Путь Энергии Стихий

Путь саморазвития - это путь практики
Путь для самореализации и саморазвития.

Путь гармонии тела, души и духа.

Путь блаженства.

«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.»

(c) Sham-Dalaia-Vedaia

Вводное слова.

Этот путь вне религии, мировоззрений и философии. Любой человек, который захочет заняться своим саморазвитием можете применить эту практическую информацию для своей реализации, чтобы привести тело, ум и разум в гармонию для благостного восприятия мира. Отличия от всех других практик мира это универсальность и простата использования. Так зачем много говорить лучше давайте приступим к практике. В начале вам будете дана информации о стихия, чакрах, энергии и много другом и далее вы найдете практический комплекс для практики.

Все вибрационные формулы данные тут взять из из текстов древней традиции которую ещё практиковали наши далекие предки в до-ведические и до- арийские времена.

Содержание:

Курс теории:

1.) **О внутреннем**.....

Курс практики:

1.) **Малые техники** - Для возврата негативной энергии или плохого пожелания. Так же техника очищения и зарядки еды и питья энергией стихий.....
2.) **Жест Энерго-Потока** - Для открытия потока энергии стихий и практики духа.....
3.) **Комплекс четырех Стихий** – Практика гармонизации стихий в организме для исцеления и омоложения.....**.**
4.) **Шаи-Хаи** – это универсальная формула набора и наработки энергии бесконечности для гармонии и внутреннего блаженства. .....
5.) **Поток Энергии Стихий** - Медитационная практика потока энергии четырех стихий для наполняя благом.....
6.) **Песня Создания -** Песня творца для создания всего.....
7.) **Пять техник Величия Духа** - Для очищения от негативных энергии и гармонизации себя.....
8.) **Церемония пути вовнутрь Себя** - Для осознания себя и достижения блаженства.....
9.) **Практика Подношение себе -** Благодарность себе и всем (подношение воды, огня, благовоний, еды.....
10.) **Медитации**.....
11.) **Входа в Транс**.....
12.) **Накопление энергии**.....
13.) **Исцелящий поток Раага**.....
14.) **Мудры Чакр и Стихий.....**

Шаманский путь Огненного рода:

15.) **ПУТЬ ДАМГА-ДАМГАРА – ТРОПА БРА-РОДА**.....

Дополнительно:

16.) **Дополнительные техники для саморазвития**.....
17.) **Дополнительные техники для работы с чакрами**.....

О ВНУТРЕННЕМ

Теоретическое знание о четырех стихиях, а так же о чакра и вашей энергии.

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.

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.

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 энергоканале 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.

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 становиться 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.

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 осознаванием.

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 осознавание 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 авантюр, 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 осознаванию. 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 постоянном медитации или трансе Пустоты, 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 равностности и самоосвобождения, которое возникает в результате практики созерцания, т.к. здесь нет осознанности.

