодоления любых препятствий.

Ритм Паука - два быстрых, одиночный, два быстрых, используется для очищения, помощи в спорном деле, набора положительной энергии.

Ритм Медведя - четыре быстрых, один одиночный; используется для медитации, защиты от окружающих.

Ритм Тигра - шесть быстрых ударов; используется для отдачи накопленной силы другому человеку, самореализации, обретения могущества.

Стучать в бубен следует с нижней части, потом перейти к середине, а затем к верхней части.

Направления при камлании.

Во время камлания шаман движется по кругу. Выделяют четыре круга: гармонизирующий небесный круг, созидающий небесный круг, гармонизирующий земной круг и созидающий земной круг.

Созидающий небесный круг.

Движение начинается с юга на восток, затем на запад и заканчивается на севере.

Гармонизирующий небесный круг.

Начинается на востоке и затем проходит по очереди через юг, запад и север.

Созидающий земной круг.

Движение начинается с запада, затем следует на юг, север и заканчивается на востоке.

Гармонизирующий земной круг.

Начинается на юге и по очереди проходит через запад, север и восток.

В зависимости от цели каждое камлание проходит по одному из кругов с определённым боем бубна.

Камлания

Слово "камлание" в переводе с языков тюркской группы означает любое ритуальное действие, произведённое камом, то есть шаманом. Для успешного проведения камлания, необходимо строго соблюдать все традиции и обычаи. Камлания обычно проводят ночью, при этом шаман надевает шаманское платье и вешает на шею кузунгу – медное круглое зеркало. Успех камлания зависит также и от духовной подготовки практикующего. Ниже описаны наиболее важные аспекты камлания и проведения самих мистерий.

Ритмы шаманского бубна

Каждое шаманское камлание сопровождается определёнными священными ритмами. Базовых ритмов восемь. Эти ритмы согласовываются с восемью чакрами человека. Такие ритмы при записи обозначаются точками снизу вверх. Одна точка - одиночный удар, две точки - два быстрых удара. Каждый ритм также имеет какое-то свое предназначение.

Ритм Змеи - три медленных удара; используется для первого камлания, для обретения решительности, накопления внутренней силы.

Ритм Оленя - два медленных удара, два быстрых; используют для разобщения, разделения чего-либо.

Ритм Черепахи - один удар, два быстрых удара, один удар; используется для примирения, созидательных процессов.

Ритм Быка - один удар, четыре быстрых; используется для накопления физической силы, защиты.

Ритм Цапли - два быстрых, два медленных; используется для любовных дел, преодоления любых препятствий.

Ритм Паука - два быстрых, одиночный, два быстрых, используется для очищения, помощи в спорном деле, набора положительной энергии.

Ритм Медведя - четыре быстрых, один одиночный; используется для медитации, защиты от окружающих.

Ритм Тигра - шесть быстрых ударов; используется для отдачи накопленной силы другому человеку, самореализации, обретения могущества.

Стучать в бубен следует с нижней части, потом перейти к середине, а затем к верхней части.

Асты и Жертвы духам

Асты - это общее название тех вещей, которые отдаются шаману в уплату за камлание. Часто шаману дают разноцветные ленты, которые он пришивает на шаманское платье. Ленты разных цветов обозначают различные задачи, решенные при камланиях.

Чёрная лента дается при излечении шизофрении, изгнании духов, наркомании.

Красная лента - лечение различных физических травм.

Узелки на ленточках – это победа над противниками. В узелки помещают души побежденных врагов.

Делать что-то даром у шаманов не полагается, так как все принесенные дары идут не только шаману, но и духам, а задаром духи помогать не станут. Стандартного размера оплаты за шаманство нет, и поэтому люди, решившие обратиться за помощью к шаману, отдают в уплату, то, что могут. Плата за шаманство по традиции дается только правой рукой. Еще действует такой закон:

"Чем больше отдаешь, тем больше получаешь".

Если плата за шаманство маленькая, то человек не отнесется серьезно к тому, что скажет и сделает шаман. Асты могут быть также добровольным приношением и заранее оговоренной платой за шаманские услуги.

Создание Онгонов

Онгон - вместилище для духа. Для таких вот вместилищ использовались различные деревянные фигурки, тряпичные куклы, а также домашние животные. Онгоны служили оберегом, а также средством передвижения шамана между мирами.

Самый распространенный вид онгона - онгон из соленого теста. Он делается так: в миске смешивается соль, мука и масло, и тонкой струйкой в полученную массу вливают воду. Смесь постоянно нужно перемешивать, чтобы не образовались комочки. Полученное тесто выкладывают на доску посыпанную мукой и раскатывают до толщины 0,5 см. Из теста вырезают фигурки различных животных. Когда фигурки готовы, то их раскладывают на смазанном жиром противне и выпекают в духовке при минимальной температуре всю ночь. После просушки, онгоны раскрашивают и прикрепляют на них кожаную ленточку. Где-то раз в неделю онгон кормят, обрызгивая его молоком. Следует помнить, что онгон без вселенного в него духа является лишь обычной вещью.

Освящение обрядового круга

После обустройства обрядового пространства все участвующие начинают бить в бубны или это делает только аханад, призывая духов-помощников дать им силы для предстоящего обряда. Шаман может объяснить присутствующим смысл чистого жилища, заключающийся в очищении духами этого места от всех недоброжелательных мыслей и энергий. Попросите присутствующих на обряде представить, как звук бубна прогонит все плохое, что попало в этот круг. В первой части обряда шаман не надевает обрядовое платье, но оно находится рядом, за кругом, чтобы шаман мог потом его надеть.

Завязывание

В этой части обряда каждый из присутствующих должен достать свои полоски ткани и красные ленты. Полоски олицетворяют болезни и несчастья, которые могут случиться в следующем году: головную боль, простуду, диабет, артрит и эпидемические болезни.

Красный цвет лент олицетворяет цвет власти, и могущество духов, призываемых для связывания этих болезней. Каждый присутствующий должен взять ленту и связать пять полос тремя узлами, сосредоточившись при этом на своем здоровье. Узлы кладутся в середину круга, к огню или предмету, представляющему гол.

Обряд благодарения духов

Обряд проводится в качестве подтверждения шаманского призвания. Чтобы провести ритуал, необходимы голубая или красная ткань, листья можжевельника или шалфея, благовоние сандалового дерева. Принесенные предметы размещаются на ткань. Затем поджигаются листья, а дым направляется к макушке, лицу и груди так, чтобы полностью трижды дым окружил шамана. Огонь можно оставить гореть или погасить. Затем зажигаются три ароматические палочки и их держат перед собой.

После этого необходимо трижды помахать палочками по направлению Отца-Неба, трижды - Матери-Земли и трижды - каждой стороны света, начиная с севера, по ходу солнца. Затем необходимо таким же образом поприветствовать предков, духов природы, животных и других духов. Затем благовония ставятся рядом и горят в продолжение ритуала.

Проведя такое очищение и заряд энергией, можно начать призывать духов такими словами:

*Отец-Небо, Мать-Земля, Духи предков,
Тэнгри четырех сторон света,
Духи-онгоны, Духи всех животных,
Чту и благодарю вас!
Будьте добры, выслушайте меня,
Будьте добры, защитите меня,
Будьте добры, подсобите мне,
Хурай, хурай, хурай!
Вы, обступающие меня спереди и сзади,
Справа и слева,
Поверх меня и ниже,
Хурай, хурай, хурай!
Сопровождающие меня, подобно птичьей стае,
Вы, призвавшие меня стать шаманом,
Вложите образ в мои очи, слова в мои уста,
Дайте мне сил стать шаманом,
Хурай, хурай, хурай!
Ом маахан, ом маахан, ом маахан! Манггалам.*

Окончив ритуал, необходимо поблагодарить духов предков.

Обряд Четырех сторон Света

Подойдите к алтарю и возьмите сосуд с напитком (или молоком). Смочите правый безымянный палец в жидкости, выньте из сосуда и трижды встряхните им над алтарём. Затем возьмите свой бубен, ударьте в него трижды и произнесите:

*Отец-Небо, мать-Земля,
Духи предков, Духи животных,
Духи гор, лесов и вод,
Тэнгрии четырех сторон света,
Хан Хормаста, Эрлик-хан, Баян Хангай,
Умай, Природные духи этого места,
Поднимите нашего коня-ветра,
Благословите нас, хурай, хурай, хурай.*

(Проведите бубном три раза по часовой стрелке)

В случае присутствия у вас животных сил или других духов-помощников, упомяните их имена в призывании.

Пойдите по кругу к камню, обозначающему юг, непрерывно ударяя в бубен. После произнесите:

*Усан-хан, повелитель вод,
Стороны верхнего мира,
Источника наших телесных душ,
Подними нашего коня-ветра,
Благослови нас, хурай, хурай, хурай!
Продолжая бить в бубен, пройдите к западной части круга, говоря:
Пятьдесят пять тэнгриев белой западной стороны,
Пославшие нам Орла, ставшего первым шаманом,
Поднимите нашего коня-ветра,
Благословите нас, хурай, хурай, хурай!
Снова ударяя в бубен, вернитесь к алтарю и скажите:
Семьдесят семь тэнгриев черной северной стороны,
Татай-тэнгри, сотворитель молний,
Сторона нижнего мира,
Поднимите нашего коня-ветра,*

*Благословите нас, хурай, хурай, хурай!
Перейдите по кругу к восточной части круга и проговорите:
Сорок четыре тэнгриев синей восточной стороны,
Тринадцать Асаранги-тэнгриев,
Поднимите нашего коня-ветра,
Благословите нас, хурай, хурай, хурай!*

Теперь вернитесь к камню, который обозначает южную сторону, после чего ещё дважды пройдите по кругу, постоянно ударяя в бубен. При совершении этого обряда никто из присутствующих не должен двигаться против часовой стрелки. После троекратного хождения по кругу происходит освящение круга. Шаман или кто-то из присутствующих может начать топтать по полу или по земле, тем самым очищая все вокруг от негативных энергий.

Для дополнительного подъема коня-ветра нужно пройти по кругу еще шесть раз. Этот обряд подходит для подъема коня-ветра и получения благословения от духов. Он служит подготовительной ступенью для более трудной и сложной шаманской работы, которую шаман совершает внутри установленного круга. В конце обряда необходимо погасить свечи, и первым поднять камень в той стороне, откуда вы будете выходить. Затем можно собрать остальные камни, обходя круг по ходу солнца. При совершении этого ритуала как подготовительного для иных шаманских обрядов, не трогайте камней и выходите из круга в южной его части.

Шаманский метод выхода из физического тела.

Эта техника стара как мир. С помощью неё шаманы издавна выходили из своих тел, исследуя тонкие миры, черпая оттуда знания и силу. Их принято называть шаманами - словом из эвенкского языка, которое обозначает "тот, кто знает".

У многих народов бытовало представление, встречающееся и в наше время, о том, что видимый, физический мир является лишь частью Вселенной. Обычно ее разделяют на три больших царства: Верхний, Средний и Нижний миры. Но и Средний мир, в котором мы живем, далеко не таков, каким представляется. Он населен духами, влияющими на жизнь человека буквально во всех ее проявлениях. Поэтому от шамана, который может увидеть их и способен с ними общаться и управлять ими, зависит очень многое.

В контакт с миром духов шаман вступает, совершая так называемое шаманское путешествие. Для этого он с помощью ритмичных ударов в барабан или бубен, а иногда с помощью наркотических препаратов вводит себя в состояние транса. В это время его душа может покинуть физическое тело и отправиться в странствия по всем трем мирам, но чаще всего в Нижний мир, где живут духи предков, а также животные-хранители силы человека и духи - помощники шамана.

Подготовка

1. Найдите темное место или уменьшите количество попадающего в глаза света, завязав глаза повязкой. Позаботьтесь о том, чтобы вам никто не помешал.

2. Лягте или сядьте на что-либо. Если вы боитесь задремать вместо того, чтобы отправиться в путешествие, сядьте и обопритесь спиной на что-нибудь. Снимите обувь и расстегните одежду.

3. Сделайте несколько глубоких вдохов, расслабьте руки и ноги и подождите несколько минут, думая о предстоящей миссии. Затем закройте глаза и держите их закрытыми, несмотря ни на что. Попробуйте с закрытыми глазами устремить взор на переносицу, в точку между бровями. Это поможет вам расслабиться.

4. Прислушайтесь к ударам бубна. Глубоко дыша, вслушайтесь в его звук и представьте, будто это бьется ваше собственное сердце. Настройте слух и собственное дыхание в такт ударам бубна, и вы ощутите иллюзию движения вперед.

Вход

5. Загляните внутрь себя и найдите там отверстие, ведущее вниз, вглубь земли. Не пытайтесь критично относиться к тому образу, который появится. Примите его, даже если он будет тусклым и угасающим. Полезно вспомнить какое-нибудь отверстие в земле, которое вы видели в своей жизни, - это может быть детское воспоминание или что-то увиденное на прошлой неделе. Годится любой вход в землю: звериная нора, пещера, дупло дерева,

источник, болото или отверстие, сделанное человеком. Подходящим отверстием будет то, которое покажется вам удобным, или то, которое вы можете хорошо себе представить. Потратьте пару минут, чтобы разглядеть его, не проникая внутрь. Отчетливо запомните его детали.

6. Позвольте себе упасть или вплыть в появившийся туннель. Обычно он входит в землю под небольшим углом, но иной раз он спускается круто. Бывает, что вначале туннель встречает вас темнотой и сыростью. Иногда он имеет ребра. Сохраняйте спокойствие, не нервничайте, если скорость движения будет, на ваш взгляд, недостаточной и даже если вы полностью остановитесь. Это не имеет никакого значения. Не имеет значения и то, как вы летите по туннелю - головой или ногами вперед. Случается, шаман проходит через туннель так быстро, что даже не видит его. Двигаясь по туннелю, вы можете наскочить на стену или какое-нибудь иное препятствие. Ничего страшного - просто обойдите его или найдите в нем щель. Если это вам не удастся, вернитесь назад, чтобы попытаться снова.

7. Ни в коем случае не напрягайтесь слишком сильно во время путешествия. Если вы проделаете его по всем правилам, оно не потребует больших усилий. Успех в путешествии зависит от поведения, которое должно находиться посередине между слишком большим и слишком малым старанием. Ожидайте сюрпризов. Глубоко дышите и будьте начеку. Затем решите, в каком месте туннеля вы хотите выйти, и сконцентрируйтесь на своем намерении. В результате вы выйдете именно там, где наметили. Возможен и другой вариант: туннель просто закончится, и вы окажетесь на открытом воздухе.

Странствие по миру духов

8. Побродите по миру, в котором вы оказались. Наслаждайтесь всем, что увидите, будьте ребенком на новой игровой площадке, исследуйте. Не ожидайте ничего заранее, вместо этого будьте готовы к сюрпризам.

9. Понаблюдайте за встречающимися вам животными и последите, не покажется ли какое-либо из них четыре раза. Если такое произойдет, знайте - вы встретились со своим животным-хранителем силы. Сохраняйте осторожность и спокойствие, как если бы вы встретились с настоящим диким зверем. Животное не нападет на вас, но вы должны завоевать его расположение. Если же вы знакомы со своим животным силы, можете позвать его и попросить быть вашим проводником.

Возвращение

10. Подождите, пока не услышите четырехкратный удар в барабан, который послужит сигналом к возвращению. Не беспокойтесь заранее и не нервничайте в ожидании этого сигнала. Обычно путешествие длится 10-20 минут.

11. Вернитесь тем же путем к туннелю и поднимитесь по нему вверх. Не спешите, возвращайтесь спокойно и неторопливо. Во время первого путешествия не берите с собой из мира духов никаких объектов или животных.

12. В тот момент, когда бубен замолчит после еще одной серии из четырех ударов, осознайте себя находящимся в реальном мире - ощутите, что вы находитесь в комнате или в другом месте, из которого начали путешествие. Затем вспомните все, что вы только что увидели и чему научились. Не пытайтесь прилагать к этому усилия - достаточно тех воспоминаний, которые придут без напряжения.

13. Не открывайте сразу глаза. Расслабьтесь и наслаждайтесь ощущением покоя. Вы все еще находитесь между мирами, и это состояние будет длиться несколько минут (как при пробуждении).

Фиксирование

14. Быстро набросайте заметки и рисунки, описывающие путешествие. Можете также надиктовать свои заметки на диктофон. Вам надо успеть записать идеи, которые промелькнут в это время в вашем сознании, пока они не испарились. Акт запоминания этих экспериментальных деталей является началом накопления вами знаний о мире духов.

15. Посмотрите вокруг себя. Если кроме вас в комнате есть еще люди, отметьте их позы и выражения лиц. Постарайтесь почувствовать себя вернувшимся домой.

16. Тихо поблагодарите свое животное силы за то, что оно было вашим проводником во время путешествия и вернулось вместе с вами назад. Помните: животное силы всегда охраняет вас, неважно, просите ли вы его об этом или нет.

17. Если вы хотите, можете сразу поделиться подробностями своего путешествия с другими. Однако специальной необходимости в этом не существует.

18. Поделитесь своими впечатлениями с другими через какую-либо форму искусства. Можете рассказать свою историю, исполнить танец своего животного силы или создать музыку, используя свой бубен или трещотку.

РИТУАЛ ОГНЯ

ДИЙА – АЙА-МАТА-ДЖАЙА-ДАЙА

Этот ритуал проводится в лесу. Перед его началом нельзя принимать пищу. Костёр разжигается, когда стемнеет. Шаман садится и смотрит на огонь сосредоточенно. Необходимо настроиться на появление Хозяйки Огня, которая может предстать в образе обнажённой старухи или девушки. Если шаман сможет установить контакт, то он получит на всю жизнь надёжного защитника. Чтобы контакт состоялся, шаман начинает танцевать, обходит костёр по Солнцу и сосредотачивается на мысли о том, что этот танец он посвящает Хозяйке Огня. Бёдрами и руками во время танца необходимо имитировать языки пламени и полностью расслабиться. Также для вступления в более тесный контакт со стихией огня снимают с себя всю одежду. Закончив танец, нужно покормить Огонь: брызнуть на пламя маслом, положить красный лоскут поверх пламени и сказать:

*"Мать Огонь, Хозяйка всех огней.
Прими моё подношение!
Даю тебе его от чистого сердца.
От чистого сердца, подобного пламени.
Пусть в чистом пламени сгорят все мои невзгоды и беды!"*

Когда обряд полностью закончен, Хозяйку Огня нужно поблагодарить.

РИТУАЛЫ ДОЖДЯ

ДИЙА-ОЙА-МАТА-ДАЙА-ДАЖДАЙА-ДАЙА

Чтобы вызвать дождь, используется следующий обряд. Чашу для ритуалов с родниковой водой ставят на ночь под открытым небом, чтобы она насытилась энергией и обрела новые свойства. Утром, взяв чашу обеими руками, нужно поднять её над головой и сказать:

***Призываю влагу небесную
Приблизиться к влаге земной,
Чтобы на землю пролился дождь
И напоил зеленые всходы!***

Можно также провести обряд с участием нескольких девушек, которые украшают свои тела только что сорванными ветками и листьями и обращаются к шаманке: "Богиня-Мать! Напои нас соком своим. Ороси нас влагой своей!" Затем шаман брызгает на своих помощниц из чаши и вёдер водой и приносит жертвы духам стихии.

Также дождь можно призвать через улитку, которая олицетворяет Хозяйку Дождя. Для этого находят в лесу улитку, в земле роют небольшую ямку и ставят в неё тарелку с водой и листьями. На край тарелки кладут улитку. В полдень с ритуальной чашей подходят к улитке и, побрызгав на неё водой, говорят:

***Как я брызгаю на тебя водой,
Так и ты, Улитка - Хозяйка Дождя,
Пошли на землю долгожданную влагу!***

Это действие повторяют много раз. Ритуал повторяется несколько раз, если в течение суток не пойдёт дождь. Необходимо следить за тем, чтобы улитка находилась в комфортных

условиях, а после того, как дождь прошёл, её необходимо отнести туда, где она была взята, и поблагодарить её.

РИТУАЛ ПРИГЛАШЕНИЯ ДУХОВ-ПОМОЩНИКОВ

ИТЭ-ДИЙА-ДЖАН - (Мудрый) – 5 раз провибрировать.
ИТЭ-ДИЙА-КШАН - (Сильный) – 5 раз провибрировать.

Ритуал необходим для того, чтобы установить тесную связь с духами-помощниками. Он проводится в тихом месте, например, в лесу или поле, но место не имеет особого значения. Уединившись, берут в руки бубен и начинают негромко и умеренно стучать в него. Перед началом нужно окурить себя благовониями, чтобы очиститься от воздействия всех духов, кроме призываемых.

Ритуал начинается с призыва духов-помощников. Их нужно собрать вокруг себя. Внимание должно быть сосредоточено на вступлении в контакт с духами. Удары бубна помогают донести намерения шамана до духов. Присутствие духов проявляется в некоторых знаках, появляющихся неожиданно. Это могут быть видения, внутренний голос. Когда связь с духами произошла, шаман должен позволить им действовать через себя, общаться с ними сколько ему нужно.

Шаманская техника возвращения энергии

Вот пересказ беседы с одним шаманом. Он рассказывал о технике возвращения потерянной энергии. Буду писать от его лица, мне так удобнее, но это ни в коем случае не цитирование.

Ты тянешься к людям потому, что тебе не хватает энергии. На самом деле, тебе не нужна их энергия. Ты в них ищешь свою энергию. Но обращаешься не по адресу. Тебе нужна твоя собственная энергия, которую можно найти на складе прошлого.

Мы оставляем массу энергии в прошлом и будущем, и в настоящем становимся слабее.

Когда мы предвкушаем какое-то событие, сильно желаем чего-то, мы отправляем в будущее свою энергию. Когда событие происходит, мы испытываем радость - это из-за того, что в этот момент мы встречаемся со своей энергией, отправленной в будущее. Но потом радость проходит, энергия потрачена, и она опять не с нами, а остается в прошлом. Так что это самый дурной вариант: ты сам лишаешь себя этого объема энергии еще до того, как событие произошло. Если уж ты желаешь чего-то, то лучше вложить энергию в намерение и действия по достижению цели, чем в желание и мечты.

Ну и, конечно, мы много энергии оставляем в текучке жизни из-за своих переживаний.

Как доставать свою энергию из прошлого.

Ложишься, расслабляешься и ищешь в себе зону дискомфорта. Это может быть дискомфорт в теле, в эмоциях, какая-то тяжесть, боль, неудобство. Затем ты спрашиваешь, какое событие или цепочка событий соответствуют этому дискомфорту, и переносишься в памяти в то место, где оно происходило, - в настоящем времени. Т.е. ты попадаешь в настоящем времени в то место, где в прошлом происходило нужное событие. Если тот дом разрушен, твоя энергия будет на деревьях, камнях и т.д., находящихся в том месте. Далее ты идешь по этому месту. Тебя не интересуют люди, вещи, которые там находятся, ты не пытаешься вспоминать, а ищешь глазами свою энергию. Это будет что-то заброшенное, забытое, но твое. Оно может быть в виде облачков, паутины, сухих пучков травы или листьев. Ты собираешь все это, складываешь в комок, кладешь себе на солнечное сплетение и вдыхаешь в себя. Или другой вариант: берешь чашу определенной формы, складываешь в нее все эти вещи, и форма чаши помогает сделать энергию некачественной. Затем ты ее выпиваешь из чаши. Форму чаши каждый сам должен найти для себя в сновидении.

Когда ты видишь сгусток своей энергии, ты можешь посмотреть, какое конкретно событие, какие эмоции в нем содержатся. После того, как ты употребишь эту энергию (вдохнешь, выпьешь), это событие потеряет для тебя эмоциональную насыщенность, станет безразличным, и его можно забросить на склад истории. Но подъем ты ощущаешь не сразу, а через несколько дней, когда энергия ассимилируется в тебе. Тогда ты ощутишь реальный прилив сил.

Этой техникой мы не разрушаем связи между событиями, т.е. цепочка событий остается на месте, но она уже лишена энергии. Техника возвращения энергии не разрушает связи между событиями, делающая тебя совершенно свободным, и даже не гарантирует полного возвращения энергии, а может быть, только процентов на 80. Но, в самом деле, даже если нам вернуть хотя бы 30% растроченной энергии, мы ощутили бы значительный прилив сил, эйфорию.

С помощью этой техники можно бороться с 4 врагом человека знания - старостью. В это время нам больше неоткуда брать энергию, кроме как вернуть свою собственную из прошлого.

Обряд пробуждения бубна

Чтобы подготовиться к обряду, поразмышляйте над бубном. Подумайте, из какой кожи сделан бубен, что это было за животное. Представьте дерево, из которого сделан обод. Можно дать кому-нибудь поиграть на бубне. Раньше, при оживлении бубна присутствовало много людей, и поэтому новый бубен пускали по кругу, чтобы каждый поиграл на нем. Обряд лучше всего совершать в лесу, у костра. Призвав духов-помощников, обратитесь с призывом к духу бубна и попросите его войти в бубен и стать вашим союзником. Теперь пусть кто-нибудь поиграет на этом бубне, прежде чем бубен станет вашим.

При пробуждении бубна играть должны только вы. По мере вхождения в состояние транса, попросите духов показать вам те места, где жило животное, чья шкура пошла на бубен, показать, как оно выглядело. Попросите духа бубна показать вам и то дерево, которое пошло на изготовление обода. Теперь закройте глаза. Представьте себя на вершине горы. Ритм ударов должен не отвлекать от визуализации. Дух бубна может явиться в любом непривычном для вас облике, так что не удивляйтесь и не пугайтесь. Он покажет вам места, откуда родом составляющие бубна, из какого леса дерево, какое животное пошло на изготовление обтяжки. Возможно, что дух обучит вас некоторым приемам шаманской работы. Продолжая бить в бубен, вы ощутите, как вас охватит все большее исступление, а духи будут подсказывать все новые ритмы. После обряда поблагодарите участвующих в нем духов.

Обряд создания обоо

Обоо - это обрядовый столб. Самые простые обоо сооружают из камней. Для этого камни складывают в кучку, один на один. Проходящие мимо люди молятся духам такого обоо и докладывают свои камешки. Такие обоо могут достигать внушительных размеров. Также обоо может представлять собой столб, вкопанный в землю, или даже живое дерево, украшенное лентами. Чтобы создать собственный обрядовый столб необходимо найти в лесу самое красивое и могучее дерево. К дереву нужно обратиться с уважением, попросить духа дерева о помощи. Также на дерево можно будет повесить разноцветные ленточки, которые являются приношениями духу дерева. После, созданное обоо может являться олицетворением гол в шаманской работе, а также само дерево может стать вашим союзником.

Шаманское гадание на будущее

Сибирские шаманы коми верили, что Землю и человека создали два бога-близнеца, Матаварда-Раамада. Оттого все создания, предметы и явления имеют две сущности, а у людей есть духи-двойники. На этих поверьях основано гадание на будущее «Двойники», с помощью которого можно получить предсказание или ответ на любой вопрос.

Казалось бы, это простое бесплатное гадание, однако Матаварда-Раамада отвечают не всякому. Важно правильно сделать гадательные кости и грамотно задать вопрос – близнецы не дают ответа тому, кто сам не знает, чего хочет.

Как изготовить кости

Кости для гадания «Двойники» – это два кубика, которые можно вырезать из дерева, вылепить из глины или соленого теста. Все грани кубиков должны быть ровно по 1 см. Затем кости нужно раскрасить – масляными или акриловыми красками. Подойдут также акварель или гуашь, но тогда придется покрывать сверху кубики лаком, чтобы они не пачкались. Потребуется шесть разных красок, цвета на кубиках должны располагаться напротив друг друга таким образом: красный – синий, черный – белый, желтый – зеленый. После окраски

нужно дать костям высохнуть и положить их в холщовый мешочек, чтобы носить с собой семь дней. Это нужно для того, чтобы «Двойники» привыкли к вам и давали правдивые предсказания. С той же целью нельзя передавать кости другому человеку и даже позволять прикасаться к ним. Можно лишь погадать кому-то.

Нельзя разлучать «Двойников», иначе они потеряют свои силы. Необходимо хранить их непременно вместе, в холщовом мешочке. Лучше, если они всегда будут находиться при вас.

Как гадать

Застелите ровную поверхность мягкой тканью, подержите кости в ладони, мысленно задавая вопрос, и затем бросайте. Необходимо, чтобы верхние грани обоих кубиков были одного цвета. Чем быстрее совпадут грани, тем точнее ответ. Если же после пяти бросков нет совпадения цвета, значит, стоит иначе задать вопрос, «Двойники» вас просто не поняли. Если и после этого не удалось добиться ответа, значит, ваша судьба пока не определена. Если нужно, задайте тот же вопрос через дюжину дней. Можно проводить гадание на желание или на интересующую вас ситуацию.

Зеленый

Вам придется приложить немало усилий для достижения желаемого или решения проблемы. Будьте решительны и мужественны, начинайте действовать как можно скорее. И хотя все еще неизвестно, как все сложится, исполнится ли ваше желание, активные действия существенно повысят шансы на успех. Возможно, вам просто надо навести порядок в каких-то сферах своей жизни, определиться с целями и задачами. Если вы задавали вопрос о выборе, «Двойники» советуют поискать другие способы и варианты.

Синий

Скоро все наладится, жизнь станет спокойнее, хотя из нее может уйти нечто такое, что вы считаете важным. Но это именно тот случай, когда все к лучшему. Уйдет то, что мешает вам двигаться вперед, и многое сразу станет определенной. Вы сами найдете решение, и все сложится благополучно. Существующие отношения упрочатся, станут более надежными, серьезными. Возможно, вы попадете в некую зависимость от какого-то человека или обстоятельств, но это пойдет вам только на пользу. Если вы спрашивали о разрешении конфликта, все уладится, не сомневайтесь. Предложите компромисс, и вам с удовольствием пойдут навстречу.

Черный

Если вопрос о желании, то ответ – однозначное «нет». Откажитесь от намеченного, иначе вы не только не придете к цели, но и можете попасть в опасное положение. Если станете упорствовать и получите свое, это все равно не принесет вам блага, а наоборот, причинит немало горя как вам, так и окружающим. Займитесь пока чем-то другим или обратите внимание на другого человека. Переждите, отвлекитесь. Возможно, через пару месяцев у вас появятся совершенно другие желания и другие вопросы.

Желтый

Все сложится самым замечательным образом, даже лучше, чем вы ожидали. Ответ на финансовый вопрос положительный, вас ждет получение прибыли или новое выгодное дело. Если это было гадание на любовь, не сомневайтесь – вы любимы или ваши отношения непременно получат развитие. Однако с перспективами приходит и ответственность. Важно не испугаться этого, а воспользоваться шансом, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Ничто и никто не сможет сейчас воспрепятствовать вам, кроме вас самих.

Красный

Как бы странно это ни звучало, радость и удовольствие придут к вам через боль и потери. Ситуация может выйти из-под контроля, и вы не сможете влиять на события, но это и не нужно. Постепенно ситуация выправится сама по себе, хотя вам будет трудно побороть соблазн поступить необдуманно, отбросив разумные доводы. Не стоит вмешиваться в естественное течение событий, иначе лишь понесете потери. Что касается финансовых вопросов, следует вести себя очень и очень осторожно. Доверяйте, но проверяйте. Опять же,

не стоит быть слишком подозрительными и авторитарными, иначе есть риск разрушить то, к чему вы шли долгое время.

Белый

Не сомневайтесь, все будет хорошо. Однозначное «да», желание исполнится. Сложная ситуация скоро прояснится, просто нужно немного подождать. Вы получите желаемое, но, возможно, вам даже будет немного досадно, что так легко достигли цели. Не привередничайте, просто получайте удовольствие от жизни! Это ваше время, используйте его по максимуму.

Если по какой-то причине результаты гадания не смогли помочь вам разобраться в ситуации, стоит обратиться к опытному магу. Сибирский маг Николаев советует: любое предсказание возможно обратить в свою пользу, если более подробно рассмотреть грядущие события и «подстелить соломки», когда это необходимо. Ведь гадание указывает лишь на вероятность наступления будущего, которое зависит от наших решений.

Часть 3.

Комплекс саморазвития в Пути Бра-Рода.

Энерго-комплекс для призыва потока Энергии.

Сядь на колени или в позу лотоса (падмасану или по-турецки), руки подыми вверх над головой, чтобы предплечья касались ушей. Кисти рук собраны в "Мудру" 1 (переплети между собой все пальцы, кроме указательных, которые прижаты друг к другу и их концы смотрят прямо и вверх). Позже, когда наберёшься опыта, сможешь просто складывать в "Мудру" 2 – молящегося (ладони, соединённые вместе). И произнеси одну из формул.



("Мудра" 1 и 2)

ФОРМУЛЫ:

Энергия Четырех Стихий:

ДАЙА-АЙА-ДАЙА-ЭЙА-ДАЙА-ЙИА-ДАЙА-ОЙА

Энергия Огня:

ДАЙА-АЙА

Энергия Воздуха:

ДАЙА-ЭЙА

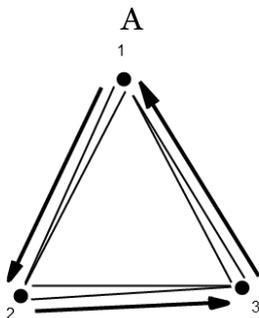
Энергия Земли:

ДАЙА-ИЙА

Энергия Воды:

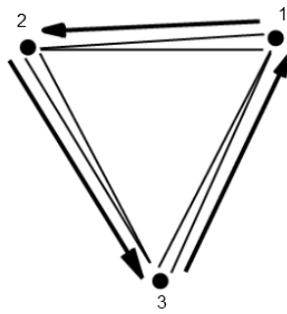
ДАЙА-ОЙА

ЖЕСТ ЭНЕРГО-ПОТОКА



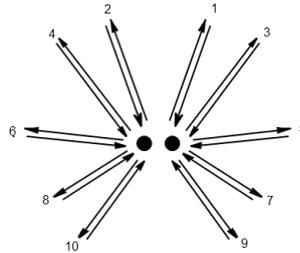
Поднимите правую руку над головой и мысленно поставьте точку на уровне головы. Из этого положения прочертите линию, идущую к левому плечу. Потом от левого к правому. А потом от правого к голове (к исходной точке).

Б.



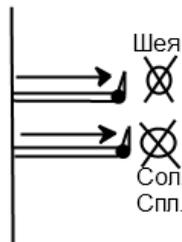
Потом левой рукой: ставите мысленно точку напротив правого плеча и ведёте прямую линию к левому плечу. Потом от левого плеча к паху. Потом от паха к правому плечу.

В.



Потом от области сердца в разные стороны проводим по 10 линий. Вначале правая вверх, за тем левая вверх, и так далее так, чтобы каждая последующая линия была ниже предыдущей и стороны постоянно чередуются.

1.

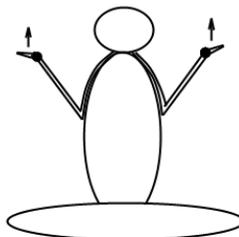


Руки вытянуты перед собой, ладонями от себя, пальцы направлены вверх и плотно прижаты друг к другу. Правая рука расположена на уровне шеи, а левая - на уровне солнечного сплетения. Потом из этого положения руки разводятся в стороны.

Произнести: **МАР-ЭЙАН-АЙАН-ИАЙН-ОЙАН-АМА-ДА**

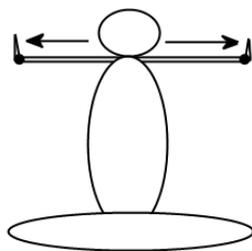
Положение 1.

Сядьте и расслабьтесь. Потом поднимите руки вверх с согнутыми и опёршимися локтями в тело. Ладони смотрят вверх. Представьте, что у вас в обеих руках по сфере с энергией, которые пульсируют.



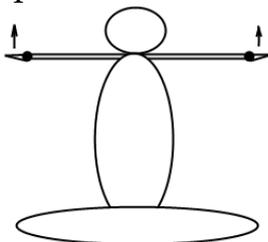
2.

Положение 2. Резким движением из Положения 1 разведите прямые руки в стороны ладонями от себя. Представьте, что при резком движении рук эти сферы разлились по рукам.



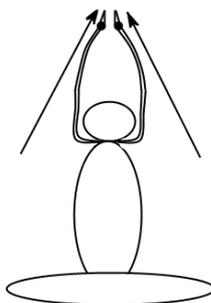
3.

Положение 3. Плавно переведите ладони с положения от себя положение ладонями кверху. Далее энергия обволакивает и пронизывает всё тело.



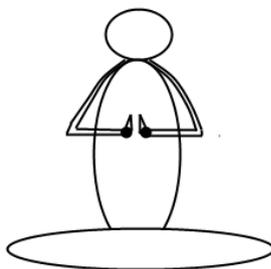
4.

Положение 4. Медленно начните разводить прямые руки в стороны и поднимите их вверх так, чтобы они были прямыми над головой, но не касались друг друга. Представьте, что вы, подняв руки вверх, получаете из космоса энерго-поток, который создает сферу сияющего света.



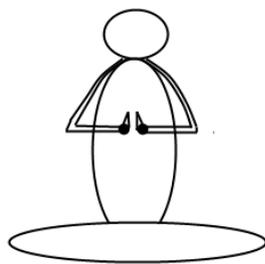
5.

Положение 5. Теперь медленно опустите руки вертикально вниз до уровня сердца, представляя, что вы сверху опускаете сферу энергии. Потом плавным движением вы помещаете эту сферу внутрь тела в области сердца. Правая рука держит сферу, а левая покрывает правую.



Примечания: Положения 1, 2, 3, 4 и 5 – повторять 3-5 раз. Потом приступаете к следующему действию.

6.

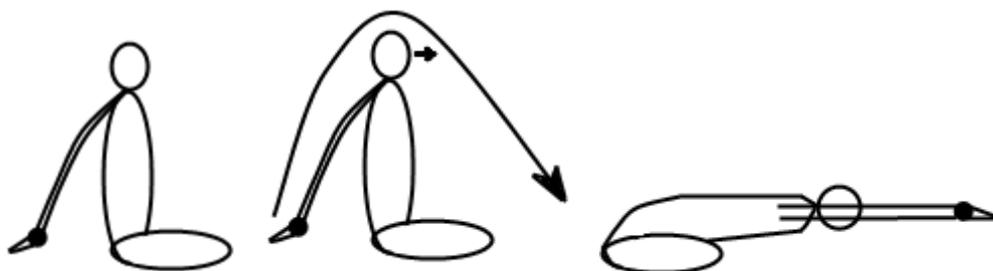


Положение 6. Далее медитируете на пульсацию сияющего света в вас с жестом "Мудра".



7-8-9

Положение 7,8 и 9. Далее практик из жеста "Мудра" заводит руки назад (руки вытянуты). Потом руки идут над головой и опускаются вперед. Касаются пола голова (лоб), а руки вытянуты вперед. Это символизирует великий поклон, а так же успокоение и гармонию внутри.



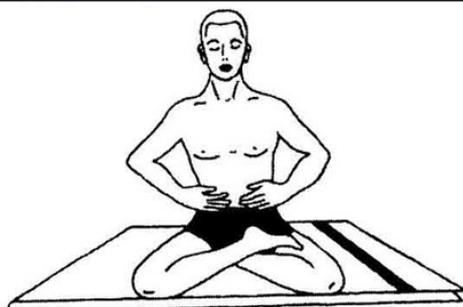
Общие примечания: Эта техника может проводиться в одиночку, а также вместе со стоячим комплексом упражнений.

Дыхательные техники.

1. Сядьте и расслабьтесь. Выключите внутренний диалог. Закройте глаза.



2. **Делайте вдох, произнося «ДАЙА»** затем задержите дыхания на 5 секунд. И на выдохе произнесите «ИЙА». И так 16 раз.



3. **Делайте вдох, произнося «ДАЙА»** затем задержите дыхания на 5 секунд. И на выдохе произнесите «ОЙА». И так 16 раз.

	<p>4. Делайте вдох, произнося «ДАЙА» затем задержите дыхания на 5 секунд. И на выдохе произнесите «АЙА». И так 16 раз.</p>
	<p>5. Делайте вдох, произнося «ДАЙА» затем задержите дыхания на 5 секунд. И на выдохе произнесите «ЭЙА». И так 16 раз.</p>
	<p>Потом руки разводятся в стороны и произносится формула: «ДЖАЙА-ДАЙА-ДЖАЙА-ДАЙА-ВАЙА»</p>

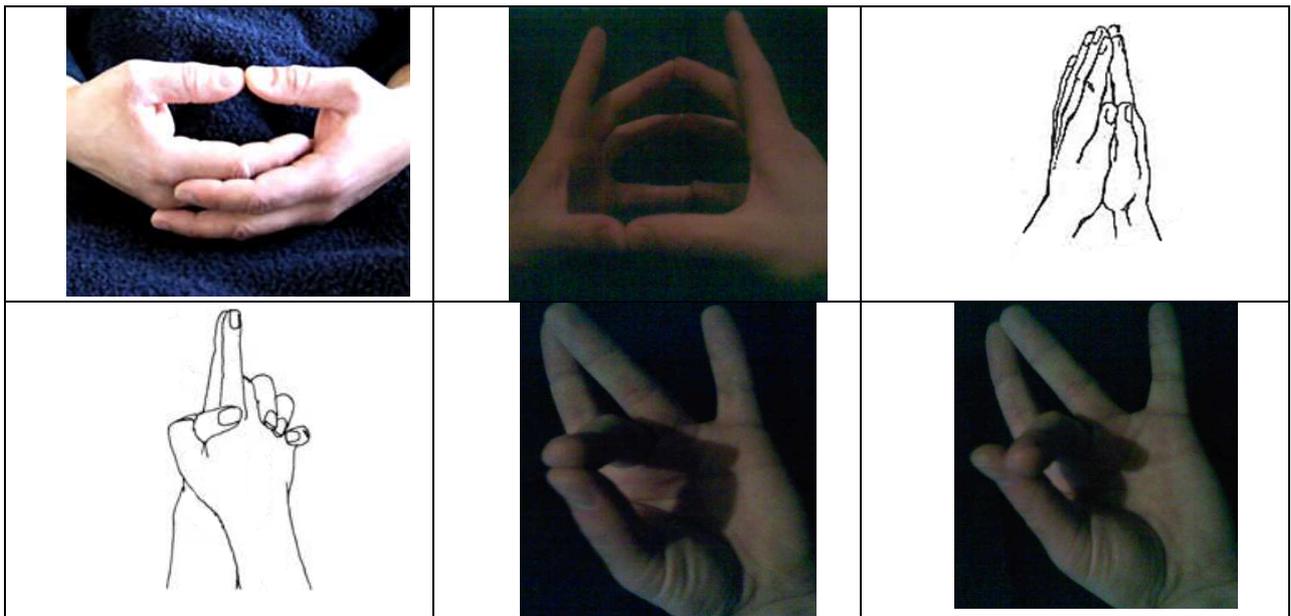
Медитативные практики.

«Поток Энергии Духов и Стихий»

Сядьте, скрестив ноги. Руки складываются в мудру 1 в области паха. Расслабьтесь и сконцентрируйтесь на пространстве вокруг вас. Что вы и ваше тело находится в большом светящемся шаре, подобным звезде в небесах. Медленно десять раз произнесите: «ЖО ГАМ». Это очистит ваше дыхание и устранил преграды в практике. Из положения мудры 1 сделайте мудру 2, сконцентрируйтесь на том, как в середине этой мудры скапливается энергия в виде шара (сферы), которая имеет золотой цвет с серебряным свечением. Как только шар будет ярко полыхать, медленно подымайте руки в мудре 2 из положения в области паха до области живота (пупка), потом до области груди (сердца), после, до области нижней части шеи, потом на уровне третьего глаза (межбровья), и после, в области макушки головы. Мудра 2: в области макушки указательные пальцы смотрят вверх. В этой мудре вы подымаете руки полностью вверх. И произносите полупшепотом «**Призыв 16 духов**». Визуализируйте, как сферу в мудре 2 наполняет энергия. Когда вы почувствуете тяжесть сферы в мудре, сложите в мудру 3. Сконцентрируйте и визуализируйте, как энергий со сферы наполняет вас. Как она течет по вашим рукам и очищает все тонкие каналы рук. После очищает все тонкие каналы тела и а так же очищает и наполняет ваши чакры небесной энергией. После, энергия очищает всё тонкие каналы ног. Когда всё тело нальется энергией, сложите руки из мудры 2 в мудру 3. Произнесите «**Песня танца стихий**». Визуализируйте, как поток энергии нисходит с небес в виде столба золотого света. Он входит в вас через мудру 3, которая поднята над головой. Визуализируйте, как энергия наполняет вас силой блаженства. Разомкните мудру 3 и опускайте руки до уровня паха, положите на колени в мудре 4. Созерцайте бесконечное блаженство, которое вам даровали. В этом положении проведите минут 5 или сколько вам

захочется. Из мудры 4 сложите мудру 5. Произнесите **«Благо Даро»**. Сложите руки в области сердце в мудре 3 и мысленно поблагодарите высших. Скажите **«желаю всему миру блага»**. После выполнения данной практики лягте и расслабьтесь.

Желаю вам всех благ в этой медитации. Во благо вас и мира.



Пять техник Величия Духа.

1) **Белая звезда** - Сфера очистки и уничтожения негатива. – золотисто-желтая огненная сфера. Для очистки от негатива, не только убирает их, а так же и убирает их последствия в организме. Наполняет чакры. Придает гармонию стихий и чакр в организме.



**Мудра
Концентрации**

Проводится: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Руки в области паха в мудре концентрации. Представьте над головой серебристо-золотистую сферу, которая вращается в правую сторону и пульсирует энергией. Произнесите **«Дайа-ай-Дайа-Айя-Джайя-Дайя»** (16 раз) и сконцентрируйтесь на ней. Затем вытягиваем руки перед собой ладонями от себя. Правая сверху, а левая снизу. Правая идет вниз, а левая вверх. Как бы раскручиваете эту сферу в правую сторону. После как раскрутите эту сферу сложите обратно руки в мудру концентрации в области паха. Представьте, как эта сфера чистой энергии входит в вас через чакру в области макушку головы, и она загорается фиолетовым цветом. После этого вы визуализирует, как эта сфера опускается ниже доходит до области синей чакры в области межбровья. Так же наполняет энергией чакру энергией, забирая с собой всю негативную энергию. Эта негативная энергия уходит в эту сферу и растворяется в ней. После этого вы визуализирует, как эта сфера опускается ниже доходит до области голубой чакры ниже в нижней части шеи. Так же наполняет энергией чакру энергией, забирая с собой всю негативную энергию. Эта негативная энергия уходит в эту сферу и растворяется в ней. После этого вы визуализирует, как эта сфера опускается ниже доходит до области зеленой чакры в

области сердца или центра груди. Так же наполняет энергией чакру энергией, забирая с собой всю негативную энергию. Эта негативная энергия уходит в эту сферу и растворяется в ней. После этого вы визуализируете, как эта сфера опускается ниже доходит до области желтой чакры в области солнечного сплетения. Так же наполняет энергией чакру энергией, забирая с собой всю негативную энергию. Эта негативная энергия уходит в эту сферу и растворяется в ней. После этого вы визуализируете, как эта сфера опускается ниже доходит до области оранжевой чакры в области пупка. Так же наполняет энергией чакру энергией, забирая с собой всю негативную энергию. Эта негативная энергия уходит в эту сферу и растворяется в ней. После этого вы визуализируете, как эта сфера опускается ниже доходит до области красной чакры в области промежности. Так же наполняет энергией чакру энергией, забирая с собой всю негативную энергию. Эта негативная энергия уходит в эту сферу и растворяется в ней. После визуализируйте, как сфера подымается вверх - в начале через красную чакру, затем через оранжевую чакру, потом через желтую чакру, затем через голубую чакру, потом через синюю чакру, потом выходит через фиолетовую и останавливается над головой. Когда сфера проходит через ваши чакры, визуализируйте, как она ещё раз наполняет ваши чакры энергией, и они начинают гореть ярким светом. После того, как сфера вышла из тела и находится над головой, визуализируйте, как она начинает уменьшаться до размеров маленького шара и после этого она растворяется в пространстве, оставляя за собой золотую пыль, которая как бы сыпется сверху на вас. Скажите «**Бмаго Даро**». Сделайте глубокий вход и на медленном выдохе откройте глаза.

2) **Огненный столб** – перпендикулярный столб энергии для полного восстановления так же убирает негативные воздействия в организме. Наполняет энергией.



Линга Мудра

Проводится: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Руки в области паха в мудре концентрации. Представьте и визуализируйте, как из вас выходит поток золотисто-желтой энергии и начинает вращаться в виде спирали в правую сторону. Эта спираль будет уходит глубоко в пространство вселенной и космоса. Подымите руки вверх по обеим сторонам вверх до положения слегка согнутых локтей. Ладонь левой руки направлена вправо, а правая влево. Далее ладони направляются вверх, как бы пальцами что-то берем сверху. Произнесите формулу «**Ай-Му-Айа-Да**»(16 раз) и медленно опустите вниз до уровня паха и сложите мудру линга. Визуализируем, как с неба падает на вас огненный поток золотисто-желтого цвета в виде столба света. Он разрушает все негативные энергии в вашем теле и во всех чакрах. В начале входит в фиолетовую чакру в области макушки головы. Потом спускается вниз до уровня синей чакры в области межбровья. Затем спускается вниз до уровня голубой чакры в области нижней части шеи. После опускается вниз до уровня зеленой чакры в области сердца. Затем опускается вниз до уровня желтой чакры в области солнечного сплетения. После опускается вниз до уровня оранжевой чакры в области пупка (живота). И потом доходит до уровня красной чакры в области промежности. Этот поток энергии, который проходит внутри вас, вы должны его чётко визуализировать, а также визуализировать, как он забирает негативные энергии и растворяет в себе, наполняет эту чакру энергией, и она начинает сверкать или гореть очень ярко своим определенным светом. Когда вы визуализируете этот поток, который спускается из космоса, он должен быть чуть шире вас где-то на 10 см. После того, как поток дошел до нижней чакры, сконцентрируйтесь на его энергии и, освободив голову от всех мыслей, посидите в потоке и ощутите его животворящую энергию, как она наполняет ваше тело благой энергией, и вы начинаете сверкать золотистым светом. Далее руки выходят из мудры линга и просто кладутся

ладонями вверх на ноги. Когда вы уверены, что технику вам не надо больше проводить, и вы хотите закончить её, то медленно подымайте руки вверх ладонями кверху. Визуализируйте, как поток подымается из вас и идет вверх во вселенную. Когда руки достигнут положения чуть выше уровня головы, представьте, что поток уходит, а ваше тело сверкает золотистым светом. Из положения рук над головой вы медленно опускаете их вниз до уровня паха и складываете в мудру концентрации. Скажите **«Бмаго Даро»**. Сделайте глубокий вход и на медленном выдохе откройте глаза.

3) **Огненное тело феникса** – эта техника, когда практик активирует пульсацию искры духу и воспламеняет своё тело энергии в виде огня. Этим он насыщает себе энергией и восстанавливает внутренние и внешнее здоровья тела. Так же сжигает все негативы и восстанавливает все поврежденные места от этих негативов.



Проводится: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Руки в области паха в мудре концентрации. Сделайте вдох - 2 счета - затем задержка - 5 счетов - и выдох - 3 счета. Так 5-10 раз. Потом руки из мудры концентрации складываются в области груди в мудру внутреннего огня искры, и произносите **«Айа-Айа-Эйа-Эйа»** 16 раз. А именно произносите формулу, делаете вдох, задерживаете дыхания на 5 секунд и напрягаете всё тело, после делаете, медленны выдох. После визуализируйте как в центре груди горит серебристо-белым светом искра (похожа на звезду в ночном небе). Она пульсирует и при её пульсации по телу разливается энергия жизни. Ощутите это. После как визуализация будет ясной как в центре вашей груди горит звезда искры и по всему телу расходятся каналы энергии. Произнесите **«Ма-Айа-Эйа»** и визуализируйте, как резко из искры вырывается огонь скрытой энергии и разливается по телу в виде раскатов огня. Визуализируйте, как энергия проходит по всем каналом тела, и вы начинаете гореть этой энергией. Визуализируйте, как эта огненная энергия прожигает, и прочищает все засоренные каналы и потом заново наполняет их энергией. Из мудры внутреннего огня искры вы опускаете руки на колени и складываете в мудре сосредоточения. Когда вы это сделаете, ваше тело уже должно полыхать энергией. Визуализируйте, как все ваше тело горит огнем. Найдите в этом огне спокойствие и гармонию. Произнесите **«Айа-Айа-Эйа-Эйа»** 16 раз и визуализируйте, как за спиной открываются крылья, которые налиты огнем. Представьте, что ваше тело подобно телу огненного феникса, который в совершенной гармонии смотрит в бесконечность и созерцает в ней себя. Когда вы находитесь в состоянии осознания огненного тела феникса, созерцайте его, полностью остановив внутренний диалог, и чётко визуализируйте. Пробудьте в этом состоянии около 5-10 минут (или сколько вам захочется). Завершаем практику. Визуализируем, как огонь утихает, и постепенно уходит в искру, и она начинает пульсировать в том же ритме, как и было до практики. Сделайте глубокий вход и на медленном выдохе произносим **«Бмаго-Даро»**, открываем глаза.

4) **Семь звезд** – эта техника для восстановления семи чакр от негативной энергии и потом восстанавливает их и насыщает их энергией и активизирует их до сильной пульсации.



Проводится: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Руки в обрести паха в мудре концентрации. Сделайте вдох - 2 счета - затем задержка - 5 счетов- и выдох - 3 счета. Так 5-10 раз. Переведите руки из мудры концентрации в мудру входа в канал. Сделайте глубокий вдох, немного задержите дыхание, потом медленный выдох. Произнесите **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»** Визуализируйте и сконцентрируйтесь на чакре в области промежности. Представьте, как она ярко горит красным светом и пульсирует. Произнесите формулу: **«Дажд Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**. Визуализируйте, как после произнесенной формулы красная чакра наливается энергией и сияет, как звезда. Произнесите **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**, визуализируйте и сконцентрируйтесь на чакре в области живота (пупка). Представьте, как она ярко горит оранжевым светом и пульсирует. Произнесите формулу: **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**. Визуализируйте, как после произнесенной формулы оранжевая чакра наливается энергией и сияет, как звезда. Произнесите **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**, визуализируйте и сконцентрируйтесь на чакре в области солнечного сплетения. Представьте, как она ярко горит желтым светом и пульсирует. Произнесите формулу: **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**. Визуализируйте, как после произнесенной формулы желтая чакра наливается энергией и сияет, как звезда. После произнесите **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**, визуализируйте и сконцентрируйтесь на чакре в области сердца (центра груди). Представьте, как она ярко горит зеленым светом и пульсирует. Произнесите формулу: **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**. Визуализируйте, как после произнесенной формулы зеленая чакра наливается энергией и сияет, как звезда. Произнесите **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»** и, визуализируйте и сконцентрируйтесь на чакре в области нижней части шеи. Представьте, как она ярко горит голубым светом и пульсирует. Произнесите формулу: **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**. Визуализируйте, как после произнесенной формулы голубая чакра наливается энергией и сияет, как звезда. Произнесите **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**, визуализируйте и сконцентрируйтесь на чакре в области межбровья. Представьте, как она ярко горит синим светом и пульсирует. Произнесите формулу: **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**. Визуализируйте, как после произнесенной формулы синяя чакра наливается энергией и сияет, как звезда. Произнесите **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»**, визуализируйте и сконцентрируйтесь, как энергия подымается в область макушки головы и наполняет фиолетовую чакру. Произнесите формулу: **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»** после как энергия наполнит энергией фиолетовую чакру, и она начнет сиять как звезда. Произнесите: **«Дайа-Айа-Эйа-Ийа-Ойа-Джайа»** и визуализируйте, как поток энергии выходит из вашей макушки головы и устремляется ввысь, теряется из виду в небесах. Потом войдите в изменённое состояние сознания и выключите внутренний диалог. Представьте, что ваше тело – чистое небесное полотно, а ваши чакры – яркие звёзды на нём. Созерцайте сияние ваших чакр и чистоту тела. Пробудьте в этом созерцании минут 5-10. Сделайте глубокий вход и на медленном выдохе произносим **«Бмаго-Даро»**. Открываем глаза.

5) **Титан стихий** – эта практика повышает внутреннюю силу духа практика. Дает практику контроль энергии и усилит его действия. Так же даст полное

восстановление тела и духа, выход из тела. Эта техника может быть использована для самолечения и многого другого.



Проводится: Проведите три техники: Белой звезды, Огненного Столба, Семь Звезд. Сядьте и расслабьтесь, успокойте мысли. Сложите мудру Потока в области груди. Произнесите: «**Дайа-Ми-Ийа-Ждайа-Да**» и визуализируйте, как внутри мудры потока образовывается сфера коричневого цвета, которая пульсирует энергией, как сфера достигает должной силы. Руки в мудре идут вверх до уровня головы, там рассоединяются, как бы выбрасывая вверх эту сферу. Визуализируем, что эта сфера вращается над головой по кругу в правую сторону. Эта сфера земли. Далее руки идут до уровня груди и обратно собираются в мудре потока. Произнесите: «**Дайа-Ми-Ойа-Ждайа-Да**» и визуализируйте, как внутри мудры потока образовывается сфера синего цвета, которая пульсирует энергией, как сфера достигает должной силы. Руки в мудре идут вверх до уровня головы, там рассоединяются, как бы выбрасывая вверх эту сферу. Визуализируем, что эта сфера вращается над головой по кругу в правую сторону вместе со сферой земли. Потом руки идут до уровня груди и обратно собираются в мудре потока. Произнесите: «**Дайа-Ми-Айа-Ждайа-Да**» и визуализируйте, как внутри мудры потока образовывается сфера красного цвета, которая пульсирует энергией, как сфера достигает должной силы. Руки в мудре идут вверх до уровня головы, там рассоединяются, как бы выбрасывая вверх эту сферу. Визуализируем, что эта сфера вращается над головой по кругу в правую сторону вместе со сферами земли и воды. Далее руки идут до уровня груди и обратно собираются в мудре потока. Произнесите: «**Дайа-Ми-Эйа-Ждайа-Да**» и визуализируйте, как внутри мудры потока образовывается сфера белого (может быть дымчатого) цвета, которая пульсирует энергией, как сфера достигает должной силы. Руки в мудре идут вверх до уровня головы, там рассоединяются, как бы выбрасывая вверх эту сферу. Визуализируем, что эта сфера вращается над головой по кругу в правую сторону вместе со сферами земли, воды и огня. Потом руки идут до уровня паха и собираются в мудре Концентрации. Произнесите «**Дайа-Ми-Ийа-Ойа-Айа-Эйа-Ждайа-Да**». Визуализируйте, как в центре груди начинает сиять серебристо-золотистая сфера, которая пульсирует энергией все сильнее и сильнее. После того, как вы прочувствовали искру (это центра вашего духа) и его энергию, сложите из мудры концентрацию сложите мудру 1 в области солнечного сплетения на слегка согнутых и вытянутых руках. Визуализируйте и сконцентрируйтесь, как четыре сферы над головой, налитые энергией земли, воды, огня, воздуха, застывают перед вами и вращаются, как колесо. Сложите из мудры 1 мудру 2. Сделайте медленно вдох, и визуализируйте, как четыре сферы входят в вас через рот. Далее вы визуализируйте, как эти сферы расходятся по вашему телу. Левая рука – воздух, а так же это сфера проявлена в вашем дыхании. Правая рука – огонь, а так же эта сфера проявлена в энергии тела (жизни, стремление, действия). Левая нога – вода, а так же это сфера проявлена в вашей крови и всех жидкостях тела. Правая нога – земля, а так же это сфера проявлена в ваших костях. И в центре (в области сердца) сияет серебристо-золотистая сфера – искра, или центра вашего духа. После того, как сферы вошли в тело, сложите мудру для обычной медитации - руки кладутся на колени ладонями вверх, большой и указательный палец соединяются вместе.

Упражнения для повышения уверенности в себе

• Сделайте «**жест энерго-потока**». Дальше скажите: «**Мар-Эйан-Айан-Иайн-Ойан-Ама-Да**»

- Расслабьте все тело и сосредоточьте внимание на процессе дыхания. Наблюдайте за движениями своего живота (груди) на вдохе и выдохе, за тем, как пупок (грудь) со вдохом выдвигается вперед и опять уходит назад с выдохом.

- Почувствуйте поток своего дыхания между горлом и пупком (грудью). Со вдохом направляйте сознание от вишуддхи-чакры до манипура-чакры, а с выдохом — от манипуры до вишуддхи.

- После концентрации на дыхании в течение некоторого времени поток сознания постепенно развернется в другую сторону. Теперь сознание двигается с дыханием от живота (груди) к горлу на вдохе, как будто уровень воды поднимается в стакане, когда в него наливают воду; а на выдохе оно опускается от горла к пупку, словно опускается поплавок водомера, по мере того как вода уходит из стакана.

Практикуйте эту концентрацию на дыхании ежедневно в течение 10-15 минут. Лучше всего это делать во время релаксации перед или после выполнения асан. При этом активируется манипура-чакра, высвобождается заблокированная энергия и гармонизируется течение энергии между манипура-, анахата- и вишуддхи-чакрами (пупочным, сердечным и горловым центрами).

Примечание: В зависимости от расположения диафрагмы выделяют 2 типа дыхания – грудное и брюшное. В зависимости от вашего типа дыхания, вы концентрируетесь либо на животе, либо на груди.

Медитативная практика для преодоления негативных качеств

Визуализируйте себя сидящим у костра. Вы сидите перед костром и наблюдаете за собой как посторонний наблюдатель. А теперь представьте, что бросаете в костер небольшие кусочки дерева - это все те негативные качества, мысли, комплексы и чувства, которые подавляют, мешают и ранят вас. Глазами «наблюдателя» увидите себя выполняющим это действие. Наблюдайте за тем, как куски дерева постепенно сгорают дотла. У вас внутри появляется чувство удовлетворения, облегчения и освобождения.

- Произнесите: «**Бмаго-Даро**». Конаши.
- Закрыть жестом пространство.

Концентрация на внутреннем пространстве сердца

- Сделайте «**жест энерго-потока**». Дальше скажите: «**Мар-Эйан-Айан-Иайн-Ойан-Ама-Да**»

- Сядьте и примите положение, удобное для медитации. Закройте глаза и расслабьтесь. Повторите формулу «**Жо-Гам**» – 108 раз. После повторите ваше сакральное имя получено при посвящении от жреца.

- В течение всей практики просто наблюдайте за любыми чувствами, мыслями и образами, которые будут у вас возникать. Не оценивайте и ничего не отодвигайте в сторону, а старайтесь понять и проанализировать все, что приходит. Вы отстраняетесь от всех своих чувств и впечатлений, просто их наблюдаете.

- Представьте свет внутри вашего сердца. Пусть он увеличивается и усиливается, пока не заполнит все пространство внутри вас.

- Теперь позвольте, чтобы он начал излучаться вовне. Увидьте себя как свет в темноте.

- Направьте сознание в глубину сердца. Своими чувствами, мыслями, всем своим существом, установите контакт со своей анахата-чакрой — полностью войдите в своё сердце. Ваше сердце как безбрежный океан. Погрузитесь вглубь сердца и наблюдайте за красотой вашего внутреннего мира. Возможно, вы увидите там различные цветовые пятна, символы, пейзажи или образы, которых вы никогда прежде не видели. Наблюдайте за всем, что приходит, и продолжайте все глубже и глубже погружаться в свое внутреннее пространство.

- В глубине своего сердца вы чувствуете тепло и поток любви. Откройтесь этим чувствам, примите их как часть своего собственного «Я». Одновременно вы начинаете осознавать, как в вас пробуждается другое чувство — неопишуемая радость. Вас переполняет радость, и вы хотели бы выразить и поделиться этой радостью с каждым. Дайте этой радостной энергии подняться, забить фонтаном в пространстве вашего сердца и излиться вовне.

- Поищите в глубинах своего сердца еще более чудесные переживания и качества. Придайте той энергии, которая поднялась в вас, направление и цель. Например, направьте поток своих чувств на человека, которому вы бы хотели сделать что-нибудь хорошее.

- Не теряйтесь в море эмоций. Все время продолжайте осознавать себя.

- Вы пребываете в пространстве своего сердца - своем внутреннем храме, который является домом вашей души и вашим истинным домом. Он полон света и небесной музыки, и в нем витает благоухание блаженства, любви и свободы.
- С радостью и любовью ощутите присутствие Божественного в вашем сердце.
- Множество переживаний ожидает вас в пространстве вашего сердца. Иногда там штормит — эмоции взрываются с громом и молнией; а в другое время там все мирно и светло, как безоблачное небо.
- Расслабьтесь и не бойтесь. Для этого нет причин, в слиянии с Божественным «Я» не о чем беспокоиться.
- Постоянно повторяйте своё сакральное имя и погрузитесь еще глубже в свое сердце. Поделитесь с другими частью своей внутренней красоты. Отбросьте все мысли и чувства неприязни, которые в той или иной мере вы испытываете к себе или другим людям, и дайте им любовь, понимание, прощение, почитание, ясный свет и тепло. Тот, кто дает, получает. Ощутите изобилие через давание.
- Если вы не можете ничего почувствовать или увидеть, не расстраивайтесь и не беспокойтесь. Направьте сознание в центр груди и просто будьте там с чистыми чувствами, освободившись от сомнений, и с уверенностью, что Бог поможет вам открыть анахата-чакру.
- Позвольте дыханию течь легко и свободно и расслабьте тело и ум. Почувствуйте, как воздух при вдохе и выдохе касается сердца. Вдох приносит ощущение расширения и тепла, а выдох рождает чувство излучения и отдачи. Ощутите вездесущую силу любви.
- Ощутите уверенность, что вы способны любить, прощать и давать. Вы осознаете глубокое внутреннее желание реализовать эти качества в себе. Расслабьтесь. Не имейте ожиданий; просто будьте в пространстве своего сердца. Подумайте о молитве, прекрасном стихотворении, символе, слове или переживании... и внезапно ключ от вашего внутреннего небесного свода окажется у вас.
- Да распахнет Создатель ваше сердце, чтобы вы смогли отдать всё. Вам не нужно отказываться от чего-то или покидать что-то. Слейтесь со всем и почувствуйте, что вы едины со своим «Я». Вы — часть всего, и всё — часть вас.
- Перед тем, как покинуть храм своего сердца, помечтайте о чем-то хорошем и прекрасном. Осознайте, что все прекрасные качества и способности, которые вы в себе признали, проявятся и станут заметны в вашей повседневной жизни. Осознайте, что ваше желание уже начинает исполняться.
- Позвольте светить божественному свету вашего сердца на радость и пользу всем. Ощутите чистую преданность и любовь. Возможно, вы услышите голос Бога, почувствуете его благословение или увидите Его образ. Каким бы ни было ваше переживание в этот момент, это есть Бог. Он приходит к вам в разных обликах. Не подавляйте ваши чувства. Позвольте любви в вашем сердце течь ко всем живым существам. Откройте свое сердце бесконечности. Не бойтесь, что вы что-то утратите. Отдавайте все и почувствуйте, как источник любви внутри вас все время становится больше и сильнее.
- Медленно вернитесь назад во внешний мир. Ощутите свое тело. Осознайте себя сидящим в комнате. Поблагодарите ваше Божественное «Я» за время, которое вам было позволено с ним провести.
- Пропойте «**Ма-Да**» три раза и закончите медитацию скажите: «**Бмаго Даро**»
- Закройте жестом пространство.

Медитация

(около 20-30 минут)

- Сделайте «**жест энерго-потока**». Дальше скажите: «**Мар-Эйан-Айан-Иайн-Ойан-Ама-Да**»
- Сядьте в удобном положении для медитации. Осознайте свое дыхание и расслабьтесь.
- Пропойте 3 раза «**Ма –Да**».
- Глубоко погрузитесь в свой внутренний мир, но продолжайте оставаться как наблюдатель и свидетель всех образов и переживаний. Не позволяйте себе переполниться эмоциями.
- Вы смотрите в чистое звездное небо и любуетесь светом полной луны. Серебристый свет луны проникает в ваше внутреннее пространство и наполняет ваше тело нектаром бессмертия.

- Прислушайтесь к «звуку тишины» и почувствуйте, как глубокая внутренняя радость растёт внутри вас.

- Направьте свое сознание к Манипуре-чакре и наблюдайте, как от нее исходит поток энергии. Когда ваше сознание соединяется с манипурай-чакрой, бесподобное чувство радости поднимается из сердца. Вы чувствуете, что больше не одиноки, и внутри себя ощущаете единство.

- Вы испытываете тонкое ощущение в своем внутреннем пространстве. Можно почувствовать нектар в виде очень мелкого дождя или изморози, касающихся вашей кожи. Каждая капля производит резонанс в вашем внутреннем пространстве, который длится секунды или минуты.

- Погружайтесь глубже и глубже, дышите тихо и расслабленно. С каждым вдохом и выдохом вы можете видеть серебристые блестящие капли, падающие из Манипуры-чакры, и почувствовать их сладкий вкус на языке.

- После 15-20 минут медитации опять верните свое сознание во внутренний мир и полностью осознайте всё свое тело.

- Глубоко вдохните и выдохните несколько раз.

- Пропойте **«Ма – Да»**

- Сильно потрите ладони друг о друга, приложите их к лицу и согрейте ими мышцы лица.

- Нагнитесь вперед (в медитативном положении или на пятках), пока ваш лоб не коснется пола. Обратите внимание, как кровь приливает к мышцам лица. Оставайтесь в этом положении на короткое время. Таким образом, стимулируется циркуляция крови после сидения в одном положении без движения, и хорошая порция крови подается к голове.

- Медленно сядьте и откройте глаза.

- Пропойте **«Ма – Да»** три раза и закончите медитацию скажите: **«Бмаго-Даро»**

- Закройте жестом пространство.

Медитация

(около 20-30 минут)

- Сделайте **«жест энерго-потока»**. Дальше скажите: **«Мар-Эйан-Айан-Иайн-Ойан-Ама-Да»**

- Сядьте в расслабленной медитативной позиции.

- Осознайте свое дыхание. Вдохните через нос и выдохните через рот 20 раз.

- Концентрируйтесь на Вишуддхе-чакре внутри вас.

- Представьте прекрасную светящуюся полную луну, которая светит в каком-то спокойном месте (например, океан, гора, песчаный пляж, отдаленная равнина).

- Прислушайтесь к нежному звуку лунного света. Почувствуйте аромат нектара, струящегося из него.

- Чувство счастья, любви и удовлетворения поднимается внутри вас. Вы чувствуете единение и покой внутри.

- Осознайте благоухание и радостное чувство, спускающееся к аджне- и анахата-чакрам (около 15-20 минут).

- Сильно потрите ладони друг о друга, приложите их к лицу и согрейте ими мышцы лица.

- Нагнитесь вперед (в медитативном положении или на пятках), пока ваш лоб не коснется пола. Обратите внимание, как кровь приливает к мышцам лица. Оставайтесь в этом положении на короткое время. Таким образом, стимулируется циркуляция крови после сидения в одном положении без движения, и хорошая порция крови подается к голове.

- Медленно сядьте и откройте глаза.

- Пропойте **«Ма – Да»** три раза и закончите медитацию скажите: **«Бмаго-Даро»**

- Закройте жестом пространство.

Медитация

(около 20-30 минут)

- Сделайте **«жест энерго-потока»**. Дальше скажите: **«Мар-Эйан-Айан-Иайн-Ойан-Ама-Да»**

- Сядьте в удобном медитативном положении. Расслабьтесь, вдохните и выдохните несколько раз.
- Провибрируйте «*Ма – Да*» 3 раза.
- Направьте свое сознание к аджне-чакре. (несколько раз надавите место чакры своим пальцем.)
- Представьте себе, что вы в комнате и смотрите на луну через окно. Комната — это ваше тело, а окно — это там, где находится аджна-чакра.
- Светящийся лунный свет вызывает приятное чувство в вашем теле. Нектар, струящийся от лунного света, успокаивает ваши мысли и эмоции и придает им внутреннюю чистоту, мудрость и гармонию. Божественный свет течет в виде энергии и нектара. Этот нектар гармонизирует и лечит вашу душу. Он освобождает вас от внутренних блоков и лечит внутренние раны.
- Глубоко расслабьтесь и почувствуйте, как будто лунный свет освещает ваше внутреннее пространство, а нектар расслабляет напряжение. Почувствуйте, что вы свободны и здоровы. Выполняйте около 15-20 минут.
- Глубоко вдохните и выдохните несколько раз.
- Сильно потрите ладони друг о друга, приложите их к лицу и согрейте ими мышцы лица.
- Нагнитесь вперед (в медитативном положении или на пятках), пока ваш лоб не коснется пола. Обратите внимание, как кровь приливает к мышцам лица. Оставайтесь в этом положении на короткое время. Таким образом, стимулируется циркуляция крови после сидения в одном положении без движения, и хорошая порция крови подается к голове.
- Медленно сядьте и откройте глаза.
- Пропойте «*Ма – Да*» три раза и закончите медитацию скажите: «*Бмаго-Даро*».
- Закройте жестом пространство.

Методы набора энергии.

Воздействуя на других людей с помощью энергетики, практик разряжается сам, поэтому он нуждается в периодическом восполнении затраченных ресурсов биоэнергии, иначе он может вызвать в своем организме энергетический дисбаланс и нанести ущерб собственному здоровью.

Практики "заряжаются" различными способами: от солнца, космоса, земли, воды, деревьев и других энергетических систем, в зависимости от индивидуальных способностей и личного предпочтения.

Не овладев навыками восстановления биоэнергии, ни в коем случае не приступайте к лечению.

ПОМНИТЕ:

- Накопление энергии лучше всего происходит у человека, нервная система которого совершенно спокойна и уравновешена.

- Раздраженный человек теряет много энергии. Сильные эмоции страха, зависти, ненависти ослабляют энергетiku. Выработывайте в себе доброту, душевное тепло и умиротворённость.

- При наборе энергии одной из важнейших составных частей любого способа накопления энергии организмом является ОБРАЗНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССА НАКОПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ.

- При наборе энергии необходимо суметь прочувствовать, как она вливается в тело, в каждый орган, в каждую клеточку. Чем образнее и ярче представление, тем эффективнее набор энергии.

Получение энергии от Солнца

Это наиболее простой способ "подзарядки".

Поднять руки вверх, ладонями к Солнцу, отключиться от всех посторонних мыслей, настроиться на прием энергии и мысленно? раз попросить у Солнца энергию. Прочувствовать весь процесс получения энергии, наполнения ею организма до чувства распирания. Семь раз поблагодарить Солнце устно или мысленно. Опустить руки.

Получение энергии от Земли

Это один из древних методов, которым пользуются йоги.

Нужно сесть, скрестив ноги. Руки положить на колени, соединить большой и указательный пальцы вместе на обеих руках, а остальные пальцы вытянуть таким образом, чтобы они касались Земли. Установить глубокое дыхание и сосредоточить внимание на мысли о том, что при вдохе энергия Земли поступает через кончики пальцев в тело, а при выдохе преобразуется в биоэнергию человека.

Получение комбинированной энергии от Солнца и Земли

Это желательно делать ранним утром на восходе Солнца в уединённом месте.

Потереть ладони, представляя, что на ладонях открываются входные отверстия каналов для прохождения энергии. Потерев и разогрев ладони, нужно теперь "мысленными руками" помассировать входные отверстия, представляя как они увеличиваются в размерах до размера ладони. "Мысленными руками" нужно гладить и массировать стенки воображаемых каналов обеих рук. Ощутить, как каналы расширяются в диаметре и начинают реагировать на воздействие "мысленных рук". Мысленно создайте маленький светящийся шарик, помните его "мысленными руками". Он должен "разбухнуть" до диаметра канала, после чего этот шарик "мысленными руками", как поршнем, перемещается вверх и вниз по каналам, прочищая их.

Затем ощутить, как на подошвах открываются входные отверстия каналов, "мысленными руками" помассировать их, до получения отверстия размером на всю ступню. Затем чистка шариком по аналогии с тем, что было сказано выше для рук. Стать лицом на восток, сконцентрироваться на каналах рук. В какой-то момент возникнет ощущение, что руки стали легкими, словно невесомыми. Затем сконцентрироваться в каналах ног и ощутить, как они "просыпаются" для приема энергии Земли.

Солнце исходит и его энергия мощными потоками начинает поступать в каналы рук. Правильное ощущение - это ощущение наполнения светом и теплом, ощущение пульсации входных отверстий рук и ног и ощущение мягкой и темной энергии Земли, ощущение гармонии и чистоты. Через несколько минут уходит усталость, возникает ощущение бодрости, прилива сил.

Зарядка энергией Космоса

Поднять руки, представить каналы с отверстиями на ладонях для энергетического шара. Начать медленно делать вдох через каналы рук и надувать эти энергетические шары. Ощутить, как шары вытягиваются в длинный узкий луч и устремляются вверх, к небу, к границам атмосферы, а затем дальше в космос и раскрываются там как цветы. И мгновенно через энергетические лучи энергия космоса втягивается через каналы рук, наполняя тело энергией мирового пространства. Этот метод особенно хорош для ситуаций, когда требуется мгновенно пополнить запасы энергии.

Пополнение энергии при помощи ритмического дыхания

Поставить ноги вместе, сомкнуть пальцы рук. Приступить к йоговскому ритмическому дыханию. Для этого установить ритм дыхания с ритмом биения своего сердца. В зависимости от тренированности, вдох может быть растянут от 6 до 15 ударов сердца, выдох делается равным по длительности вдоху, задержка дыхания после вдоха по длительности должна быть равна половине длительности вдоха или выдоха, пауза после выдоха тоже равна задержке дыхания, т. е., если вдох 6 ударов сердца, то выдох тоже 6, если пауза после вдоха – 3 удара, то пауза после выдоха тоже 3.

Ни в коем случае нельзя переутомлять себя этим дыханием, все должно происходить свободно с образным представлением поступающей энергии при вдохе из окружающего воздуха и слияния себя со всем Космосом.

Во время вдоха энергия вбирается в область груди, при выдохе энергия выдыхается в солнечное сплетение.

Получение энергии из воды.

Находясь в воде, устанавливают ритмическое дыхание и представляют, что с вдохом энергия воды поступает через поры в тело, а при выдохе превращается в биоэнергию.

Зарядка от деревьев.

Выберите наиболее могучее дерево со здоровыми блестящими листьями. Обойдите дерево, вызовите в себе чувство симпатии и доброжелательности к дереву, внимательно прислушайтесь к своим ощущениям, уловите доброжелательное отношение дерева к себе. Если таких ощущений не возникает, значит, это дерево не подходит.

Найдя дерево, которое "гармонизирует" с вами, подойдите к нему на расстояние, при котором "чувствуется" влияние дерева наиболее сильно,

Стоя около дерева, ощутите корни дерева, движение энергии Земли от корней по стволу вверх до кроны дерева. Затем ощутите, как космическая энергия поступает через листья и движется по стволу вниз, достигая корней. отождествите себя с деревом, мысленно слейтесь с ним, ощутите движение энергии снизу вверх и наоборот. Образно представьте, как эта энергия промывает Вас. Промывайте себя таким образом до ощущения внутренней чистоты. После этого мысленно попросите у дерева энергии. Впитывайте энергию, накопленную деревом через свои ладони синхронно со своим вдохом.

О Пяти Элементах.

Земля.

Свойства элемента земли

Свойства элемента земли:

- ~ гравитация,
- ~ массивность,
- ~ монолитность,
- ~ прочность,
- ~ тяжесть,
- ~ плотность,
- ~ неподвижность.

Элемент земли— самая грубая из пяти элементов, еще называется ««основа бытия». В элементе земли частицы энергии стали настолько плотными, что почти не движутся. Вместо свободного движения как в элементе воздуха или огня, они зафиксированы и вращаются только по орбитам вокруг своих атомов, поэтому энергия элемента земли проявляется как твердая материя, частицы которой вибрируют на гораздо более низкой частоте, чем вода, огонь и ветер.

В физическом теле элемент земли — мышцы, кости, ткани.

Главное качество элемента земли — запах.

Элемент земли способствует обретению успеха в мирских делах, обретению материальных благ, выгод в повседневной жизни, поскольку он всегда дает стабильность и постоянство внутри или вовне. В физическом теле элемент земли располагается между ступнями и коленями. На энергетическом уровне элемент земли расположен в муладхара-чакре. Вибрации элемента земли соответствуют грубому телу.

Элемент земли в равновесии

Когда практик подобен горе, непоколебим, устойчив, фундаментально основателен. Переживания глубоки, действия внушительны. Ум практика неизменен. Он методично воплощает свои принципы шаг за шагом. Практик ответственен и всегда держится самого главного.

Если земля гармонично сочетается с другими элементами, она дает изобилие, процветание.

Если элемент пространства раскрыт в земле, практик обладает большим жизненным пространством, к примеру, живет в огромном доме или имеет жилье во многих местах.

Высший уровень реализации элемента земли: непоколебимое, твердое пребывание в единстве всего. Такой практик устойчив в созерцании и объединении его с переживаниями.

Практик, у которого преобладает элемент земли, медленно получает духовные опыты, однако он может их хранить и пестовать.

Недостаток элемента земли

Практик быстро возбуждается, легкомыслен, у него нет опоры, прибежища, защиты. Его обещания и обеты не имеют силы. Такой практик может не иметь силы следовать собственным принципам, долго выполнять практику, терпеть трудности на пути.

Если не достает элемента воды — земля сухая и твердая, т.е. если плоть физического тела не орошается капающим нектаром энергии, то мембраны, кости, хрящи не размягчаются.

Если недостаточно тепла, земля холодная и неплодородная (т.е. если мистическое тепло не разожжено в теле, мышцы тела, клетки не могут трансформироваться).

Если в связи с землей не достает воздуха, то земля безжизненная (т.е. энергия неактивна в муладхаре, энергия в муладхаре «спит»).

Если недостаточно пространства в аспекте земли, у человека проблемы с жильем, пространством для жизни.

Избыток элемента земли

Избыток земли проявляется как тупость, невежество. Практик ощущает постоянный в невежестве. Его ум негибок, ленив, туп, сонлив, вял, безволен. Он плохо приспосабливается к новым условиям, нет живости мышления, творчества. Такой практик не способен к активным действиям, переменам. Он может входить в "состояние клише" и не уметь выбраться из него долгое время, из-за этого у него возникает хроническое уныние. Он много спит, медитация идет в сильном расплывании и вялости. Сны не вспоминаются, нет вдохновения, божественной утонченности — игры. Практик с избытком земли молчалив или, наоборот, болтлив.

Гармонизация элемента земли

При недостатке земли пусть практик делает физическую работу и физические упражнения для тела, выполняет позы для тела (йогу), сосредоточение на муладхара-чакре; живет в местах с надежными взаимоотношениями, к примеру, в монастыре с твердыми принципами, распорядком и регулярной практикой; работает с землей, грубыми предметами (деревом и т.д.), ест плотную пищу, избегает возбуждающих зрелищ, живет равномерной жизнью.

При избытке земли нужно есть легкую пищу, медитировать на качества огня, воздуха, пространства.

Вода

Свойства элемента воды

Гармоничный элемент воды дает:

- ~ гибкость,
- ~ «обтекаемость»,
- ~ адаптацию к любым ситуациям,
- ~ способность «отпускать себя»,
- ~ способность принимать происходящее так, как оно есть.

Элемент воды имеет значение «всепроникающий». Элемент воды может быть определен как большое количество динамической энергии, которая появилась из элемента огня. Эта динамическая энергия материальна. Ее можно видеть, осязать, пробовать на вкус, однако эта материальная энергия обладает способностью к сцеплению. Она не разделяется на отдельные тела, поскольку частицы в этом элементе еще находятся в состоянии движения.

Частицы элемента воды не обладают такой динамикой движения и свободой, которой обладают частицы элемента огня, воздуха или пространства, поэтому качества элемента воды — безмятежность, спокойствие. Частицы элемента воды ограничены вследствие своего сцепления.

В физическом теле элемент воды проявляется как кровь, слизь, семя, моча, желчь, лимфа и др.

Элемент воды является физической материей, пригодной для того, чтобы придавать ей любую форму, поэтому элемент воды оказывает благотворное влияние на внешние действия, давая результат. Однако из-за того, что вода не может принимать постоянную форму, плоды внешних действий, связанные с уровнем элемента воды, не закрепляются надолго.

Элемент воды оказывает большое влияние на эмоции и личность. В физическом теле элемент воды находится в области между пупком и коленями. С точки зрения энергии, элемент воды находится в свадхистана-чакре. Элемент воды соответствует энергетическому телу и астральному плану.

Элемент воды в равновесии

Практик с уравновешенным элементом воды «ловок» в обращении с другими, хорош в действиях, где нужно понимать других. Если элемент пространства раскрыт в связи с элементом воды, практик может иметь близких друзей по всему свету. Гармоничная вода в практике созерцания дает чувство глубокой радости бытия, удовлетворенность, чувство завершенности во всем.

Недостаток элемента воды

В этом случае практик не чувствует радости от духовной практики, практика не имеет «вкуса жизни» и не дает результатов. Он слишком напряжен, готов трудиться изо всех сил, однако его практика все больше создает ощущение неудовлетворенности и даже страдания. У него безрадостное состояние, ощущение дискомфорта, в общении у него натянутые отношения с другими. Он ни минуты не дает себе расслабиться, не зная, как расслабление сделать практикой. У него нет чувствительности к окружающему, он слишком поглощен своими методами, чтобы видеть красоту природы, величие космоса. Такой практик не способен сделать повседневную жизнь практикой — божественной игрой вариации.

Если у практика элемент земли силен, но вода недостаточна, то основа будет сухой, твердой, безжизненной.

Если у практика недостаток земли и воды вместе, в теле будет избыток огня или воздуха, что приводит к возбужденности.

В практике недостаток воды проявляется как отсутствие блаженства в теле от положений тела (асан), дыхательный техник (пранаямы), сидения в медитации, утрата радости медитации, когда практика стала обязательным ритуалом, долгом.

Избыток элемента воды

Такой практик склонен «плыть по воле волн», не проявлять силу воли там, где ее нужно проявить. Он слишком расслаблен и погружен в праздность. У него может быть много эмоций, чувств, «яркий» темперамент. В медитации это проявляется как тенденция к расплыванию. Когда нет возможности сосредоточиться, практик безвольно отдается потоку мыслей и эмоций вместо того, чтобы силой воли пресечь его. Если вода в избытке, практик склонен придавать значение незначительным переживаниям, он может поглощаться эмоциями вместо их самоосвобождения.

Гармонизация элемента воды

Гармонизировать элемент воды можно через концентрацию на свадхистана-чакре, развитие артистизма, преданность практике, самоотдачу, смирение, отказ от чувства собственной важности, отпуская ситуацию и принимая ее, как она есть. Забота не о себе, а о других, любовь и помощь другим помогают развить элемент воды.

Огонь

Свойства элемента огня

Огонь — это первичное проявление энергии, когда она видима как свет. Свет является основой всех форм, поэтому элемент огня порождает качества, благодаря которым воспринимаются все формы. Элемент огня отвечает за восприятие формы, которая познается через глаза. В стадии элемента огня личностное «я» утверждает себя посредством привязанности к форме, поэтому элемент огня является зародышем эго.

Свойства элемента огня:

- ~ переживание «бодрого» вдохновения,
- ~ способность к творению нового,
- ~ давание каталитического импульса любым событиям,
- ~ пробуждение интуиции и творчества.

С элементом огня связано изменение, трансмутация, трансформация сознания, внешних событий или внутренних энергий.

Для практика очень важна практика разжигания внутреннего огня в практике с внутренней энергией, которая приводит к трансмутации физического тела и таянию капель. Элемент огня является ускорителем духовного прогресса. Усиление элемента огня указывает на усиленное движение энергии, благодаря которому излучается тепло. Усиление движения энергии дает непрерывное движение, которое в свою очередь приводит к распространению частиц элемента огня, поэтому считается, что элемент огня обладает способностью все увеличивать или все поглощать.

С элементом огня связаны сверхспособности материализации предметов, поиска кладов и мирского богатства. Благодаря элементу огня стимулируются творческие процессы. Во внешних ситуациях доминирующий элемент огня способен вызывать войны, катастрофы, споры, трансформации, перевороты, катаклизмы, революции.

На уровне физического тела элемент огня расположен между сердцем и пупком. На уровне энергии — это манипура-чакра.

Элемент огня соответствует ментальному телу.

Элемент огня в равновесии

Гармоничный элемент огня дает радость, энтузиазм, вдохновляет на дела, дает силу доводить их до конца. Огонь в сочетании с водой дает переживание блаженства и радости в теле. Радость огня, в отличие от воды, дает напористость, воодушевление, энтузиазм, азарт, радость от переживания жизненных ситуаций.

Недостаток элемента огня

При недостатке огня практику не хватает активной силы, азарта и творческого «куража», вдохновения и энтузиазма в практике. Если слабый огонь не может двигать ветер по каналам, значит, нет углубления понимания, прорывов к новому видению, практика становится однообразной, монотонной, не видится перспектив. Если воздуха достаточно или есть его избыток при недостатке огня, это проявляется как нетворческая деятельность (суета).

Избыток элемента огня

Практик, имеющий огонь в избытке, очень напорист, часто гневается, ему не хватает терпимости, он может прийти в раздражение из-за пустяковых событий. Если огонь в избытке, это ведет к неустойчивости и суете, если же еще не хватает и воды, то практик постоянно неудовлетворен, беспокоен, хотя может прилагать много усилий в своей практике. У обычного человека с избытком огня есть тенденция к гиперактивности, динамизму, ему нужно постоянно куда-то стремиться. Такому практик трудно спокойно и тихо сидеть в медитации, он склонен к многословию и говорит быстро. Практик трудно засыпает; у него много идей, однако он не может их воплотить. Он невнимателен во взаимоотношениях с другими, негармоничен, нечувствителен. Общепринято считать, что избыток огня в правом эноргоканале проявляется как разрушительные тенденции. Если к тому же силен элемент пространства и развиты духовные качества, такой человек может стать выдающимся реформатором, сметающим отжившие стереотипы.

При медитации избыток огня дает постоянную возбужденность, которую трудно пресечь. Мысли идут непрерывным потоком и увлекают своей новизной, в медитации не хватает безмятежности, созерцательности. Практик не может отпустить себя и «течь вместе с рекой», он постоянно хочет вмешиваться в события, поправлять и улучшать их вместо того, чтобы оставить их «как они есть». У практика много озабоченности своими результатами, беспокойства о том, что он что-то упустил в практике. Практика желает идти к совершенству как можно быстрее, забывая, что чем быстрее он идет, тем дальше уходит от цели.

Гармонизация элемента огня

Практики для усиления огня: концентрация на чакре в области пупка, мудры и дыхательные практики, практики с медитации и работе с внутренним огнем.

Воздух

Свойства элемента воздуха

Свойства воздуха — движение, вездесущность.

Воздух является соединительной основой для других элементов. Элемент воздуха всегда ассоциируют с дуновением ветра, несущего перемены.

Если в пустом пространстве появляются умственные колебания, так называемая «сбивающая энергия», то возникает движение и, вследствие этого движения, свет, энергия света. Энергия света рождает серо-голубой свет. Серо-голубой свет сгущает пустотность, темноту и прозрачность элемента пространства.

Элемент воздуха связан с движущейся энергией в ее разнообразных проявлениях. Это энергия, которая циркулирует по каналам тела. Качеством элемента воздуха является движение посредством сжатия и расширения. Элемент воздуха контролирует это движение в физическом и энергетическом теле через жизненную энергию дыхания или циркуляции воздуха в организме. Элемент воздуха — это также энергия, движущаяся в неодушевленных предметах.

В физическом теле элемент воздуха является основой чувства осязания, которое передается кожей через тонкие нервные волокна к мозгу. Осязание является главной функцией элемента воздуха.

Элемент воздуха нематериален, поэтому его можно определить как «движущуюся энергию». Движение создает изменение, поэтому элемент воздуха, оказывая влияние на другие элементы, вызывает переменчивость, неустойчивость в личности или окружающем мире. Элемент воздуха оказывает деструктивное влияние на ход материальных дел и позитивное — на ход творческих занятий. Элемент воздуха благоприятно влияет на тонкие процессы, связанные с мыслями и интуицией, являясь стимулятором новых идей.

В физическом теле элемент воздуха расположен на участке между сердцем, центром груди и межбровьем. С точки зрения энергии элемент воздуха находится в анахата-чакре.

Чистое состояние ума имеет своим носителем чистый воздух. Двигающуюся по левому каналу или по центральному, а нечистое состояние имеет опору в текущих по правому каналу.

Поведение, соответствующее элементу ветра, — поведение «пчелы», когда духовному искателю нужно впитывать много знаний и разрушать условности и привязанности мирской жизни.

Элемент воздуха важен при выборе нового места рождения в йоге для переноса сознания.

Элемент воздуха в равновесии

Если воздух сбалансирован, практик находчив, решителен, имеет быстрый и гибкий ум, мгновенно может перестраивать тактику и стратегию своей жизни, духовной практики. Гармоничный воздух дает возможность смотреть на проблемы с нескольких точек зрения, гибко меняя ориентиры и планы, не впадая в замешательство.

Развитый воздух дает способности к сублимации эмоций гнева, зависти, уныния в нечто позитивное, в практику. Про такого практика говорят, что он все делает путем для практики или что для него любая ситуация годится для созерцания.

Человек с гармоничным воздухом открыт любым переменам, он всегда «очарованный странник», блуждающий без привязанности по вселенной. Воздух проявляется как жажда новых впечатлений, знаний, гибкость сознания.

Воздух дает способность к движению, переменам, и если он развит, практик может трансмутировать гордость в смирение, гнев в любовь, а ненависть в сострадание.

Недостаток элемента воздуха

При недостатке элемента ветра человек «тяжел на подъем», инертен. Эмоции надолго остаются в сознании. Ему трудно менять себя или обстоятельства. Человек долго носит переживания и заботы в себе. Продвижение практика замедляется, уединенная практика не дает знаков реализации, нет переживаний. У человека нет гибкости, не может любую ситуацию превратить в путь, сделать практикой.

Если нет силы воздуха, магическое свершение (ритуал) не имеет освящающей благословляющей силы, и трансмутация нечистого в чистое не происходит.

Избыток элемента воздуха

Практику трудно сидеть в позе медитации. Он нетерпелив, страстно желает продвижения, он очень любопытен.

Избыток воздуха указывает на недостаток элемента земли и воды. В этом случае человек становится непостоянным, тем, кому негде «преклонить голову», у него нет устойчивости в настоящем, в его идеалах, ценностях, в том месте, где он есть. У него нет покоя. Его принцип: «Хорошо там, где нас нет». Его сознание изменчиво, сосредоточиться на чем-либо трудно, обстоятельства изменяют ход его жизни. Эмоции радости, веселья могут быстро меняться на уныние, уверенность быстро меняется на нерешительность и мнительность. Такой человек неудовлетворен своим местом, положением, и его всегда тянет искать нечто лучшее. Из-за подобного положения он становится беспокойным, тревожным. Такой практик начинает духовную практику, потом оставляет свои методы, пытаясь найти нечто лучшее. Находя, он пытается выполнять новые методы практики, однако не может на них сосредоточиться и вскоре тоже их оставляет, чтобы искать нечто еще более новое.

При избытке воздуха невозможно войти в стабильное транса или медитацию, поскольку ум легко возбуждается и приводит энергию в движение.

Гармонизация элемента воздуха

Для гармонизации и усиления воздуха следует выполнять сосредоточение на анэхата-чакре.

Пространство

Свойства элемента пространства

Пространство — величайший из пяти элементов. Наполняя собой все, оно само неподвижно и всепроникающе. Оно является основой для всех других элементов.

Элемент пространства — это среда, в которой распространяется звук. Пространство является основой для всех тонких и грубых звуков, которые воспринимаются посредством слуха, субстанцией, переносящей звук.

Свойство элемента пространства — распространяться во всех направлениях из любой точки. Когда йогин воспринимает сознанием элемента пространства, он проникает одновременно в прошлое и будущее. Пространство описывается как полностью прозрачная пустота, лишенная какого-либо цвета. Эта пустота содержит в себе все цвета спектра.

Поскольку пространство недостижимо для обычных органов чувств, считается, что этот элемент не имеет материальных качеств, его природа полностью умственная, а не физическая, поэтому он всегда воспринимается в связи с сознанием или осознанием.

Когда практик созерцает, смотря прямо перед собой, на горизонт, в небо или на открытое пространство, его сознание расширяется. Это чувство расширения в сознании и является элементом пространства. Когда практик медитирует, закрыв глаза, перед ним возникает ментальный экран, пространство сознания. Это действие элемента пространства в теле. Когда элемент пространства доминирует, практик отрешается от всех чувственных переживаний.

Каждый час действие элемента пространства длится только пять минут. Когда у практика сильный элемент пространства, никакие желания не имеют над ним власти, поэтому во время действия элемента пространства концентрация, медитация, созерцание дают наилучшие результаты. Мирские заботы и материальные дела, совершаемые в момент действия элемента пространства, не имеют никакой силы и результатов.

С точки зрения сознания элемент пространства связан с вишуддха-чакрой. На уровне физического тела элемент пространства связан с верхушкой головы. Ощущения переживания элемента пространства связаны с каузальным телом (т.е. причинным телом) и Миром Без Форм.

Элемент пространства является тонкой основой других элементов. В пространстве рождаются, проявляются и исчезают все качества элементов.

В практике пространство неба, пространство вселенной является главным образом Единого источника всего, его главной формой. Элемент пространства важен для созерцания в практике, поскольку он наиболее тонкий из всех элементов, грубые качества в нем минимальны, а это значит, что из пяти элементов он ближе всего к изначальной Мудрости

Пустоты и лучше всего подходит для тренировки созерцания.

Практика концентрации на межбровье основана на объединении с элементом пространства с помощью глаз. В концентрации на межбровье используется созерцание

внешнего открытого пространства, которое можно наблюдать в горах, на берегу океана, на открытых равнинах и как пространство неба.

В сознании практика элемент пространства — это присутствие естественной осознанности, в которой нет ни края, ни центра. Возникающие чувственные впечатления и переживания появляются и исчезают, будучи неотделимыми от пространства, являясь его содержимым.

Элемент пространства в равновесии

Человек с гармоничным элементом пространства удивительно целостен по характеру, устойчив, он самодостаточен и многогранен как личность. Он опирается на внутреннее осознание и ни на что больше. Что бы он ни воспринимал, ни переживал, он больше повернут к тому «я», которое переживает и испытывает. У такого человека развито восприятие, находится место, время и способности для самых, казалось бы, несовместимых вещей, от божественного экстаза до юмора и авантюры, поскольку пространство является основой всех переживаний. Все чувства, дела и идеи уместны и имеют право на существование, однако они не захватывают ум практика.

У практика нет недостатка или избытка в чувственных впечатлениях, но он не цепляется за них и не привязывается к ним. Все переживания подчинены единой Основе — пространству осознанности, глубинному осознанию. Занят ли он работой, поглощен ли бытовыми делами, выполняет ли практику или путешествует, его сознание спокойно вмещает в себя все. Про такого говорят: «Его на все хватит».

Человек с развитым элементом пространства находится выше семейных, кастовых, родовых, национальных, религиозных ограничений. Он — гражданин всей вселенной и никогда не отождествляет себя с временными переживаниями, не привязывается ни к имени, ни к форме.

Что для него важно — осознание наблюдателя, переживание «Я есмь», подобное пространству.

Недостаток элемента пространства

Если пространства мало, внешние объекты и обстоятельства захватывают ум практика. У него нет устойчивости в созерцании. Ум отвлекается на все, что возникает, т.к. практик отождествляется с воспринимаемым, а не с тем, кто воспринимает. Он поглощен внешним, ни на секунду не задумываясь об основе всех переживаний — сознании «Я», субъекте, связанным с пространством.

Такой человек постоянно напряжен, у него нет времени ни на что, он не может расслабиться. Он «задыхается» от идущих впечатлений, ему «тесно», он «зажат» внешней средой.

Такой человек сильно отождествляет себя с телом, семьей, спутниками, друзьями, родом, работой, идеологией, местом проживания и взаимоотношениями с людьми. Если такие связи рушатся, он «теряет себя» как личность, поскольку рушится его психологическая непрерывность, самоидентификация, основанная на внешних связях, и он оказывается «в пустоте», не понимая, кто он теперь. Его поверхностное сознание «сжимается», и это может быть опасным, вести к страданиям, депрессиям, ослаблять личность и энергию.

Избыток элемента пространства

Избыток пространства ведет к потере связи с корнями, проявлениями и качествами, которые в нем возникают. Если у практика избыток пространства, он ощущает свою «экзистенциальную заброшенность», «потерянность», отчужденность и от мира людей, и от природы, и от вселенной, и от самого себя. В крайности — это нигилист, не нашедший себе места во вселенной.

У такого практик может быть сильное желание одиночества, его притягивает состояние абсолютной непроявленной Пустоты. Он не знает, что ему делать в сложном мире и чувствует, что ему было бы проще пребывать в постоянной медитации или транс-Пустоте, где нет никаких форм, поскольку он их боится. Он не умеет заботиться о теле, одежде, не может создать гармоничную обстановку.

Если это мирской человек, у него потеряна «связь времен», смысл жизни из-за неспособности погрузиться в жизнь и испытывать переживания. Испытание переживаний для практика кажется чем-то неправильным. У него нет корней, связи с внешним миром,

ничто не имеет ценности, однако, это не то состояние равновесия и самоосвобождения, которое возникает в результате практики созерцания, т.к. здесь нет осознанности.

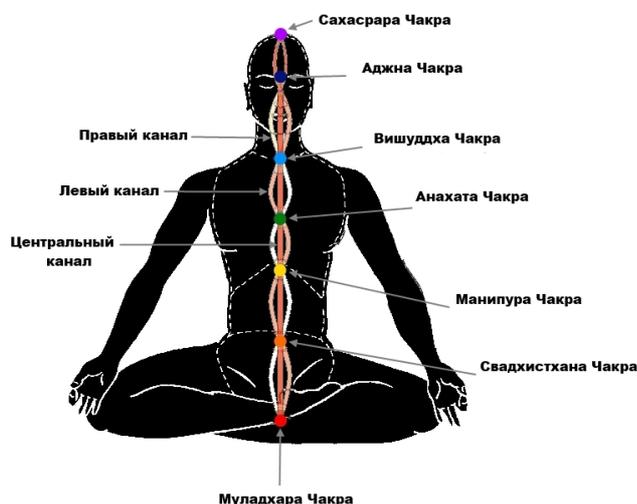
Такой человек не способен отдаться работе, за которую берется, не способен понять собеседника. У него нет привязанностей, но нет и свободы от них. Его ничто не заботит, но у него нет безмятежности. Такой человек не может иметь опору ни в друзьях, ни родственниках, ни в работе, ни в идеологии, т.к. он не отождествляет себя ни с нацией, ни с родом, ни с группой единомышленников. Из-за этого ему трудно устанавливать гармоничные связи с другими.

Однако с точки зрения отказа от привязанностей к сансаре, избыток элемента пространства может быть полезен в начале духовного пути, чтобы отождествить себя с Всевышней Сущностью, поскольку элемент пространства по своим качествам наиболее близок к Всевышнему Источнику.

Гармонизация элемента пространства

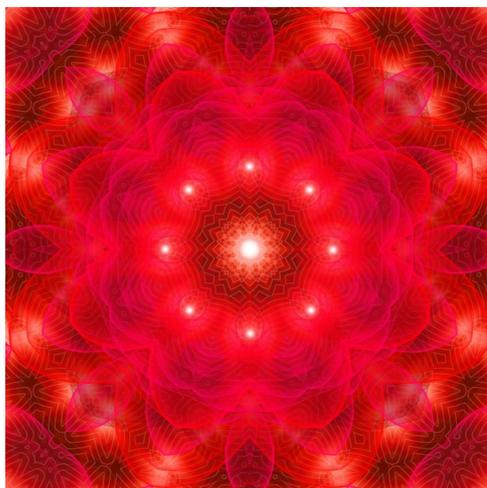
Основная практика для гармонизации элемента пространства — созерцание в концентрации или медитации на межбровье.

О чакрах.



Рассмотрим характеристики основных семи чакр человека

1-я чакра - МУЛАДХАРА.



Значение названия: "Основание"

Преобладающее чувство: Обоняние

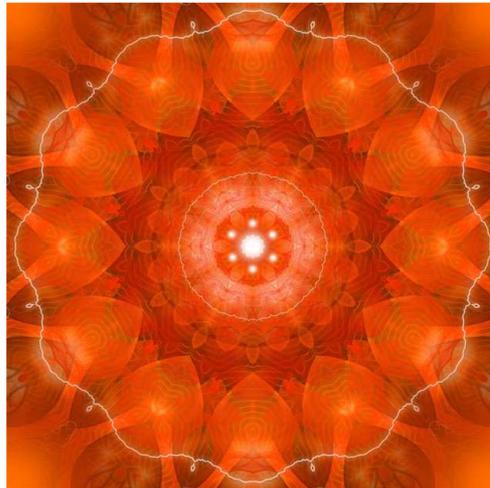
Стихия: Земля

Планета управитель: Марс

План существования: Физический мир

Она расположена у основания позвоночника, в районе копчика. Чакра имеет красный (иногда красно-оранжевый) цвет. Она имеет четыре энергетических вихря. Эта чакра питает энергией надпочечные железы. Ее влияние сказывается на состоянии позвоночного столба и на состоянии почек. При нормальной, устойчивой работе первой чакры человек ощущает уверенность в себе, стабильность в жизни. При нарушении баланса энергии у человека появляются безволие, неуверенность. Возникают также запоры, геморрой, простатит, у женщин заболевают яичники и т.п.

2-я чакра - СВАДХИСТАНА.



Значение названия: "Обитель Я "

Преобладающее чувство: Вкус

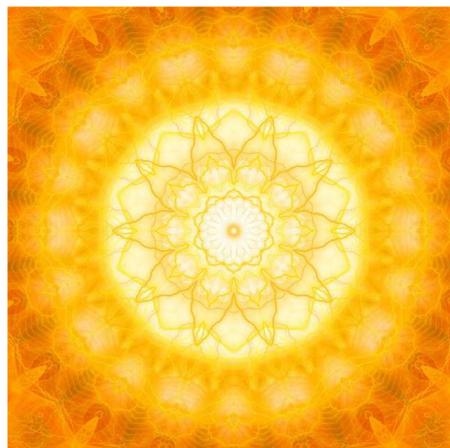
Стихия: Вода

Планета управитель: Меркурий

План существования: Астральный план

Чакра расположена в области лобка. Чакра имеет оранжевый (иногда розовый цвет). Она питает энергией половые железы и влияет на репродуктивную систему человека. Вторая чакра имеет шесть энергетических вихрей. При ее устойчивой работе человек уверен в себе, полон терпения. При нарушении баланса энергии в этой зоне, человек испытывает чувство страха, возникает импотенция, фригидность, различные заболевания мочеполовой системы. Работу второй чакры контролируют надпочечные железы. В тоже время, работа второй чакры управляется Луной, которая ассоциируется с водой и влияет на движение жидкостей в теле, а также воздействует и на более тонкие аспекты - на любовь и мудрость. Брюшная полость, почки, органы пищеварения и кишечник, отвечающие за переработку и усвоение пищи, ассоциируются с энергией оранжевого цвета, которая повышает иммунитет и помогает при всех заболеваниях пищеварительного тракта. Энергия оранжевого цвета дает возможность восстановить равновесие между телом и разумом, снимает состояние депрессии, является хорошим средством, помогающим при шоке, тяжелых утратах, насилии и при разводах.

3-я чакра - МАНИПУРА.



Значение названия: "Горы драгоценных камней "
Преобладающее чувство: Зрение
Стихия: Огонь
Планета управитель: Солнце
План существования: Ментальный (Небесный мир)

Чакра расположена в области солнечного сплетения. Эта чакра имеет желтый цвет. У нее 10 энергетических вихрей. Третья чакра питает энергией поджелудочную железу и влияет на работу желудка, печени, желчного пузыря, нервной системы. При стабильном состоянии третьей чакры, человек проявляет большую силу воли, ощущает свою независимость. Он буквально насыщен энергией. При нарушении баланса энергии в этой чакре человек становится жадным, безвольным, неуверенным в себе. Развивается комплекс вины, возникает язва желудка, образуются камни в желчном пузыре. Чакра солнечного сплетения является энергетическим центром, энергетическим насосом души человека! Она напрямую связывает человека с процессом его творчества, благополучия, с получением удовольствия и с изобилием! Чакра солнечного сплетения влияет на процессы пищеварения, возбуждения и очищения организма человека. Желтая энергия чакры солнечного сплетения, способствует избавлению человека от отложений солей кальция и осадков извести в желчном пузыре и в почках. Под воздействием энергии желтого цвета из организма человека выводятся ядовитые вещества. Энергия желтого цвета помогает человеку избавиться от продуктов распада. Недостаточно эффективное выведение из организма ненужных ему веществ вызывает такие болезни, как простатит, инфицирование мочевого пузыря, запоры и т.п. На психологическом уровне зашлакованность организма приводит к погружению сознания человека в свое прошлое, к неспособности освободиться от него. С этим фактом часто приходится сталкиваться при работе с пожилыми людьми. Пожилые люди, как правило, сильно зашлакованы. Они постоянно погружают свое сознание в прошлое, что вызывает у пожилых людей недовольство своей сегодняшней жизнью и еще больше усугубляет их болезни. Энергия желтого цвета оказывает ярко выраженное тонизирующее и очищающее воздействие на весь организм человека. Энергия желтого цвета буквально насыщает жизненной силой мышцы тела.

4-я чакра - АНАХАТА - сердечная.



Значение названия: "Не подвергавшаяся удару "
Преобладающее чувство: Осязание
Стихия: Воздух
Планета управитель: Венера
План существования: План равновесия (кармический)

Она расположена в области грудины между сосками. Чакра имеет зеленый цвет и влияет на работу сердца, состояние крови человека, систему циркуляции крови в организме. Чакра питает энергией вилочковую железу, влияющую на полноценную работу иммунной системы. У этой чакры имеется 12 энергетических вихрей. Чакра регулирует биоритмы в 12-ти

меридианах (каналах) человека. При нарушении баланса энергии в сердечной чакре возникает артрит, появляется заболевание органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Отсутствие энергетического равновесия в сердечной чакре может вызвать боль в груди или в сердце, а также послужить причиной возникновения ревности или зависти, у человека ухудшается способность любить. Энергия зеленого цвета сердечной чакры уравнивает в теле человека потоки негативной и позитивной энергии, успокаивает разум, тело и душу человека.

5-я чакра - ВИШУДХА - горловая чакра.

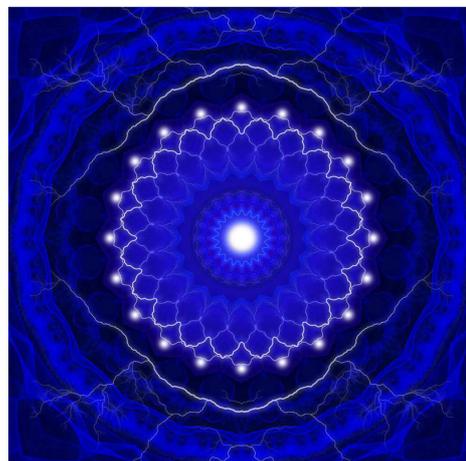


Планета управитель: Юпитер

План существования: План человеческого существования

Находится у основания шеи. Чакра является центром времени, центром информации о прошлом и будущем. Чакра имеет голубой цвет. У нее 16 энергетических вихрей. 5-я чакра питает своей энергией щитовидную железу. Чакра влияет на голосовой и бронхиальный аппараты, на легкие и работу пищеварительного тракта. При устойчивой работе 5-й чакры человек обладает ярким воображением, высоким интеллектом. При нарушении энергетического баланса чакре у человека появляются навязчивые идеи, возникают проблемы с горлом, гортанью, голосом. Древние люди обвешивали себя голубыми амулетами, на которых рисовали глаз или же надевались ожерелья с камушками бирюзового цвета. Люди считали, что нечистая сила притянется к яркому голубому цвету и не посмотрит в глаза такому человеку, а значит и не заберет его душу. Энергия голубого цвета является хорошим средством от губительного воздействия стрессов на организм человека, она замедляет протекание всех биологических процессов в организме человека, включая и деятельность головного мозга при его перенапряжении.

6-я чакра - АДЖНА.



Значение названия: "Авторитет, руководство, власть"

Основной звук: Аум

Планета управитель: Сатурн

6-я чакра Аджна находится между бровей, "3 глаз", цвет синий

Эта чакра является органом астрального видения или третьим глазом. Чакра расположена между бровями, ее цвет - темно-синий или цвет индиго. Чакра питает гипофиз, а также скелет, в особенности позвоночный столб. Чакра имеет два вихря и влияет на работу нижних отделов головного мозга, на состояние левого глаза, ушей, носа, на нервную систему. При устойчивой работе 6-й чакры человек имеет хороший чувственный контроль и обладает склонностями к ясновидению, появляется умение смотреть "вглубь" ситуации.

Из чакры третьего глаза приходят к человеку вдохновение и смелость, почерпнутые из вспышек энергии синего цвета. Темно-синяя энергия шестой чакры - это энергия творения, она дает человеку возможность осуществить цель его жизни, помогая сознанию человека задействовать в повседневной жизни свое внутреннее зрение.

7-я чакра - САХАСРА.



Значение названия: "Тысячелепестковая" или "Обитель без опор"

Преобладающее чувство: Обоняние

Символ: Внутренний учитель

Она находится на макушке, и смотрится со стороны в виде прозрачного энергетического шлема над головой. Чакра имеет фиолетовый или лилово-белый цвет и питает энергией мозг человека. Центр духовности, получение космических энергий. Работа 7-й чакры влияет на состояние средних и передних отделов головного мозга и правого глаза. Чакра состоит из 1000 энергетических вихрей, которые расположены в двадцати слоях, в каждом слое по 50 вихрей. При устойчивой работе седьмой чакры человек владеет высшими формами абстрактно-философского мышления. Седьмая чакра связывает энергию человека с творческой энергией Вселенной, а также с той духовной сущностью, в которую верит человек. В процессе духовного развития человека (медитации, молитвы, занятия йогой и т.п.) эта чакра раскрывается и совершенствуется. При этом развивается самооценка, открывается состояние внутреннего покоя и благополучия.

Каждая основная чакра за номерами 2-6 в передней части тела спарена со своим двойником, расположенным на задней стороне тела. Эти чакры имеют как лицевой, так и тыльный аспекты. Лицевые составляющие чакр соответствуют ощущениям и являются центрами чувств и эмоций человека. Тыльные, т.е. располагающиеся со стороны спины, исполняют функции волевых центров человека. От состояния основных чакр существенно зависит состояние здоровья организма человека.

Как мы блокируем свои чакры

1. Первая чакра – красный цвет; копчик – Соединение с Землей, отвечает за жизненную силу человека.

Блокировка происходит, если человек чувствует страх. Это состояние блокирует первую чакру. Для улучшения работы и снятия блокировки не убирайте свои страхи в сторону, а поставьте их перед глазами. Посмотрите "в лицо" вашим страхам. Разберите их "по

полочкам”.

2. Вторая чакра – оранжевый цвет; чуть ниже пупка, отвечает за творческую реализацию и удовлетворение потребностей.

Блокировка происходит, если человек чувствует вину. Это разрушительное состояние. Каждый, кто её испытывает, чувствует себя, как в липком коконе безвыходности. Снятие блокировки происходит также, как и в работе с первой чакрой. Не уходите от этого. Разберитесь, в чем вы видите вашу вину. Посмотрите на ситуацию с другой стороны.

3. Третья чакра – желтый цвет; пупок – это энергетический центр нашего организма, отвечает за силу нашего намерения.

Блокировка происходит, если человек чувствует стыд, РАЗОЧАРОВАНИЕ. К сожалению этому нас учат даже в школах. Пытаясь постоянно пристыдить ребенка, говоря ему: “а тебе не стыдно?” Этими действиями блокируется не только третья, но и вторая чакра. Разблокировка чакры не отличается от разблокировки первой и второй чакр.

4. Четвертая чакра – зеленый цвет, сердце, участвует во всех процессах жизни человека.

Блокировка происходит, если человек чувствует скорбь. Это не менее разрушительное эмоциональное состояние человека. Когда закрывается эта чакра, то человек испытывает неприятное, болезненное состояние в области сердца. Блокировку снять сложнее, чем в других чакрах, т.к. сопровождаемое всему этому состояние апатии зачастую не дает человеку возможность трезво взглянуть на проблему. Нужна большая сила воли, чтобы в состоянии скорби попытаться разобрать ситуацию, увидеть причину и взглянуть на все с другой стороны.

5. Пятая чакра – голубой цвет; горло, открывает работу обмена веществ, коммуникация.

Блокировка происходит, если человек выбирает ложь и ложь самому себе. Это, наверное, самое сложное – не врать, особенно, если мы общаемся с людьми, которые постоянно лгут и обманывают. Они и в других видят обман, даже если их не обманывают. К сожалению, ложь “заразна”. Если вы разберетесь в этом состоянии и внимательно посмотрите, как оно рождается, то увидите, что это подобно вирусу, который передается от одного к другому. Сложно быть иммунным к этому. Сложно, но возможно. Не отвечайте обманщику тем же, не пытайтесь себя обмануть чем-то. Будьте перед собой честны.

6. Шестая чакра – синий цвет, середина лба, третий глаз, настраивает тело на контакт с подсознанием, духовная воля.

Блокировка происходит, если человек чувствует разделение, живет иллюзиями. Не нужно брать на себя больше, чем вы “можете унести”. “Звездная болезнь” всегда приводит к падению. Вы становитесь слепы и глухи ко всему. Примите реально то, что у вас есть. Не то, что имеет сосед. Не пытайтесь стать выше ближнего. Мечты сбываются, если они реальны.

7. Седьмая чакра – фиолетовый цвет, над головой – соединение с космической энергией.

Блокировка происходит, если у человека сильные земные привязанности. Тут подразумевается все - дом, работа, машина, люди и т.д. Нужно научиться отпускать все. Самое сложное - отпустить человека, которого любим. Но, приняв то, что любовь не материальна, это тоже возможно сделать. Не принимайте ваши земные привязки за догму. Не ставьте везде клеймо “моё”, отпустите все.

Чёрные чакры

У человека 49 чакр и еще много маленьких. Обычно выделяют 7 основных, и говорят об открытости чакр. Но, кроме степени открытости, есть еще направленность чакр. Она бывает двух видов и условно называется белой и черной. Все чакры при этом цветные, светящиеся и переливающиеся, но в них по-разному течет энергия. Белые чакры свободно впитывают природные энергии Земли, а черные нуждаются в эмоциях, получаемых от людей. Чтобы увидеть направленность чакр у человека, нужно обладать развитым ясновидением. При не очень сильно развитом ясновидении, но хорошей связи со своими силами, можно узнать у них о направленности своих чакр.

По поведению, зная человека, можно также определить цвета его чакр. Белые чакры отличает спокойствие, отсутствие захвата, удержания, западения, воздействия, а вот черные имеют каждая свою яркую характеристику.

Черная Муладхара - человек сосредотачивается на потомстве, т.е. хочет иметь детей - продолжателей рода. Он будет вкладывать в них энергию, внимание, своё видение мира. Он будет стремиться, чтобы его дети были сильными, здоровыми, красиво одетыми, талантливыми, чтобы его детьми восхищались люди. Зачем это надо? Дело в том, что между муладхарой родителя и ребенка имеется энергетическая связь. Энергия восхищения, которая будет идти на ребенка, частично перейдет на родителя и подпитает его чакру.

Еще одна черта, отличающая человека с черной муладхарой - склонность к культуризму, к сильному телу напоказ. Энергия восхищения, любования, зависти, которую излучают на такое тело люди, будет опять же поглощаться муладхарой и подпитывать ее.

Черная свадхистхана - человек сосредотачивает сексуально на себя других людей. Это проявляется в общеизвестной одежде, задача которой - привлечь внимание к сексуальным частям тела, а так же в походке, кокетстве и любой активной демонстрации своей сексуальной привлекательности.

В постели человек с черной свадхистханой обычно очень активен, выдумывает позы, движения, ищет богатства, разнообразия страстных наслаждений. Этим он привязывает к себе партнера и реализует ту энергию, которую собрал с людей на улице, на работе, в гостях.

Черная манипура - человек считает своими все вещи и деньги, которые ему принадлежат. Он не легко их отпускает, если это не приносит выгоду. Это обычно хозяйственные люди, всегда четко знающие: сколько у них денег в кошельке, где какие продукты лежат дома и какого они качества, следят, чтобы продукты не испортились, заботятся о своих вещах, предметах быта, содержат их в образцовом порядке. Если они делают материальный подарок, то стремятся, чтобы люди не забыли, кто его подарил - подписывают его, придают процессу дарения определенную значимость. Если они продают товар своего производства, то обязательно поставят свою фамилию, фирменный знак, чтобы все помнили - от кого эти вещи. Через все это они подпитывают свою манипуру.

Черная анахата - такие люди считают своими тех, кого они любят и без боя их не отпускают. Мама считает своими детей и, когда те выходят замуж или женятся, начинаются общеизвестные истории. Муж считает жену своей, и если он ее любит, то стремится все время поддерживать в ней западение на себя, стремится показать свою ценность и исключительность, ревностно оберегает от внимания других конкурентоспособных мужчин. То же верно и относительно жены. Возьмите даже подруг, друзей, братьев, сестер. Если один из них открыл на другого сердце, и у них сложились сердечные отношения, а другой стал общаться еще с кем-то третьим, отдавая ему много энергии, внимания, то первый обидится начнет ревновать, будет считать это предательством. (У белых все намного спокойней, им может быть тяжело, но они не борются, не предъявляют претензий). Когда просят обещаний, клятв в верности, пытаются всячески влюбить в себя тех, кого любят сами, а главное - начинают считать их своими, то все это относится к черной природе поведения по сердцу.

Черная вишудха - такой человек обычно сам сосредотачивается на сиддхи (способностях) и информации, и других тоже сосредотачивает на информации. Он много читает, всем интересуется, накапливает интересную, нужную, ценную информацию, иногда неплохо ее перерабатывает в свои знания, идеи, методики и стремится передать эти знания другим людям в виде готовых к употреблению рецептов. Подпитка черной вишудхи строится на том, что если люди будут использовать чужой опыт, то они отдадут за это энергию тому, кто создал рецепты, методики, правила. Это может касаться любой области человеческой деятельности. Создал человек с черной вишудхой методику обработки металла и активно внедряет ее в производство. Это должна быть хорошая методика, где все продумано и даны точные рецепты как действовать, в какой момент, иначе люди не станут ей пользоваться. Пока люди будут делать все точно по инструкции - они отдадут энергию автору. Как только кто-то освоит хорошо процесс и внесет туда что-то новое, автору уже пойдет меньше энергии, но часть может забрать тот, кто привнес изменение.

Или возьмите музыку. Как у нас учат игре на фортепиано? Пальчики поставить так-то, сидеть так-то, локти не раздвигать, держать счет и не сбиваться, соблюдать тональности и т.п. Вот вы и отдаете энергию тем, кто все это придумал...

Черная аджна - с детства ребенок на все указания, замечания, рецепты, получаемые от родителей и старших, говорит: "Нет!". Если он примет вашу установку, то должен будет жить

вашим опытом и отдавать вам энергию. Он этого подсознательно не хочет и сразу начинает бой за свою энергию, волю, свое видение, самоопределение и т.д. Он предпочитает сам навязывать другим и даже родителям свое видение, мнение, свой авторитет. Людей с черной аджной отличает властность, стремление управлять, командовать, заставлять других принимать свое мнение как правильное. Это иногда проявляется даже на физическом уровне - брови орлиные, взгляд острый, сильный, энергия в области лба сконцентрирована.

Сахасрара - чакра, отвечающая за связь с космосом, она как бы развернута вверх, а не на людей, поэтому ее цвет, направленность трудно определить по поведению человека.

Итак, при определении чакр по поведению легче искать яркие черные признаки, и, если их нет, то чакра скорее всего белая. Однако, мир устроен очень не просто и не однозначно, иначе было бы неинтересно. Если у вас сердце от рождения белое, а у мамы было черное, а вы маму любили, были на нее открыты, считали хорошей, правильной и подражали ей, то, наверняка, впитали от нее часть законов. Тогда ваше поведение по сердечной чакре будет уже не чисто белым, а смешанным. То же касается любой чакры и любого человека, который вас воспитывал, оказывал влияние, был для вас авторитетом в какой-то период развития. Когда люди начинают серьезно духовно развиваться, то все эти вещи постепенно выходят наружу и осознаются. На определенном этапе духовного развития наступает момент, когда необходимо поменять все чакры на один цвет, чтобы двигаться дальше. На какой цвет человек захочет менять чакры - дело его личного выбора. Важно здесь то, что вместе со сменой чакр надо не забыть поменять поведение, иначе могут возникнуть заболевания, т.к. органы физического тела подпитываются энергией от чакр и привыкают к определенному виду энергии.

Энергетические привязки

Бывали ли у вас ситуации в жизни, когда расставшись с человеком, вы на протяжении нескольких лет вспоминали его?

Попытка выбросить его из головы и своих мыслей оканчивались одинаково, вы всё равно думали об этом человеке. Виной всему прочная энергетическая привязка, которая образовалась между вами.

В процессе любого общения, между людьми образуется энергетическая связь. Общаясь мы создаём энергетические каналы, с помощью которых происходит взаимообмен энергиями.

Привязка – это тоже канал, но построенный некорректно. Этот канал построен на зависимости человека от кого то или чего-то (например зависимость от эгрегора церкви).

Нарушается правильное течение энергии, человек, имеющий привязку, становится энергетически несвободным.

В процессе жизни мы сами создаём привязки к вещам, событиям, а это тормозит наше развитие, делает нас зависимым и делает нас легко управляемыми другими. На тонком плане привязка выглядит как трубка по которой течёт энергия. Цвет энергии зависит от чакры на которой она держится.

Как правило, привязки отягощают общение. Человек будет ощущать на уровне чувств сильную тягу к тому, к кому энергетически привязан.

Энергетическая привязка образуется обычно в результате астрального нападения. Негативные эмоции испытываемые к другому человеку создают привязки по чакрам.

Муладхара (базовая чакра) – страх, агрессия.

Свадхистана (половая чакра) – похоть, навязчивая идея.

Манипура (пупочная чакра) – подчинение или наоборот стремление к власти.

Анахата (сердечная чакра) – любовь и ненависть.

Вишудха (горловая чакра) – стремление к самореализации.

Аджна (лобная чакра) . привязки к тому, что человек считает истиной, принципы и установки.

Сахасрара (венечная чакра) – привязки к эгрегорам.

Понеся материальные потери. Например, не возвращенный долг связывает вас с другим человеком на долгое время, при этом, чем крупнее сумма, тем прочнее привязка. Чтобы разорвать привязку, мысленно распроситесь со своими деньгами, как будто они потеряны, и искренне простите должника.

Потребность обладать другим человеком, зависимость, страсть, ревность и т.п. Человек вновь и вновь думает о предмете своего вожделения, мечтает о нем, страстно желая его заполучить. Человек становится похожим на ребенка, которому не дают любимую игрушку. Такая зависимость сродни болезни, стоит остановиться и дать объекту своей любви свободу. Этим вы разорвёте привязку.

Но самые прочные из перечисленных выше – это родительские привязки. Часто родители (особенно матери) стремятся полностью контролировать своего ребенка, душат его развитие своим вниманием и заботой. О любви говорить здесь не приходится, это зависимость и желание подчинить себе другую личность. Последствия могут быть весьма неприятными. Ребёнку надо самому разрывать эти привязки. Это не значит, что после убирания привязки ребёнок разлюбит родителей, нет, он будет независим эмоционально.

Удалить привязку можно изжиганием. Вы представляете в воображении человека, к которому испытываете негативные чувства. Мысленно прощаете его. В воображении вы представляете что от вас к человеку от каждой чакры (всего 8) тянутся нити. Вы берёте зажигалку, зажигаете её и мысленно пережигаете каждую из 8 нитей. После этого представляете, между вами и человеком стену пламени.

После убирания привязки, человек, от которого вы отвязывались, скорее всего, появится опять в вашей жизни, он подсознательно почувствует, что вы прекратили его кормить. Чтобы восстановить привязку, он даст о себе знать, например, позвонит по телефону. Пообщайтесь с ним доброжелательно, а потом проделайте вышеописанную процедуру ещё раз.

Этим способом можно обработать всех своих знакомых, с которыми вы поддерживаете или когда то поддерживали общение. Поэкспериментируйте! Общение не прекратится, если вы в нём заинтересованы, но сможете определить людей, питающихся вашей энергией.

Как повысить свои вибрации

1. КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ МЫСЛИ

Наши каждодневные мысли создают нашу реальность. Это не означает, что Вы должны отслеживать каждую мысль приходящую Вам в голову - это могло бы свести Вас с ума. Просто необходимо заставить себя отказаться от негативных мыслей. Поначалу это кажется неосуществимой задачей. Но со временем, Вы поймете, что все не так сложно, и приучите свой разум фильтровать собственные мысли. Научитесь видеть не проблему, а способы ее решения. Чем больше Вы думаете о хорошем, тем больше Вы повышаете Вашу вибрацию.

2. ГОВОРИТЕ В "ПОЗИТИВНОМ КЛЮЧЕ"

Очень часто люди с проблемами в личной жизни, видя влюбленную пару вздыхают говорят, что-то вроде: "Вот, мол, кому-то везет, только не мне..." Стоп! Так Вы только понижаете собственную вибрацию. В следующий раз скажите, что-нибудь в таком роде: "Я рад за эту пару, уверен, что в скором будущем я тоже встречу свою судьбу". То же самое можно перевести на деньги, не стоит рассказывать всем Вашим знакомым о проблемах в финансово плане, так Вы только усугубляете и без того, сложную ситуацию. Научитесь говорить о благополучии, деньгах и счастье, хватит пересказывать всем неудачи!

3. ВЫБИРАЙТЕ КРУГ И СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ

Старайтесь не общаться с пессимистичными и негативно настроенными людьми, обычно эта категория людей обладает очень низкой вибрацией, и это может только навредить Вам. Поступайте с людьми так, как хотели бы, чтобы люди поступали с Вами - чем легче и добрее Вы относитесь к окружающим, тем лучше Вы становитесь.

4. ОСТАНАВЛИВАЙТЕ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Лучше всего это сделать на природе или где-то в тихом и спокойном районе пригорода. Сконцентрируйте свое внимание на тишине и спокойствии. Если вы очень занятой человек и не можете в ближайшее время позволить себе отдых, послушайте спокойную расслабляющую музыку, желательно, если это будет духовная музыка или хотя бы просто приятная инструментальная музыка без слов.

5. УЧИТЕСЬ ОТДАВАТЬ

Отдавать можно что угодно: деньги, время, знания, положительные эмоции или просто то, чем вы давно не пользуетесь. Отдавая, мы получаем вдвойне. Помогайте другим, и другие придут к Вам на помощь.

6. ИЗБЕГАЙТЕ ПРОПАГАНДЫ СМИ

Дело в том, что телевидение, пресса, радио все больше и больше становятся источником выхода негатива. Чем больше вы слушаете и смотрите передачи про боль, насилие и

бедность, тем больше Вы понижаете собственную вибрацию. Ваша подсознание привыкает к негативным мыслям и начинает притягивать их как магнит в Вашу же жизнь!

7. СКОРРЕКТИРУЙТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ

Перестаньте употреблять такую пищу как мясо, рыба, яйца, алкоголь - все эти "продукты" просто переполнены самыми низкими вибрациями отчаяния, боли, страдания, насилия, агрессии и т. п. , и очень сильно принижают наше "высокое звучание". То же самое происходит и при употреблении любых одурманивающих средств - от сигарет до "тяжелых" наркотиков, отнюдь не способствующих возвышению сознания.

8. ВЫБЕРИТЕ ЧЕСТНУЮ ЖИЗНЬ

Перестаньте обманывать друзей, заискивать перед начальством, совершать какие-то махинации и фальсификации, не выполнять обещаний, изменять мужу/жене.

9. УПРАВЛЯЙТЕ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Научитесь направлять ее вверх, давая выход своему творческому потенциалу, а не тратить свои силы только на удовлетворение инстинктов. Используйте эту мощную энергию для пробуждения и активизации высших центров - любви, эмоций, интеллекта.

10. ЛЮБИТЕ!

Полюбите себя, окружающих, весь мир и его Творца. И не за что-то, а "просто так"! Безусловная любовь - это то, что имеет самую наивысшую вибрацию!

Где живут эмоции

По локализации заболевания можно понять, какие эмоции преобладают в вашей жизни и оказывают разрушительное воздействие на ваш организм. Это объясняется, прежде всего, физиологией. Так, страх «живет» в животе, грусть, тоска – в области груди и т.д.

Проблемы с кишечником могут свидетельствовать о том, что вы никак не желаете расстаться со своим прошлым, завязли в нем. Обида, недостаток душевного тепла и любви также могут заявлять о себе различными расстройствами работы желудочно-кишечного тракта, болями и спазмами. Даже постоянное чувство голода, которое вы никак не можете утолить, означает на самом деле острую нехватку теплых и нежных чувств. Тошнота может быть признаком большого раздражения или неприятия чего-либо, каких-то обстоятельств, отношения, человека и т.п. Не зря же говорят: «Меня от чего-то (кого-то) тошнит». Проблемы с поджелудочной железой, кишечником, мочевым пузырем, почками могут объясняться скрытой тревогой и беспокойством, а также различными страхами.

Болезнь – это сигнал организма о том, что вы делаете что-то не так. Ведете неправильный образ жизни, внутренне недовольны чем-то, не так относитесь к себе или окружающим. Вы можете не осознавать этого, но организм на самом деле не обманешь. Наше подсознание живет своей жизнью, и если оно считает, что вы вредите себе, то будет подавать сигналы доступным ему образом – болями, подергиваниями мышц, спазмами и т.п. Чтобы вы поняли, остановились и задумались – а что не так. А затем предприняли необходимые действия.

Болезни ног – это неуверенность в себе, будущем, боязнь перемен.

Болезни кровеносной системы возникают тогда, когда человек постоянно испытывает сильное недовольство, склонен к депрессии, не испытывает радости жизни.

Проблемы со спиной, в области поясницы, копчика – боли, радикулиты и т.п. – это накопившееся раздражение, злость, агрессия, недовольство, которые не получили выход.

Заболевания горла (например, частые ангины, ларингиты, бронхиты) – подавление своих эмоций, сдерживание чувств, невысказанность. Частые проблемы с горлом у детей могут быть реакцией на неблагоприятную обстановку в семье, конфликты и ссоры родителей, их ругань и крики при ребенке, который все это остро переживает, но не может высказать свои чувства и как-то повлиять на ситуацию в силу своего маленького возраста.

Сдавленность, тяжесть в области груди и солнечного сплетения – грусть, ощущение одиночества, тоска. Спазмы и боли – сдержанный гнев, переживания, сомнения.

Болезни глаз – нежелание видеть, признать что-либо.

Частые головные боли и мигрени могут свидетельствовать о сильном недовольстве собой, заниженной самооценке, самоедстве.

Причиной онкологических заболеваний могут быть такие сильные эмоции, как ненависть, злоба.

Сахарный диабет может вызвать глубокое разочарование, сильное горе и печаль.

Женские проблемы и заболевания в плане гинекологии – это практически всегда отрицательные эмоции, связанные с сексуальной сферой, обида на мужа, недовольство

партнером, неудовлетворенность, раздражение и страхи, связанные с интимными отношениями и т.п.

Вам никак не удается похудеть? Избыточный вес и полнота могут быть результатом негативных эмоций, таких, как, например, недостаток внимания, жалость к себе, ощущение собственной ненужности и одиночества.

Наиболее разрушительны сильные негативные эмоции – страх, гнев, злость, обида, вина и т.п. Вообще, практически все подавленные чувства могут стать причиной той или иной болезни. Также причиной болезней могут быть неосознанные эмоции и комплексы, заложенные родителями в детстве. Вы можете бесконечно ходить по врачам, лечить то одно, то другое, вам наставят кучу диагнозов и понавыписывают огромное количество лекарств, и все равно не будет никакого толка. Потому что если причиной болезни являются эмоции, то болезни эти не телесные, а душевные. И лечить их следует не обычными методами, а, например, психотерапевтическими.

Не зря говорят, что «все болезни от нервов». Впрочем, точнее было бы сказать – все болезни – от негативных эмоций, которые мы пытаемся сдерживать внутри себя и которым подвержены длительное время. А уже эмоции воздействуют на нашу вегетативную нервную систему, которая начинает давать сбои, проявляющиеся в виде болей и тех или иных заболеваний.

Как восстановить чакры

Представьте себе личную энергетическую оболочку, как кокон, окружающий ваше тело. Граница кокона должна совпадать с величиной вашего энергетического поля. Его наружная поверхность зеркальной природы, с двумя отверстиями. Одно расположено сверху над головой, а второе внизу под ногами. Вы создаете защиту от внешних воздействий.

Мысленно создайте на расстоянии одного метра от линии вашей оболочки бесконечно высокий цилиндр. Вообразите, что у него зеркальная поверхность как внутри, так и снаружи. Проведите аналогию с матрешкой. Маленькая ее часть – вы, средняя – это ваша энергетическая оболочка, а внешняя – это созданный вами зеркальный цилиндр. Акцентируйте внимание на вдохе, представьте себе мощный поток положительной энергии, имеющий золотистый оттенок. Он стремится в центры ступней ног, в центральные точки ладоней и в район копчика.

Направляйте и контролируйте ее движение через всё тело и вдоль позвоночника. Попробуйте представить и ощутить, как энергия заполняет каждую клеточку организма, а потом свободно выходит в районе макушки. Если энергия наткнулась на преграду, сжигайте ее пламенем и возобновляйте процедуру.

Признаки наполненности могут выражаться в ощущении лёгкого покалывания или онемения, нежного тепла вдоль позвоночника и других органах. Акцентируйте внимание на выдохе. Мысленно представьте мощный поток чистой энергии серебристого цвета, входящий в седьмой энергетический центр. Направьте и отслеживайте прохождение энергии через другие центры в направлении сверху вниз по позвоночнику. Ощутите как энергия заполняет каждую клетку организма, а потом свободно стекает через ладони и ступни.

Если вы обнаружите какие-то преграды, то снова сжигайте их с помощью пламени и возобновите процедуру. Добейтесь свободного движения энергии через все чакры. Признаки наполненности такие же, как и при вдохе.

После того, как вы ощутили наполненности тела, продолжайте работать одновременно с обоими потоками энергий. Ищите спрятанный негатив и вытесняйте его за пределы оболочки, к стенкам цилиндра, чтобы потом сжечь.

Направьте снизу в пространство между коконом и цилиндром ударный поток яркого пламени и сожгите весь негатив, который вы собирали в процессе очищения чакр.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ.

Эти практики помогут практику для личного саморазвития. Для усиления практического пути восхождения.

Релаксация

Лечь в удобную позу (можно и сидя, но эффект гораздо ниже). Необходимым условием является полное отсутствие отвлекающих факторов. Закрывать глаза. Настроиться на правую руку, про себя повторять формулу: "моя правая рука тяжелая и горячая" ("моя правая рука" - вдох, "тяжелая и горячая" - медленный выдох), при этом представляя себе, как рука становится таковой. Повторить формулу семь раз, после чего перейти на левую руку. Повторить семь раз для левой руки, правой и левой ног, туловища. Три раза для шеи, три раза для лица (не головы, а именно лица). Полежать минут 15-20, прочувствовать состояние. После чего попытаться расслабить абсолютно все мышцы, сосредотачиваясь лишь на тепле тела (по аналогии с шавасаной). Тут можно уже произнести «Моё тело тяжелое и горячее». В итоге вы должны попасть в такое состояние, когда всё тело будет чувствовать тепло, уют и пребывать в расслабленном состоянии, при этом вы не можете пошевелить ни единой частью тела (глаза лучше закрыть). То есть все органы настолько тяжелые, что вы ими двигать не можете.

Резко из упражнения не выходить. Постепенно, когда решите, что упражнение окончено, возвращайте чувствительность тела. Просто переставайте повторять установку, и внимание переключайте на конечности. При этом упражнении **конечности тела не должны затекать**, если это происходит, старайтесь тут же упражнение прекращать, и не вызывать подобных ощущений.

Цель упражнения релаксация - в отрешении и расслаблении. Релаксация нужна для мгновенного входа в состояние, где кроме вас и цели нет ничего, чтобы отрешиться от всего, в дальнейшем для входа сюда помогут упражнения на остановку ВД, а так же релаксация нужна для настройки в нужное русло, если какое-то упражнение в дальнейшем само по себе будет не получаться, то делайте перед ним релаксацию.

Концентрация.

Концентрация - это фиксирование мыслью внешнего объекта или внутренней точки. Она может производиться на внешних материальных объектах, на органах тела или на мыслях.

При концентрации на каком-либо объекте вы заметите, что ваши мысли начинают быстро переключаться с одного объекта на другой, потом могут вернуться на предмет концентрации и вновь уйти в сторону. Не боритесь с умом, не утомляйте его. Концентрация должна проходить без напряжения и не вызывать усталости. Не одергивайте себя, не встряхивайте головой, отгоняя посторонние мысли. Это может отрицательно сказаться на вашем здоровье (вызывать головные боли и другие расстройства). Наблюдайте, как мысль уходит в сторону, а потом мягко верните ее к цели концентрации. Так повторяйте этот прием до тех пор, пока ум не станет устойчивым. Действуйте, как будто вы останавливаете маятник путем осторожного, постепенного уменьшения амплитуды его колебаний.

Вначале концентрируйте свое внимание на внешних объектах, а потом на внутренних и абстрактных идеях.

Концентрация на внешних объектах

Сосредоточьтесь с открытыми глазами на черной точке, стене, пламени свечи, яркой звезде, луне, на стуке колес, тиканье часов, приучитесь в течение нескольких минут смотреть на объект концентрации не моргая. Примите любую удобную для вас позу, смотрите на луну, звезды и размышляйте о бесконечности вселенной. Рассматривайте какое-либо растение и вспомните все, что вы о нем знаете.

В общем, выбирайте для этого любой предмет или явление из окружающей вас действительности.

Созерцание тонких элементов вызывает высшие личностные изменения в субстанции разума. Когда субстанции разума преобразована из низшей личности в высшую, это изменение приводит ум в состояние стабильности.

Сверхчувственное восприятие (т.е. необычные ощущения и паранормальное видение тонких элементов) играет важную роль, так как удовлетворяет ум. Охваченный любопытством ум стремится узнать как можно больше о сверхъестественном характере в

Высшей природе себя и высшем Сознании. Некоторые методы, посредством которых можно развить необычные способности восприятия, суть следующие:

1. концентрация на кончике носа приносит ощущение паранормального запаха;

2. концентрация сознания на кончике языка приносит необычайный вкус и чудесное пищеварение;

3. концентрация на нёбе влечет за собой видение нездешних красок;

4. концентрация на середине языка приносит паранормальные тактильные ощущения;

5. концентрация на корне языка дает способность слышать небесные звуки;

6. концентрация на внешних объектах с открытыми глазами порождает паранормальное ощущение цвета и света;

7. концентрация позади глаз дарует видение сверхъестественного света;

8. концентрация в центре головы приносит исключительную легкость и чувство парения;

9. концентрация на всем теле вызывает паранормальное ощущение космической вибрации;

10. концентрация на звуковом потоке приносит сверхчувственное осознание Всевышнего, в котором вся Вселенная, полная энергии, кажется вибрирующей в унисон с высочайшей музыкой океана сознания.

Эти и другие необычные восприятия приводят субстанцию разума в стабильное состояние, рассеивают сомнения и скептицизм, рождают интуитивное знание.

Нужно получать наставления в области физических и метафизических наук от опытных наставников, которые компетентно преподают с использованием логики и других видов верного и последовательного теоретизирования. Полученное от них знание достаточно полно информирует нас о том, что есть что. Однако до тех пор, пока знание не стало доступно прямому восприятию, оно остается воспринятым не прямо, а лишь опосредствованно. Оно не может обеспечить такую же уверенность, какая рождается в результате прямого постижения (особенно в отношении психологической и метафизической истины). Вследствие этого у мыслящей субстанции нет твердой почвы, когда дело касается таких предметов, как душа, освобождение, жизнь после смерти и т.д.

Концентрация на переносице, где располагается третий глаз, успокаивает и контролирует ум и способствует сосредоточенности. Через некоторое время в этом состоянии вы сможете увидеть свет ("открытие третьего глаза").

Концентрация на кончике носа обостряет ум и повышает степень сосредоточения.

Примечание: Если, трудно сосредоточиться на одной из энергоцентре или начинает болеть голова, то переключите внимание на другой энергоцентр или на внешний предмет.

Изменение состояния психики.

Разгонка Психики. Удобно сесть, или лечь в удобной позе, глаза закрыты. Вспомнить жизненную ситуацию, или что-нибудь такое, когда ты был взбешен, взвинчен до предела. Обиды, огорчения, неудачи, предательства и прочее. Накручивать состояние ярости, пока по телу не пойдут легкие судороги, при этом можно представить, как внутри бушует яростное, неугасимое пламя. рвется наружу, гудит и т. д. , но, в принципе, образы у каждого свои. Когда состояние будет накалено до предела, прекратить накрутку и успокоиться.

Торможение Психики. Занять удобное положение тела, закрыть глаза. Представить ситуацию смертельной усталости, полного отрешения ото всех мыслей, когда не хочется ничего. Образ - тихое, спокойное озеро, гладь которого не нарушает ничего. Представь, что ты - и есть это озеро, как в случае с пламенем при разгонке. Мышцы должны обмякнуть до состояния киселя. Нужно научиться разгонять и тормозить психику за несколько секунд.

Управление биологической энергией.

Находясь в состоянии релаксации, нужно очень сильно напрячь мышцы правой руки, задержав при этом дыхание. Подержать секунд десять, потом начать расслаблять, начиная с плеча - к кисти, при этом выдыхая. Расслаблять не полностью, а частично, поочередно – от плеча до локтя, от локтя до кисти, от кисти до пальцев. При этом должно появиться ощущение сильного тепла, сконцентрированного в ладони и в пальцах. Это ощущение нужно прочувствовать и запомнить. С первого раза, конечно, может не получиться, но после некоторой тренировки энергия начинает течь очень активно, выходя за пределы тела через пальцы. После этого нужно потренироваться с другой рукой, а также с глазами и солнечным сплетением (научиться напрягать мышцы глаз и груди трудно, но можно). А еще лучше справа налево все части тела проходить, так как энергия циркулирует в теле именно так.

Внутренний взгляд

Положи ладони на стол так, чтобы кончики пальцев касались поверхности стола. Теперь закрой глаза и попробуй почувствовать "изнутри" кончик указательного пальца правой руки. Ощути, как он касается поверхности стола, как вдавлена внутрь поверхностью стола кожа, как чувствует себя ноготь и т. д. Чтобы ощущения были более явственными, можно слегка нажать пальцем на стол и отпустить.

Поймав ощущение в пальце правой руки, через 20-30 секунд переключи свое внимание на кончик указательного пальца левой руки.

Поймай в кончике пальца тот же набор ощущений. Переключи свое внимание опять на палец правой руки, затем на палец левой и так 10-15 раз.

Затем переключи луч внимания на пальцы левой руки и научись отличать набор ощущений одного пальца от ощущений другого пальца.

Попробуй запомнить, зафиксировать то ощущение, которое возникает у тебя при переключении "внутреннего взора" с одного пальца на другой.

Очень важно поймать и зафиксировать это ощущение. Далее каждую часть тела просматривайте внутренним взглядом, опять же переходя, справа – налево.

Если это получается, то попробуй подержать луч внимания, например, на ладони правой руки до тех пор, пока ты не начнешь явственно ощущать в ладони пульсацию крови.

Огоньки

Открытие. На центре ладони находится небольшое углубление, которое хорошо заметно, если расслабить руку. Закрыв глаза, представьте, что на середине этого углубления на ладони загорается маленький огонёк, как от зажигалки. Когда ваша рука действительно почувствует тепло*, запоминайте это ощущение. Нужно добиться, чтобы пламя в вашем воображении и тепло в руке возникали одновременно. Когда такое удастся значит вы открыли точки на ладонях. Тренировка проводится сначала для одной руки, потом для другой, потом одновременно для обеих.

Развитие. Разведите ненапряжённые ладони на расстояние в локоть и начинайте их медленно сводить. Сначала научитесь чувствовать тепло от воображаемого огонька одной руки на ладони другой. А потом, медленно сведя руки на расстояние в треть локтя резко выбросите пламя из обеих рук. Должно возникнуть ощущение, что между руками резко надули воздушный шарик, и он растолкнул ваши руки.

Улучшение визуализации

Непрерывное созерцание. В течение 15 минут рассматривается любой предмет (монета, коробка спичек, карандаш, палец и т. д.). При этом можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.

Рассматривайте предмет вдоль и поперек, находите все новые мельчайшие детали и свойства. Повторяйте упражнение до тех пор, пока внимание не будет удерживаться на предмете легко.

Ритмичное созерцание. Выберите любой предмет и сосредоточьте на нем внимание. Дыхание спокойное. На выдохе закрывайте глаза, "стирайте" впечатление. На вдохе снова открывайте и снова концентрируйте внимание на предмете. Так до 50 раз.

Затем наоборот: созерцание на выдохе, "стирание" на вдохе.

Мысленное созерцание. Непрерывно или ритмично созерцайте любой предмет в течение 3-4 (или более) минут. Затем закройте глаза и постарайтесь мысленно вызвать зрительный

образ предмета, целиком и во всех деталях. Открыв глаза, сличите мысленное "фото" с реальным предметом. Повторяйте так по 5-10 раз в каждом упражнении.

Постепенно добивайтесь отчетливого внутреннего видения.

С несложных предметов постепенно переходите к более сложным, а затем к обширным картинам и текстам. Зрительная память станет намного мощнее.

Внутренний видеоскоп. От 0,5 до 2-3 минут "впитывайте" взглядом один предмет (предположим, спичечный коробок), затем другой (например, стакан). Пусть оба предмета отчетливо "отпечатываются" в зрительной памяти. Затем мысленно положите коробок в стакан.

Наложение может быть двойным, тройным, ритмически-переменным и т. д.

Цветовое воображение.

В положении лежа расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на области между бровями.

Постарайтесь как можно ярче, вплоть до галлюцинаций, увидеть и удержать внутренним взором образ в течение 1-10 минут:

белые-белые белила;
синюю-синюю синьку;
коричневую корявую корку;
желтый-желтый желток;
зеленую-зеленую травку и т. д.

Вкусовое воображение.

Сконцентрируйте внимание на кончике языка. Почувствуйте вкус: лимона (кислый-кислый, только что разрезанный); меда (сладкий-сладкий, прозрачный), сахара и т. д.

Осязательное воображение. Вызовите образ и осязательное ощущение: покалывание; мягкая вата; нежный пух; шелк и т. д.

Добейтесь максимально ярких образных представлений: горячий пар в парилке; холодный мокрый платок на лбу и т. д.

Зрительно-пространственное воображение. Сложное саморазвивающееся представление.

Управление энергией:

Циркулируйте энергию слева направо в своем теле, совершая остановки и задерживая энергию в необходимых местах (например, там, где болит), заворачивайте в воронку. Если же ушибов нет, то создавайте подобные воронки в чакрах и на ладонях. Цвет энергии так же можете менять в зависимости от настроения. Для начала дайте себе установку на цвета. Если темно-красный у вас окажется Злостью, то никогда любовью он стать не сможет, потому всем цветам дайте значения. Исцеления, Гнев, негатив, Радость и так далее.

Накачивание энергии

1. Каждое утро употребляйте 5 минут на подготовку к следующему упражнению. Сосредоточьте свои мысли на великом деле исцеления и на том, какое большое дело вы совершаете, применяя это лечение. Лучшим является время непосредственно перед каждой едой или после нее (завтрак, обед). В течение первого месяца не нужно выполнять упражнения поздно вечером. Они сначала оказывают возбуждающее действие, поэтому человек не сможет сразу совладать с притоком энергии.

В течение 5 минут сосредоточьте мысли на развитии своих энергетических способностей. Затем расположитесь на диване или в постели и расслабьте все мышцы тела до такой степени, чтобы не ощущать ни малейшего физического напряжения. Совершенно не нужно обращать внимание ни на один из членов тела.

Приведя себя в такое состояние, расстегните костюм, чтобы не стеснять дыхание, и сделайте его полным и глубоким: ваша брюшная полость при этом расширится, и воздух свободно пойдет под ребра и в грудную клетку. Такое вдыхание продолжается 8 секунд.

Затем задержите дыхание на вдохе на 8 секунд, после чего медленно, в течение 8 секунд, выпускайте из себя воздух.

Продолжительность каждого вдоха будет равна 24 секундам (вдох - задержка на вдохе - выдох, выполнять по 8 секунд каждый).

При исполнении упражнения вы увидите, что этот первый шаг развития дыхания труден. Вы будете чувствовать утомление, даже дурноту, появится склонность к ускорению дыхания,

не прерывайте своих упражнений. После нескольких сеансов все неприятные ощущения исчезнут, и их заменит все увеличивающееся чувство силы.

Первое упражнение необходимо для того, чтобы научиться управлять дыханием, развить волю и утвердиться в решении овладеть энергетикой.

Напоминаем, что упражнение не должно превышать по времени более 15 минут: первые 5 минут на подготовку, оставшееся время непосредственно на его проведение.

2. После 5-минутного приготовления закройте пальцем свою правую ноздрю и сделайте глубокий вдох левой ноздрей, в течение 10 секунд, расширив, как и прежде, брюшную полость, ребра и полость груди. Затем на 10 секунд задержите дыхание и, наконец,, сделайте выдыхание через правую ноздрю в течение 10 секунд. 18

Когда вы убедитесь, что способны, не утомляясь, делать выдыхание в течение указанного времени, можете быть вполне уверены, что научитесь управлять дыханием. Каждое из этих упражнений потребует для полного вдоха, задержки дыхания и выдыхания 30 секунд, то есть за 10 минут упражнений число таких вдохов будет равняться 20.

Если счет 10х10х10 окажется слишком трудным для вас, можно уменьшить продолжительность вдохов и выдохов. Не переставайте упражняться в исполнении этого упражнения до тех пор, пока не усовершенствуетесь в нем. После первых десяти вдохов вы должны переменить ноздри для вдыхания и выдыхания.

В конце второй недели накапливается настолько много жизненной энергии (силы), что, отдавая избыток своей силы на лечение, вы не будете чувствовать утомление.

3. Ноги на ширине плеч, правая нога слегка выставлена вперед. Обе руки согнуты перед собой, на уровне груди, одна перед другой. Левая ладонь повернута к груди, правая ладонь также повернута к телу и смотрит на тыльную сторону левой ладони, обе кисти руки находятся на одной линии. Локти подняты и находятся параллельно плечам. Расстояние между ладонью левой руки и грудью около 15 см. Расстояние между кистями рук также около 15 см. Представляем, как энергия проходит по вертикальной оси, находящийся перед Вами, сначала выходит из земли, поднимается вверх, до правой (дальней) кисти руки, переходит в левую кисть, идет по левой руке до плеча, переходит в правое плечо, по правой руке возвращается в правую ладонь и из нее уходит обратно в землю. Добейтесь того, что между ладонями будет струиться постоянный видимый поток энергии.

Поначалу будет сложно, но потом появятся соответствующие ощущения.

Дыхание: на вдох - энергия проходит от левой до правой кисти, на плавный выдох - уходит в землю. Стараемся дышать ртом и носом одновременно - 15 минут на правую ногу, 15 минут на левую. При смене ноги меняются ладони. На правую ногу - левая ладонь, на левую ногу правая ладонь.

4. Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и немного в стороны. Представь что по бокам появляются два столба энергии. первый спускается сверху(поток должен быть яркий, даже немного слепящий.) второй выходит из земли(тут энергия тяжелая, вязкая) подключись к этим потокам, левой рукой следует прикоснуться к потоку идущему снизу, а правой к "верхнему" потоку.(для практикующих «темные» виды магии потоки поменять местами) После касания направить потоки в область солнечного сплетения, где они должны сливаясь образовать столь желанную тобой энергию. Должно появиться ощущение наполнения энергией, когда будет ощущение наполненности - начинай упаковываться.

Для упаковывания просто направляй энергию сначала в конечности, А затем в каждый орган до ощущения насыщения(рекомендую сначала освоить технику внутреннего взгляда). после того как насытились все органы направь поток в точку расположенную примерно на ширину ладони ниже пупка, через пару минут появится ощущение шара- теплого и твердого.

Это и есть твоя кладовая энергии. Ограничений на продолжительность данного этапа не существует тут все зависит от твоих ощущений (первые разы может сильно трясти, это нормально) и желаний.

Упражнения для управления энергией.

1. Опустить и расслабить руки, почувствовать каждый палец отдельно.
2. Зарядить руки (набор энергии). С этой целью кисть левой руки устанавливают ладонью вверх, правой ладонью вниз. Руки согнуты в локтях. Правая ладонь находится параллельно над левой. Пальцы рук расставлены, выпрямлены без напряжения.

Кисть правой руки совершает круговые движения над левой по часовой стрелке (циферблат левая ладонь) так, чтобы ногтевые фаланги правой кисти проходили над ладонью и кончиками пальцев левой.

Движение руки неравномерное, оно ускоряется при прохождении пальцев над ладонью и замедляется при прохождении над пальцами.

При этом образно представляется, что движущаяся рука работает с энергетической массой, она как бы размешивает ее и концентрирует. Набор энергии преимущественно осуществляет правая рука. Левая заряжается слабее. После зарядки не следует прикасаться правой рукой к чему-либо, так как этим можно нечаянно сбросить заряд.

3. Заряженную правую руку развернуть ладонью вверх. Сбросить энергию с левой кисти. Для этого нужно свести вместе мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы, начиная с мизинца, а затем подушечками их ногтевых фаланг поочередно, друг за другом, очень мягко провести сверху вниз по всей длине поверхности большого пальца и ладони (этим приемом можно пользоваться также для сброса сигналов и неприятных ощущений на ладони во время диагностики и лечения).

Тренироваться следует в положении сидя, положив кисти рук ладонями вверх на слегка раздвинутые колени (левая ладонь не заряжена, правая заряжена). Сконцентрировав внимание на правой заряженной руке, помогая взглядом и движением головы, мысленно перегоните энергию с правой ладони на предплечье, плечо, грудь, левое плечо, предплечье и ладонь. Из левой кисти энергию через плечевой пояс нужно перегнать в правую. Энергию вновь вернуть в левую кисть, а затем перегнать в левую ногу: через левое предплечье, плечо, половину груди, живота, бедро, голень на левую стопу и отсюда на правую стопу и т. д.

4. Левая рука опущена вниз, ладонь без напряжения сжата в кулак. Правая полусогнута в локте и вытянута вперед на уровне груди, ладонь перпендикулярна телу, пальцы слегка расставлены. Вообразите, что против правой ладони находится левая. Вращайте правую ладонь по часовой стрелке относительно воображаемой левой. Движение ладони неравномерное, как в упражнении по набору энергии. При выполнении вращательных движений центр ладони и концы пальцев выделяют поток энергии.

5. Правая ладонь с расставленными пальцами совершает вращение по часовой стрелке над подошвой левой ноги (циферблат подошва). Заряжается энергией преимущественно подошва. Перегнать мысленно энергию из подошвы левой ноги в правую, потом в руку, и так далее.

Упражнение №1

1. Закройте глаза.
2. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха - это поможет вам расслабиться.
3. Представьте зрительно, что вы держите семь разноцветных шариков на ниточках: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый.
4. Начинайте отпускать по одному шарiku и наблюдайте, как они медленно удаляются из поля вашего ментального зрения. В каком порядке вы будете отпускать шарики - не важно.
5. Отпустив один за другим все шарики, откройте глаза. Повторяйте это упражнение так часто, как сочтете нужным.

Если вам поначалу будет трудно хорошо представить цвета, не отчаивайтесь. Попробуйте мысленно написать на каждом шарике слова: красный, оранжевый, желтый и т. д. Со временем визуализация цвета будет даваться вам все легче и легче.

Если визуализация дается вам с трудом, постарайтесь вообразить, что вы держите настоящие шарики. Громко произносите вслух цвет шарика, который вы отпускаете.

В дальнейших тренировках этого упражнения (после отработки всего комплекса) шарики надо не визуализировать, а создавать из потоков энергии, с которыми вы работали во втором комплексе. После модуляции и создания эти шарики уже надо видеть астральным зрением, как при просмотре ауры и сканировании.

Упражнение №2

- Закройте глаза.
2. Мысленно представьте себе, что с правой стороны появился красный шар. Пусть он медленно переместится справа налево и исчезнет из поля вашего ментального зрения.
3. Сделайте то же самое с оранжевым шаром. Продолжите упражнение с остальными шарами.

4. А теперь мысленно переместите их в том же порядке слева направо.

Эти упражнения очень важны. Они научат вас:

- воссоздавать основные цвета;
- воссоздавать очертания предмета (шарик или мяч);
- воссоздавать и контролировать движение; быстро расслабляться, что позволит вашему мозгу функционировать в альфа-ритме, необходимом для активной визуализации.

Маленькая подсказка: *Когда вы закрываете глаза, ваш мозг автоматически начинает работать в Альфа-ритме.*

Упражнение №3

1. Выберите вечернее время, когда в вашем помещении начинает темнеть.
2. Положите на стол механические часы с секундной стрелкой.
3. Сядьте удобно. Расслабьтесь.
4. Следите за тем, как секундная стрелка часов делает свой оборот, концентрируясь на её кончике. Думать ни о чем не нужно - просто смотрите на стрелку, или, в крайнем случае, думайте просто о кончике стрелки.

Добейтесь такого результата, при котором за оборот секундной стрелки ни одна посторонняя мысль не прервала вашу концентрацию и вы не отвлеклись ни на что. Никогда не идите с самими собой на компромисс - это скверная и опасная привычка. Отвлеклись - значит так тому и быть, упражнение при этом доделайте до конца, но оно, разумеется, не засчитывается.

Вам потребуется практиковаться регулярно, пока не начнет получаться и устойчивый навык не закрепится. Это упражнение можно делать где угодно - даже в транспорте.

Упражнение №4

1. Найдите тёмное помещение.
2. Уберите все источники звука.
3. Возьмите самую тонкую восковую свечу (только не красного цвета, церковная подойдет в самый раз) и сделайте пометку примерно посередине. Поставьте её вертикально и зажгите.
4. Сядьте удобно. Расслабьтесь.
5. Сконцентрируйтесь на пламени свечи и не отвлекайтесь ни на что другое.
6. Ваша задача дождаться пока свеча догорит до сделанной пометки, концентрируясь на её пламени, не отвлекаясь ни на что иное. Всякий раз, когда у вас появятся посторонние мысли, отвлекающие вас от созерцания пламени - загните очередной палец на руке, ни в коем случае не считая, сколько их уже.

Свеча догорела до отметки. Десяти очевидно не хватило, чтобы сосчитать сколько раз вы отвлеклись от упражнения. Пока в этом нет ничего страшного - вы только учитесь. Если так случилось, отметьте в следующий раз на свече всего лишь 1 см и вновь проделайте упражнение. Делайте снова и снова, пока не научитесь, не отвлекаться на столь коротком участке свечи.

Далее увеличивайте расстояние до отметки на свече. Делайте упражнение пока не научитесь концентрации в течении времени горения хотя бы половины самой тонкой церковной свечи. Без этого занятие Магией для вас будет пустой тратой времени.

Когда вы это легко сможете сделать, измените п.2 упражнения - включите магнитофон с навязчивой музыкой. Результат упражнения - продолжительная концентрация - должен соблюдаться и в этом случае.

Когда вас уже не отвлекает звук, исключите п.1 упражнения - включите яркий свет. Вновь научитесь концентрации в изменившихся условиях - вас теперь уже ничего не должно отвлекать.

Возможен и даже достаточно вероятен вариант, когда добившись устойчивого результата в исходном упражнении, вы меняете внешние условия и при этом всё получается сразу. Это означает, что навык уже наработан и придёт с вами всегда.

Энергия и зарядка тела энергией:

Упражнение №1

Перед сном вы должны представить, как будто вы лежите на воде большого озера, абсолютно нагой, и смотрите на звезды и полную луну (представьте ещё вокруг лес, горы и т. п.). Здесь **ОЧЕНЬ ВАЖНО** ощущать **ВСЕ** до мелочей (как дует ветер, температура и пр. и как ваше тело всё это чувствует). Затем представьте, как медленно погружаетесь (тоже надо прочувствовать **ВСЕ**), глаза открыты, вы видите через воду звёзды, они постепенно мутнеют, становится меньше света, холоднее... Затем ты окажетесь на дне, там тьма и холод. Не обязательно задерживаться там долго. Потом, тоже медленно, поднимитесь и представьте всё также только наоборот. Когда окажитесь опять над поверхностью воды, не останавливаясь, продолжаете подниматься выше - к звёздам, а когда их достигните, то просто растворитесь в них...

По идее после того как растворитесь вы уснете. Способ действительно действует! На следующий день энергии будет через край. Главное - фантазия, нужно ощутить **ВСЕ** по максимуму, как если б это было на самом деле.

Упражнение №2

Представьте что вы - стрела, пущенная по тоннелю, который переливается всеми цветами. Вы летите на огромной скорости, вам встречаются повороты, но вы должны лететь все время влево, затем, когда вы долго пролетите, то на последнем повороте вы должны повернуть вправо и вылететь в пустоту и растворится там.

Тоже по идее вы должны в конце заснуть и тоже представляйте все до мелочей. Эффект такой же.

№3. Дыхание

Дыхание обычно бессознательный акт, который мы выполняем неосознанно всю свою жизнь. В магии I колдовстве дыхание может быть инструментом, дисциплинирующим наше тело и приводящим сознание в альтернативное состояние.

Чтобы правильно медитировать, нужно научиться правильно дышать. Это основное упражнение и, в то же время, самое легкое. Приемы глубокого дыхания позволяют обеспечить полное использование легких и диафрагмы. Диафрагма расположена примерно на расстоянии двух пальцев выше пупка. Старайтесь выдыхать воздух с помощью диафрагмы.

Для дыхательных упражнений примите удобную позу сидя или лежа (хотя глубокое дыхание возможно почти в любом положении). Слегка расслабьте свое тело. Вдыхайте через нос, медленно считая до трех, четырех или пяти — как будет удобнее. Помните, что надо позволить воздуху полностью заполнить диафрагму и легкие. Задержите воздух, затем выдохните его на такой же медленный счет.

Повторяйте это упражнение некоторое время, постепенно замедляя ритм. Никогда не позволяйте своему дыханию пересекать уровень комфорта. Вдох, задержка и выдох должны контролироваться, быть спокойными и свободными.

Сосредоточьтесь на своем дыхательном процессе. Вдыхая, вы вдыхаете любовь, здоровье, спокойствие, по возможности пытайтесь наблюдать эти положительные энергии, как вдыхаемую золотую пыль. Выдыхая, вы выдыхаете ненависть, болезнь, гнев, представляя себе черный дым, выходящий из ваших легких.

№4. Путешествие по телу

Лучший способ освоить внутреннее видение - это проделывать упражнения, которые включают глубокое расслабление и так называемое "путешествие по телу".

Для начала удобно лягте и расстегните тесную одежду. Глубоко подышите и расслабьтесь. Сделайте это еще раз. Теперь глубоко дышите и напрягите все тело настолько, насколько это возможно. Задержите дыхание, выдохните и пусть напряжение спадет само собой. Прделайте все упражнения еще раз.

Представьте, что вы уменьшились до размеров точки, тонкого лучика света, и войдите в свое тело там, где хотите. Ваше крошечное "я" потечет к левому плечу, сняв все накопившееся напряжение. Потом этот лучик распространится вдоль руки, вызвав расслабление ее мышц и легкое покалывание по ходу движения. Левая рука станет теплой и тяжелой.

Вернувшись вверх по левой руке, ваше крошечное "я" начинает опускаться в левую ногу, где будет происходить тоже самое, что и в левой руке. Потом лучик проникнет в правую ногу, а затем в правую руку, где тоже вызовет ощущение покалывания, тепла и тяжести.

Теперь можно приступить к исследованию своего тела с помощью своего светового "я".

Войдите в кровь и следуйте за ней, когда она омывает клетки вашего тела. Хорошо ли выглядит ваша система кровообращения? Здорова ли она? Пройдите по своим легким и присмотритесь к своей легочной ткани. Посетите пищеварительный тракт. Проследуйте за пищей на ее пути по этому тракту. Пройдитесь ото рта по пищеводу в желудок. Как он выглядит? Достаточно ли у него энергии? Сбалансировано ли кол-во ферментов, которые он получает? Следуйте дальше - в тонкую, а затем в толстую кишку. Все ли там хорошо? Попутешествуйте по своим половым органам, получают ли они ту заботу и внимание которые должны?

Если вас тревожит какая-либо часть тела - войдите в нее и принесите с собой любовь и энергию. Хорошо посмотрите эту область и займитесь более тщательно очисткой этого места.

Можете повторять это самоисследование сколько угодно. Вернувшись в свое нормальное обличие, оставайтесь некоторое время расслабленными, погруженными в себя и знающими о себе все. Вы добросовестно просканировали свое тело.

№5. Сканирование

Сядьте друг напротив друга в удобные кресла. Один из вас может быть наблюдателем, другой же должен быть открыт для наблюдения. Расслабьте свое сознание, отпустите мысли, проговорите про себя - "нет ни времени, ни места и мыслей тоже нет".

Мягко сосредоточьтесь на объекте наблюдения. Глаза закрыты. Вспомните как вы путешествовали по своему телу. Теперь вы путешествуете другой? в теле друга - ощущения будут иными, организм же .

Для начала просканируйте тело друга в поиске участка, который привлекает вас больше всего. Можно использовать руки, но не касаясь тела. Если вы нашли эту область - сосредоточьтесь на нем. Позже помощь рук не понадобится. Верьте тому, что вы видите. Возможно, вы увидите цвет и структуру органов, а, может, все ограничится только неясным видением чего-то. Пусть эти картины спокойно отложатся в вашем сознании.

Когда вы будете полностью удовлетворены всем, что увидели, переходите к другой области и повторите процедуру. Если не интересны части, сканируйте все тело целиком.

Удовлетворившись достигнутым, возвращайтесь в обычное состояние и открывайте глаза.

Обсудите с другом, что вы видели. Каким образом то, что вы увидели, соответствует его представлению о самом себе? Что не соответствует? Можете ли вы объяснить почему? Ответ, вполне вероятно, кроется в ваших предубеждениях и допущениях. Может случится, что ответ кроется в вашем теле. Не исключено, что и вы, и ваш друг не знают о чем речь. Расслабьтесь, поменяйтесь ролями и пусть ваш друг проделает тоже самое с вами что бы ему было легче.

№6. Медитация для открытия 3-го глаза.

Для выполнения этого упражнения, лягте на спину или сядьте, выпрямив ее, чтобы вам было удобно и комфортно. Сделайте глубокий вдох носом. Сначала наполните воздухом нижнюю часть живота, затем среднюю часть грудной клетки, а потом верхнюю ее часть. Откройте рот как можно шире. Прижмите спинку языка к задней стенке глотки так, что бы воздух мог выходить из легких, производя хрипящий звук. Пусть воздух колеблет мягкое небо настолько сильно, насколько это возможно. Храп должен быть тихим и не грубым. Не запрокидывайте голову назад. Держите ее прямо. Пусть воздух медленно выходит из вашей грудной клетки. Сначала выдохните нижней частью живота, потом средней частью грудной клетки, а затем верхними ее отделами. Пусть из легких выйдет весь воздух. Повторите упражнение с хрипящим выдохом. Когда движения будут делаться автоматически, постарайтесь их визуализировать.

По мере того как воздух покидает ваше тело, проследите за золотым потоком света, который, зарождаясь в тазовой области, распространяется по позвоночному столбу до срединных структур головного мозга. Повторите дыхательное упражнения 3 раза.

Теперь сосредоточьтесь на передней поверхности тела. От нее распространяется розовый цвет. Трижды повторите дыхательное упражнение. Заметьте, как два потока света направляются в срединные структуры головного мозга.

Научившись делать это упражнение, не злоупотребляйте им! Выполняйте его 3-4 раза для каждой стороны тела, иначе почувствуете сильное головокружение. Выполняйте его медленно - не следует торопить события и подхлестывать свою природу - такой прием никогда не срабатывает!

Упражнение «Зародыш»

Отешься на колени на землю. Потом присядь на корточки и наклонись так, чтобы голова касалась коленей. Обхвати их руками. Ты – в позе зародыша. Теперь расслабься и постарайся сбросить напряжение. Дыши глубоко и ровно. Вскоре ты почувствуешь себя крошечным зернышком в уюте и покое почвы. Все вокруг тебя излучает тепло и дарит приятные ощущения. Ты погружен в крепкий сон. По вот шевельнулся твой палец. Зернышко не хочет больше оставаться самим собой – оно хочет родиться. Ты начинаешь медленно шевелить руками, и тело твое постепенно распрямляется, расправляется, хотя ты по-прежнему сидишь на корточках. Ты медленно-медленно поднимаешься. Все это время ты представляешь себя зернышком, которое становится ростком, постепенно пробивающимся сквозь толщу почвы наружу.

Теперь пришла пора вырваться из земли. Ты медленно поднимаешься, перенося тяжесть тела сперва на одну ногу, потом на другую. Ты находишь равновесие, как росток, отвоёвывающий свое жизненное пространство. И вот ты поднялся во весь рост. Представь, что тебя окружают поле, солнце, вода, ветер, птицы. Ты – принявшийся росток. Медленно подними руки к небу. Потом тянись, тянись, тянись изо всех сил, словно хочешь ухватить огромное солнце, которое сияет над тобой, притягивая тебя и придавая тебе сил. Твое тело напрягается все больше, твои мышцы деревенеют, а ты растешь, растешь, растешь – и становишься огромным. Напряжение возрастает, и вот оно уже делается нестерпимо болезненным. Когда почувствуешь, что больше не в силах выносить его, – крикни и открой глаза.

Повторяй это упражнение семь дней подряд в одно и то же время.

Упражнение «Скорость»

В течение двадцати минут вдвое уменьшите скорость, с которой вы обычно передвигаетесь. Внимательно вглядывайтесь во все, что вас окружает, – в предметы, природу, людей. Наилучшее время для этого упражнения – вечером, перед сном.

Упражнение «Вода»

Выбери ровную поверхность, которая не пропускает воду, и полей ее водой так, чтобы образовалась небольшая лужица. Некоторое время просто смотри на воду. Затем начни что-нибудь с ней делать, не ставя перед собой никакой особой цели. Например, бесцельно води по ее поверхности рукой, не заботясь о рисунке.

Выполняй это упражнение ежедневно на протяжении недели, уделяя ему каждый раз не менее десяти минут времени.

Не стремись ни к каким практическим результатам – это упражнение просто должно постепенно развить интуицию. Когда твои интуитивные способности начнут проявляться и в другое время (помимо времени занятий), всегда им доверяй.

Упражнение «Голубая Сфера»

Устройся поудобнее и расслабься. Попытайся ни о чем не думать.

1. Ощути, какая это радость – быть живым. Пусть сердце твое будет любящим и свободным, пусть оно вознесет тебя ввысь, туда, где маленькие проблемы обыденной жизни кажутся незначительными и ничтожными. Начни потихоньку петь какую-нибудь песню из своего детства. Представь, что твое сердце становится все больше, оно растет и постепенно заполняет всю комнату, – а затем и весь дом, где ты живешь, – сияющим голубым светом.

2. Когда ты дойдешь до этого момента, ощути присутствие святых (ангелов или других существ), в которых ты верил во времена своего детства. Постарайся увидеть, как они приближаются к тебе со всех сторон, они улыбаются тебе, укрепляют в тебе веру и доверие.

3. Представь далее, как эти святые подходят к тебе совсем близко, возлагают руки тебе на голову и желают тебе любви, мира, сопричастности со всем миром – это причастие святых.

4. Когда это ощущение усилится, представь себе, что через тебя, как сверкающая река, течет поток голубого света. Этот голубой свет распространяется на весь твой дом, потом на окрестные дома, на весь город, на всю страну. И наконец, превращается в огромную голубую сферу, объемлющую весь мир. Это проявление великой Любви, оно выходит за границы твоей обыденной жизни, укрепляет дух и придает сил, заряжает энергией и умиротворяет.

5. Продолжай поддерживать свет, что окутывает весь мир, как можно дольше. Это твое сердце, открывшись, изливает Любовь. Эту часть упражнения нужно выполнять на протяжении не менее пяти минут.

6. Медленно и постепенно выходи из транса и возвращайся в обычное состояние. Святые будут оставаться рядом. Голубой свет будет окружать весь мир.

Упражнение «Заживо погребенный».

Лечь на землю, расслабиться. Руки скрещены на груди, как у покойника.

Представьте себе во всех подробностях свои похороны так, словно они должны произойти завтра. Разница лишь в том, что вас в могилу кладут живым.

По мере того как разворачивается вся процедура: отпевание, вынос, доставка гроба на кладбище, опускание гроба в могилу, черви – вы все сильнее напрягаете все мышцы в отчаянной, но безуспешной попытке пошевелиться.

Это вам не удастся. И вот, не выдержав больше, движением всего тела вы расшвыриваете в стороны доски гроба, делаете глубокий вдох – и освобождаетесь. Это движение возымеет больший эффект, если будет сопровождаться криком, вырывающимся из самой глубины нутра.

Упражнение «Тени»

Расслабиться.

В течение пяти минут пристально вглядываться в тени предметов или людей, находящихся вокруг. Постараться точно определить, какая часть их освещена.

Следующие пять минут, не прерывая это занятие, постараться сосредоточиться на той проблеме, которая требует решения, и найти все возможные ошибочные варианты решения.

И последние пять минут, глядя на тени, думать о том, какие остались верные решения. Уничтожать их одно за другим, пока, наконец, не останется одно-единственное – то, которое относится именно к данной проблеме.

Упражнение «Вслушивание»

Расслабьтесь. Закройте глаза.

Постараться в течение нескольких минут уловить всю совокупность звуков, которые раздаются вокруг вас, как будто вы слушаете большой оркестр.

Постепенно вы начнете различать каждый звук в отдельности. Сосредоточьтесь на каждом, как будто вы слушаете сольную партию музыкального инструмента. Все прочие звуки постарайтесь не воспринимать.

Ежедневно повторяя это упражнение, вы вскоре научитесь слышать голоса. Поначалу вам покажется, будто это лишь игра вашего воображения, но скоро поймете, что эти голоса принадлежат тем, кто был, кто есть и кто будет, и все они образуют Память Времени.

Это упражнение следует делать не раньше, чем вы узнаете голос вашего Вестника.

Минимальная продолжительность: 10 минут.

Упражнение «Танец»

Расслабьтесь. Закройте глаза.

Попытайтесь вспомнить первую мелодию, слышанную вами в жизни. Напевайте ее про себя. Пусть постепенно какая-то определенная часть вашего тела: ноги, руки, голова, живот и т. д. – но только одна – начинает танцевать в такт этой мелодии.

Через пять минут перестаньте напевать и вслушайтесь в те шумы, которые вас окружают. Попробуйте сделать так, чтобы они зазвучали как некая мелодия, и танцуйте под нее – но уже всем телом. Не думайте ни о чем, но старайтесь припомнить образы, которые возникают у вас в голове спонтанно.

Танец – это один из лучших способов общения с Бесконечным Разумом – Ментальными слоями вселенной, содержащей информацию в различных уровнях восприятия. Продолжительность упражнения: 15 минут.

Техника «Огненный шар»

Ощутите у себя над головой шар из чистой светлой энергии. Представьте его максимально ярко и четко, а затем медленно дайте ему войти в вас. Медленно проведите его по телу от

головы до ног несколько раз, ощущая, как он сжигает все ваши недуги и всю грязь, которая скопилась в вашей энергетике.

Очищающий вихрь

Это упражнение представляет собой упражнение на визуализацию для очищения всего вашего энергетического поля. Это превосходное упражнение, которое лучше всего выполнять в конце дня, особенно в те периоды, когда вы общаетесь в течение дня с большим количеством людей. Оно помогает очиститься от энергетических «обломков», препятствуя их накоплению и созданию неустойчивости в энергетическом поле.

1. Сядьте поудобнее и выполните постепенное расслабление. Вы можете также использовать простую молитву или мантру. Помните, что описанное здесь упражнение представляет лишь общие указания; вы должны суметь приспособить его к вашим энергиям. Схема визуализации очищающего вихря

2. Мысленно представьте себе на высоте примерно 20 футов над вами формирующийся маленький вихрь чистого белого огня. Он должен выглядеть как маленький торнадо, состоящий из духовного огня. Когда он сформирует свою воронкообразную форму, мысленно представьте себе, что он становится достаточно большим, чтобы охватить всю вашу ауру. Вы должны представить себе, что узкий конец воронки может войти через макушку вашей головы и спуститься по вертикальной оси вашего тела.

3. Этот вихрь духовного огня должен вращаться и закручиваться по часовой стрелке. Когда он коснется вашей ауры, представьте себе, что он всасывает и сжигает все накопленные вами энергетические «обломки».

4. Представьте, увидите и почувствуйте, что он движется вниз, через всю вашу ауру и тело. Знайте, что он очищает ваше энергетическое поле от всех чуждых энергий, накопленных вами в течение дня.

5. Когда он пройдет через ваше тело, позвольте этому энергетическому вихрю проникнуть через ваши ноги вниз, в сердце самой земли. Представьте себе, что этот вихрь переносит в низшие сферы все энергетические «обломки», где они будут использованы, чтобы удобрить и принести пользу низшим царствам жизни планеты.

Техника работы с энергетическим Лучом

Займите удобное положение, расслабьтесь. Затем вытяните перед собой одну из ваших рук (мужчинам лучше начать с правой, женщинам с левой). Позвольте энергии свободно вытекать из ладони и пальцев протянутой руки, как бы удлиняя ее. Поводите рукой по помещению, в котором находитесь, ощутите разницу ощущений от разных предметов. Затем закройте глаза и добейтесь того же результата с закрытыми глазами. Поменяйте руки. Когда вы сможете различать разные предметы обеими руками, пробуйте работать сразу двумя в разных направлениях.

После достижения успеха, выпустите свой луч за пределы помещения, ощутите деревья, дома, прохожих и т.д.

Освоив практику в удобном для вас положении, повторяйте ее при произвольном положении тела.

Обратный Даосский Круг.

Очень сильная техника, дающая массу энергии, достаточной для фиксации точки сборки в определенном положении на продолжительное время. Проведя технику можно смело идти в Астрал - энергии хватит часов на шесть.

Методика: На вдохе: мысленно представляете, что миллиарды частиц космической энергии - энергии бодрости, жизни, здоровья и долголетия - поступают на кончики пальцев, открывая на них биоэнергетические шлюзы (биологически активные точки). При этом вы ощущаете легкое покалывание, слабый ток, ползущие мурашки и т. д.

На выдохе: энергию посылаете внутрь, заполняя кисти рук.

На вдохе: посылаете еще больше энергии на кончики пальцев.

На выдохе: посылаете энергию внутрь, заполняя руки до локтей.

На вдохе: снова посылаете энергию к шлюзам на кончиках пальцев.

На выдохе: энергия идет внутрь, заполняя ладони, руки до локтей, до плеч.

На вдохе: берете еще больше энергии и посылаете на кончики пальцев.

На выдохе: энергия идет внутрь, проходит по рукам, заполняя плечи и шею.

На вдохе: берете еще больше энергии и посылаете ее к открытым шлюзам.

На выдохе: энергия идет внутрь, заполняя руки, плечи, шею и снизу доверху лицо.

Параллельно произведите самовнушение по формуле: "Лицо разглаживается, омолаживается и начинает светиться приятным матовым светом".

На вдохе: еще более сильный поток энергии поступает на кончики пальцев.

На выдохе: энергия идет внутрь, заполняя руки, плечи, шею, через лицо, заполняет Аджну-чакру (от основания конуса до вершины), наполняя лобные доли.

На вдохе: мощный поток энергии поступает на кончики пальцев.

На выдохе: энергия проходит через руки, плечи, шею, лицо, (Аджну-чакру, Сахасрару-чакру) заполняя затылочную часть (впадину - центр памяти). Параллельно произведите самовнушение по формуле: "Моя память сильная, емкая, я запоминаю все, что мне необходимо, и могу все вспомнить без труда".

На вдохе: еще более мощный поток энергии поступает на кончики пальцев.

На выдохе: энергия через руки, плечи, шею, лицо заполняет головной мозг (две верхние чакры) и опускается вниз по спинному мозгу до копчика, соприкасаясь с вершинами конусов всех чакр (Аджны, Вишудхи, Анахаты, Манипуры, Свадхистханы, Муладхары), усиливая их.

На вдохе: вновь мощный поток энергии поступает на кончики пальцев.

На выдохе: энергия через руки, плечи, шею, лицо, затылочную область, шею поступает на основание конуса Вишудхи-чакры и опускается вниз по основаниям всех чакр, одновременно заполняя все внутренние и половые органы, тонизируя работу органов и чакр.

На вдохе: еще более мощный поток энергии поступает на кончики пальцев.

На выдохе: энергия через руки, плечи, шею, лицо, затылочную часть, через основания конусов чакр, все внутренние и половые органы мягкой волной заполняет ноги до ступней.

И в заключение, набрав на вдохе энергию, посылаете ее на выдохе по всей схеме, заполняя ступни ног (на них расположены биологически активные точки, соответствующие различным внутренним органам).

После упражнения руки соедините вместе на 5-6 с.

Резюме: очень хороший метод для работы со своими телами и сознанием.

"Водопад".

Сядьте в удобную для вас позу, расслабьтесь, успокойтесь. Всё, что волновало вас до сих пор - не должно волновать вас сейчас. Вытяните две руки перед собой, где ладони обращены друг к другу. Расстояние между ладонями можете выбрать на ваше усмотрение. Затем представьте, как между вашими ладонями со скоростью падающей воды льется энергия красного цвета. Источник энергии можно не представлять, но если уж так хочется, то можно представить, что эта энергия падает из какой-нибудь белой дыры в небе дыры или прямо от солнца. Концентрируйте свое внимание на этом потоке. Затем медленно и осторожно проведите сквозь поток одной рукой. Представьте, как будто вы проводите рукой через водопад, как о руку бьется энергия и разлетается брызгами во все стороны, и вы почувствуете тепло этого потока.

Если же сразу у вас ничего не вышло - не расстраивайтесь, в следующий раз получится. Главное - не унывать, а пробовать ещё, ещё и ещё.

Если же у вас все получилось то вы можете так же разнообразить это упражнение, направляя поток в разные части тела: на голову, на руки, на ноги - в общем куда вам только захочется.

Это два простейших упражнения по улучшению вашей чувствительности к энергетическим потокам.

Упражнение – РАЗВИТИЕ ОЩУЩЕНИЙ БИОЭНЕРГИИ ("МЯЧ". "ГАРМОШКА", "ЛУЧ")

Исходное положение: Упражнения выполняется самостоятельно на любом расстоянии между ладонями в положении сидя, стоя, лежа.

Методика выполнения:

1. "Мяч"

Для активизации ощущений биоэнергии в ладонях, необходимо потереть их друг о друга и медленно развести в стороны. Приближая и удаляя ладони, прислушиваться к ощущениям: покалывания в пальцах, тепла или холода в ладонях, плотности, давления между ладонями.

Мысленно дать себе команду почувствовать "мячик", его упругость, вращать его, меняя положение рук.



2. "Гармошка"

Приближая и удаляя ладони, создать ощущение сжатия и растяжения энергетической гармошки (пружинки, резинки).



3. "Луч"

Развести ладони на 15-20 см друг от друга, дать себе мысленную команду о том, чтобы от одной ладони в другую посылался и возвращался энергетический лучик. Указательным пальцем одной руки вращать напротив ладони другой руки, посылая из пальца энергетический лучик и ощущая его вращение на ладони. Попытаться нарисовать лучиком на ладони квадрат, треугольник, круг и так далее.

Особые указания: Выполняя все упражнения на разных расстояниях, необходимо сравнить силу ощущений и свои возможности управления энергией.

Значение упражнения: Данное упражнение служит для наработки чувствительности рук. Кроме того, при любых ощущениях биоэнергии включается в работу правое полушарие головного мозга, происходит развитие прямых и обратных биологических связей, нарабатывается сознательное управление ими, и, таким образом, выравнивается энергетический потенциал обоих полушарий головного мозга.



Упражнение "ДРАКОН"

Исходное положение: Ноги на ширине плеч: слегка согнуты в коленях. Руки - согнуты в локтях. Ладони рук расположены на уровне плеч и направлены вверх.

Методика выполнения: При выполнении упражнения Ученик должен стараться производить дыхание через рот (в это время язык слегка прижат к небу, губы почти сомкнуты).

1. На вдохе Ученик как бы всасывает энергию через три верхних центра (ладони обеих рук и рот), затем перемещает ее до области солнечного сплетения и задерживает дыхание на долю секунды. На выдохе энергию необходимо перемещать вниз, выводя ее через три нижних центра (промежность и ступни обеих ног).

2. Позиция изменяется: "вдох" энергии происходит через нижние центры, а ее "выдох" - через верхние.

Особые указания: При выполнении упражнения Ученику необходимо ощутить всасывание энергии как верхними, так и нижними центрами, тем самым как бы перекачивая энергию внутри своего тела. При этом необходимо изменять ритм своего дыхания и скорость передвижения энергии.

Выполнять упражнение рекомендуется в течение 5-10 мин. При отсутствии неприятных ощущений нагрузку можно увеличивать.

Значение упражнения: Происходит развитие внутрикостных, межорганных и других энергетических каналов и центров организма, его «гравитационных мышц», сосудов, нервов. Происходит профилактика всех систем организма, активизируется прохождение в нем потоков солнечной и космической энергии. Кроме того этим упражнением усиливается связь верхнего и нижнего его энергетических клапанов, наработанных упражнением "Энергетический колокол".

Прочистка каналов.

Слепить шар и силой воли поднимать его по руке (некоторым помогает контроль и подпитка шара другой рукой) от кисти к локтю, от локтя к плечу, перекаат шара по ключице на другое плечо, потом до локтя и шар в кисть. Действовать только по часовой стрелке. Аналогично с ногами.

После того как с каналами рук и ног всё получилось учимся перекадывать шар с одной руки на другую (это необходимо для прочистки позвоночника).

Сначала описанная последовательность действия, затем тоже самое, но мысленно. Постоянная проверка другим человеком.

После того как цель перекадывания достигнута, кладём шар на копчик и медленно силой воли поднимаем его по позвоночнику/спине (некоторым сложно почувствовать позвоночник, тогда подымать по внешней стороне кожи). Для начального уровня достаточно. Далее необходимо будет поднимать, и работать с головой. Цвет и ощущение даст возможность саморегулирования и ранней диагностики.

6 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

(помогающие расслабиться за 10 минут)

Правильное дыхание помогает расслабиться, успокоиться, снять стресс и очистить голову от глупых и негативных мыслей. Не зря умные люди советуют вместо того, чтобы отвечать грубостью на грубость или глупостью на глупость (например, накричать на непослушного ребенка), лучше остановиться, глубоко вдохнуть, посчитать про себя до 10 и... промолчать.

Эксперт по дыханию, инструктор по йоге и психолог рекомендуют 6 простых техник дыхания, которые помогут вернуть душевное равновесие, успокоиться или зарядиться энергией на весь день.

1. Сама Вритти, или «Равное Дыхание»

Как выполнять?

Сядьте в удобную позу, спина должна быть прямой. Начинайте вдыхать на 4 счета и выдыхать тоже на 4 счета. Дыхание выполняется через нос — это увеличивает естественное сопротивление дыханию. Более продвинутые могут выполнять это технику на 6-8 счетов. Это повышает внимание, успокаивает нервную систему и снижает стресс.

Когда лучше всего выполнять?

Практиковать это дыхание можно в любом месте и в любое время, но лучше всего делать это перед сном. Это что-то вроде своеобразного подсчета овец перед сном, так как Сама Вритти помогает избавиться от мыслей о работе или проблемах, которые не давали Вам покоя в течение дня.

2. Брюшная техника дыхания

Как выполнять?

Делаете глубокий вдох через нос, расширение диафрагмы (не груди) дает необходимый напор воздуха для растягивания легких. Если хотите почувствовать ощутимое понижение артериального давления и сокращение частоты пульса, Вы должны выполнять от 6 до 10 глубоких дыханий в течение 10 минут каждый день. Продержитесь хотя бы 6 недель, и Вы еще долго будете ощущать положительные последствия этой дыхательной техники.

Когда лучше всего выполнять?

Эту технику лучше использовать перед экзаменом или в перед любой стрессовой ситуацией. Единственное «но» — в стрессовых ситуациях человек очень плохо контролирует свое дыхание, поэтому придется немного потренироваться.

3. Нади Шодхана, или «Альтернативное Дыхание через Ноздри»

Как выполнять?

Эта дыхательная техника дает ощущение баланса и спокойствия, а также объединяет правое и левое полушария мозга. Сядьте в удобную для Вас медитативную позу, большим пальцем правой руки прижмите правую ноздрю и сделайте глубокий вдох через левую. На пике вдоха закройте левую ноздрю безымянным пальцем и выдохните через правую ноздрю. Затем проделайте то же самое со вдохом через правую ноздрю и вдохом через левую.

Для чего она лучше всего работает?

Лучше всего делать это, когда у Вас мало времени или нужно быстро сосредоточиться. Только не вздумайте делать это перед сном, так как эта техника «очищает каналы» и работает примерно так же, как и чашка кофе.

4. Капалабхати, или «Сияющее Дыхание Черепа»

Как выполнять?

Готовы зажечь этот день?! Тогда попробуйте капалабхати — делаете один длинный и долгий вдох и выдыхаете резким и мощным толчком. В этом выдохе должен быть задействован низ живота. То есть Вы резко сокращаете мышцы низа живота и таким образом делаете резкий выдох. Выполняете 10 дыханий в комфортном темпе — вдох-выдох в течение 1-2 секунд. Вдох делается исключительно через нос.

Для чего она лучше всего работает?

Эта техника отлично помогает проснуться и поднимает настроение. Так как в этом дыхании задействована брюшная часть живота, она разогревает тело, помогает избавиться от ненужной энергии и активизирует мозг. Эта техника дыхания — «эспрессо» среди техник.

5. Прогрессивное расслабление

Как выполнять?

Для того, чтобы снять напряжение с головы до пят, закройте глаза и сосредоточьтесь на напряжении и расслаблении каждой группы мышц Вашего тела в течение 1-3 секунд. Начните с пальцев ног, поднимитесь через колени, бедра, спину, грудь, руки, шею, челюсть и глаза. Во время этого Вы должны медленно и глубоко дышать. Вдыхаете через нос, задерживаете дыхание на 5 счетов и во время этого сокращаете мышцы. Затем выдыхаете через рот и расслабляетесь.

Для чего она лучше всего работает?

Лучше всего делать это в том месте, где Вы можете спокойно прилечь. Если задержка дыхания вызывает у Вас головокружение, держите не 5 счетов, а 2-3.

6. Управляемая визуализация

Как выполнять?

Эту технику нужно выполнять либо вместе с тренером или терапевтом, либо под мелодию, которая будет Вас вести. Начинаете глубоко дышать, сосредоточившись на приятных ощущениях и образах, чтобы заменить негативные мысли. Вы мысленно отправляетесь в то место, где Вам приятно и спокойно.

Для чего она лучше всего работает?

Практиковать эту технику дыхания можно в любом месте, где Вы можете спокойно закрыть глаза и не опасаться за свою жизнь, здоровье и работу.

ТРЕНИРОВКА РУК

Энергетическую функцию рук можно отнести к самому высочайшему творению Природы. Рука способна отдавать и воспринимать энергию (генерировать и поглощать). Истечение (излучение) энергии, в основном, идет с концевых фаланг пальцев кисти в виде лучей, оно свойственно и ладонной поверхности кисти и даже тыльной, но в меньшей степени. Степень излучения биополей энергии от каждого пальца может быть неодинаковой. При неравнозначной степени генерации энергии пальцами чаще более выражены выбросы лучистой энергии со II-III пальцев кисти, но эти особенности весьма индивидуальны и зависят от многих причин (наследственности, функции ЦНС, состояния здоровья, эмоционального состояния, биоритмов и от многих других факторов),

Каждая кисть имеет 6 (шесть) энергетических меридианов (каналов) - три центробежных и три центростремительных - соответственно: I (легких); V (сердца), IV (перикарда); II (толстой кишки); VI (тонкой кишки) и X (трех частей тела), рис. 1.

Энергетические меридианы пальцев кисти

Пальцы №№ п/п	Тыльная поверхность кисти	Ладонная поверхность кисти
	Центростремительные (ЦС) каналы:II,VI, X	Центробежные (ЦБ) каналы:I, V, IX
I		(I) меридиан легких
II	(II) меридиан толстой кишки	
III		(IX) меридиан перикарда
IV	(X) меридиан трех частей тела	Ветвь от (IX) меридиана перикарда
V	(VI) меридиан тонкой кишки	(V) меридиан сердца

На каждой кисти рук имеется более 60 активных энергетических точек (из них по 23 меридианные, а остальные вне меридианные и новые точки). Воздействие на точки, находящиеся на кистях рук, оказывает весьма выраженное действие на различные функции организма и на организм в целом в смысле корреляции нарушений, рис.2.

Кроме того кисти, как и ряд других частей тела (ушные раковины, стопы и др.), относятся к "окнам тела", имеющим собственную автономную систему энергетических точек, воздействующих на все основные жизненно важные функции организма (локальная автономия).

Важно заметить, что внутренние ходы всех шести энергетических меридианов кистей (тыльной и ладонной поверхности), объединяются в области солнечного сплетения.

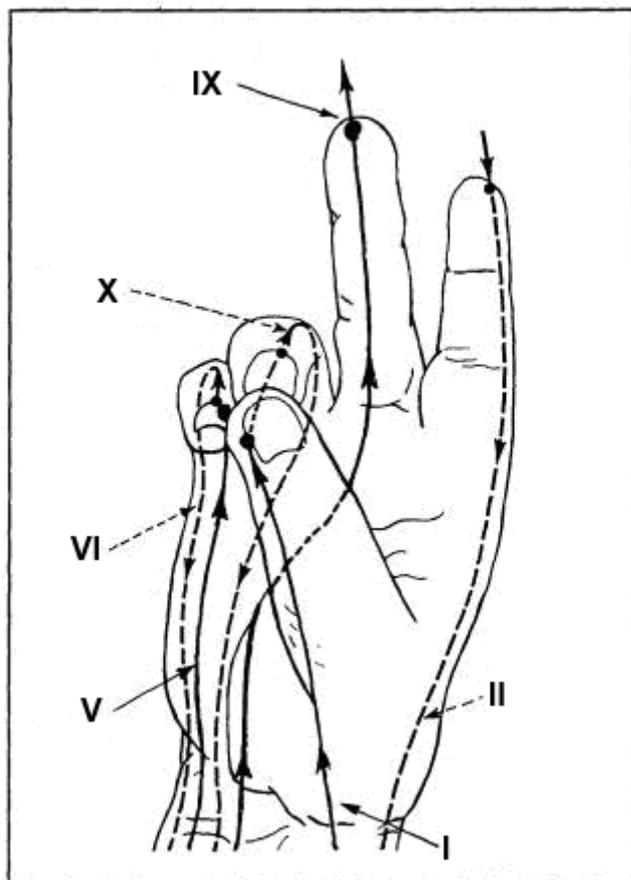


Рис.1. Шесть классических энергетических меридианов руки.

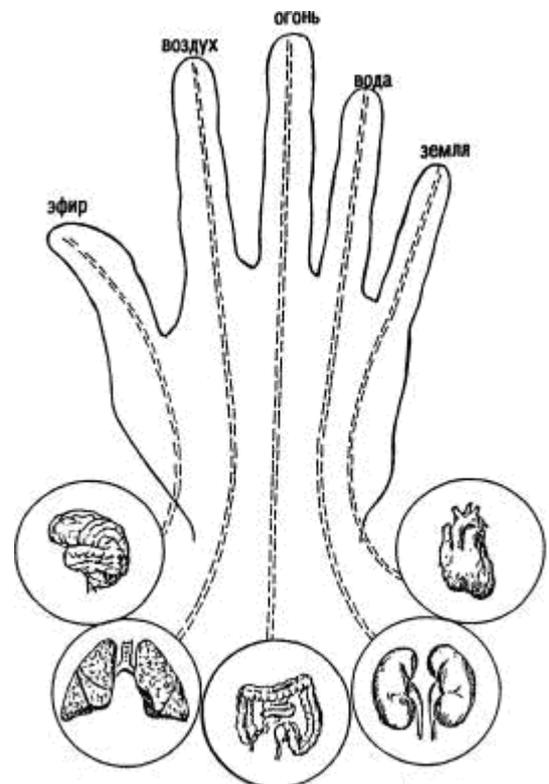


Рис.2. "Стихии" (органы) каждого пальца

Тренировкой рук достигается:

- открытие энергоинформационных каналов в ладонях и пальцах рук;
- возможность создания устойчивого потока биоэнергии между ладонями;
- повышение биолокационной чувствительности кистей рук.

В процессе тренировок вырабатываются способность чувствовать поля и умение управлять энергетическим потоком. При этом руки начинают работать не только в режиме передачи энергии, но и в режиме сверхчувствительного приема. Не следует забывать о том, что «тренированные» руки способны также «впитывать» в себя сигналы заболеваний. Они начинают работать как биологическое приемно-передающее устройство. Отсюда чем меньше рабочая поверхность рук, тем легче контролировать их состояние.

Обычно правая рука бывает положительной — отдающей или активной, а левая — отрицательной — воспринимающей или экранирующей. У левшей полярность, как правило, обратная.

Наибольшее внимание уделите тренировкам своей рабочей (активной) руки, при этом основное внимание — кончикам ногтевых фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев. Именно они должны обладать наибольшей чувствительностью к зонам патологии. Практически вся диагностика осуществляется этими тремя пальцами.

Ладони тренируются для создания мощного энергетического потока, чувствительность ладоней более низкая и тренируются они, в основном, только в двух приемах — определение биополя и уровня артериального давления.

Известно много способов тренировки рук. Большинство из них основываются на круговых движениях кистей рук относительно друг друга. При этом надо помнить следующее:

- одна рука остается неподвижной (является "циферблатом") ;
- круговые движения совершаются только по часовой стрелке относительно неподвижной руки;
- по мере повышения чувствительности расстояние между ладонями (пальцами) постепенно увеличивается до полного размаха рук;
- при выполнении упражнения руки разводятся на расстояние чувствительности колебательными движениями, по правилу "два шага вперед — шаг назад", а затем сводятся вместе;
- старайтесь не терять биоэнергетической связи между руками;
- тренировка ведется для правой и левой руки поочередно;
- рабочими являются преимущественно самые кончики указательного, среднего и безымянного пальцев, на их тренировку и обращается особое внимание;
- при выполнении упражнений необходимо образно представить движение энергии, концентрировать внимание на ощущениях в кончиках пальцев или ладоней (тепло, покалывание и т. д.);
- скорость вращения пальцев или движения ладоней определяется эмпирическим путем по интенсивности ощущения полей. На начальных этапах освоения она небольшая и увеличивается по мере развития контактности и чувствительности пальцев.

Первые один-два месяца занятий желательно проводить тренировки ежедневно, по 1—1,5 часа, а затем не менее чем по 30 минут в день. Тренировки могут быть разовыми или дробными по 3—5 минут за сеанс. В период постоянной практики в диагностике и лечении тренировка рук может не проводиться, но при прекращении работы необходимо выполнять ежедневные упражнения общей продолжительностью 30—40 минут.

Упражнения для пальцев

1. Ногтевые фаланги пальцев подвижной руки поочередно совершают круговые движения над ногтевыми фалангами пальцев неподвижной. При этом ладони находятся в параллельных плоскостях (см. рис.3).

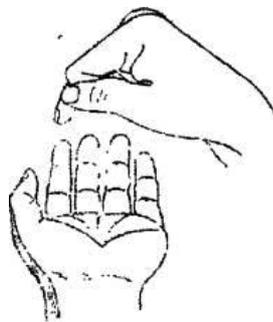


Рис. 3.

Сначала отрабатывается мизинец; круговые движения вокруг мизинца, потом безымянного, среднего, указательного и большого пальцев. Затем безымянный — вокруг мизинца, безымянного, среднего и т. д. И так все пальцы по очереди. При недостатке времени начинать надо с упражнений указательного, среднего и безымянного пальцев активной руки. В процессе тренировки, чтобы остальные пальцы не были задействованы, их необходимо отставить в сторону или согнуть.

Вторая часть упражнения заключается в следующем. Палец подвижной руки расположен над пальцем неподвижной так, что перекрываются только их концевые подушечки. После круговых движений, осуществляемых в пределах ногтевых фаланг, производят колебательные движения по правилу «два шага назад — он шаг вперед», постепенно удаляя палец на расстояние, при котором еще сохраняется специфическая биоэнергетическая связь между подвижным и неподвижным пальцами. В этом упражнении участвуют попеременно все пальцы.

2. Кончики пальцев противостоят друг другу и находятся на одной оси. Вращение пальцев активной руки осуществляется так же, как и в первом упражнении. Выполняя спиралеобразные движения, их разводят на расстояние чувствительности и вновь сводят. По правилу «два шага вперед — один шаг назад» (см. рис. 4).

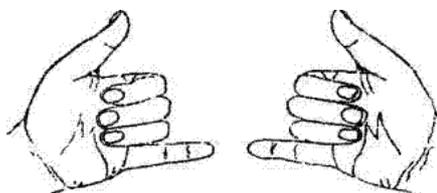


Рис. 4.

Поочередно пальцы одной руки вращаются вокруг кончика пальца другой. Вначале делаются широкие круги, потом они сужаются, пальцы разводятся на некоторое расстояние друг от друга. Затем палец активной руки начинают попеременно приближать и удалять, как бы нанося резкие удары по фалангам.

3. Ладони параллельны друг другу на расстоянии, несколько превышающем длину согнутых сопредельных пальцев. Кончики противостоящих пальцев располагаются друг против друга. Палец подвижной руки делает резкие маятниковые движения относительно неподвижного пальца с задержкой в крайних положениях подвижного пальца. Добиваются ощущений только в сопредельной паре пальцев. Такие движения совершают всеми десятью пальцами поочередно, уделяя особое внимание сопредельным парам указательных, средних и безымянных пальцев (см. рис. 5).

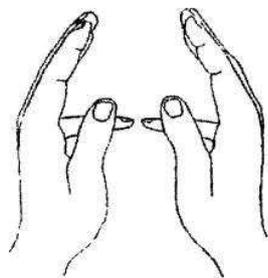


Рис 5.

4. Ладони согнуты так, что четыре пальца противопоставлены одному большому, Кисть подвижной руки совершает круговые движения по часовой стрелке, пропуская между согнутыми пальцами поочередно сначала большой палец, а затем противопоставленные ему четыре пальца неподвижной руки. Можно осуществлять колебательные движения, поочередно пропуская пальцы неподвижной руки внутри согнутой ладони подвижной. Движение захватывает только фаланги. В тренировке участвуют попеременно обе руки (см. рис. 6).

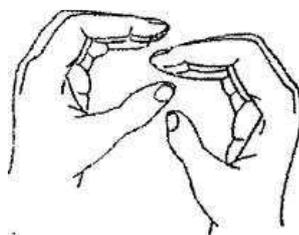


Рис.6

Упражнения для ладоней

1. Плечи свободно опущены вниз, руки согнуты в локтевых суставах, приведены к корпусу и слегка прижаты. Предплечья перпендикулярны телу, ладони параллельны друг другу, пальцы слегка раздвинуты. Предплечья совершают легкие, плавные колебательные движения (в плоскости, перпендикулярной телу), сохраняя ощущение энергетической связи, и постепенно ладони разводятся на ширину плеч (на расстояние энергочувствительности), а потом сводятся в исходное положение. Все суставы рук фиксированы без напряжения,

При разведении ладоней делают два колебания вовнутрь, а затем одно, более широкое — в стороны. При сближении, наоборот: два в стороны и одно — более размашистое — вовнутрь (Рис. 7).

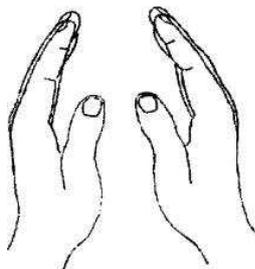


Рис. 7.

2. Ладони развернуты по отношению друг к другу крест на крест и согнуты так, как будто в них вложен шар, пальцы расставлены. Шар ощутимо давит на нижнюю ладонь. Два-три колебательных движения с опусканием рук под тяжестью шара вниз уже относительно другой руки. При передаче шара из руки в руку ладони разворачиваются так, чтобы кончики пальцев одной руки проходили над кончиками пальцев другой.

Для повышения эффективности тренировки рекомендуется мысленно представить, что между руками находится ком тополиного пуха или детский воздушный шарик, наполненный водой. При движении "перебрасывания шара" следует делать легкие, плавные движения, чтобы «предотвратить» разрушение «шарика» (рис. 8), мысли (психической энергии) на кончиках пальцев.

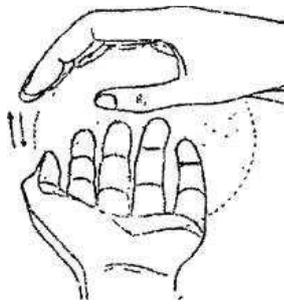


Рис.8

Ощущения, которые возникают при выполнении этого упражнения, запоминаются подсознанием и в последующем вызываются автоматически при желании,

Конечно, приведенные энергетические упражнения, не исчерпывают возможный объем занятий. Упражнения могут быть дополнены и видоизменены в соответствии с поставленными задачами. При выполнении их важно соблюдать ряд условий.

Упражнения выполняются не спеша и сосредоточенно, до получения четкого и ясного энергетического ощущения. Упражнение считается выполненным, если четкое ощущение возникает быстро и отчетливо. Необходимо настойчиво добиваться результата, в противном случае задачу нельзя считать выполненной. Система упражнений построена на принципе перехода от простого к сложному, от легкого к трудному, и она требует повторения каждого упражнения при ежедневной тренировке.

Японская техника развития интенсивности излучения рук

Японская техника развития интенсивности излучения рук проводится следующим образом:

Сесть на стул при этом позвоночник должен быть прямым, поднять вертикально вверх руки на уровне груди с соединенными локтями, затем сомкнуть ладони в положении мудры молящегося.

Направлять без перерыва в течение 40-60 минут концентрированно на ладони свою умственную (психическую) энергию и внимание.

Необходимо сделать это один раз, как бы это не было утомительно и тогда на всю жизнь возникает автоматическое сосредоточивание энергии.

Техника йога Ананды

1. Стать ровно, наклонить голову и сосредоточиться на руках. Энергия идет, сверху стекая по рукам. Затем поднимаем руки представляя, что они батареи и трем руки. Из шестого энергетического центра в руки посылаем энергию силой мысли.

Затем весь цикл повторяется.

2. Ноги на ширине плеч, ладони перед собой, Всасываем энергию в пальцы, выдыхаем энергию в ладонь. Далее:

- вдох через пальцы - выдох в предплечье;
- вдох через пальцы - выдох в плечи;
- вдох через пальцы - выдох в лицо;
- вдох через пальцы - выдох в шею;
- вдох через пальцы - выдох в шестой энергетический центр;
- вдох через пальцы - выдох в седьмой энергетический центр;
- вдох через пальцы - выдох в затылок;
- вдох через пальцы - выдох в пятый энергетический центр;
- вдох через пальцы - выдох в четвертый энергетический центр;
- вдох через пальцы - выдох в третий энергетический центр;
- вдох через пальцы — выдох во второй энергетический центр;
- вдох через пальцы - выдох в первый энергетический центр;
- вдох через шею - выдох во все внутренние органы.

Описанные упражнения имеют цель поддерживать постоянный рабочий режим рук, хотя некоторые элементы при известном усовершенствовании могут использовать при лечебной и

диагностической работе целителя. Многие элементы могут применяться как подготовительные перед основной работой, так и повышающие рабочий тонус.

Повышение чувствительности рук (мудры)

Кроме энергетической гимнастики, гигиены рук, массажа шиатсу ("сильная рука") чувствительность рук повышает трение кожи об аметистовые или эбонитовые четки.

Основные варианты мудр, способствующих повышению экстрасенсорных качеств целителя.

Гиан-мудра. Гиан-мудра формируется при соединении кончиков большого и указательного пальцев руки. При этом стимулируются ваше знание и способности. Энергию указательного пальца часто символизирует планета Юпитер, представляющая расширение. Эта мудра одна из широко применяемых. Она обеспечивает восприимчивость и спокойствие.

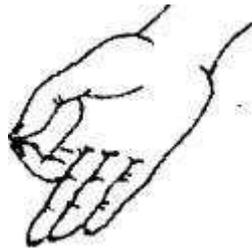


рис. 9.

В практике мощных пранаям или упражнений часто используется "активная" форма этой мудры. В этом варианте указательный палец сгибается больше так, чтобы его ноготь оказался под вторым суставом большого пальца.

Шуни-мудра. Чтобы сформировать шуни-мудру, необходимо поместить кончик среднего пальца на кончик большого. Считается, что эта мудра, дает терпение, проницательность и интуицию. Средний палец символизируется знаком планеты Сатурн. Сатурн представляет мастерство, закон кармы, принятие ответственности и мужество при выполнении долга.

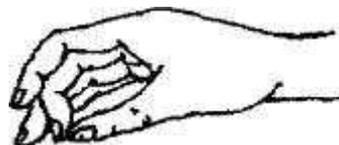


рис. 10.

Сурья-мудра, или рави-мудра. Эта мудра, образуется при помещении кончика безымянного пальца на кончик большого пальца руки. Практика ее дает восстановление жизненной энергии, нервную силу и хорошее здоровье. Качество безымянного пальца символизируется Солнцем или Ураном. Солнце представляет энергию здоровья и сексуальные возможности, а Уран - нервную силу, интуицию.



рис. 11.

Буддхи-мудра. Формируется соединением кончиков мизинца и большого пальцев руки. Практика этой мудры раскрывает способности работать четко и интуитивно, стимулирует психическое развитие. Мизинец имеет символ планеты Меркурий, обозначающий быстроту и ментальные силы взаимодействия.

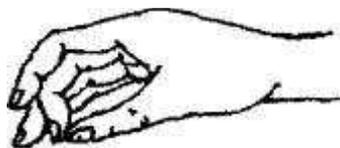


рис 12.

Мудра "Замок Венеры". Эта мудра часто используется в упражнениях. Она получила такое название потому, что объединяет положительные и отрицательные стороны холма Венеры каждой руки с большими пальцами. Большие пальцы представляют "это". Холмы Венеры - мясистые участки у основания большого пальца, символизируемые планетой Венера, связаны с чувствительностью и сексуальностью. Мудра - замок Венеры - направляет сексуальную энергию по нужным каналам и способствует балансу эндокринной системы. Она обеспечивает также способность легко концентрировать свое внимание, если в медитативной позе положить руки в "замке Венеры" близ паха. Чтобы образовать данную мудру, надо сложить ладони друг с другом. Переплести пальцы таким образом, чтобы левый мизинец оказался внизу. Поместите кончик левого большого пальца над основанием большого пальца правой руки, между большим и указательным пальцами. Кончик большого пальца правой руки давит на мясистый холм у основания левого большого пальца. Для женщин положение больших пальцев обратное.

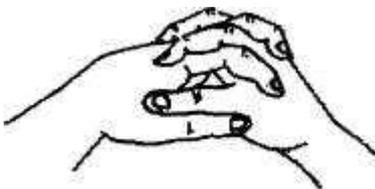


рис 13

Мудра молящегося. В этой мудре ладони обеих рук складываются вместе (рис. 14). Положительная сторона тела (правая - мужская) и отрицательная (левая - женская) нейтрализуются.



рис. 14.

Мудра "Медвежий захват". Вначале расположите левую руку на уровне груди ладонью наружу, большим пальцем вниз. Правую руку в таком же положении, но ладонью к груди. Захватите пальцами одной руки пальцы другой, образуя единый кулак (рис.15). Эта мудра используется для стимуляции сердца и для усиления концентрации.

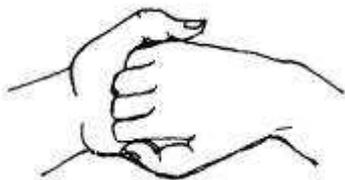


Рис.15. Медвежий захват

Руки в паху. Еще одна распространенная мудра, используется при медитации, образуется при помещении левой руки ладонью вверх в паху, а правой руки также ладонью вверх на левой. Большие пальцы при этом соединяются. Для женщин положение рук обратное.

Упражнения по управлению энергопоток

1. Опустить и расслабить руки, почувствовать каждый палец отдельно.
2. Зарядить руки (набор энергии). С этой целью кисть левой руки устанавливают ладонью вверх, правой — ладонью вниз. Руки согнуты в локтях. Правая ладонь находится параллельно над левой. Пальцы рук расставлены выпрямлены без напряжения. Кисть правой руки совершает круговые движения над левой по часовой стрелке (циферблат—левая ладонь) так, чтобы ногтевые фаланги правой кисти проходили над ладонью и кончиками пальцев левой. Движение руки неравномерное, оно ускоряется при прохождении пальцев над ладонью и замедляется при прохождении над пальцами. При этом образно представляется, что движущаяся рука работает с энергетической массой, она как бы размешивает ее и концентрирует. Набор энергии преимущественно осуществляет правая рука. Левая заряжается слабее. После зарядки не следует прикасаться правой рукой к чему-либо, так как этим можно нечаянно сбросить заряд.
3. Заряженную правую руку развернуть ладонью вверх. Сбросить энергию с левой кисти. Для этого нужно свести вместе мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы, начиная с мизинца, а затем подушечками их ногтевых фаланг поочередно, друг за другом, очень мягко провести сверху вниз по всей длине поверхности большого пальца и ладони (этим приемом можно пользоваться также для сброса сигналов и неприятных ощущений на ладони во время диагностики и лечения). Тренироваться следует в положении сидя, положив кисти рук ладонями вверх на слегка раздвинутые колени (левая ладонь не заряжена, правая—заряжена). Сконцентрировав внимание на правой заряженной руке, помогая взглядом и движением головы, мысленно перегоните энергию с правой ладони на предплечье, плечо, грудь, левое плечо, предплечье и ладонь. Из левой кисти энергию через плечевой пояс нужно перегнать в правую. Энергию вновь вернуть в левую кисть, а затем перегнать в левую ногу; через левое предплечье, плечо, половину груди, живота, бедро, голень — на левую стопу и отсюда — на правую стопу и т. д.
4. Левая рука опущена вниз, ладонь без напряжения сжата в кулак. Правая полусогнута в локте и вытянута вперед на уровне груди, ладонь перпендикулярна телу, пальцы слегка расставлены. Вообразите, что против правой ладони находится левая. Вращайте правую ладонь по часовой стрелке относительно воображаемой левой. Движение ладони неравномерное, как в упражнении по набору энергии. При выполнении вращательных движений центр ладони и концы пальцев выделяют поток энергии.
5. Правая ладонь с расставленными пальцами совершает вращение по часовой стрелке над подошвой левой ноги (циферблат — подошва). Заряжается энергией преимущественно подошва. Перегнать мысленно энергию из подошвы левой ноги в правую, потом в руку и так далее.

Упражнения по развитию способностей к диагностике.

Упражнения отрабатываются на неодушевленных предметах и живых организмах сначала с открытыми глазами, что необходимо для создания мысленной ассоциативной связи между ощущениями рук и зрительными образами предметов обследования. По мере совершенствования восприятия их можно проводить с закрытыми глазами. При тренировке необходимо стараться запомнить, какие ощущения соответствуют тому или иному организму, материалу или цвету. Занятия проводятся до автоматического узнавания образов.

Начать тренировку можно сидя за столом ощутите на расстоянии кончиками пальцев рабочей руки материал его покрытия, проведите рукой на той же высоте через край стола и ощутите сигнал от материала пола, затем возвратите руку на стол и ощутите переход сигналов— "пол — стол" как край стола. Оба сигнала запомните.

Осуществляйте аналогичное обследование предметов различных материалов и формы, кончиками пальцев обрисовывая контуры обследуемых предметов и запоминая характер ощущений от материалов (ложки, нож, солонки, кольца, дерево, камень и т.д.). Попытайтесь определить различие в сигналах от предметов одинаковой формы, но из разных металлов (монеты одинакового размера, медные и никелевые).

Обследуйте предметы, одинаковые по материалу и фактуре, но разного цвета. Возьмите 4-6 квадратных листков бумаги одинакового размера и фактуры. Половину из них окрасьте в черный цвет, разложите их на некотором расстоянии друг от друга и, проводя рукой над ними, запомните разницу сигналов белого (холодного) и черного (теплого) цвета. Если долго обследовать эти листки, то в скором времени острота сигнала значительно снижается и

искажается, что связано с переносом и смешением полей рукой разных цветов. Для улучшения ощущений нужно снять поле "чужого" цвета с листка, затем "снять сигнал с руки" и проделать эту "очистку" со всеми листками, после чего интенсивность сигнала цвета будет первоначальной.

Аналогичные упражнения нужно проводить с бумажками (обязательно одинаковой фактуры) различных цветов. Чем ярче, интенсивнее цвет, тем сигнал более выражен. Память восприятия цвета в будущем даст возможность более тонкой диагностики болезненных очагов.

Если у обучающегося не возникло ассоциативных восприятия цветовых различий, то при диагностике возможны только определения грубых патологий. Исследуйте сигналы от деревьев, фруктов, цветов, трав, дождевого червя и т. д.

Проведите поиск предметов рукой. Вначале обследуйте предмет, например монету, и запомните ее сигнал, затем попросите кого-нибудь сместить монету и накрыть ее газетой. Попробуйте отыскать монету по знакомому сигналу.

При прохождении кисти над предметом в пальцах ощущается сигнал (покалывание, дуновение ветерка и т. д.). У некоторых при этом упражнении ощущается в области лба над переносицей (третий глаз) легкая тень.

При определении разницы сигналов от органических и неорганических предметов можно отметить, что сигнал от органических предметов более интенсивный, теплый.

Вариант входа в транс в Пути Бра-Рода.

Почаще делайте это упражнение. Сядьте на пол, скрестив ноги, руки положите на колени ладонями вверх. Закройте глаза. Перед упражнением можно выключить свет. Желательно, чтобы обстановка была комфортной.

Исключите присутствие отвлекающих факторов (музыка, домашние животные и т.п.) закройте дверь (если кто-то помешает - все пойдет насмарку). Выровняйте свое дыхание, пусть оно будет медленным и не очень глубоким. Следите за своими вдохами и выдохами, постарайтесь не думать больше ни о чем, важно, чтобы в голове не было вообще никаких мыслей. Это бывает очень сложно, но не бросайте упражнение, если ничего не получается, в любом случае его надо довести до конца. Итак, вы не думаете ни о чем. Вы - Черный камень. Вы - воздух входящий и выходящий в ваши легкие. Вы - ничто. Вас больше нет, как человека. Окунитесь во тьму вокруг вас. Никаких мыслей, только черная бесконечность окружающая вас. Черная и абсолютно пустая. Бескрайний океан силы и мощи по которому вы можете свободно перемещаться (это называется вход в астрал). В этот момент нельзя прерывать упражнение. Если вы его прервете, то в следующий раз будет труднее его выполнить. И так вы должны потерять связь с реальностью. Только ваше дыхание напоминает вам о том, что вы существуете. Начните медленно повторять следующие слова:

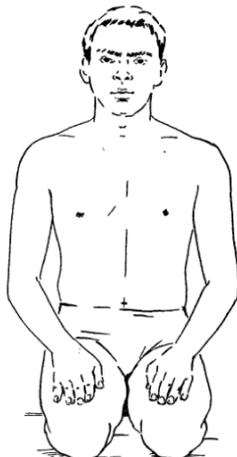
***"Огонь-Айа, Земля-Ийа, Вода-Ойа и Воздух-Эйа, дайте мне силы.
Дайте силы мне чтобы свершить мог(ла) то, что задумала.
Я поклоняюсь вам и служу вам."***

Начните говорить эти слова очень тихо, так, чтобы вы сами их едва слышали и постепенно повышайте громкость, до громкости вашей нормальной речи, хотя в этом состоянии это не существенно, пусть заклинание само выберет громкость для себя, можете остановить нарастание громкости на шепоте, а можете и покричать. Пытайтесь говорить как можно монотоннее, чтобы голос ваш был похож на жужжание и слова были едва различимы. И тогда вы сольетесь с этим звуком - резко прекратите читать заклинание. Представьте, что вы сидите внутри круга (это называется фантомный круг - он не изображается, но действует так же как обычный, проблема в том, что вы своей силой должны постоянно его поддерживать). Круг представляет собой тонкое, едва различимое кольцо, тускло светящееся голубоватым светом. Постепенно свет становится ярче и вскоре полоска начинает выбрасывать вверх язычки энергии. Она горит снежно-голубым пламенем. В этом состоянии задержитесь минут на 10-15. Представляйте круг не только перед собой, но и вокруг. Вы готовы посылать чары - вы замкнуты в себе и отрешены от действительности, вы одни в пустоте и каждая частичка пустоты готова наделить вас силой. Для выхода из этого состояния представьте, как окружающая действительность втекает в вас со всех сторон. Входит в легкие, впитывается в

кожу. Представьте как, то место, где вы сидите, материализуется вокруг вас. Как только вы почувствуете себя просто сидящим на полу человеком - упражнение закончено.

Основные позиции тела.

1. Поза на коленях



Опуститесь на колени. Сядьте на пятки, держа позвоночник прямо.

2. Легкая поза



Важно держать голову, шею и туловище без отклонений от прямой линии. Она обычно выполняется в обычном положении со скрещенными ногами.

3. Поза знатока.



Сядьте и вытяните ноги вперед. Согните левую ногу в колене и поместите пятку в мягкую часть промежности, пространство между задним проходом и мошонкой. Затем согните правую ногу и поместите пятку против лонной кости или над половыми органами. Половые органы следует расположить так, чтобы на них не давило. Туловище держите прямо.

4. Поза лотоса



Сядьте на сложенное вчетверо шерстяное одеяло и вытяните ноги вперед. Возьмите правую ступню двумя руками, согните ногу в колене и положите ступню на левое бедро. Аналогично согните левую ногу и положите ее на правое бедро. Держите туловище прямо и положите кисти рук между пятками, одну на другую. Если это вам неудобно, можете держать кисти на коленях. Левое колено или бедро не должны отрываться от пола.

Базовый комплекс асан.

1. Вращение головой

Первый вариант



Примите семичленную позу. Выполняйте медленные кругообразные движения головой в правую сторону. Сделав 10 вращений, выполните 10 кругообразных вращений в левую сторону. Старайтесь хорошо размять шейные позвонки.

Второй вариант



Выполните 10 движений головой вверх-вниз: 10 раз — вверх, 10 раз — вниз.

Третий вариант



Выполните 10 резких движений головы вправо-влево.

Эффект:

~ данное упражнение подготавливает мышцы шеи к длительной практике перевернутых асан, всегда выполняйте

~ регулярная практика, особенно длительное время, излечивает болезни горла, связанные с неправильным течением энергии в области вишуддха-чакры, т.к. во время этой практики на уровне энергии очищается карма речи,

~ если выполнять это упражнение длительное время, можно испытать опыты йоги иллюзорного тела, связанной с вишуддха-чакрой, например, во сне со сновидениями получить опыты мира асуров или мира богов.

2. Поза лягушки



Сядьте на пятки, максимально разведя колени в стороны. Спина в вертикальном положении.

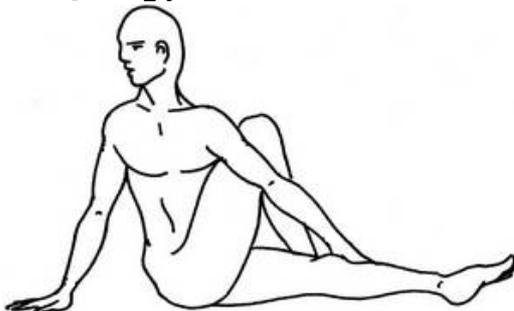
3. Поза льва



Примите одну из четырех позиций: Поза на коленях, легкая поза, поза знатока или поза лотоса. Откройте рот и максимально высуньте вперед язык. Пальцы расставлены в стороны. Удерживайте напряженные кисти рук над коленями в течение 1 минуты.

Эффект: данная асана очень хорошо излечивает все болезни горла, например, ангину или болезни, связанные с вишуддха-чакрой, она также способствует сильному подъему энергии. Иногда вы можете почувствовать тошноту во время ее выполнения — это означает подъем энергии к верхним чакрам.

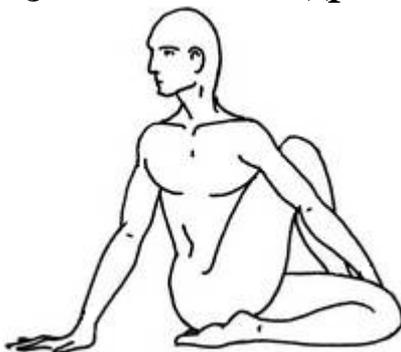
4. Скручивающая поза



Сядьте, вытянув вперед обе ноги. Затем согните в колене левую ногу и поместите ее за колено правой. Возьмитесь правой рукой за левую стопу, перебросив ее через левое колено. Корпус разверните максимально влево, и левую руку поместите сзади, как опорную. Поверните голову максимально влево, взгляд направлен вверх.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

5. Поза Матсиендры



Эта поза выполняется точно так же, как и предыдущая, только ногу, которая в вакрасане была прямой, вы сгибаете в колене, и помещаете рядом с ягодицей, при этом нога полностью прижата к полу. Скручивание тела происходит точно таким же образом, как и в предыдущей позе.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

Эффект: усиливают приток энергии к внутренним органам, таким образом, все органы в теле равномерно обеспечиваются энергией. Например, когда мы делаем поворот влево, левая часть тела сжимается, а затем, когда поворачиваемся вправо, растягивается и органы начинают интенсивно обеспечиваться энергией. Таким образом устраняются засоры в каналах с правой и левой сторон тела. Каналы очищаются, энергия течет свободно и легко.

6. Поза рыбы

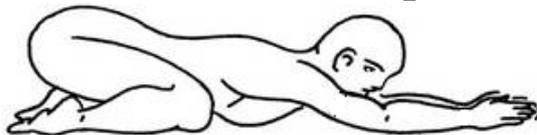


Сядьте в позу лотоса или, если не можете, в легкую позу и ложитесь спиной на пол. Затем прогните спину и поставьте голову на макушку так, чтобы в спине был прогиб, пальцами рук возьмитесь за большие пальцы ног, если вы лежите в позу лотоса, если же вы находитесь в легкую позу, просто обопритесь на локти и положите руки вдоль тела.

Эффект: прекрасная поза для устранения искривлений позвоночника и сколиоза, она способствует также омоложению тела. В нашем теле в районе верхнего нёба находится мистическая луна, выделяющая нектар бессмертия, но этот нектар постоянно сгорает в огне внутреннего солнца, находящегося в манипура-чакре, поэтому наше тело стареет. Однако

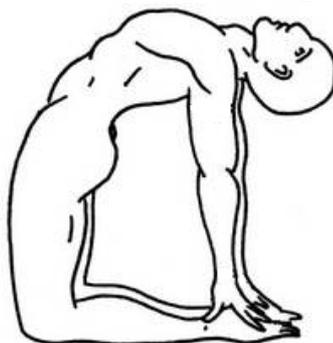
некоторые асаны и мудры способствуют обратному процессу — накоплению нектара в теле и омоложению. Поза рыбы — одна из таких асан.

7. Половинная поза черепахи



Сядьте на пятки и разведите колени как можно шире, ладони сложены вместе. Ложитесь на пол, руки со сложенными ладонями вытягиваются вперед. Нужно стараться коснуться грудью пола, при этом не отрывая ягодицы от пяток. Смотрите вперед.

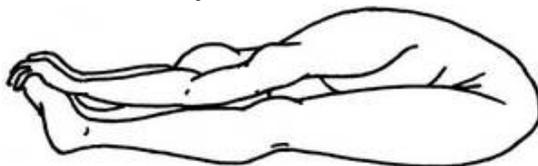
8. Половинная поза верблюда



Встаньте на колени и, прогнувшись в спине, возьмитесь пальцами за пятки. Прогнитесь как можно сильнее.

Эффект: комплекс асан построен таким образом, чтобы развязать узлы в позвоночнике. Для этого чередуются позы с прогибом назад и наклоном вперед. Это позволяет сделать позвоночник гибким, что может не только устранить сколиоз, но и полностью очистить центральный канал.

9. Поза вытянутой задней части тела



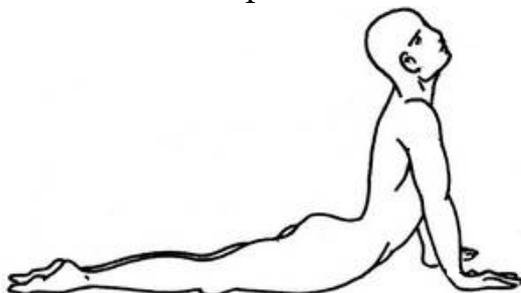
Сядьте, вытянув ноги вперед. Возьмитесь пальцами рук за пальцы ног и максимально наклонитесь вперед, стараясь достать головой до колен.

Эффект: эта поза является одной из самых эффективных в комплексе. В тантрах йоги говорится, что ежедневно выполняя ее в течение трех часов, можно пробудить энергию и этим войти в блаженный транс.

Также эта поза, излечивает все болезни желудка и сильно разжигает огонь пищеварения, а сильный элемент огня — потенциал пробуждения энергии, поэтому в писаниях рекомендуется не есть и не пить холодную пищу и напитки.

10. Поза змеи

1 вариант



Принимается положение, лежа на животе. Опираясь ладонями в пол на уровне плеч, с вдохом медленно поднимайтесь в следующем порядке: сначала отрывайте от пола голову, затем постепенно и все остальные части тела. Максимально прогнувшись, вы фиксируетесь в этом положении. Мышцы ног и ягодиц должны быть напряжены — это способствует более интенсивному подъему энергии. Задержавшись в этом положении некоторое время, с выдохом начинаете медленно опускаться. В конце выдоха вы медленно кладете голову на пол. Отдохните, лежа на полу, а затем вновь начинайте упражнение. Выполните это упражнение несколько раз.

2 вариант

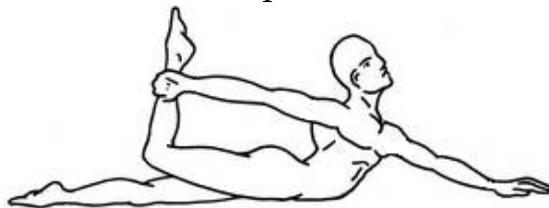


Поднимитесь вверх вышеупомянутым способом, а затем поверните голову максимально влево, посмотрев через левое плечо на пятку правой ноги, при этом корпус остается прямым, поворачивается только шея. Затем верните голову в прямое положение и поверните ее максимально вправо, посмотрев через правое плечо на пятку левой ноги. Затем верните голову в прямое положение и с выдохом медленно опускайтесь на пол.

Эффект: является великолепным упражнением для исправления искривлений позвоночника. Она также сильно разжигает огонь пищеварения и устраняет болезни желудка. С помощью этой позы пробуждается энергия.

11. Поза лука

1 вариант

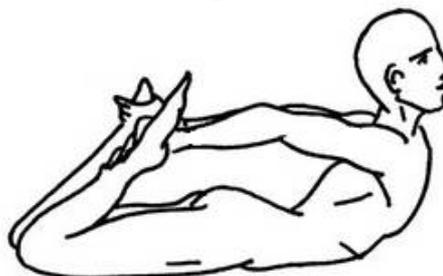


Лежа на полу животом вниз, вытяните вперед левую руку. Возьмитесь правой рукой за стопу правой ноги и прогнитесь назад в спине, приподняв ногу и верхнюю часть тела как можно выше. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

Затем вернитесь в исходное положение и выполните то же упражнение с другой ногой.

В перерыве между вариантами поз, лежа на животе, несколько секунд вы отдыхаете в позе крокодила: лежа на животе, положите на пол, на уровне головы, сначала левую ладонь, сверху на нее правую, и ложитесь правой щекой на тыльную сторону правой ладони. Это поза для релаксации. Она способствует глубокому расслаблению и восстанавливает естественный ритм дыхания.

2 вариант

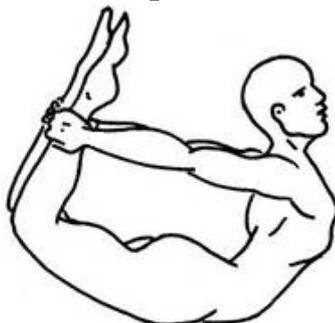


Исходное положение — лежа на животе. Согнув ноги в коленях, поместите пятки у ягодиц и возьмитесь за стопы руками с внутренней стороны. Затем оторвите голову и грудь от пола, стараясь прижать пятки к полу. Зафиксируйтесь в этом положении на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Эффект: второй вариант, иногда называемый также позой лягушки, способствует активизации внутренней энергии за счет давления.

Отдохните несколько секунд.

3 вариант



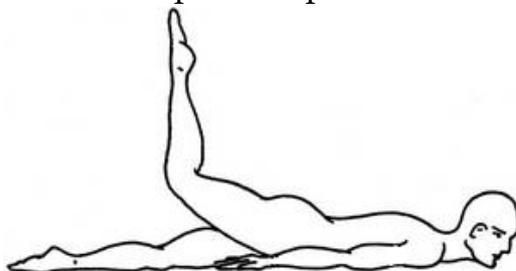
Возьмитесь руками за голеностопы и прогнитесь назад. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд, а затем можете покачаться на животе вперед-назад и вправо-влево.

Отдохните несколько секунд.

Эффект: эта поза также является наилучшей для очищения центрального канала. Она способствует усилению элемента огня.

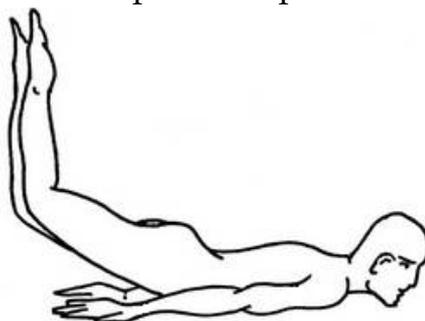
12. Поза саранчи

Вариант первый



Исходное положение — лежа на животе. Положите руки, сжатые в кулаки, вдоль тела или под бедра. Опираясь на руки и подбородок, приподнимите правую ногу максимально вверх. Зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд, а затем опустите правую ногу на пол и поднимите вверх левую на такое же время.

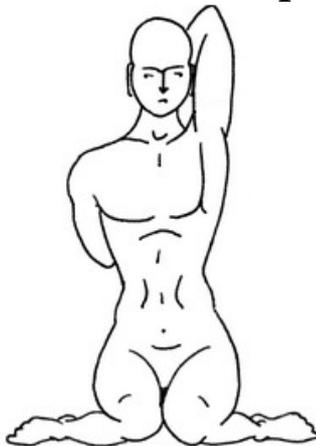
Вариант второй



Затем, немного отдохнув, поднимите вверх обе ноги, при этом мышцы ног напряжены, и зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд. После этого опустите ноги на пол и отдохните несколько секунд.

Эффект: в этой позе происходит давление, и внутренняя энергия начинает активизироваться. Эта поза способствует очищению каналов головы, верхних и нижних чакр.

13. Поза «Голова Коровы»



Сядьте ягодицами на пол, голень и стопы размещаются по бокам от тела. Стопы располагаются перпендикулярно телу и голням. Разведите руки в стороны, затем поднимите правую руку над головой, а левую опустите вниз за спину. Сгибая руки в локтях, соедините их вместе в замке за спиной, причем локоть поднятой вверх руки находится за головой. Позвоночник держите прямо. Выполнив это упражнение, разведите руки в стороны и поменяйте их. Это принцип очищения левого и правого каналов — сначала активизация левых, потом — правых частей тела.

14. Поза петли



Поднимитесь и сядьте на корточки, удерживая равновесие на пальцах ног. Разведите руки в стороны, затем пропустите правую руку под правым коленом, а левую заведите за спину. Соедините их в замок за спиной, образовав, таким образом, руками петлю. Выполнив упражнение, поменяйте руки.

15. Поза дерева



Встаньте прямо. Поставьте левую стопу на внутреннюю сторону правого бедра, колено отведите максимально влево. Руки соедините ладонями вместе и поднимите их над головой. Чтобы хорошо сохранять равновесие, сконцентрируйте внимание на одной точке.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

16. Поза мистической птицы

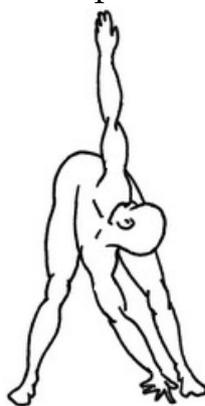


Приподняв левую ногу, слегка присядьте на правой. Затем, поместите левую ногу перед правой и обогните ее сзади правой ноги. Приняв такое положение, приподнитесь, сохраняя позвоночник прямым. Руки также обвивают одна другую, причем правая рука находится сверху.

Выполнив это упражнение, зеркально поменяйте ноги и руки.

17. Поза треугольника

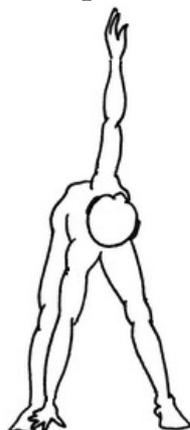
1 вариант



Встаньте, расставив ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны и, разворачиваясь вправо, поставьте левую руку с внешней стороны правой стопы. Правая рука отводится вверх, взгляд направлен на ладонь. Таким образом выполняется скручивание тела. Важно, чтобы колени в этом положении не сгибались.

Зафиксируйтесь так на некоторое время, а затем зеркально поменяйте положение.

2 вариант



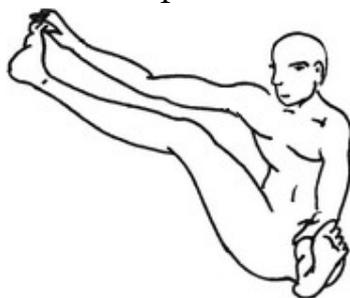
Примите исходное положение как в первом варианте. Медленно разведите руки в стороны и опустите левую руку к левой стопе, не сгибая ног в коленях. Правая рука идет вверх. Смотрите вверх на ладонь правой руки. Выполнив это упражнение, медленно поднимитесь.

Выполните это упражнение на другую ногу.

Эффект: за счет сильного скручивания очищаются энергетические каналы во всех внутренних органах и нижних частях тела.

18. Половинная поза лука

1 вариант



Сядьте на пол, вытянув вперед ноги. Возьмитесь руками за пальцы ног. Отведите правую ногу максимально вправо, стараясь держать ее прямой. Зафиксируйтесь в этом положении.

Выполните это упражнение для другой ноги.

2 вариант



Сидя в первоначальном положении, возьмитесь правой рукой за пальцы левой ноги и пальцами левой руки за пальцы правой ноги. Подтяните левую стопу к правому уху и зафиксируйтесь в этом положении.

Вернитесь в первоначальное положение, поменяйте руки и повторите упражнение.

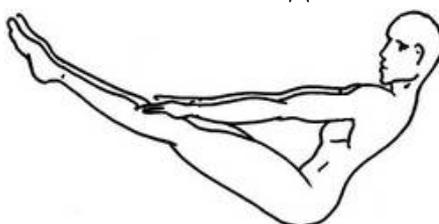
19. Поза скручивания желудка



Исходное положение — лежа на спине. Поднимите соединенные вместе ноги вверх и опустите их вправо на пол, под прямым углом к телу. Руки лежат на полу, разведенные в стороны. Старайтесь держаться пальцами правой руки за пальцы ног, не сгибая ноги в коленях. Поверните голову влево, в противоположную сторону от ног, но плечи не отрывайте от пола. Таким образом происходит скручивание тела.

Затем поднимите ноги вверх и положите их влево. Выполните то же самое упражнение, но в противоположную сторону.

20. Поза лодки



Сядьте на ягодицы. Сделав их точкой опоры, поднимите ноги вверх так, чтобы образовался угол в 90 градусов. Руки размещаются параллельно полу, ладонями вниз. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

Эффект: эта поза рекомендована богом Шивой в «Вигьяна Бхайрава тантре» для достижения контроля над семенем. В этой позе мы напрягаем мышцы, позволяющие направлять сексуальную энергию и семя вверх.

21. Поза давления на уши



Лежа на полу, поместите ноги назад, согнув колени, закрыв ими уши. Руками возьмитесь за стопы и притяните их к себе, чтобы бедра были параллельны полу. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько минут. Глаза закрыты.

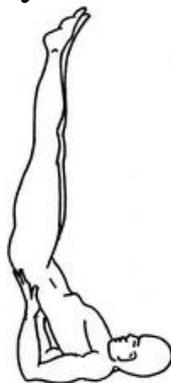
22. Поза плуга



Из положения карнапидасана выпрямите ноги, касаясь пальцами ног пола. Руки положите в противоположную сторону. В этой позе выполняйте ашвини-мудру и визуализируйте, как у вас из копчика вдоль позвоночника энергия поднимается вверх в аджна-чакру. Обратите внимание, чтобы колени не сгибались.

Эффект: эта поза омолаживает тело, препятствует сгоранию нектара бессмертия, пробуждает энергию и способствует раскрытию муладхара-чакры.

23. Перевернутое положение тела



Из положения позы плуга поднимите ноги вверх, поддерживая поясницу руками. Сконцентрируйтесь на аджна-чакре, представляя, как из копчика вдоль позвоночника красное пламя поднимается к аджна-чакре.

Эффект: в этой позе мистическая луна на макушке головы и солнце в манипура-чакре меняются местами, и нектар бессмертия скапливается в теле.

Выполняйте это упражнение, начиная с 5 минут, доведя до получаса или более. После выполнения позы опустите ноги за голову и затем медленно, позвонок за позвонком, опуская на пол спину и ноги.

После выполнения перевернутых позиций всегда рекомендуется некоторое время выполнять медитацию-расслабление в позе, лежа для релаксации.

24. Поза лежа



Поза лежа или поза трупа выполняется следующим образом: вы лежите на спине, ноги разведены, расстояние между стопами около 50 см, руки лежат ладонями вверх, вдоль тела, на расстоянии 10-15 см от него. Полностью расслабьтесь. Для этого напрягите мышцы лица и средней части живота, а затем расслабьте их, тогда хорошо расслабится все тело.

В этой позе можно выполнять медитации, которую вы захотите.

Дополнительный комплекс поз.

1. Поза гора



рис. 1.1

1. Встаньте прямо, ноги вместе, пятки и большие пальцы ног соприкасаются.
2. Соедините колени, подтяните коленные чашечки вверх, сократите бедра и подтяните бедренные мускулы назад.
3. Живот держите внутрь, грудь вперед, спину вытянутой, шею прямой.
4. Не располагайте вес тела ни на пятки, ни на носки, распределите его ровно на всю ступню.
5. Идеально в тадасане руки поднимаются над головой, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам (рис.1.1).

Все последующие позы стоя будут начинаться именно с этой стойки учени, с опущенными руками.

При такой постановке бедра сокращаются, область муладхары и живота втягивается внутрь, а грудь выдвигается при этом вперед. Это способствует ощущению легкости, и ум обретает живость.

2. Поза дерева



рис. 2.1

1. Примите позу горы (рис. 1.1).
2. Согните правую ногу в колене и расположите правую пятку у основания левого бедра так, чтобы ступня опиралась на бедро, а пальцы были направлены вниз.
3. Балансируя на левой ноге, ладони рук соедините, и поднимите вверх над головой (рис. 2.1).
4. Сохраняйте позу несколько секунд, дышите глубоко. Затем опустите руки, разъедините ладони, выпрямите правую ногу и возвратитесь снова в позу горы

5. Повторите позу, балансируя на правой ноге, а левую держа согнутой в колене, пятку расположив у основания правого бедра. Сохраняйте позу в течение такого же времени, как и предыдущую, а затем возвратитесь в позу горы и расслабьтесь.

Поза тонизирует мускулы, развивает чувство устойчивости и концентрацию.

3. Поза треугольника

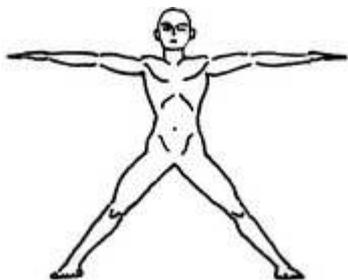


рис. 3.1

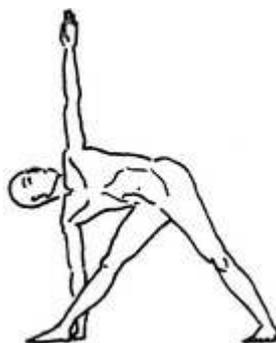


рис. 3.2

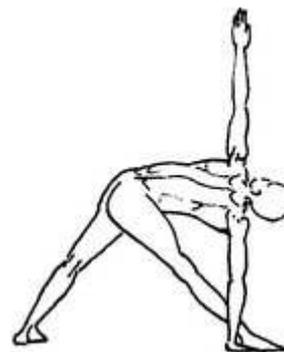


рис. 3.3

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).

2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 — 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз и держите их параллельно полу (рис. 3.1).

3. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню слегка направо и держите левую ногу вытянутой и напряженной в колене.

4. Выдохните, согните туловище вправо, а правую ладонь расположите к правой лодыжке. Если возможно, то ладонь полностью положите на пол.

5. Вытяните левую руку вверх, приведя ее на одну линию с правым плечом, и напрягите туловище. Задняя сторона ног, поясница и спина должны составлять одну линию. Смотрите на большой палец вытянутой левой руки. Держите правое колено твердо, подтягивая коленную чашечку вверх, колено обратите в направлении носка ступни (рис. 3.2 и 3.3).

6. Сохраняйте эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Затем поднимите правую ладонь от пола. Вдохните и возвратитесь в п.2 (рис. 3.1).

7. Теперь, повернув левую ступню на 90 градусов влево, и правую ступню слегка вправо, продолжайте выполнять все положения от п.2 до п.6, только в противоположном направлении. Затем вдохните и возвратитесь в п.2 (рис. 3.1).

8. Выдохните и прыжком встаньте в позу горы.

Эта поза тонизирует мышцы ног, раскрывает каналы в ногах и бедрах. Она очищает каналы в спине и шее, укрепляет лодыжки и развивает каналы в области груди.

4. Перевернутая поза треугольника

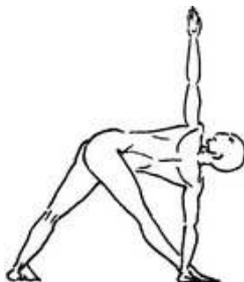


рис. 4.1

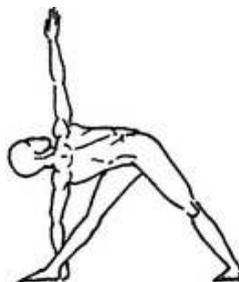


рис. 4.2

1. Примите позу горы, глубоко вдохните и поставьте ноги прыжком врозь на 1 — 1,2 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).

2. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню на 60 градусов вправо, левую ногу держите вытянутой и напряженной в колене.

3. Выдохните, поверните туловище в противоположном направлении (направо) и согните его так, чтобы положить левую ладонь на пол около наружной стороны правой ступни.

4. Вытяните правую руку вверх, приведя ее в одну линию с левой рукой. Смотрите на большой палец правой руки (рис. 4.1 и 4.2).

5. Колени держите твердо. Не поднимайте носок правой ступни от пола. Ступня левой ноги, в особенности ее наружный край, должна твердо располагаться на полу.

6. Плечи и лопатки расправить.

7. Оставайтесь в этой позе 30 секунд. Дышите нормально.

8. Вдохните, поднимите левую ладонь от пола, туловище разогните и возвратитесь в позицию 1 (рис. 3.1).

9. Выдохните, повторите позу в левую сторону, повернув левую ступню на 90 градусов и правую на 60 градусов влево и расположив правую ладонь на полу около наружной стороны левой ступни.

10. Оставайтесь в позе равное количество времени в каждую сторону. Это может быть установлено отсчетом трех или четырех глубоких дыханий.

11. После истечения времени вдохните, поднимите туловище в первоначальное положение, носки поверните вперед, руки держите пока еще в стороны.

12. Выдохните и прыжком примите позу горы (рис. 1.1). Это завершает позу.

Эта позу усиливает течение энергии в бедрах, мускулах икр и подколенных сухожилиях, а также активизирует каналы в спине, так как эта поза усиливает циркуляцию энергии в нижней части спины. Грудь полностью разворачивается. Поза очищает каналы в спине, укрепляет каналы живота и задней части бедер.

5. Поза бокового угла

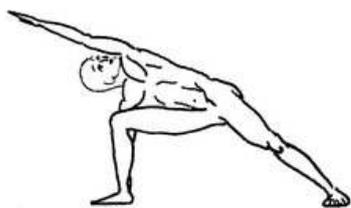


рис. 5.1

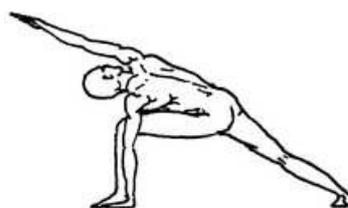


рис. 5.2

1. Примите позу горы, глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 — 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).

2. Медленно выдыхая, поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и твердой в колене. Сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол, и правое бедро не будет параллельно полу.

3. Правую ладонь положите на пол у правой ступни, подмышкой накрывая колено и касаясь наружной его стороны. Вытяните левую руку выше левого уха, голову держите вверх (рис. 5.1 и 5.2).

4. Уплотните поясницу и натяните подколенные сухожилия. Грудь, бедра и ноги должны быть на одной линии, а чтобы этого достигнуть, подайте грудь назад и вверх. Натяните все части тела, концентрируясь на задней части туловища, в частности, на спине. Расправьте спину, пока весь позвоночник и ребра не почувствуют движение. Должно быть ощущение, что даже кожа напряжена и растянута.

5. Позу сохраняйте от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Вдохните и поднимите правую ладонь от пола.

6. Выпрямите правую ногу и поднимите руки в стороны.

7. Медленно выдыхая, повторите все движения от п.2 до п.5 в противоположную (левую) сторону

8. Выдохните и прыжком встаньте в позу горы.

Эта поза насыщает энергией лодыжки, колени и бедра, очищает каналы икр и бедер, активизируются каналы в области груди, поясницы и верхней части бедер.

6. Поза перевернутого бокового угла

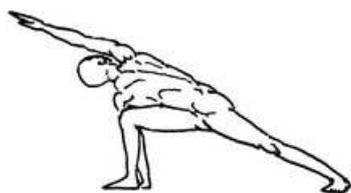


рис. 6.1



рис. 6.2

1. Примите позу горы (рис. 1.1).
 2. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).
 3. Поверните правую ступню на 90 градусов, а левую на 60 градусов вправо. Держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене, сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.
 4. Выдохните и перенесите левую руку через правое колено, чтобы подмышка касалась наружной стороны правого колена, а ладонь положите на пол у наружной стороны правой ступни (рис. 6.1 и 6.2).
 5. Дайте хорошее скручивание спины (вправо), поверните туловище и поднимите правую руку выше правого уха, смотрите вверх на вытянутую руку. Левое колено все время держите твердо.
 6. Сохраняйте позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Вдохните и поднимите левую ладонь от пола. Туловище выпрямите и возвратитесь в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.
 7. С выдохом повторите все движения от п.3 до п.5 в противоположную (левую) сторону.
 8. Во всех случаях время выдержки позу должно быть одинаковым в каждую сторону. Здесь применяется это общее правило.
- Эта поза, будучи более интенсивной, чем поза треугольника, имеет больший эффект, только икры не имеют такого напряжения.
- Образуется хорошая циркуляция праны в области нижних чакр и около позвоночного столба, и они, таким образом, хорошо стимулируются.

7. Поза героя



рис. 7.1

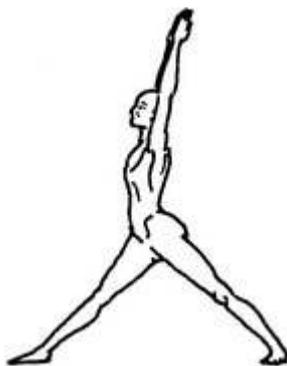


рис. 7.2



рис. 7.3

1. Примите позу горы (рис. 1.1).
2. Поднимите обе руки над головой, вытянув и соединив ладони (рис. 7.1).
3. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра.
4. Выдохните, повернитесь направо, одновременно повернув правую ступню на 90 градусов, а левую — слегка вправо (рис. 7.2). Согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно полу, а голень — перпендикулярна, и между бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой.
5. Левую ногу вытяните и напрягите в колене.

6. Лицо, грудь и правое бедро должны быть обращены в том же направлении, что и правая ступня. Откиньте голову назад, расправьте спину и смотрите на соединенные ладони (рис. 7.3).

7. Позу удерживайте от 20 до 30 секунд, дышите нормально.

8. Повторите все движения от п.4 до п.6 в противоположную (левую) сторону.

9. Выдохните и прыжком возвратитесь в позу горы.

Все позы стоя требуют больших усилий, эта поза — в особенности.

В этой позе грудь полностью расширена, и это способствует глубокому дыханию. Поза освобождает каналы в плечах и спине, стимулирует каналы в лодыжках и коленях и освобождает течение энергии в шее. Она также усиливает внутренний огонь в области бедер.

8. Вторая поза героя

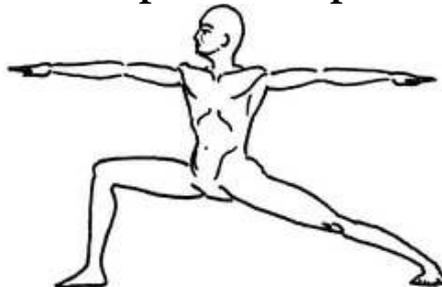


рис. 8.1

1. Примите позу позы горы (рис. 1.1).

2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2-1,5 метра. Руки поднимите в стороны на уровне плеч ладонями вниз (рис. 3.1).

3. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую слегка вправо, держите левую ногу вытянутой и твердой в колене. Напрягите подколенные мышцы левой ноги.

4. Выдохните и согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно, а голень перпендикулярна полу, и чтобы между правым бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой (рис. 8.1)

5. Руки вытяните в стороны с ощущением, что как будто их тянут с противоположных сторон.

6. Поверните лицо направо и смотрите на правую ладонь. Задние мускулы левой ноги должны быть полностью растянуты. Задняя сторона ног, верхняя часть бедер и спина должны быть на одной линии.

7. Сохраняйте позу от 20 до 30 секунд. Дышите глубоко. Вдохните и возвратитесь в позицию 2.

8. Поверните левую ступню на 90 градусов влево, а правую — слегка влево. Согните левое колено и продолжайте выполнять все движения от п.3 до п.6 в противоположную (левую) сторону.

9. Вдохните и возвратитесь в положение 2. Затем выдохните и прыжком примите позу горы.

От упражнений в этой позе ноги активно наполняются энергией и становятся сильными. Поза освобождает от затекания и судорог в икрах и бедрах, стимулирует каналы в ногах и спине, а также тонизирует нижние чакры. Мастерство в позах стоя подготавливает к практике более сложных поз со сгибанием вперед, которые будут выполняться с легкостью.

9. Третья поза героя



рис. 9.1



рис. 9.2

Поза является интенсивным продолжением первой позы героя (рис. 7.3).

1. Примите позу горы (рис. 1.1).
 2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра.
 3. Продолжайте все движения и примите заключительную позу первую позу героя в правую сторону (рис. 7.3).
 4. Выдохните, согните туловище вперед и расположите грудь на правое бедро. Сохраняйте руки вытянутыми, ладони держите вместе (рис. 9.1). Задержитесь в этом положении в течение двух дыхательных циклов.
 5. Затем выдохните и одновременно поднимите левую ногу от пола, качнув тело слегка вперед. Правую ногу напрягите и сделайте ее твердой, как кочерга (рис. 9.2).
 6. Удерживайте позу от 20 до 30 секунд при глубоком и ровном дыхании.
 7. Во время балансирования все тело (кроме правой ноги) держится параллельно полу. Правая нога полностью вытянута и напряжена, она перпендикулярна полу. Задняя часть правого бедра также натянута. Руки и левая нога должны иметь такое ощущение, как будто их тянут в противоположные стороны.
 8. Выдохните и возвратитесь в положение первой позы героя (рис. 7.3).
 9. Выпрямите ноги (рис. 7.2), развернитесь в противоположную сторону и выполните все движения в левую сторону от п.3 до п.8.
 10. Выпрямите согнутое колено, развернитесь носками и лицом вперед (рис. 7.1), прыжком приняв позу горы.
- Поза передает гармоничность, равновесие, устойчивость и силу, достигаемую практикой этой позы. Она способствует тонизированию и натягиванию каналов в области живота и паха, наполняет и усиливает каналы в ногах. Все движения этой позы способствуют улучшению гибкости спины. Асана помогает освоить правильную стойку на всей ступне, с подобранным животом. Она дает телу и уму живость.

10. Поза полумесяца



рис. 10.1

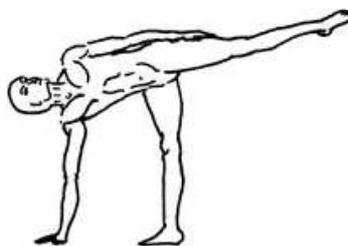


рис. 10.2

1. Примите позу горы (рис. 1.1), а затем сделайте позу треугольника (рис. 3.2), следуя ранее описанной технике.
 2. Когда поза треугольника сделана в правую сторону, выдохните и расположите правую ладонь примерно на расстоянии 30 см от правой ступни, согнув в то же время правое колено и придвинув левую ступню к правой (рис. 10.1).
 3. Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхательных цикла. Затем выдохните и поднимите левую ногу от пола, обратив ее носком вверх. Выпрямите правую руку и правую ногу.
 4. Положите левую ладонь на левое бедро, вытянитесь и хорошо расправьте плечи. Грудь разверните влево. Сохраняйте равновесие (рис. 10.2).
 5. Вес тела сосредоточьте на правой ступне и бедре, правая рука является только поддержкой для управления равновесием.
 6. Позу удерживайте 20-30 секунд, дышите глубоко и ровно. Затем опустите левую ногу на пол и возвратитесь в позу треугольника (рис. 3.2).
 7. Повторите позу в левую сторону.
- Поза полезна тем, у кого поражены или повреждены ноги. Она насыщает энергией нижнюю часть спины и каналы, мышцы ног, укрепляет колени. Вместе с другими позами стоя эта поза очищает воздух и огонь в манипуре.
- Ограничение для людей со слабым сердцем.

11. Поза перекладины

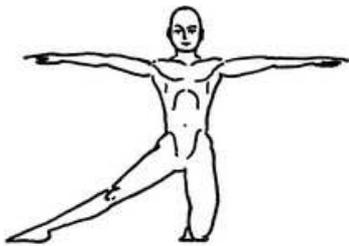


рис. 15.1



рис. 15.2

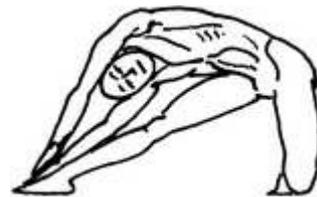


рис. 15.3

1. Встаньте на колени на пол, лодыжки вместе.
 2. Вытяните правую ногу в правую сторону и держите ее на линии с туловищем и левым коленом. Правую ступню развернуть вправо, ногу держать твердо, не сгибая в колене.
 3. С вдохом разведите руки в стороны (рис. 15.1). Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхания.
 4. Выдохните, пригните туловище и правую руку вниз к вытянутой правой ноге (рис. 15.2). Расположите правое предплечье и запястье на правой голени и лодыжке соответственно, ладонью вверх. Правое ухо тогда будет лежать на верхней части правой руки. Перенесите левую руку через голову и коснитесь ладонью ладони правой руки. Левое ухо тогда будет касаться левой руки в ее верхней части (рис. 15.3).
 5. Оставайтесь в этой позиции от 30 до 60 секунд, дышите нормально.
 6. Вдохните, приведите туловище и руки обратно в позицию 3. Согните правую ногу и встаньте на оба колена. Лодыжки держите вместе.
 7. Повторите позу в другую сторону, проделывая все эти движения наоборот. Поза выдерживается одинаковое количество времени в каждую сторону.
- В этой позе напрягается область таза. Нади в области живота с одной стороны растягиваются, в то время как с другой — сжимаются. Это стимулирует каналы и ток энергии.

12. Поза верблюда



рис. 16.1

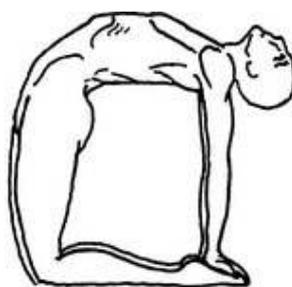


рис. 16.2

1. Встаньте на колени на пол, бедра и ступни вместе, носки обращены назад и опираются на пол.
2. Положите ладони на ягодицы. Вытяните бедра, согните спину назад и растяните бедра (рис. 16.1).
3. Выдохните, положите ладони на соответствующие пятки. Если возможно, то расположите ладони на подошвах.
4. Давите ладонями на ступни ног, откиньте голову назад, приближая спину к бедрам, которые должны быть перпендикулярно полу.
5. Сблизьте ягодицы и напрягите нижнюю часть спины и район копчика еще больше, сохраняя шею вытянутой назад (рис. 16.2).
6. Оставайтесь в этой позе около 30 секунд, дышите нормально.
7. Освободите руки одну за другой и положите их на ягодицы (рис. 16.1), затем сядьте на пол и расслабьтесь.

Поза активно стимулирует энергетические каналы плеч и спины, наполняя и усиливая их. Вся спина изгибается назад и тонизируется. Эта поза благоприятна для очищения, стимуляции и усиления активизации каналы спины, груди, бедер, шеи и живота.

13. Поза сидящего на стуле

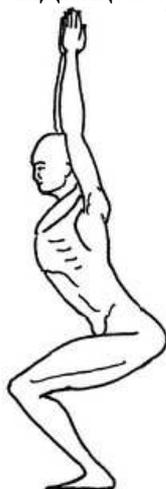


рис. 17.1

1. Примите позу горы (рис. 1.1). Вытяните руки прямо над головой (рис. 7.1).
 2. Выдохните, согните ноги в коленях и нагните туловище, чтобы бедра были почти параллельны полу (рис. 17.1).
 3. Не наклоняйтесь вперед, отклоняйте грудь насколько возможно назад, дышите нормально.
 4. Оставайтесь в позе несколько секунд, тридцати будет вполне достаточно. В этой позе трудно балансировать.
 5. Вдохните, выпрямите ноги (рис. 7.1), опустите руки, примите позу горы и расслабьтесь.
- Поза очищает каналы в плечах, исправляет и усиливает течение энергии в каналах ног. Каналы в лодыжках и бедрах активизируются одновременно. Диафрагма поднимается вверх и это дает легкий массаж сердцу. Область паха, живота и спины тонизируется, грудь полностью разворачивается, и каналы освобождаются.

Начальная техника дыхания

Вариант 1

1. Сядьте в легкая поза (или поза на коленях, поза знатока ,поза лотоса). Позвоночник, шея и голова на одной линии, мышцы живота расслаблены.
 2. Сделайте глубокий медленный вдох, позволяющий опускаться диафрагме и выпячиваться животу. При этом грудь и плечи остаются неподвижными.
 3. Выполните медленный, долгий и естественный выдох, позволяя животу втянуться назад, а диафрагме подняться, опустошая легкие. Избегайте искусственности, все естественно, расслабленно.
 4. Выполните полное дыхание с соотношением вдоха и выдоха 1:1, 1:2.
- Продолжайте упражнение 3-5 минут.

Вариант 2

- Выполните полное дыхание, добавляя после вдоха задержку дыхания так, чтобы соотношение между вдохом-задержкой-выдохом составило 1:1:1, 1:2:1.
- Продолжайте упражнение 3-5 минут и более в течение недели.

Кувшинное дыхание

1. Сядьте в легкую позу или позу знатока или позу лотоса.
2. Сглотните слюну и, напрягая диафрагму, толкните энергию воздуха вниз. Представьте, как энергия с уровня груди идет вниз. В то же время сделайте зажим промежности, подтяните мышцы нижних врат и представьте, как энергия воздуха идет вверх. Старайтесь реально ощутить движение энергии. Затем представьте, как они смешиваются на уровне пупка, и почувствуйте, как они втягиваются в канал позвоночника, смешиваясь.

3. Затем снова представьте, как вы толкаете энергию воздуха вниз, энергия тела подтягивается вверх и смешивается на уровне пупка. Снова почувствуйте, как энергия впитывается внутрь вашего позвоночника.

4. Эта практика выполняется для регулирования течения энергии. Тот, кто ее делает, живет долго, имеет большую жизненную силу и имеет успех в практике дыхания.

Практика мудры МАМА

Сядьте либо в позу лотоса, либо просто скрестив ноги. Закройте уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, безымянные пальцы приложите к верхней губе, а мизинцы — к нижней.

Когда вам нужно дышать, приоткрывайте ноздри.

Задержите дыхание настолько, насколько вы можете не чувствовать дискомфорта, и выдохните через нос.

Ваше внимание во время выполнения мудры должно быть сосредоточено на третьем глазе. Выполняйте эту мудру в течение трех минут или столько, сколько вам нравится.

Практика Жамгава-Мудра

(практик запечатывания 5 органов чувств и созерцает внутри себя)

Сделать несколько полных ритмических дыханий, расслабить все мышцы тела. Закройте глаза и сконцентрировать внимание на воображаемой точке между бровями, так называемой шишковидной железе (третьем глазе). Согласно современным научным представлениям, этот "третий глаз" осуществляет очень важную функцию посредника во взаимодействии между эндокринной системой и особым отделом мозга - гипоталамусом. При правильном выполнении мудры хаотический поток мыслей постепенно прекращается, в точке между бровями появляется ощущение приятной теплоты, затем возникают представления концентрических кругов жёлтого или фиолетового цвета, сжимающихся и разжимающихся в соответствии с ритмом дыхания.

Время выполнения - от 1 до 15 мин.

Упражнение немедленно прекращается при появлении первых признаков усталости.

Дыхательная техника 1

Эта практика используется для очищения аджна-чакры и энергетических каналов.

1. Сядьте в семичленную позу. Правую руку сложите в мудру: средний и указательный пальцы, а также безымянный палец и мизинец — вместе, большой палец отдельно. Положите средний и указательный пальцы на межбровье, а большим пальцем закройте правую ноздрю.

2. Сделайте полный вдох левой ноздрей, считая его продолжительность.

3. Когда вдох закончен, закройте мизинцем и безымянным пальцем левую ноздрю и отпустите большой палец, освободив правую.

4. Медленно выдыхайте на тот же промежуток времени.

5. Затем вдыхайте через правую ноздрю. Закончив, отпустите левую ноздрю, закройте большим пальцем правую и медленно выдыхайте.

6. После этого все повторяется — вдох через левую, выдох через правую. Вдох через правую, выдох через левую.

Подберите для себя такую продолжительность вдоха-выдоха, чтобы дыхание не сбивалось.

Для усиления очищающего эффекта этой дыхательной техники используется следующая визуализация: представьте, как на вдохе чистая энергия в виде серебристо-белого света входит и наполняет все тело. На выдохе с воздухом выходит загрязненная энергия в виде черно-серых клубов дыма, очищая тело, энергию и сознание.

Выполняется 10 минут.

Дыхательная техника 2

Эта дыхательная практика выполняется, так же как и предыдущая но дыхание выполняется без счета.

1. Сядьте в (или поза на коленях, поза знатока, поза лотоса)

2. Сделайте полный вдох левой ноздрей, медленно считая про себя. При этом представляйте, как чистая энергия в виде серебристо-белого света входит и наполняет все тело.

3. На вдохе визуализируйте, как из сахасрара-чакры по центральному каналу опускается белый луч света и бьет как по наковальне по муладхара-чакре, которую вы представляете в виде перевернутого основанием вверх треугольника, обхваченного пламенем. Когда луч света ударяет в него, пламя разгорается еще сильнее.

4. На задержке дыхания вы представляете, как огонь, разгораясь, перемещается в виде столба красной энергии из копчика по каналу вверх к аджна-чакре. Концентрируйтесь на аджна-чакре.

5. Когда задержка дыхания подошла к концу, сделайте выдох в 1,5-2 раза длиннее, чем вдох.

6. Если медленный выдох не получается, делайте задержку дыхания немного меньше. Это один цикл. Выполните 20-50 таких циклов.

Медитация внутреннего огня

Медитация внутреннего огня, является глубоко тайным и очень эффективным способом управлять энергией и очищать каналы с помощью визуализации. С ее помощью очищается центральный канал и переплавляются нечистые кармические энергии в энергию мудрости. Многие великие практики достигали божественного состояния методом этой медитации.

Медитация внутреннего огня особенно благоприятна для тех, кто склонен работать с энергиями не техническими методами, а с помощью визуализации.

Визуализация трех каналов

Сядьте в позу на коленях, в легкую позу, позу знатока или позу лотоса. Расслабьте ум и тело. Зародите намерение выработать внутренний огонь.

Представьте свое тело пустотным внутри, осознайте, что ваше физическое тело создано умом и состоит из энергии.

Визуализируйте внутри пустотного тела, в позвоночнике, центральный канал энергии в виде прозрачной полой трубки толщиной с палец. Он проходит от копчика к макушке вдоль позвоночника.

Вслед за этим представьте правый и левый боковые каналы толщиной со стебель пшеницы. Начиная от левой и правой ноздри, они поднимаются к макушке, затем пересекаются и спускаются вниз, слева и справа центрального канала. Внизу они снова пересекаются и соединяются с центральным каналом в точке ниже пупка на 4-5 пальцев. Вы визуализируете каналы до тех пор, пока не возникнет устойчивое ощущение течения энергии или пока визуализация не станет четкой.

Когда визуализация стала четкой, представьте пылающий шарик или уголек величиной с маленькое кунжутное семя. Он находится внутри центрального канала на уровне пупка. Визуализируя пылающий шарик, усильте образ, представляя, словно вы достаете его руками из костра и помещаете внутрь центрального канала. Когда пылающий шарик-уголек помещен в центральный канал, ощутите его сильное пылание и жар.

Основное упражнение

Представьте, как в копчике разгорается жизненная сила и насыщает пылающий шарик-уголек. Благодаря этому ветер энергии поднимается вверх.

Вслед за этим выполняется вдох через нос, осознавая, как воздух-энергии движется через ноздри по правому и левому каналу вниз, попадая в центральный канал в области ниже пупка. Воздух-энергии смешивается с жаром уголька и энергией, идущей снизу, из муладхара-чакры.

Сразу после вдоха следует сглотнуть слюну и слегка толкнуть вниз (опустить) диафрагму (не выпячивая при этом живот), как при «кувшинном дыхании», и сильно сжать энергию, которая опускается вниз. Благодаря этому воздух-энергии опустится. Должно быть ощущение, будто вы заперли верхнюю и нижнюю энергию в область ниже пупка.

Сделайте задержку с тремя замками (горло, анус, живот), как при «кувшинном дыхании», выполняя ее до тех пор, пока вам комфортно.

Сознание концентрируется на пылающем шарике-угольке ниже пупка. Следует представлять, как жар шарика-уголька усиливается от сдавливания пран и задержки и распространяется по телу.

Когда воздух удерживать больше невозможно, расслабьте и отпустите замки в такой последовательности: горло, анус, живот. Плавно выдохните через обе ноздри.

Во время выдоха представляйте, как от воздуха остается тонкая энергия, и эта тонкая энергия не вытекает из тела, а поднимается по центральному каналу и растворяется внутри него.

Мистический жар от пылающего шарика-уголька также усиливается и начинает подниматься вверх. Поднимаясь вверх по центральному каналу, он сжигает засоры в каналах каждой чакры.

Поднявшись вверх, он нагревает и расплавляет белую каплю в районе макушки, светящую серебристо-лунным светом. При этом сознание продолжает концентрироваться на области ниже пупа, на жаре красного шарика-уголька.

Вдох-выдох составляют один цикл. Вновь сделайте зажим промежности, сжимая мышцы промежности, повторяя вдох, глотание, опускание диафрагмы и запираение ветра как в «кувшинном дыхании», продолжая концентрироваться на мистическом жаре.

Продолжайте выполнение основного упражнения, сделав семь таких циклов, ощущая, как увеличивается внутреннее тепло.

Завершающая медитация

Выполнив семь циклов, расслабьтесь и представляйте, как пылающий шарик-уголек порождает искры. Искры внутри трубы центрального канала летят вверх, очищая каналы в каждой чакре.

Когда искры поднялись к макушке, они тают внутри белой капли, разогревая ее. Разогретая белая капля начинает источать мистический нектар бессмертия в виде серебристо-белых лучей энергии. Серебристо-белый нектар также имеет розовый оттенок. Эта энергия начинает нисходить вниз, порождая блаженство в той части тела, в которую она поступает. Опускаясь, энергия наполняет и очищает каждую чакру, вызывая в каждой чакре свой особенный вид блаженства. Затем нисходящая энергия нектара входит в пылающий раскаленный шарик-уголек в пупке, и блаженство растекается по всем семидесяти двум тысячам мелким каннам тела, насыщая каждую клеточку тела.

Расслабившись, войдите в центр этого блаженства, соединяя переживание блаженства и пустотное созерцание. Оставайтесь в созерцательном присутствии единства блаженства и Пустоты так долго, насколько возможно.

Удержание энергии

При переживании блаженства принцип удержания энергии является главным. Практик высшего уровня удерживает энергию силой только созерцания, средний — выполняет визуализацию чакр и движение огня, низший, т.к. энергия подвижна и трудно контролируется, выполняет зажим промежности, ануса, живота и горла.

Как увеличить огонь мистического тепла

Для увеличения выработки внутреннего огня практику благоприятно медитировать на мистический огонь в центральном канале. Для этого следует применять метод увеличения языка пламени при визуализации во время Амма-мудры, концентрируясь при этом на области муладхара-чакры.

Если все же не удастся произвести мистический жар, или после многочисленных занятий практик с трудом удастся разжечь внутренний огонь и обрести нектар, который не устойчив и возникает только в какой-то одной области тела, он должен, получив наставления духовного Мастера, выполнять различные вариации медитации внутреннего огня.

Дальнейшее усиление огня

Эта практика является разновидностью, где акцент смещается с многократных повторений глубоких вдохов-выдохов на более сильное удержание замка и более продолжительную задержку дыхания. Она применяется опытными мастерами йоги для увеличения огня и усиления нектара. Ее следует выполнять только под руководством Учителя.

1. Сядьте в семичленную позу. При этом шея и спина должны быть прямыми, а руки располагаются на коленях ладонями вниз. Концентрируйтесь на межбровье.
2. Сделайте 25 медленных и глубоких дыханий через обе ноздри, подобно «кузнечным мехам».
3. Сделав полный выдох, выполните горловой замок, замок промежности и замок живота.

4. Не делая вдоха, задержите дыхание, насколько сможете. Обратите внимание на качественное удержание замка.

5. Во время задержки дыхания представляйте, как из муладхара -чакры вдоль позвоночника поднимается красное пламя, которое входит в аджна-чакру. Концентрируйтесь на аджна-чакре.

6. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите замок и сделайте глубокий вдох через обе ноздри.

7. Вновь задержите дыхание, насколько сможете, выполнив три замка и визуализацию.

8. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите замок и сделайте полный выдох через обе ноздри с мычанием, наклоняясь вперед и представляя, как загрязненная энергия в виде черного дыма выходит из тела.

Старайтесь, чтобы задержки дыхания были насколько возможно более продолжительными.

Это один цикл. Выполняйте до двадцати, в более сложном варианте — до восьмидесяти таких циклов в день.

Медитация для усиления внутреннего тепла

Чтобы увеличить выработку телесного тепла, практик может распространить тепло во все каналы, главные и второстепенные по всему телу, до тех пор, пока тело не станет ярким огненным шаром. В конце медитации весь огонь собирается обратно, в основной огонь в центре позвоночника.

Этапы упражнения выполняются один за другим без промежутков.

Дыхание — спокойное. Сознание однонаправлено на визуализацию огня и сосредоточено на ощущениях телесной теплоты.

1. Визуализируйте центральный канал в позвоночнике. Он подобен полой трубе, внутри — голубой, снаружи — красный. Центральный канал наполняется поднимающимся огнем. При дыхании через пламя проходит воздух.

Вначале канал имеет толщину очень тонкой нити, как волос.

2. Волос расширяется до толщины мизинца.

3. Толщина канала достигает толщины руки.

4. Центральный канал увеличивается до размеров трубы.

5. Центральный канал распространяется по телу и за его пределы. Центральный канал расширяется, вбирая в себя вселенную, практик чувствует себя бушующим вселенским пламенем, раздуваемым ветром.

Первые пять этапов выполняются один-полтора часа. Потом огонь уменьшается в размерах в том же порядке.

6. Огненный океан уменьшается и стихает, постепенно поглощаясь формой тела.

7. Канал сужается до размеров толщины руки.

8. Канал сужается до размеров толщины мизинца.

9. Канал сужается до размеров толщины волоса.

10. Канал в виде нити исчезает, все образы огня и т.п. уходят, сознание растворяется в тонкой пустотности вне субъекта-объекта.

Медитация нисхождения просветляющей силы

Медитация нисхождения просветляющей силы предназначена для углубления несвойственного божественного состояния. Она устраняет личностное усилие, которое препятствует вхождению в естественное состояние.

До тех пор, пока практик отождествлен с личным усилием, волей личного «я», его сознание будет держаться за привычные представления о себе как о личности, индивидуальности. Волевые усилия, успехи в управлении ветрами энергии и энергии тела не могут сами по себе устранить такое ложное представление.

Чтобы выйти на сверхличностный уровень, практик должен отбросить усилия, отбросить понятие о себе как о прилагающем усилия и, отпустив себя, отдаться превосходящей силе Всевышней Сущности себя. Тогда практик по-настоящему открывает принцип недеяния, безусильного недвойственного созерцания и входит в естественное Бытие

Настройка на импульс нисходящей силы

1. Следует сесть в позу знатока или позу лотоса.

2. Глаза полуприкрыты, дыхание не регулируемое, естественное.
3. Практик должен ощутить, как сверху на макушку из бесконечного пространства вселенной мягко опускается тонкая нисходящая сила.
4. Свойства нисходящей силы:
 - ~ сверхтонкость,
 - ~ бесконечность,
 - ~ непостижимость,
 - ~ ошеломляющее божественное величие.
5. Практик отдается этой нисходящей силе, пассивно открываясь ей и настраиваясь на нее макушкой.
6. Нисходящая сила проникает через макушку в позвоночник и растекается по всему телу до копчика, вызывая тонкое блаженство, тепло, вибрации.
7. Объединяя ощущение энергии с пустотным созерцательным присутствием, практик пребывает в безусловном единстве блаженства и пустотности, все больше отдаваясь нисходящей силе.
8. Начиная с муладхара-чакры, практик последовательно объединяет энергию нисходящей силы с каждым из элементов, присущим каждой чакре.
9. Таким образом, практик раскрывает семь видов пространства естественного божественного в своем теле, связанных с семью энергетическими центрами, и восьмой над головой.

Поглощение энергии солнца

День для впитывания энергии: первый день лунного месяца. В это время энергия солнца подходит для впитывания. Если нет возможности впитывать энергию в этот, следует выбрать второй или третий день. Последующие дни — шестой, седьмой и так далее — не годятся, поскольку в это время энергия, излучаемая солнцем, не дает успеха.

Время суток: энергия поглощается ранним утром, во время примерно между 5 и 8 часами, на восходе солнца, то есть когда солнце только что взошло.

Метод практики: практик поднимается на холм или гору, садится или стоит, повернувшись к солнцу, выпрямив спину.

Повернувшись лицом к солнцу, он ритмично вдыхает через нос, представляя, как он впитывает свет на вдохе и набирает энергию в рот.

Затем он мягко и осторожно глотает энергию, с выдохом представляя, как она опускается в низ живота, в область ниже пупка на 4-5 пальцев.

Следует выполнить семь таких глотков, поддерживая созерцание.

Завершая практику, пребывайте одну-две минуты в созерцании, позволяя энергии впитаться и растечься по телу.

Если солнце поднялось слишком высоко, практику выполнять не следует, т.к. это приведет к дисбалансу огня.

Поглощение энергии луны

День выполнения практики: полнолуние, когда энергия луны максимальна, пятнадцатый день лунного месяца. Если нет возможности, то в шестнадцатый или в семнадцатый.

Время суток: от 20 до 24 часов.

Метод: аналогичен впитыванию энергии солнца, то есть практик выполняет семь глотков, стоя напротив луны, впитывая энергию таким же образом, как и при впитывании энергии солнца.

Использование созерцания солнца

1. Расслабившись, ощутите обнаженной кожей тепло солнца и втяните его через поры.
2. Ощутите энергию солнца в поверхностных и в центральном канале.
3. Почувствуйте, как солнечное тепло собирается в центральном канале, а затем — в его центре на уровне груди, в области сердца.
4. Смешайте ощущение тела с каналами, чакрами и умом, устранив разницу между внешним и внутренним теплом.

Метод накопления энергии

1. Практику следует сесть на землю или на удобное сидение, сложить руки на области ниже пупка на 4-5 пальцев. Спина прямая, ноги разведены и слегка согнуты в коленях. Пальцы ног следует развернуть немного наружу.

2. Делая вдох, практик представляет, как он втягивает и впитывает энергию солнца (луны) через точку на макушке, через открытые участки кожи и лицо.

3. Практик должен легко подтянуть мышцы ануса и промежности. Подтягивание выполняется не физически, а умственно.

4. На вдохе следует представлять, как энергия поступает в область в области пупка, на выдохе представлять, как энергия из области пупка направляется в ниже пупка на 4-5 пальцев, и выполнять задержку дыхания на 3-7 секунды.

5. Во время паузы практик концентрируется на том, как энергия наполняет область ниже пупка на 4-5 пальцев. Анус поджимается как на вдохе, так и на выдохе.

Часть 4.

Шаманские Растения.

ОСНОВНЫЕ РАСТЕНИЯ.

Основные растения, используемые шаманами в своей практике. Эти травы распространены на территории СНГ. Более подробно об их распространении смотрите книги по гербологии и фитотерапии.

БЕЛЛАДОННА



Применение: Толченые сухие листья 30..200 мг или корни 30..120 мг принимают перорально или курят.

Эффекты: Галлюциноген, снотворное, антихолинергик.

РАКИТНИК



Применение: Соцветия собирают, выдерживают в закрытой емкости 10 дней, сушат и скручивают сигарки. Дым вдыхают и задерживают.

Эффекты: Одна сигарета вызывает расслабление на 2 часа. Большие количества вызывают более глубокое и длительное расслабление (4..5 часов). Самая глубокая релаксация в первые

два часа, затем чувство интеллектуальной бодрости и обостренное цветовосприятие без галлюцинаций.

АИР



Применение: Корни собирают поздней осенью или весной, моют, очищают от разветвлений, сушат в умеренном тепле. Корень можно жевать или покрошить и заваривать как чай. Доза варьирует от 2 до 10 дюймов длины корня. Корни со временем портятся. Обычно выдыхаются через год. Хранится герметично в сухом прохладном месте.

Эффекты: Кусочек сушеного корня толщиной с карандаш и около 2 дюймов длиной вызывает возбуждение и прилив оптимизма. Кусочек в 10 дюймов длиной приводит к легким изменениям сознания и галлюцинациям.

МАК



Материал: Листья, цветы и коробочки обычного дикорастущего растения.
Применение: Высушивают и курят.

Эффекты: После курения очень мягкая марихуаноподобная эйфория длится 20..30 минут. Концентрированный растительный экстракт может быть более мощным при пероральном приеме или курении.

Применение: Коробочки прокалывают или раскрывают, сок собирают, сушат и курят либо едят как опиум.

Эффекты: Успокаивающее, обезболивающее, эйфорическое средство. От семян легкий галлюциногенный эффект.

ДАМИАНА



Применение: 2 ст. ложки листьев заваривают в 1 пинте кипятка. Чай пьют одновременно с курением трубки с листьями.

Эффекты: Легкий афродизиак, марихуана-подобная эйфория длится 1-1,5 часа. Регулярное умеренное употребление оказывает тонизирующий эффект на половые органы.

МУХОМОР



Применение: Грибы собирают и сушат на солнце или в печи при температуре 200 градусов Фаренгейта (93 Цельсия). Нельзя принимать больше одного мухомора среднего размера до того, как будет выяснена индивидуальная переносимость.

Эффекты: Меняются в зависимости от индивида, источника грибов, дозы. Обычно через 30 минут бывает головокружение, легкие судороги, иногда тошнота, после чего наступает онемение ног и сумеречный сон в течение 2 часов, с цветными видениями и обостренной чувствительностью к звукам. После этого может случиться прилив жизнерадостности, сил и энергии. Типичны галлюцинации и изменения размеров. Весь сеанс длится 5..6 часов. Мускимол - галлюциноген, действующий на ЦНС. Иботеновая кислота вызывает покраснение кожи и летаргию. Мускарин - высокотоксичный галлюциноген.

ВАЛЕРИАНА



Материал: Корни широко известного садового цветка.

Применение: 1/2 унции кипятят 5 минут в одной пинте воды, процеживают, пьют.

Эффекты: Транквилизатор и обезболивающее.

БЕЛЕНА



Применение: В Индии и Африке курят листья и семена ради опьяняющего эффекта. Заваривая толченый корень, делают отвар.

Эффекты: Галлюциноген и снотворное. Гиосциамин схож с атропином, но на периферическую нервную систему действует сильнее.

ХМЕЛЬ



Применение: Хмель курят как "травку", экстрагируют в алкоголе или настаивают в воде (1 унция на пинту).

Эффекты: Успокаивающее. При курении дает легкий марихуана-подобный эффект с транквилизацией.

ГОРТЕНЗИЯ



Применение: Листья высушивают и курят. Только одну сигарету.

Эффекты: Легкий марихуана-подобный приход, субтоксичное опьянение.

ПЬЯНАЯ МЯТА



Материал: Листья кустарника.

Применение: Листья сушат и заваривают как чай.

Эффекты: Транквилизатор, опьяняющее, легкий галлюциноген.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК



Применение: Листья и ветки можжевельника размещают над горящими углями. Закутав голову одеялом, вдыхают дым.

Эффекты: Опьянение, галлюцинации, бред. У принявшего препарат в течение нескольких минут наблюдается двигательное возбуждение и неуравновешенность, затем он впадает в гипнотический транс. Сеанс длится минут 30, в это время могут быть видения и беседы со сверхъестественными существами.

МАНДРАГОРА



Применение: Делают отвар из измельченного корня.

Эффекты: Галлюцинации, сопровождаемые коматозным трансом и сном.
Противопоказания: Те же, что и для дурмана. Говорят, приводит к безумию.

ИПОМЕЯ



Дозировка при просто, если просто съесть их.

Лёгкая доза: 50-100 семян

Средняя доза: 100-250 семян

Сильная доза: 250-400 семян

Тяжёлая доза: свыше 400 семян

Применение: 5..10 грамм семян тщательно разжевывают и глотают, либо тонко мелют и полчаса настаивают в 1/2 чашки воды, процеживают, пьют.

Эффекты: ЛСД-подобный сеанс длится часов 6.

ДУРМАН – Датура



Применение: Стебли и листья курят для облегчения астмы или создания мягкого опьянения. Корни и семена для прорицательства. Корни толкут в воде, пьют. Листья и семена в Индии добавляют к гандже для дополнительных эффектов.

Эффекты: Галлюциноген и снотворное.

ПОЛЫНЬ



Материал: Листья и стебли распространенной травы.

Применение: делают отвар или настаивают на спирту.

Эффекты: Очищающий и расслабляющий.

Psilocybe semilanceata (семилансеата)



Дозировка простая, если просто съесть их.

Начальная доза 30 штук. И лучше увеличивать.

Приготовления разного из *Psilocybe semilanceata* (семилансеата).

Грибной чай. В заварочный чайник кладется 20 грибов, засыпается индийским чаем.

Грибной мед. Грибы очищают от загрязнений, моют, заливают медом, выдерживают, пока мед не потемнеет. Грибы свежие 120 шт., мед 250 гр.

Практика с растениями.

Общение с растениями

Существует мнение, что работа с растениями — это один из аспектов использования даров земли. Например, Черный Лось говорит, что зеленое — один из четырех главных элементов, составляющих основу всякого существования (хотя в своей системе он заменил воздух камнем).

Однако работа с растениями требует глубоких знаний свойств каждого конкретного растения, а также способов использования их для лечения или индукции видений. Этот предмет выходит за рамки изложения основ шаманизма в данной книге. Даже многие шаманы считают, что травники обладают особым знанием.

По этим вопросам имеется обширная литература; здесь же выскажем лишь несколько мыслей о том, как вы можете изучить растения и работать с ними. Шаманы обычно подразделяют растения в соответствии с целью их использования.

Лекарственные растения. Их листья, корни или кора обладают лечебными свойствами, использовать которые можно, если эти растения употреблять сырыми, делать из них настои, мази, сжигать и получать целительный дым и т. п. К таким растениям относится зверобой, женьшень, шалфей и ромашка лекарственная.

Галлюциногенные растения. Они вызывают зрительные галлюцинации. Это аяхуаска, пейот, дурман и галлюциногенные грибы. Поскольку в большинстве стран их использование запрещено законом и ограничено лишь традиционно прибегавшими к ним туземцами, здесь мы не рекомендуем пользоваться ими; однако окончательный выбор зависит от вас.

Магические растения. Считается, что каждое из них олицетворяет определенную болезнь и помогает вылечить больного.

Обычные растения. В эту категорию попадают все остальные растения, не обладающие ни лечебными, ни галлюциногенными, ни магическими свойствами. Их ценность состоит либо в общеоздоровительном эффекте, либо в благотворном влиянии на настроение.

Например, помещая растение в комнату, человек создает расслабляющую успокаивающую атмосферу, воздух насыщается кислородом; а посылая цветы в больницу, вы улучшаете настроение больного. Конечно, функция некоторых растений — просто привлечь внимание.

Вы можете не только изучать особые целебные и галлюциногенные свойства растений, но и общаться с их духами. Обычно для этого нужно проводить с ними больше времени, чем требуется для установления и поддержания связи с магическими животными или учителем. Это объясняется спецификой растений — они стационарны и медленно растут.

Чтобы настроиться на них, нужно больше времени, как отмечается в книге Хосе и Лены С. Стивене «Секреты шаманизма». Вот почему шаманы, работающие с растениями, часами сидят около одного из них, говорят с ним, слушают или просто находятся рядом.

В конце концов возможно услышать, что растения говорят, сообщая шаману, как следует применять их свойства. Точно так же и вы можете вступить в контакт с растениями вокруг вас — у себя дома или на природе.

Зеленая сила!

Вы хотите общаться с растением и учиться у него? Тогда можете проделать такое упражнение.

Выйдите во двор, в парк или другое место, где хорошо себя чувствуете. Можете также использовать растение, растущее у вас дома или в теплице; но лучше найти дикое растение.

Усядьтесь поудобнее перед растением и внимательно смотрите на него.

Потом закройте глаза и мысленно представьте его себе и постарайтесь в него воплотиться.

Вообразите, что бы вы чувствовали, будучи этим растением.

Наконец, спросите у растения: «Что ты можешь сказать мне? Что ты мне посоветуешь?»

И ждите ответа.

Вы можете задать вопрос растению так же, как магическому животному, советнику или учителю.

В конце поблагодарите растение за помощь и откройте глаза.

Через некоторое время вы можете повторить это упражнение с тем же растением, чтобы лучше познакомиться с ним, или проделать то же с другими растениями.

Возможно, вы обнаружите, что у каждого растения своя мудрость, и тогда у вас появится возможность испытывать разные чувства при общении с различными растениями. В общем, магические объекты и природные стихии существенным образом дополняют вашу способность работать с магическими животными, учителями и советниками и увеличивают ваши силы.

Они значительно усиливают навыки — вы сможете видеть, знать и делать больше. Они подобны увеличительному стеклу, фокусирующему солнечные лучи, ветру, раздувающему тлеющие угли.

Вы можете по-разному пользоваться любым количеством магических объектов — так, как это делают шаманы, принадлежащие к разным традициям.

Точно так же, пользуетесь ли вы классификацией природных стихий, принятой в западном мире или у североамериканских индейцев, или придерживаетесь другой системы, вы можете, работая со свойствами природных стихий, увеличить также и свою собственную силу.

Часть 5.

Травы, Камни и многое другое.

Травы, масла и другое.

Репейник: мощное защитное средство, способное не только отпугнуть ведьму или изгнать злых духов, но зачастую и повернуть эффект заклинаний против самого заклинателя. Кроме того, репейник можно использовать для приготовления зелья, которое вызывает сон настолько глубокий, что его не отличить от смерти.

Люцерна: чаще всего используется в комбинации с другими травами, чтобы принести удачу. Не очень полезна сама по себе, но незаменима в заклинаниях против бедности и неудачи. Кельты обычно сжигали люцерну, а ее пепел рассеивали вокруг дома, что оберегало семью от нищеты и голода.

Душистый перец: как и люцерна, это растение выполняет, скорее, роль катализатора. Часто используется как один из ингредиентов заклинаний на деньги и удачу. У душистого перца существует некая связь с творческим потенциалом человека; некоторые народы используют его, чтобы «включить» мозги или подстегнуть творческое воображение.

Амарант: известен своими защитными свойствами, использовался также для вызова духов. Если растение собрать в полнолуние и носить под одеждой, то получится сильнейший оберег от физических увечий. Высушенные цветы используются в ритуалах вызова мертвых.

Ангелика: также известна под названием «архангел» – корень ангелики обладает сильными защитными свойствами. Если опрыскнуть соком растения углы дома – это защитит от зла; ангелика служит также сильным защитным талисманом и для человека. Использование растения в начале и в конце ритуала по силе воздействия приравнивается к благословлению. Сопутствует удаче, поэтому коренные американцы использовали ее, чтобы везло в азартных играх. Курение листьев может вызвать видения.

Анис: усиливает сверхъестественные способности человека. Используется при астральных путешествиях, ясновидении, гадании на кристальном шаре и медитации. Если положить в подушку, то прогоняет плохие сны. Полезен для любых видов ясновидения, предсказаний и прочих экстрасенсорных ритуалов. Анисовая настойка (*ликер*) используется во время ритуалов Вуду для омовения головы.

Елей: библейская традиция помазания святым елеем, получаемым из плодов маслины, упомянута в Исходе, глава 30. Елей получали, добавляя в оливковое масло корицу, аир, кассию и мирру. Елей – важный элемент при проведении определенных защитных ритуалов.

Асафетида: благодаря своему специфическому запаху известна также как «чёртов навоз» или «вонючая смола». Асафетида крайне сильное защитное средство. Для изгнания злых духов достаточно бросить ее в огонь. Используется в различных ритуалах экзорцизма. Также, говорят, асафетида привлекает волков.

Бальзам Гилеада (*тополь индейский бальзамический*) еще называют бальзам Мекки. Густая смола, получаемая из тополиного бальзама. С библейских времен известен своими защитными и исцеляющими свойствами.

Барбарис: опасная трава, чаще используется в темной магии, нежели для каких-то хороших дел. Если опрыскать ею вокруг дома, то это спровоцирует споры и злобу. Этого эффекта можно избежать, если в сочетании с барбарисом использовать лавровый лист и ветиверт, что заставит барбарис работать «против себя», так что эффект может быть непредсказуемым.

Базилик: используется в ряде ритуалов и в качестве саше для очищения, защиты и приумножения гармонии и благосостояния. Преданности и сексуального интереса от партнера можно добиться, опрыскав его спящего базиликом. Незаменим в приворотных зельях и зельях, обеспечивающих процветание. Для ритуалов экзорцизма базилик жгут, как ладан, что способствует изгнанию нечистой силы. Если опрыснуть пол в доме — это обеспечит некоторую защиту от проникновения зла.

Лавр: считается, что видения Дельфийского Оракула были последствием жевания лавровых листьев. Сжигание лавра также может вызвать видения, а если поместить его в подушку — пророческие сны. В зельях лавр может усилить способности к ясновидению, а если держать листья при себе — это может защитить человека от влияния злых сил. Хотя в вопросе защиты легенды противоречат друг другу, в некоторых из них о силе лавра говорится, что с его помощью, наоборот, можно околдовать других.

Восковница: используется при изготовлении свеч; восковница усиливает волшебные свойства других растений и трав, чаще всего отрицательные. С ее помощью можно вызвать депрессию и заставить вернуть долги. Иногда используется для привлечения любовника, хотя магические свойства растения делают исход такого романа сомнительным.

Белладонна: помимо ее применения в оптометрии для расширения зрачка, белладонна обладает рядом магических свойств. Она крайне опасна в применении, поскольку токсична в любых количествах, кроме самых минимальных. Однако при осторожном использовании может способствовать как астральным перемещениям и защите астрального тела, так и пророческим видениям. Белладонна часто используется в похоронных ритуалах, дабы облегчить переход души между мирами. Она также известна как паслен, в народе говорят, что компрессы из белладонны защищают от последствий укусов оборотня.

Стираксовое дерево: Еще одна трава, которая в основном используется как усилитель свойств. В частности, при совместном сжигании с корицей, эти травы приносят материальный успех. Особо опасен при использовании для увеличения силы ведьмы или в черном колдовстве. Если смешать и сжечь ясенец критский, сандаловое дерево, ваниль и бензоин, то получится мощное средство астральной защиты.

Бергамот: Листья, потертые о деньги, гарантируют разумные траты. Если их положить в бумажник — они привлекут деньги. Бергамот улучшает интуицию, а в различных комбинациях вызывает вещие сны.

Буквица: В своих ритуалах друиды использовали буквицу в разных целях. В середине лета ее бросали в костер, и тот, кто прыгал через него, очищался в дыме от злых воздействий. Высушенная и набитая в подушку, она гарантирует спокойный сон и отгоняет ночные кошмары.

Вьюнок: используется как в защитной, так и в черной магии, вьюнок подавляет волю жертвы. В зависимости от других трав в заклинании, может использоваться для контроля над другим человеком или для того, чтобы

помешать осуществлению его намерений. Не принимать внутрь, т.к. вьюнок является сильным слабительным средством.

Змеиный корень (*горец змеиный, раковые шейки*): в сочетании с можжевельником и гвоздикой принесет деньги. Также помогает семейным парами зачать ребенка.

Ежевика: посвященная многим языческим божествам, ежевика — сильнейшее защитное растение. Ее, в комбинации с плющом и рябиной, часто заплетают в венки и вешают перед дверью, что помогает отразить зло. Кусты ежевики растут, образуя арку, которая является воротами в волшебное царство и местом с сильными целебными свойствами. Если проползти через эту арку туда и обратно, можно излечить множество болезней.

Кирказон змеевидный: мужчины используют его, чтобы привлечь женщину или разрушить любовь. Если растение сжечь вместе с вещами, связанными с человеком, это вызовет сильное отвращение от него. Для противоположного эффекта вместе с кирказоном необходимо использовать корень Адама и Евы.

Черника: Съеденная или используемая в заговоре или в саше, черника обладает чрезвычайно мощной защитой против обмана и предательства. Ягоды черники увеличивают способность человека сопротивляться сверхъестественному влиянию или нападению. Положенная рядом с дверью, она отведит непрошенных гостей.

Листья Бучу: произрастающие в Южной Африке, листья бучу входят в состав различных ритуалов и гаданий Нового Света. Сожженный вместе с ладаном, бучу может вызвать пророческие сны. Использование листьев в качестве настойки может усилить способности к ясновидению.

Лопух: В Средние века рыцари часто отправлялись на битву, имея при себе росток лопуха, который защищал их и способствовал заживлению ран, особенно на ногах. Если носить на шее талисман из корня лопуха, собранного под убывающей луной, то он защитит от наговоров.

Какао: Считалось пищей богов у ацтеков и часто применялось в зельях и заклинаниях на любовь или от дурного глаза. Также использовалось, чтобы утихомирить злобных духов или неуспокоившиеся души. Стандартный компонент в латиноамериканских спиритических сеансах.

Аир: Часто используется как связующий элемент в заклинаниях или в заговорах, а сам по себе — для контроля над личностью. Растущий в саду, аир принесет удачу садовнику и большой урожай растений поблизости.

Календула: Также известная как ноготки, календула применяется по-разному. В определенных ритуалах дает возможность понимать язык птиц. Если ее жечь как благовоние, то лепестками можно освящать предметы, которые в дальнейшем будут применяться в божественных ритуалах. Другое применение ноготков — это достижение состояния ясновидения или состояния, в котором можно общаться со сверхъестественными существами.

Камфара: Часто используется в очищающих ритуалах, помимо этого камфара часто применяется в заклинаниях, чтобы разорвать нежелательную любовную связь или погасить страсть.

Тмин: Сильная защитная трава, особенно против Лилит и злобных духов сексуального характера. Часто используется в приворотных заговорах и заклинаниях. По поверью любая вещь — например, бумажник или кошелек — с семенами тмина не может быть украдена.

Кардамон: хотя и считается, что он обладает самостоятельной силой в любовной магии, все же используется как катализатор в сочетании с другими травами в заговорах на любовь и секс.

Рожковое дерево: Стручки этого растения часто используются в заклинаниях на здоровье. Но у него есть и более эзотерическое применение – если стручки рожкового дерева сжечь, то дым отгоняет полтергейст, но если это делает ведьма, то наоборот, привлекает его.

Кошачья мята: ее давали жевать воинам перед сражением, чтобы усилить их боевой дух и свирепость. Кошачья мята также используется для создания связи между ведьмой и кошкой и для усиления паранормальных способностей. Кроме того, высушенные и сожженные листья используются в любовных заговорах.

Красный стручковый перец: один из самых сильных катализаторов среди растений, особенно ценен как часть заклинания о контроле над человеческим разумом. Красный перец одинаково полезен как при наведении чар, так и в случаях, когда необходимо их развеять. Красный перец хорошо работает и в контр-проклятиях - может повернуть эффект проклятия против заклинателя.

Кедр: дым от кедра является распространенным компонентом различных ритуалов; он также используется для предотвращения кошмаров.

Ромашка: используется для защиты от зла или снятия проклятья; ромашка — слабый, но все же необходимый ингредиент в различных ритуалах любви и процветания. Из-за своих успокаивающих и концентрирующих свойств часто используется для подготовки души и тела к магии.

Корица: важный ингредиент в заклинании на власть и контроль над разумом. Корица проявляет защитные свойства, когда сжигается вместе с сандаловым деревом, благовониями и миррой. Корица — неотъемлемый элемент заклятия для привлечения мужчины и на страсть.

Гвоздика: обычно используется ведьмой для придания ей сил. Гвоздика — сильнейший катализатор в заклинаниях по изгнанию нечистой силы и в ритуальном очищении. Гвоздику носят при себе для защиты от злого духа, многие народы помещали ее над кроваткой младенца для защиты.

Клевер: используется как оберег от зла и несчастья; клевер важный элемент в ритуалах ясновидения. Если держать в руках четырехлистный клевер, то можно увидеть фей и обнаружить присутствие призрака.

Листья окопника: важная составляющая заклинаний для защиты путешественников; листья окопника также включены в ритуал по вызову духов.

Кубеба: один из видов перца родом из Индонезии, кубеба включался в средневековые ритуалы изгнания демонов, в особенности инкубов. В практике Вуду его применение было обратным – ягоды использовались в любовных ритуалах.

Кумин: смешанный с солью кумин — часть общего заклинания по защите дома от зла и неудач. Кумин также используется, как обязательный ингредиент в несложных заклинаниях, не требующих настоящей магической силы.

Дамиана: в основном используется в латиноамериканской магической традиции, корни которой уходят к майя и ацтекам. Дамиана служит возбуждающим средством и является компонентом в различных любовных снадобьях. Используется в ритуалах для вызова видений.

Одуванчик: высушивают и заваривают как чай; корни и листья одуванчика могут использоваться для вызова призрака, а также усилить паранормальные способности. Кельтские язычники с помощью одуванчиков проводили ритуалы по предсказанию будущего во время Самайна.

Лиатрис колосковый: часто заменяет корень «малый Джон» или галангал в ритуалах Вуду. Лиатрис усиливает принуждающее и контролирующее действие любого зелья, в состав которого входит; он также является частью любовных и защитных зелий и используется для изгнания нечистой силы.

Эхинацея: помимо лечебных и защитных свойств, коренные американцы использовали эхинацею в качестве подношения духу, который усиливал магические способности шамана.

Бузина: Листья бузины, собранные в определенное время в определенном месте, могут защитить дом от ведьм. Бузина используется для предсказаний, но это магическое дерево двойственно: его используют в колдовстве, а если пройти под кустом бузины, то можно привлечь внимание темных сил.

Девясил: греки называли его «Inula», т.к. согласно легенде Елена Троянская, похищенная Парисом, захватила букетик девясила во Фригию; девясил — важный элемент в любовных заговорах и улучшает интуицию при гадании на магическом кристалле.

Фенхель: в англосаксонских и кабалистических ритуалах священный фенхель используется для медитации и в контр-заклятиях против ведьм. В Средневековье фенхель в сочетании со зверобоем использовался в ритуалах летнего солнцестояния для предотвращения действий черной магии и уничтожения злобных призраков. Несколько непредсказуемый, фенхель, с одной стороны, может предотвратить одержимость, а с другой — изменить действие других трав и магических процессов.

Пажитник: Египтяне вкладывали пажитник в могилы некоторых фараонов, в том числе и Тутанхамона. Его связывали с удачей и успехом.

Инжир (Фига): символ Диониса и Юноны; используется среди прочих ингредиентов в ритуалах во время кельтского праздника костров. Также инжир является важной частью практических всех известных ритуалов предсказания будущего.

Лапчатка: также известная как пятилистник, эта трава полезна в защите против ведьм, но, когда она смешивается с сажеей, ее действие прямо противоположно — лапчатка становится мощным средством приворота (наведения злых чар).

Ладан: встречающийся во все времена и во всех культурах, ладан является компонентом многочисленных защитных ритуалов и незаменим при экзорцизме. Чаще всего ладан является именно той основой, вокруг которой собираются все остальные элементы заклятий. Когда ладан сжигают вместе с миррой — его женским воплощением — это обеспечивает равномерное распределение заклятий и ритуалов.

Калган: также известен под названием «малый Джон», этот корень весьма полезен при колдовстве, когда необходимо идти тонкими окольными путями, нежели использовать прямое воздействие. Хитрая и коварная трава, но если использовать ее правильно, она крайне полезна для разрушения заклинаний и защиты здоровья. Как талисман, может принести много денег, если положить ее в кожаный мешочек с серебром.

Эссенция (масло) гальбанума: гримуар шестнадцатого столетия «Либер Юратус» описывает это масло, как простую примесь камедь-смолы. Согласно «Юратус» данное вещество используется для контакта с ангелами и духами.

Чеснок: задолго до того, как чеснок стали считать средством против вампиров, он был частью греческих ритуалов жертвоприношения богине Гекате, которые проходили на курганах рядом с перекрестками дорог. Согласно исламским легендам, чеснок вырос в следах левой ноги Дьявола, которые он оставил, покидая Рай. (*Лук вырос в правых следах*). Солдаты времен Древнего Рима и средневековья ели чеснок перед битвой для защиты и придания им храбрости. Чеснок также вешали над дверью дома для отваживания зла, а также для защиты и пресечения всякой зависти. Это сильный защитный элемент, используемый во многих заклинаниях большинства известных нам культур.

Имбирь: съеденный перед ритуалом, имбирь усиливает действие заклинания. Это достаточно эффективный катализатор в любовных зельях. В некоторых тихоокеанских странах используется моряками для предотвращения болезней и предупреждения плохой погоды.

Женьшень: название происходит от китайского слова *jīnchēn*, что означает “человек-корень”, из-за специфической формы корня. Как и другие травы, известные своей схожестью с частями человеческого тела – начиная с мандрагоры и заканчивая корнем Иоанна Завоевателя – женьшень используется, прежде всего, в любовной магии и для защиты здоровья, хотя иногда его включают в ритуалы избавления от проклятий.

Дурной порошок (Goofer Dust): стандартное колдовское средство, чаще всего это земля с могилы в сочетании с другими компонентами, выбираемыми в зависимости от того, для чего данный порошок будет использован. Вторым основным компонентом порошка служат высушенные головы змей или ящериц, часто добавляют соль и перец, особенно, если порошок используют для защиты, а не для нападения.

Земля с кладбища: основным компонент как в защищающих заклинаниях, так и в заклинаниях атаки. Эффективность заклинания зависит от того, как была собрана земля, и для чего она используется. Для недобрых дел требуется земля с могилы того, кто умер страшной смертью или того, кто при жизни питал к жертве неприязнь. Для защитных заклятий лучше использовать землю с могил любимых людей защищаемого человека или заклинателя. За землю с кладбища необходимо отдать плату духу, с чьей могилы была взята земля. Платой служит Дайм «Меркурий», где Меркурий Меркурий — В Древнем Египте и Риме его изображали вечно молодым богом-юношей, облаченным в хламис (*короткий плащ*), обутым в сандалии с крылышками, с головой, покрытой шлемом (*тоже крылатым; это крылья разума*). Его ноги быстры, а ум — острый. Меркурий был единственным из Олимпийских богов, имевшим доступ в подземное царство Аида-Плутона, к вратам которого провожал души умерших, за что и получил прозвище Психопомп — проводник душ. выступает в роли проводника душ в загробный мир.

Боярышник: веками используется в ритуалах защиты и очищения. Для римлян боярышник символизировал брак, они также помещали его в кровати младенцев для защиты от злых духов. Греки верили, что боярышник приносит удачу, а вот в Европе придерживались противоположного мнения, возможно считая, что венок Христа был сделан из боярышника. На Британских островах

существует поверье, что в месте, где растут дуб, ясень и боярышник, можно встретить фей.

Лесной орех: кельты считали лесной орех деревом мудрости и вдохновения. Ветви использовались в качестве волшебной лозы для поиска воды или связывались крест на крест для защиты или примирения. Плоды дают мудрость и приносят видения.

Болиголов: Убийца Сократа. У болиголова есть особое свойство полностью изменять силу любого настоя, к которому его добавляют. Он больше применяется в черной магии, чем в белой, и является верным соратником большинства ведьм.

Конопляное семя: в качестве благовония конопляное семя улучшает качество гадания на кристалле и усиливает пророчества, а также привлекает проводников душ. Применяется в магических свечах.

Гибискус: Применяется как афродизиак в любовной магии. Также используется, чтобы вызвать видения, усилить экстрасенсорные способности и способности прорицательства.

Остролист: мощное ритуальное растение, остролист отгоняет беду и зло, а также молнии. Увеличивает силу магических предметов и артефактов, сделанных из этого дерева.

Хмель: Часто используется в чае, чтобы восстановить баланс после магического ритуала.

Белокудренник: Древние египтяне называли его «Семя Гора», белокудренник дает мощную защиту против колдовства. Толченый и рассеянный во время ритуала экзорцизма, он увеличивает шансы на успех и защищает экзорциста.

Можжевельник: Использовался в средиземноморье с незапамятных времен, ассоциируется с защитой, экзорцизмом и, благодаря своему позднему отождествлению с Юпитером, с мужской потенцией. Трава обладает большой силой и не применяется в простой магии.

Лимонная трава, лемонграсс: Используется для развития экстрасенсорных способностей, также лимонная трава раскрывает свою силу в заклинаниях на беду и неудачи в жизни выбранного человека.

Лакрица: Применялась египтянами как афродизиак, корни лакрицы до сих пор являются необходимым ингредиентом в сильной целенаправленной любовной магии и в зельях для придания силы.

Сирень: Очищающее и умиротворяющее растение. Сирень позволяет заглянуть в прошлое и увидеть будущее. В смесях и в сушеном виде гарантирует преобладание положительных свойств ингредиентов над негативными.

Лобелия: яд, который, впрочем, как и все другие яды, должен использоваться с особой осторожностью. Лобелия может сделать раздражающие чары смертельными.

Лотос: Ассоциируется с египетской магией, однако встречается и в греческих и в индийских магических традициях. Лотос одно из самых мощных растений, открывающих дверь в астральный мир и позволяющих осмыслить непознанное.

Масло Маджета: Известное по надписям в храме Гора в Эдфу, это масло предназначалось для восстановления тела умершего в загробной жизни. Его основные ингредиенты – корица, мирра, сосновая живица и лимонная трава.

Исторически оно применялось как подношение статуе божества, также оно применяется в различных ритуалах, связанных с контактом с мертвыми.

Корень мандрагоры: Благодаря своей форме, напоминающей человека, корень мандрагоры долгое время использовался как мощный элемент заклинаний любого рода. Применялся в алхимии для создания гомункула, также используется в магии в качестве прототипа жертвы. Чай из мандрагоры обладает сильными галлюциногенными свойствами. Сам по себе корень мандрагоры является одним из самых мощных оберегов в демонологии и, наоборот, она является неотъемлемой частью некромантии и черной магии, поскольку, согласно поверьям, мандрагора растет под эшафотами.

Омела: помимо своей тесной связи с Рождеством и поцелуями, омела долгое время применялась в качестве защиты детей от ведьм, чтобы последние не могли их подменить. При сжигании она добавляет силу в ритуале экзорцизма. Омелу часто вешали в доме для защиты.

Талисман: в народной магии небольшой, обычно фланелевый, мешочек с некоторым волшебным содержимым.

Утренняя слава (ипомея): Почитаемая среди ацтеков и в других мезоамериканских культурах за свою способность отгонять кошмары и вызывать видения, утренняя слава, несмотря на свою токсичность, широко применялась самыми смелыми любителями травяной магии в настояях.

Полынь: Народная молва утверждает, что Иоанн Креститель был опоясан полынью все сорок дней скитания по пустыне. С тех самых пор эту траву наделили пророческими и призывающими свойствами. При сжигании с сандаловым деревом или чернобыльником она становится важным компонентом при гадании на кристалле. Чай из полыни – обычно с медом в качестве связующего элемента – усиливает способность предсказания.

Коровяк: обычно используется как фитиль для масляной лампы колдуна или ведьмы. Коровяк тесно связан как с белой, так и с темной магией. В Индии считается одной из самых сильных защитных трав и может заменить кладбищенскую землю в колдовских чарах. Народная магия применяет коровяк для пророчества любви и удачи, он также отгоняет демонов.

Мирра: Именуемая Библией священной травой, использовалась в очищающих ритуалах на Ближнем Востоке и в Европе. Мирра увеличивает силу любого благоволия. Дым ее использовался для освящения орудий и сосудов.

Крапива: одна из девяти англо-саксонских священных трав, крапива используется в народной магии, чтобы отвести проклятие и направить его против его создателя.

Масло Абрамелина: Впервые это масло упоминается в демонологической Книге священной магии мага Абрамелина. Оно является решающим при защите от демонов во время ритуалов вызова, и состоит из масла, настаиваемого на корице, мирре и калган-траве.

Петрушка: Греки связывали петрушку со смертью и держали ее подальше от стола, полагая, что это брызги крови Архемора, сына Эвридики, который погиб от укуса змеи после того, как его оставила кормилица. Впоследствии петрушку считали похоронным растением и посвящали Персефоне. Однако римляне разглядели в ней признак удачи.

Розмарин: Применяется в различных магических ритуалах, розмарин исцеляет и очищает. В чарах и заклинаниях проявляет свое связующее свойство.

Может использоваться при вызове эльфов и фей. При сжигании с древесным углем розмарин позволяет приоткрыть завесу тайн.

Рута: Со времен Гиппократ и других греческих врачей считается мощной антимагической травой. Рута защищает от черной магии и также используется в ритуалах освящения. Кроме того, защищает от колдовства и способствует ясновидению.

Шалфей: двойственная, но очень действенная трава, шалфей издавна ассоциируется с очищением и случаем, как счастливым, так и не очень. По легенде, чтобы шалфей принес успех и удачу, его нужно выращивать с особой тщательностью, иначе его положительные свойства могут измениться на полностью противоположные. Считается, что хозяин дома не должен высаживать это растение в своем саду. А если шалфей не смешать с другими растениями, то он принесет неудачу вместо счастья. Шаманские ритуалы американских индейцев начинаются с окуривания или очищения, с ритуала сжигания шалфея.

Ракитник метельчатый: Также известен как жарновец метельчатый, представляет самое сердце магии друидов. Его можно сварить в соленой воде, где, в сочетании с солью, он раскроет свои способности отгонять духов и полтергейст. Если его подбросить в воздух, он может вызвать ветер; если его сжечь, то ветер стихнет.

Водоросль: защитная магия и магия вызова, водоросли применяются в магии, которая касается моряков, морских путешествий и духов океана. В прибрежных районах они используются для вызова духов и спиритических сеансов с привидениями утонувших моряков.

Бородатый мох: В местах, где он произрастает, бородатый мох является частью ритуалов по изгнанию полтергейста, он также приносит удачу хозяину дома. Часто его используют, чтобы сделать бутылку-ловушку для ведьмы или разрушить вражеские чары.

Бадьян: Используется в ритуалах очищения, освящения и защиты святых мест в буддийской или синтоистской религии, в Западных поверьях бадьян известен своей силой против сглаза и защитой от ночных кошмаров. При сжигании улучшается способность к ясновидению.

Зверобой: священная трава друидов, зверобой отгоняет демонов и злых духов, которые не выносят его запаха. Если носить его при себе, то он защитит от обмана фей и духов.

Чабрец: Со времен греков сжигался в качестве подношений или для освящения храмов. Чабрец также широко применяется в защитной и очищающей магии. Кельты считали, что место, где рос чабрец, благословлено феями. В современной языческой магии им окуривают место, чтобы очистить его перед произнесением заклинания. В сушеном виде он обостряет экстрасенсорные способности.

Табачный лист: Духи из поверий коренных американцев и народов Карибских островов любят подношения в качестве табака, высушенные листья при сжигании открывают дорогу духам и освящают место церемонии.

Вербена: Вербена также известна как ведьмина трава и широко применяется в магии. По легенде эту траву нашли на Голгофе после распятия, поэтому ее связывают с исцелением и защитой. Римляне украшали ею алтари, а друиды добавляли ее в очищающую воду, предшественницу христианской святой воды.

Ива: Выражение «постучать по дереву» пришло из поверья постучать по иве, чтобы отогнать зло. Это дерево с давних времен связывают с ритуалами защиты, пророчества и исцеления. Кора, сожженная с сандаловым деревом, привлекает духов, особенно если ее сжечь на улице под убывающей луной.

Тысячелистник: Цветы отгоняют негативные воздействия и помогают в пророчестве, побеги растения с давних времен использовались в ясновидении. Стебель тысячелистника традиционно используется в гадании по Книге Перемен, и в других предсказаниях. Растение также известно как «крапива дьявола», тысячелистник может использоваться в магии и ворожбе, связанной с заключением сделок с демонами.

Юкка: В ритуалах коренных американцев снопы сплетенных волокон юкки использовались в качестве магических ворот. Перепрыгнув через сноп можно обратиться в животное. Похожая магия касается и небольших венков юкки, которые носили на голове, талисман этот позволял хозяину превращаться в зверя.

О камнях и минералах.

А

Авантюрин

Издавна считается счастливым талисманом, который носят для сохранения радостного настроения. Этот камень способен помочь человеку обрести бодрость духа и ясность ума. Он увеличивает у своего владельца оптимизм и уверенность в собственных силах. Иногда этот радующий глаз самоцвет называют "камнем любви", поскольку считается, что он способствует возникновению взаимной симпатии, обостряет чувства и эмоции. Индусы, напротив, верят, что авантюрин успокаивает эмоции и развивает в людях творческое начало. Авантюрин символизирует творческие порывы и рыцарство.

Агат

В Древнем Риме агаты являлись камнями богини плодородия Помоны, которая была покровительницей урожая и садоводства. Поэтому в наши дни украшения из агата Вы можете дарить знакомым фермерам и садоводам. В древности считалось, что агат вызывает Божью милость. Он придает владельцу мужество и долголетие. В Европе агат был символом здоровья, процветания и долголетия, в Индии - процветания. Люди верят, что украшения из агата делают его владельца приятным в общении и красноречивым, а также оберегают его от козней врагов. Агат может защитить от энергетических атак и "энергетического вампиризма", принимая на себя отрицательную энергию. Придя домой, такой камень надо обязательно "почистить", подержав в холодной воде, и поблагодарить за заботу и спасение.

Индийские предания рассказывают, что украшение из агата способно успокоить младенца, оно помогает ему раньше встать на ноги. Не случайно также агат считали оберегом от колдунов. В Грузии новорожденным во время крещения надевали на запястье бусинку из белого агата, хранившую младенца от негативных влияний внешнего мира. Рассказывают, что белые и желтые агаты усиливают доброе начало в человеке, смягчают его характер, способствуют внутреннему спокойствию и уверенности. Черный агат считается мужским талисманом, защищающим владельца от злых сил. Верят, что агаты

обостряют слух и способствуют улучшению благосостояния. По индийским представлениям, агат способен стимулировать духовное пробуждение человека, настраивать его на тонкую волну восприятия мира, открывая "каналы ясновидения и яснослышания". В старину агаты нередко использовали для изготовления талисманов и амулетов "от сглаза". Считалось, что агат может уберечь своего владельца от удара молнии и спасти во время землетрясения. Плиний Старший писал, что агаты помогают атлетам добиваться спортивных успехов и умирять гнев.

Аквамарин

Аквамарин - амулет моряков и талисман флотоводцев. Не случайно древние римляне и греки нередко изображали на аквамаринах богов моря Нептуна и Тритона. К тому же аквамарин - камень дружбы, справедливости и смелости. Согласно древним преданиям, аквамарин меняет свой цвет в зависимости от настроения своего владельца и от погоды.

Аквамарин оберегает своего владельца от опасностей и обмана, укрепляет духовность и придает рассудительность. Камень охлаждает бурные эмоции людей, гасит гнев и раздражение. Аквамарины помогают снимать стрессы и страхи. Людям бесчестным носить аквамарин противопоказано, поскольку их уловки при этом могут быть легко разоблачены. Издавна на Востоке считалось, что окраска аквамарина меняется в зависимости от состояния атмосферы и настроения владельца. Чисто голубым камень бывает только в ясную погоду или когда на душе у его хозяина царит мир и покой. Во время ненастья аквамарин мутнеет и зеленеет, как море перед штормом. Так же меняется его окраска, когда владельцем камня владеет тоска или беспокойство.

Аметист

Это камень чистоты и непорочности. В средние века он был камнем любви. В Древнем Египте аметист был символом счастья и здоровья, в Европе - искренности и чистосердечия, в Индии - миролюбия. Аметист считался одним из сильных магических камней. Кристалл аметиста, положенный между бровями, успокаивает сознание, способствуя достижению внутреннего покоя. Считается, что аметист инициирует раскрытие "третьего глаза" - то есть помогает погрузиться в подсознательную область всевидения.

Своим целебным фиолетовым цветом аметист гасит душевную боль и тревогу, успокаивает и очищает мысли, наполняет ауру положительной энергией и добрыми намерениями. В индийской "Аюрведе" сказано, что аметист помогает контролировать эмоции. Считается, что аметист наделяет человека пронизательностью и помогает контролировать злые мысли. Украшения с аметистами кладут под подушку, чтобы видеть хорошие сны.

Б

Берилл

На Востоке бериллы издавна считались магическими камнями, проводящими в организм животворную энергию, и наоборот - выводящими из него энергию негативную. Не случайно бериллы называли камнями "душевного равновесия". Они помогают людям сохранять бодрость духа и предохраняют их от усталости. Знатоки магии камней связывают берилл с мышлением и разумом. Вместе с тем, берилл часто рекомендуют носить тугодумам и людям ленивым. Среди остальных драгоценных камней бериллы считались лучшими "чистильщиками" и целителями. Созерцание бериллов помогает при

углубленных размышлениях и в научных исследованиях. Перстни с бериллами носят как талисманы, оберегающие их владельцев в дальних поездках. Бериллы покровительствуют странникам. Считается, что украшения с бериллами делают из владельцев дружелюбными и непобедимыми. Бериллы помогают бороться с ленью и обостряют ум. Они способны вновь пробудить любовь у супружеских пар.

Бирюза

В Персии бирюза была символом удачи и победы. В средние века бирюза считалась мощным оберегом, способным оградить своего хозяина от ядов и отравлений. В современной мифологии бирюза считается камнем смелых людей, способным возглавить борьбу со злом. Украшения из бирюзы советуют носить людям, не боящимся риска и стремящимся к победе. Украшения из бирюзы способствуют успехам в финансовых делах и привлекают деньги. Есть мнение, что бирюза способствует миру в семье, прекращая ссоры супругов. Поэтому в России и Германии из бирюзы даже делали обручальные кольца.

Г

Гагат

В Индии гагат почитали как "камень Великой Матери Мира", способный помочь в постижении своей кармы, раскрыть тайны прошлых человеческих воплощений. Индийские маги считали, что гагат бережет человека от темных сил, вбирает в себя его боль и рассеивает в своей черноте его страхи.

Неудивительно, что благодаря своему цвету глубокому черному гагат стал "камнем ночи" и связанных с нею секретов. Считается, что гагат является поглотителем негативной энергии. Все дурные мысли, направленные на владельца камня, вязнут в глубинах гагата, делая его ещё чернее. Считается также, что гагат охраняет владельца от ночных кошмаров, особенно если положить его под подушку. Он способствует раскрытию семейных тайн и постижению мудрости предков.

В средние века в Европе кусок гагата сжигали, чтобы изгнать из дома злых духов, и прикладывали к новорожденным, чтобы уберечь их от сглаза.

Гематит

В Индии гематит был символом храбрости и мудрости. Этот камень способствует сохранению оптимизма и воли.

В Европе гематит считался талисманом чернокожников, которые вычерчивали им магические круги и символические знаки.

Горный хрусталь

Считается, что горный хрусталь концентрирует внимание, улучшает речь и обостряет мыслительные процессы. Шаром из горного хрусталя пользовались тибетские ламы и современная предсказательница Ванга.

Считается, что энергетика горного хрусталя легко настраивается на частоту вибраций человека, регулирует и стабилизирует их. Тибетские ламы используют горный хрусталь для раскрытия "третьего глаза".

Гранат

Гранат - камень любви, который способен возбуждать любовные страсти и веселить душу. Возможно, поэтому гранаты считали подходящими для молодых девушек и незамужних женщин. Это также камень гнева и страсти. Он отгоняет печаль и приносит радость владельцу. Считается, что красные гранаты возбуждают сексуальность, вызывая чувство отваги, стимулируют волю и

выносливость, а также способствуют развитию чувства собственного достоинства.

В Древнем Риме считалось, что гранаты обеспечивают беременным женщинам благополучные роды. Люди верят, что кольцо с гранатом дает его владельцу власть над людьми. Гранаты считаются также символами верности, веры, преданности и силы.

Ж

Жемчуг

Считается, что созерцание жемчуга успокаивает психику, приносит душевное равновесие и умиротворение. В Китае жемчуг считали эликсиром молодости, плодородия и магической силы, в Монголии - символом власти. В Европе жемчуг ассоциировался с долговечностью, а в Индии он был символом брака, процветания и благополучия.

З

Змеевик

Согласно древней легенде, Адам, поперхнувшись яблоком познания, выплюнул кусок змеевика. Поэтому змеевик называют "камнем Адама" и считают коварным камнем, символом искушения и возможного греха. Иногда его носят люди, которые стремятся сознательно вводить окружающих в обман. Знатоки древних знаний утверждают, что украшения из змеевика рекомендуется носить людям, которые хотят избежать опасностей на жизненном пути.

И

Изумруд

С древних времен изумруды считались могущественными талисманами. Изумруд - камень мудрости, хладнокровия и надежды. Человек, носящий украшение с изумрудом, якобы огражден от влияния злых чар и застрахован от несчастий. Изумруд носят как талисман, оберегающий жизнь в дальних поездках. Верят, что изумруды притягивают богатство, умиротворяют сладострастие и приносят покой владельцу. К тому же изумруд якобы способен раскалываться, если один из любящих нарушает верность. Возможно поэтому носить украшения с изумрудом рекомендуется только людям с чистой душой и имеющим высокую духовную ориентацию. Считается, что изумруды укрепляют память, отгоняют дурные сны и рассеивают меланхолию. Эти камни помогают в научных исследованиях и занятиях философией.

К

Коралл

С кораллами связано много легенд и поверий. Во многих странах, в том числе у древних греков, розовые кораллы были символами бессмертия и счастья. Считается, что кораллы благотворно действуют на психику человека, способствуют развитию логики и интуиции.

Кошачий глаз

Большинство камней с эффектом кошачьего глаза традиционно считались оберегами. Украшения с ними носили, чтобы защитить себя от злых сил, сглаза. В частности, считалось, что "кошачий глаз" помогает сохранять любовь и оберегает от измен. Мистики считают, что камень с эффектом "кошачьего глаза"

способен мягко привлечь внимание окружающих к своему владельцу. Украшения с "кошачьими глазами" способствует налаживанию отношений между людьми, улучшая их взаимопонимание.

Л

Лазурит

В древности лазурит считался камнем искренности и подлинного дружелюбия. Он помогает воплощению планов и проектов, укрепляет дружбу. Йоги издревле применяли лазурит для очистки ауры от дурных влияний. Этот камень помогает бороться с тревожными мыслями. С его помощью можно избавиться от старых ненужных воспоминаний, прошлых огорчений и всего прочего, что не следует долго хранить в памяти. В Европе лазурит символизировал удачу, успех, благополучие.

Лунный камень

В магии традиционно считается, что этот камень прочто связан с Луной, причем сила его воздействия увеличивается в полнолуние. Полагают, что лунный камень может принести облегчение человеку, испытывающему негативное влияние полнолуния, поглощая возбуждающую лунную энергию. Лунный камень воспринимает и притягивает любовь; его носят, чтобы привнести чувства в свою жизнь. Индусы считают, что он поглощает лунную охлаждающую энергию, успокаивает ум, пробуждая в людях мечтательность и нежность. Лунный камень способен устранить гнев и снять внутреннее напряжение. Не случайно в тибетской медицине он применялся для исцеления от эпилепсии и душевных болезней.

М

Малахит

С малахитом связано множество легенд, некоторые из которых утверждают, что он может сделать человека невидимым, а пьющий из малахитовой чаши понимает язык животных. В Индии считается, что малахит, наложенный на чакру "третьего глаза", помогает очистить сознание от обид и тревог. На Руси малахит считался символом исполнения желаний.

Н

Нефрит

В Европе нефрит олицетворял честность, добросовестность, порядочность, храбрость, верность и мудрость. Он был символом совершенства и чистоты. В средние века нефрит был излюбленным камнем алхимиков. Его советуют носить людям, которые стараются изменить свою жизнь, вступить в новый её период. Это камень перемен, помогающий выходить из житейских тупиков. С ним связано семейное благополучие и долголетие.

О

Обсидиан

Древние индусы верили, что обсидиан проводит в человека энергию Земли. Obsidian поглощает дурные намерения, поэтому может использоваться как амулет, который помогает человеку осознать свои слабые стороны. Obsidian предохраняет человека от неправильных поступков, тем самым спасая от грехов. Obsidian имеет вулканическое происхождение, поэтому люди, которые носят

амулеты из этого камня, не боятся любых изменений, внешних и внутренних. Они всегда готовы принять новый взгляд на мир.

Оникс

Считается, что оникс способствует накоплению жизненной энергии, поскольку способен поглощать энергию негативную. Говорят, что ониксы помогают избавиться от нерешительности и мнительности. Это камень уверенных в себе людей, умеющих настаивать на своем. Перстень с ониксом охраняет владельца от внезапной смерти.

Опал

Возможно, благодаря разнообразию своей окраски опал в древности был символом непостоянства. Опалы символизируют переменчивую судьбу. Они обостряют интуицию и способствуют вдохновению. На Востоке, особенно в Индии, издавна обожествляли благородные опалы, считая их камнями любви, веры и сострадания. Опалы проясняют разум игрой света на своей поверхности, разгоняют мрачные мысли и страхи. В странах Европы опалы были символами счастья, надежды и нежной любви. Эти камни ассоциировались с чистыми помыслами и сочувствием.

Р

Рубин

Маги считали рубин сгустком крови Дракона, способным давать неограниченную власть и оказывать непреодолимое воздействие на людей. Многие люди верят, что рубины придают умственную силу и храбрость своему владельцу, укрепляют его сердце. Существует мнение, что украшения с рубинами помогают концентрировать сексуальную энергию. Считается, что рубины способны воодушевить человека на великие дела. В старину верили, что изменение цвета рубина предупреждает владельца украшения о надвигающейся опасности.

С

Сапфир

Сапфиры глубокого синего цвета издавна были "королевскими камнями" - символами мудрости, власти, победы и справедливости. Считается, что сапфир делает человека спокойным, укрощает страсти и способен влиять на течение времени. Считается также, что сапфировый перстень помогает чувствовать ложь. Он способен также помочь человеку найти цель в жизни, преодолеть страх, лень и бездеятельность, пробудить жажду познаний.

Сердолик

Древние египтяне считали сердолик камнем богини Изиды (матери всех богов). Они верили, что сердолик может уберечь от злых чар и опасностей как на этом свете, так и за его пределами. Сердолики издавна служили символами верной любви. Не случайно в Древней Греции из них изготавливали свадебные геммы. Согласно древним представлениям сердолики охраняют от людского недоброжелательства, козней врагов и злых чар. В качестве талисмана украшение с сердоликом можно носить для смягчения гнева и поднятия настроения. Сердолик может предотвратить ссору и сохранит от растраты сил впустую. Издавна считается, что сердолики способствуют богатству, придают владельцу силы, в том числе творческие.

Т

Тигровый глаз

Современные знатоки мистических свойств камней считают, что украшения с "тигровым глазом" помогают избавиться от мук необоснованной ревности, а также охраняют своего владельца от опасностей.

Топаз

В средние века топаз считали лучшим средством против отравлений. Считается, что человек, носящий топаз, всегда оптимистично настроен; он способен радоваться жизни и наслаждаться ощущением безмятежного покоя. Не случайно топаз называют камнем внутреннего просветления. Женщинам он приносит красоту, мужчинам - мудрость. Камень гонит прочь гнев и ненависть. Носить топаз рекомендуют людям, которые тягостятся неопределенными страхами; он способен их развеять. Топазы помогают сосредоточиться и притягивают материальный достаток. В магии топазы считаются драгоценными камнями, способными защитить от сглаза, колдовства и прочих негативных воздействий. Топаз помогает при борьбе с депрессией и страхами.

Турмалин

Считается, что турмалины благотворно действуют на тело и разум, устраняя страхи и тревоги. Турмалины помогают медитировать, концентрировать внимание, и придают ясность уму. Кулон с синим турмалином поможет спокойно заснуть. Камень создает чувство покоя и защищенности, помогает поверить в собственные силы. Особенно ценится в этом плане зеленый турмалин, способный будить творческие силы и вызывать жизнерадостное настроение.

Х

Хризолит

Мистики и знатоки камней утверждают, что хризолит способен предостеречь своего владельца от неразумных поступков. После приступа разочарования он поможет обрести былую уверенность в жизни.

Ц

Цитрин

Желтые цитрины издавна использовались как магические и целебные талисманы. Они считались камнями мудрости и спокойствия, способными спасти человека от депрессии. Считалось также, что цитрины способствуют человеческому взаимопониманию и помогают устанавливать психологические контакты между людьми. Украшения с цитрином рекомендуют носить граверам, ювелирам, часовщикам - людям, выполняющим руками тонкую работу. Маклерам, агентам и коммивояжерам он помогает извлекать пользу от полученной информации и контактов. Жуликам, картежным шулерам и аферистам цитрин служит так же, как и честным людям.

Циркон

Считается, что цирконы улучшают умственные способности и возбуждают стремление заниматься науками. Индийцы посвящали этот камень мифическому дракону, вызывавшему солнечные и лунные затмения.

Ш

Шпинель

На Востоке за драгоценными камнями красного цвета закрепилась устойчивая репутация мощных стимуляторов сексуальной энергии, любви и страсти. Именно так относились и к камням, которые теперь мы называем шпинелью. Считалось, что они обладают способностью возбуждать неодолимую страсть. Эти камни подпитывают людей жизненной силой, концентрируют в них вождление, давая им счастливую возможность ощутить себя на миг молодыми. Людям с чрезмерной импульсивностью шпинель противопоказана - под ее воздействием они могут быстро "перегореть".

Я

Янтарь

Янтарь называют лечебной смолой древнего леса. Он ассоциируется с запахом леса и солнцем. Считается, что своим теплым золотистым цветом янтарь проясняет мысли и помогает осуществить планы. Украшения из янтаря дарят радость и покой. Янтарь - источник творческих сил, веры и оптимизма. Он дарует владельцу физические силы, бодрость духа, приносит удачу и сохраняет здоровье.

Яшма

Верят, что украшения из яшмы помогают налаживанию отношений с начальством и коллегами, охраняют от злого рока и помогают развитию красноречия. Они также укрепляют чувство долга и чести.

Таблицы магических замещений

Видовые замещения

В целях увеличения практической направленности нашей книги я создал этот список видовых замещений для ряда обычных и редких трав. Его можно использовать в качестве справочника в тех случаях, когда у вас отсутствует ингредиент для травяной смеси, также как и более общие списки замещений, приводимые ниже.

Вот несколько дополнительных инструкций:

Розмарин можно без опаски использовать вместо любой другой травы.

Розу - вместо любого цветка.

Ладан или копал - вместо любой смолы.

Табак - вместо любой ядовитой травы.

Что касается других идей по поводу замещений (в частности масел), см. главу 4. Если нет специальных ссылок, то во всех списках речь идет о растительных материалах, а не об эфирных маслах.

АКОНИТ: табак

АММИАЧНЫЙ КЛЕЙ: асафетида

АПЕЛЬСИН: мандариновая кожура

АПЕЛЬСИНОВЫЕ ЦВЕТКИ: апельсиновая кожура

ГУММИАРАБИК: ладан, клей мастиковый, клей трагаканта (не для фимиамов, а для связывания влажных ингредиентов)

АСАФЕТИДА: табак

БАЛЬЗАМ ГИЛЕАДА: розовые бутоны, клей мастиковый

БДЕЛЛИЯ ГУММИ: копал, сосновая смола, драконова кровь

БЕЛАДОННА: табак

БЕЛЕНА: табак

БЕНЗОЙНЫЙ СТИРАКС: гуммиарабик, клей мастиковый

БОЛИГОЛОВ: табак

ВАЛЕРИАНА: асафетида, чернокорень, диптерикс

ВАНИЛЬ: ясенник

ВЕТИВЕРИЯ: аир

ГВОЗДИКА (ПРЯНОСТЬ): мускатный «цвет», мускатный орех

ГВОЗДИКА (ЦВЕТОК): розовые лепестки, смазанные несколькими каплями гвоздикового эфирного масла

ДИКИЙ БАДЬЯН С КРИТА: клей мастиковый

ДИПТЕРИКС: чернокорень, ясенник, ванильные бобы

ДРАКОНОВА КРОВЬ: равные части ладана и красного сандалового дерева

ДРЕВОВИДНОЕ АЛЛОЭ: сандаловое дерево, сбрызнутое маслом амбры

ДУБОВЫЙ ЛИШАЙНИК: пачули

ЖАСМИН: роза

ИССОП: лаванда

КАМФАРНОЕ МАСЛО: эвкалиптовое масло, лавандовое масло

КАССИЯ: корица

КАЧАНА: корень дягиля

КЕДР: сандаловое дерево

КИПАРИС: можжевельник, сосновая хвоя

КЛЕВЕР: лапчатка

КЛЕЩЕВИНА: несколько капель касторового масла

КОНОПЛЯ: мускатный орех, турнера, анис звездчатый, лавр

КОПАЛ: ладан, кедр

КРАСНОЕ САНДАЛОВОЕ ДЕРЕВО: сандаловое дерево, смешанное с щепоткой драконовой крови

ЛАВЛНДА: роз

ЛАДАН: копал, сосновая смола

ЛАПЧАТКА: клевер, трилистник

ЛИМОННАЯ ЦЕДРА: сорго лимонное, липпия лимонная

ЛИППИЯ ЛИМОННАЯ: сорго лимонное, лимонная цедра

МАНДРАГОРА: табак

МАРСИЛИЯ: рута, парадизка, черный перец

МАСТИКОВЫЙ КЛЕЙ: гуммиарабик, ладан

МОЖЖЕВЕЛЬНИК: сосна

МОЛОЧАЙ: табак

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ: мускатный «цвет», корица

МУСКАТНЫЙ «ЦВЕТ»: мускатный орех

МЯТА (ЛЮБАЯ): шалфей

МЯТА КУРЧАВАЯ: перечная мята

НЕРОЛИ МАСЛО: апельсиновое масло

ОМЕЛА БЕЛАЯ: мята, шалфей

ПАРАДИЗКА: черный перец

ПАСЛЕН: табак

ПАЧУЛИ: дубовый лишайник

ПЕРЕЧНАЯ МЯТА: мята курчавая

ПЛЮЩ: лапчатка

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ: полынь обыкновенная

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ: полынь горькая

РОЗА: тысячелистник

РОЗОВАЯ ГЕРАНЬ: роза

РУТА: розмарин, смешанный с щепоткой черного перца

САНДАЛОВОЕ ДЕРЕВО: кедр

САССАФРАС: сассапариль

САССАПАРИЛЬ: сассафрас

СЕРА: табак, плаун булавовидный, асафетида

СОРГО ЛИМОННОЕ: лимонная цедра

СОСНА: можжевельник

СОСНОВАЯ СМОЛА: ладан, копал

СЫТЬ: имбирный корень

ТАБАК: лавр

ТИМЬЯН: розмарин

ТИС: табак

ТРИЛИСТНИК: лапчатка

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК: роза

ЦИКУТА ЯДОВИТАЯ: табак

ЦИТРОН: равные части апельсиновой кожуры и лимонной цедры

ЧЕМЕРИЦА: табак, крапива

ЧЕРНОКОРЕНЬ: диптерикс(не для внутреннего употребления), ясменник, ваниль

ШАФРАН: апельсиновая кожура

ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО: камфарное масло, лавандовое масло

ЯСМЕННИК: чернокорень, ваниль

КЛЮЧ К ТАБЛИЦАМ:

Т – трава, клей, цветок, кора, корень, лист, плод, семя

М – эфирное масло, абсолют

Б – букет

С – синтетика

Магические цели

Здесь перечислены не все магические цели. Для информации о тех, что пропущены в этом списке, смотрите Планетарные и Элементарные таблицы. Используйте эти списки для приготовления собственных смесей для замещений.

АСТРАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Бензойный стиракс Т, М

Дикий бадьян с Крита Т

Жасмин Т

Корица Т, М

Сандаловое дерево Т, М

Тополь Т

ГАДАНИЕ

Апельсин Т, М

Анис Т

Гибискус Т

Гвоздика (пряность) Т, М

Камфара Т, М

Таволга Т

Фиалковый корень Т

ДЕНЬГИ И БОГАТСТВО

Аир Т

Апельсин Т, М

Базилик Т, М

Бузина Т

Вербена Т

Ветиверия Т, М

Гвоздика (пряность) Т, М

Гелиотроп Т

Древовидное алоэ Т, М

Диптерикс Т, Б

Дубовый лишайник Т, Б

Жасмин Т, М

Жимолость Т

Имбирь Т, М

Иссоп т

Кедр Т, М

Клевер Т

Корица Т, М

Лапчатка Т
Миндаль Т
Мирт Т
Мускатный орех Т, М
Мята лимонная Т, Б
Пачули Т, М
Перечная мята Т, М
Ромашка Т, М
Сассафрас Т
Сосна Т, М
Сыть Т
Укроп Т
Шалфей Т
Ямайский перец Т
Ясменник Т

ДУХОВНОСТЬ

Гардения Т
Гелиотроп Т
Глициния Т
Гуммиарабик Т
Древовидное алоэ Т
Жасмин Т, М
Кассия Т, М
Копал Т
Корица Т, М
Ладан Т, М
Лотос Б
Мирра Т, М
Сандаловое дерево Т, М
Сосна Т, М
Шалфей Т

ЗАЩИТА

Аир Т

Анис Т, М

Асафетида Т

Лотос Б

Мандрагора Т

Мимоза Т

Мирра Т, М

Базилик Т, М

Бальзам Гилеада Т

Бархатцы Т

Валериана Т

Вербена Т

Вереск Т

Ветиверия Т, М

Герань (розовая) Т, М

Гвоздика (пряность) Т, М

Гвоздика (цветок) Т

Гиацинт Т

Гуммиарабик Т

Драконова кровь Т

Древовидное алоэ Т

Дягиль т

Жимолость Т

Иссоп Т

'Кедр Т, М .

Кипарис Т, М

Клевер Т

Копал Т

Корица Т, М

Лаванда Т, М

Ладан Т, М
Лайм Т, М
Лапчатка Т
Лен Т
Можжевельник Т, М
Мята болотная Т
Мята лимонная Т, Б
Найули М
Омела белая Т
Папоротник Т
Пачули Т, М
Перечная мята Т, М
Пион Т
Полынь Т
Померанец М
Роза Т, М
Розовая герань Т, М
Рута Т
Сандаловое дерево Т, М
Сирень Т
Сосна Т, М
Сыть Т
Тмин Т
Укроп Т
Фенхель Т
Фиалковый корень Т
Черный перец Т, М Чертополох Т
Шалфей Т
Эвкалипт Т, М
Ясменник Т

Базилик Т, М
Ветиверия Т, М
Гвоздика Т, М
Гелиотроп Т
Драконова кровь Т
Дымянка аптечная Т
Дягиль Т
Копал Т
Ладан Т, М
Львиный зев Т
Мальва Т
Мирра Т, М
Можжевельник Т, М
Омела белая Т
Перец кайенский Т
Перечная мята Т, М
Полынь Т
Розмарин Т, М
Сандаловое дерево Т, М
Сирень Т "
Сосна Т, М
Тмин Т
Тысячелистник Т, М
Чертополох Т
Чеснок Т
Шандра Т
Цитрон Т
Шафран Т
Эвкалипт Т, М

ЛЕЧЕНИЕ, ЗДОРОВЬЕ

Аир Т

Вербена священная Т
Гардения Т
Гвоздика (цветок) Т
Гелиотроп Т
Дягиль Т
Жимолость Т
Зимолюбка гаултерия Т
Ива Т
Кедр Т, М
Кориандр Т, М
Корица Т, М
Лавр Т, М
Лайм Т, М
Лимонный бальзам Т, М
Маковое семя Т
Нард Т
Перец кайенский
Перечная мята Т, М
Полынь Т
Роза Т, М
Розмарин Т, М
Сандаловое дерево Т, М
Сассафрас Т
Спороболус М
Тимьян Т
Фенхель Т
Фиалка Т
Цитрон Т
Шафран Т
Эвкалипт Т, М

Абрикос М (без запаха)
Апельсин Т, М
Базилик Т, М
Ваниль Т
Вербена Т
Ветиверия Т, М
Гардения Т
Гвоздика Т, М
Герань (розовая) Т, М
Гибискус Т.
Диптерикс Т, Б
Драконова кровь Т
Душистый горошек Б
Душица Т
Жасмин Т, М
Иланг-иланг М
Имбирь Т, М
Кмин тминовый Т
Копал Т
Кориандр Т, М
Корица Т, М
Кошачья мята Т
Красный жасмин Т
Лаванда Т, М
Лайм Т, М
Лимон Т, М
Лимонный бальзам Т, М
Липпия лимонная Т, М
Лотос Б
Мастиковое дерево Т
Мимоза Т

Мирт Т
Можжевельник Т, М
Нероли М
Орхидея Т
Перечная мята Т, М
Песчанка Т
Плюмерия Т
Роза т, М
Розмарин Т, М
Ромашка Т, М
Сассапариль Т
Спороболус М
Тимьян Т
Тубероза Т, Б
Тысячелистник Т, М
Укроп Т
Фиалка Т
Фиалковый корень Т
Циветта С.
Яблоневый цвет Т, Б

МИР, ПОКОЙ

Гардения Т, Б
Лаванда Т, М
Магнолия Б
Мята болотная Т
Нарцисс Т
Сирень Т
Таволга Т
Тмин Т
Тубероза Т, Б
Фиалка Т

ОЧИЩЕНИЕ

Аир Т

Анис Т

Бензойный стиракс Т, М

Валериана Т

Вербена Т

Гуммиарабик Т

Иссоп Т

Камфара Т, М

Кедр Т, М

Копал Т

Корица Т, М

Лаванда Т, М

Ладан Т, М

Лавр Т, М

Лайм Т, М

Лимон Т, М

Липпия лимонная Т, М

Мимоза Т

Мирра Т, М

Мускус С

Перечная мята Т, М

Петрушка Т

Розмарин Т, М

Ромашка Т, М

Сандаловое дерево Т, М

Сосна Т, М

Табак Т, М

Тимьян Т

Фенхель Т

Эвкалипт Т, М

МУЖЕСТВО

Герань (розовая) Т, М
Диптерикс Т, Б
Драконова кровь Т
Душистый горошек Т, Б
Ладан Т, М
Тимьян Т
Черный перец Т, М
Ямайский перец Т

ПОДСОЗНАНИЕ

Акации клей. Т
Анис Т
Анис звездчатый Т
Апельсин Т, М
Бархатцы Т
Гардения Т
Гвоздика Т, М
Гелиотроп Т
Жимолость Т
Камфара Т, М
Кассия Т, М
Корица Т, М
Лавр Т, М
Лен Т
Мастиковый клей Т
Мускатный орех Т, М
Мускатный «цвен Т, М
Перечная мята Т, М
Полынь горькая Т
Полынь обыкновенная Т
Роза Т, М

Сирень Т
Сорго лимонное Т, М
Сыть Т
Тимьян Т
Тубероза Т, Б
Тысячелистник Т, М
Фиалковый корень Т
Цитрон Т
Шафран Т

ПРОРОЧЕСКИЕ СНОВИДЕНИЯ

Бархатцы Т
Гелиотроп Т
Жасмин Т, М
Камфара Т, М
Лапчатка Т
Мимоза Т
Роза Т, М

СИЛА МАГИЧЕСКАЯ

Ваниль Т
Гвоздика Т
Драконова кровь Т
Имбирь Т, М
Клей мастиковый Т
Мандарин Т, М
Ямайский перец Т

СТРАСТЬ

Амбра С
Ваниль Т
Вербезина Мате Т
Гвоздика Т, М
Гибискус Т

Женьшень Т
Имбирь Т, М
Корица Т, М
Крапива Т
Красный жасмин Т
Кунжут Т
Олива Т, М
Парадизка Т
Пачули Т, М
Перечная мята Т, М
Петрушка Т
Розмарин Т, М
Сорго лимонное Т, М
Тмин Т
Тубероза Т, Б
Циветта С
Чернокорень Т

СУДЬБА

Аир Т
Анис звездчатый Т
Апельсин}, М
Вереск Т
Ветиверия Т, М
Диптерикс Т, Б
Ирландский мох Т
Лесной орех Т
Маковое семя Т
Мускатный орех Т, М
Нард Т
Папоротник Т
Парадизка Т

Роза Т, М

Фиалка Т

Ямайский перец Т

СЧАСТЬЕ

Гиацинт Т

Душица Т

Зверобой Т

Кошачья мята Т

Таволга Т

Кунжут Т

Лаванда Т, М

Шафран Т

Яблоневый цвет Т

Планетарные замещения

Эти списки можно использовать для составления собственных планетарных смесей или в том случае, когда необходимо замещение. Имейте в виду, что все эти соответствия довольно спорны. Время от времени я вношу в них изменения, когда появляется новая информация и открытия в природе растений или планет. Вообще говоря; все они подходят для ритуалов. Некоторые травы появляются в нескольких разделах.

СОЛНЦЕ

Рецепты, обеспечивающие лечение, защиту, успех, вдохновение, магическую силу, физическую энергию, а также прекращение юридических дел.

Акация Т

Апельсин Т, М

Бензойный стиракс Т, М

Гвоздика Т

Гуммиарабик Т

Древесное алоэ Т

Дуб Т

Кедр Т, М

Копал Т

Корица Т, М
Лавр Т, М
Ладан Т, М
Мандарин Т, М
Мастиковый клей Т
Можжевельник Т, М
Омела белая Т
Розмарин Т, М
Сандаловое дерево Т, М
Цитрон Т

ЛУНА

Рецепты, обеспечивающие крепкий сон, пророческие сновидения, развитие подсознания, садоводство, любовь, лечение, плодовитость, мир, страсть, духовность. А также для смесей, связанных с семьей.

Аир Т
Виноград Т
Гардения Т
Жасмин Т, М
Ива Т
Камфара Т, М
Кокосовый орех Т
Лимон Т, М
Лимонный бальзам Т, М
Лотос Б
Маковое семя Т
Мирра Т, М
Сандаловое дерево Т, М

МЕРКУРИЙ

Рецепты, стимулирующие интеллект, красноречие, пророчество, учебу, самосовершенствование, помогающие преодолеть вредные пристрастия,

бросить дурные привычки, способствующие путешествиям, коммуникации, мудрости.

Лаванда Т, М

Липпия лимонная Т, М

Миндаль Т

Мята лимонная Т, Б

Перечная мята Т, М

Сорго лимонное Т, М

Тимьян Т

Тмин Т

Укроп Т

Фенхель Т

ВЕНЕРА

Рецепты, активизирующие любовь, преданность, примирение, обмен мнениями, молодость, радость, счастье, удовольствие, удачу, дружбу, страсть и медитацию.

Ваниль Т

Вереск Т

Герань (розовая) Т, М

Гиацинт Т

Диптерикс Т, Б

Душистый горошек Б

Ива Т

Иланг-иланг М

Ирис Т

Кардамон Т, М

Красный жасмин Т

Крокус Т

Лакричник Т

Магнолия Т, Б

Маргаритка Т

Мирт Т
Мята кучавая Т, М
Орхидея Т
Пижма Т
Плюмерия Т
Роза Т, М
Сирень Т
Тимьян Т
Тубероза Т
Фиалка Т
Фиалковый корень Т
Яблоневый цвет Т

МАРС

Рецепты, способствующие мужеству, агрессии, выздоровлению после хирургического вмешательства, физической силе, политике, сексуальной энергии, изгнанию нечистой силы, защите и защитной магии.

Асафетида Т
Базилик Т, М
Драконова кровь Т
Имбирь Т, М
Кмин тминовый Т
Кориандр Т, М
Крапива Т
Перечная мята Т, М
Полынь горькая Т
Ракитник Т
Сосна Т, М
Сыть Т
Табак Т
Чернокорень Т

Ямайский перец Т

Ясменник Т

ЮПИТЕР

Рецепты, способствующие развитию духовности, медитации, привлечению денег, процветанию, а также решение юридических дел.

Анис Т

Анис звездчатый Т

Гвоздика Т, М

Дубовый лишайник Т, Б

Жимолость Т

Иссоп Т

Клен Т

Кордилина Т

Лапчатка Т

Мускатный орех Т, М

Сассапариль Т

Сассафрас Т

Шалфей Т

САТУРН

Рецепты, обеспечивающие защиту, очищение, долголетие, изгнание нечистой силы, прорицательность, а также завершение дел, особенно тех, что связаны с домом.

Амарант Т

Анютины глазки Т

Горлец Т

Кипарис Т, М

Мимоза Т

Окопник аптечный Т

Пачули Т, М

Тамариск Т

ЗЕМЛЯ

Рецепты, обеспечивающие мир, плодovitость, деньги, деловой успех, стабильность, рост (как в садах), трудоустройство и др.

Вербена Т

Ветиверия Т

Горлец Т

Дубовый лишайник Т, Б

Жимолость Т

Кипарис Т, М

Магнолия Т, Б

Нарцисс Т

Папоротник Т

Пачули Т, М

Полынь Т

Примула Т

Ревень Т

Шандра Т

ВОЗДУХ

Рецепты, обеспечивающие развитие связи, путешествия, интеллекта, красноречия, прорицательности, свободы и мудрости.

Акация Т

Анис Т

Анис звездчатый Т

Бензойный стиракс Т, М

Душица Т

Гуммиарабик Т

Лаванда Т, М

Липпия лимонная Т, М

Мастиковый клей Т

Миндаль Т

Мускатный «цвет» Т,М

Мята лимонная Т, Б
Петрушка Т
Перечная мята Т, М
Сорго лимонное Т, М
Цитрон Т
Шалфей Т

ОГОНЬ

Рецепты, направленные на активизацию связи, защитной магии, физической силы, магической силы, мужества, силы, воли, очищения.

Апельсин Т, М
Асафетида Т
Базилик Т, М
Бархатцы Т
Гвоздика (пряность) Т, М
Гвоздика (цветок) Т
Гелиотроп J
Драконова кровь Т
Дягиль т
Кедр Т, М
Копал Т
Кориандр Т, М
Корица Т, М
Лавр Т, М
Ладан Т, М
Лайм Т, М
Мандарин Т, М
Можжевельник Т, М
Мускатный орех Т, М
Парадизка Т
Перечная мята Т, М
Розмарин Т, М

Розовая герань Т, М

Сассафрас Т

Сыть Т, М

Табак Т

Укроп Т

Фенхель Т

Чернокорень Т

Чеснок Т

Ямайский перец Т

Ясменник Т

ВОДА

Рецепты, обеспечивающие любовь, лечение, мир, сострадание, примирение, очищение, дружбу, хороший сон, сновидения и анимизм, а также снимающие стресс.

Аир Т

Бальзам лимонный Т, М

Бузина Т

Ваниль Т

Вереск Т

Вишня Т

Гардения Т

Гиацинт Т

Диптерикс Т, Б

Душистый горошек Б

Жасмин Т, М

Иланг-иланг М

Ирис Т

Камфара Т, М

Кардамон Т, М

Кокосовый орех Т

Кошачья мята Т

Красный жасмин Т
Лакричник Т
Лилия Т
Лимон Т,М
Лотос Б
Мирра Т, М
Мята курчавая Т,М
Окопник аптечный Т
Орхидея Т
Пассифлора Т
Персик Т
Пижма Т
Люмерия Т
Роза Т,М
Ромашка Т,М
Сандаловое дерево Т,М
Сирень Т
Тимьян Т
Фиалка Т
Фиалковый корень Т
Эвкалипт Т,М
Яблоневый цвет Т