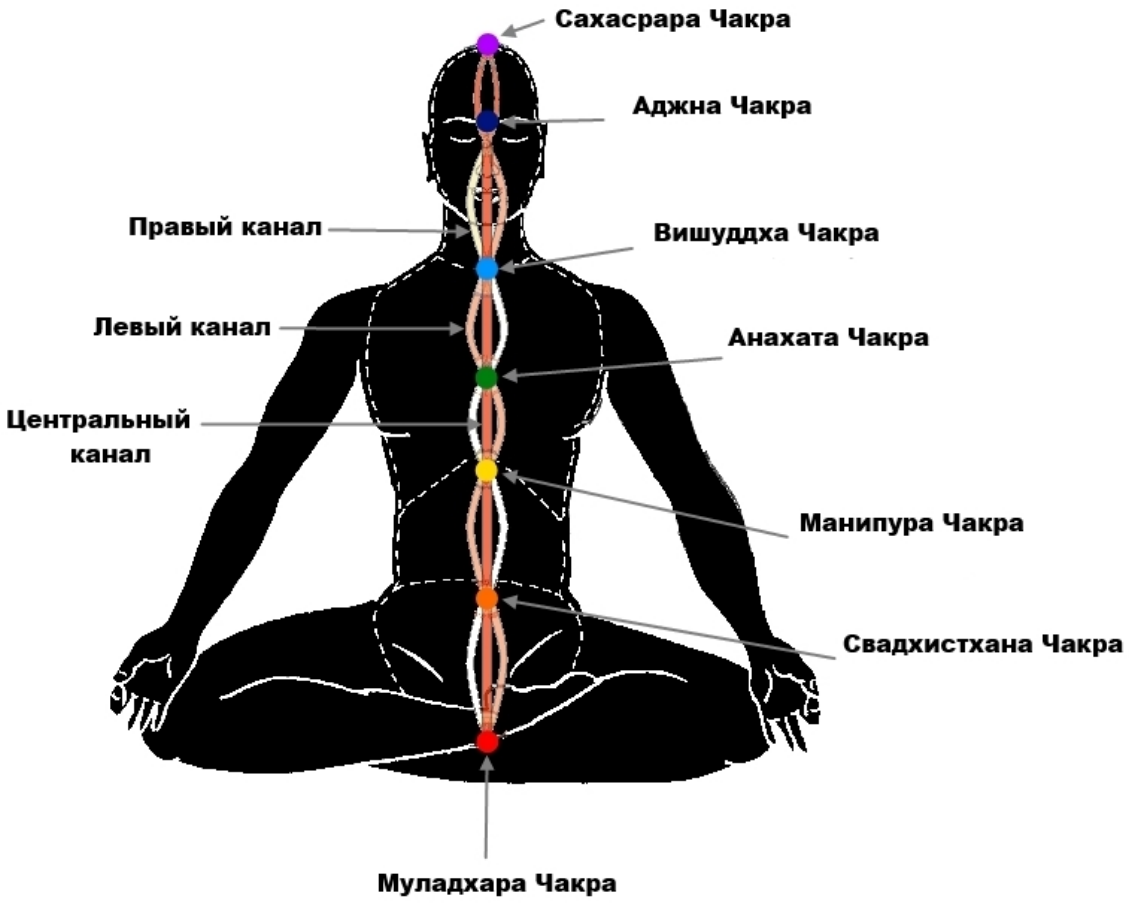
Такой человек не способен отдаться работе, за которую берется, не способен понять собеседника. У него нет привязанностей, но нет и свободы от них. Его ничто не заботит, но у него нет безмятежности. Такой человек не может иметь опору ни в друзьях, ни родственниках, ни в работе, ни в идеологии, т.к. он 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.

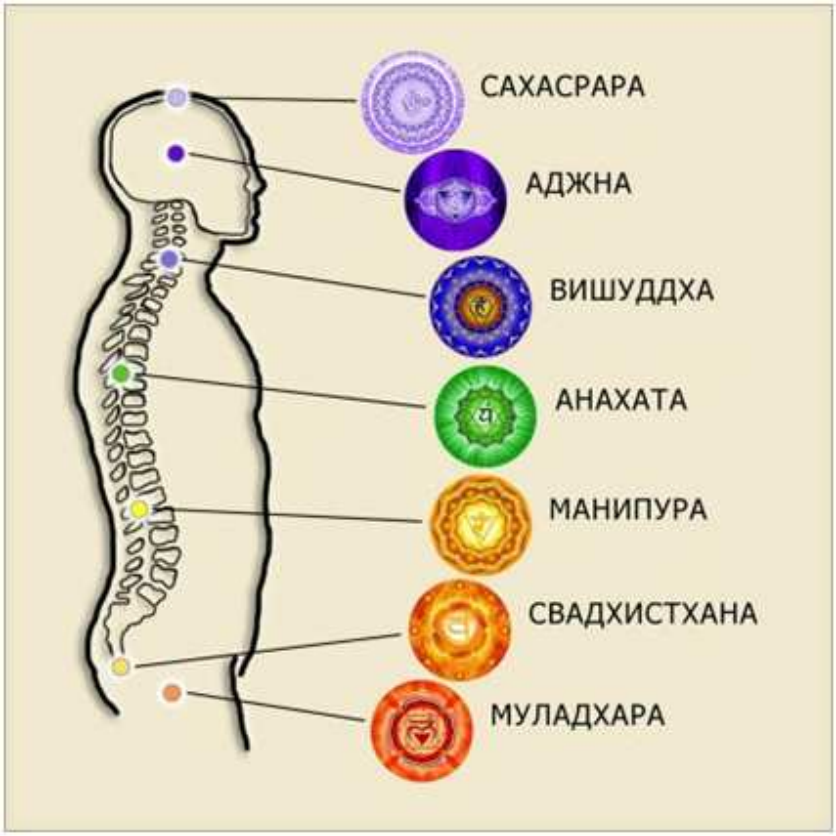
В нашей практике вы будете работать с 4 стихиями:

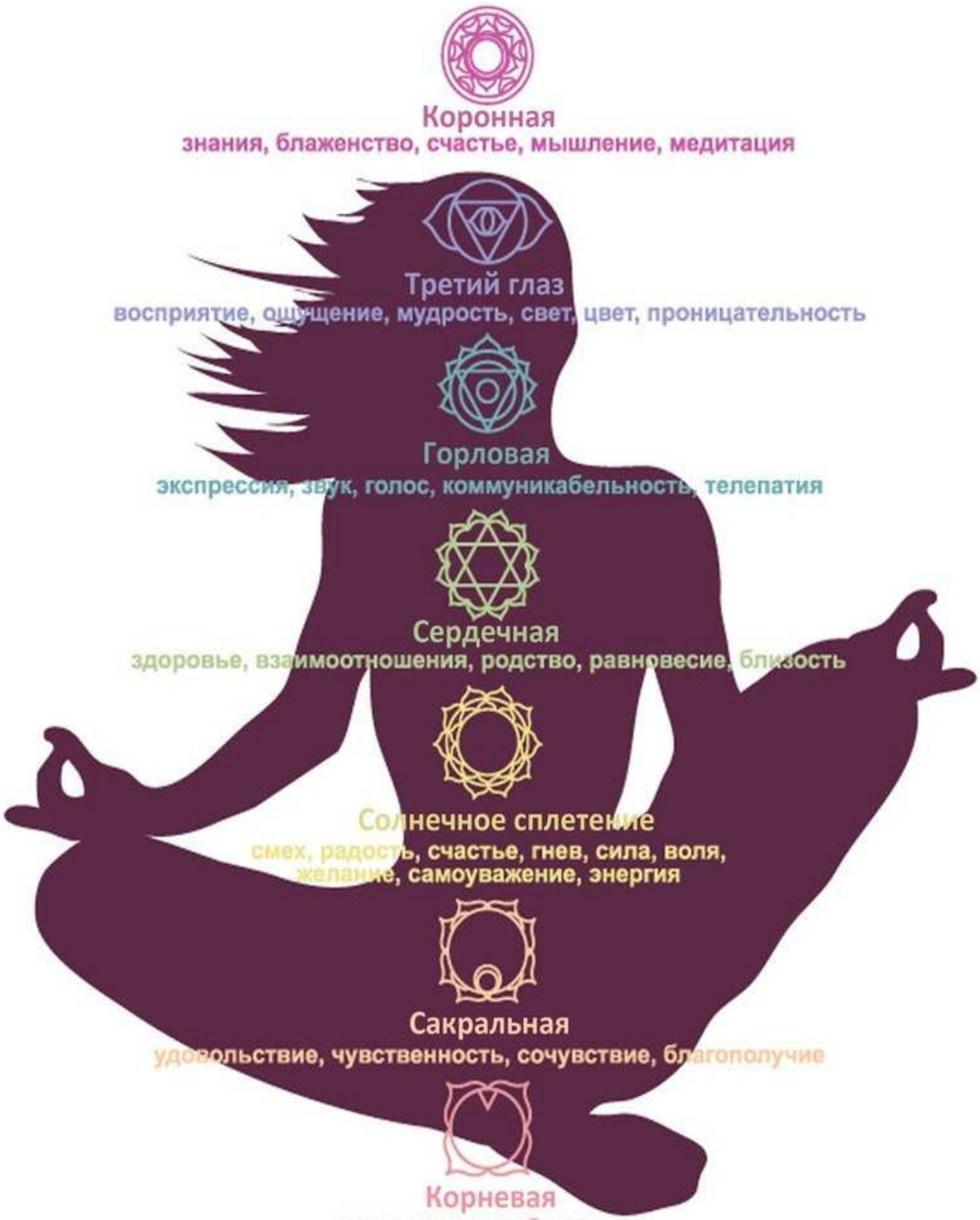
Стихия	Звук Неба	Звук Земли	В теле человека	Направление	Предметы
Воздух	Эйа	Эйё	Дыхание	Север	Благовонии
Огонь	Айа	Айё	Энергия жизни	Юг	Свеча
Земля	Ийа	Ийё	Плоть и кости	Запад	Ткань с мандалом
Вода	Ойа	Ойё	Жидкости: крови и др.	Восток	Чаша с водой

О чакрах.



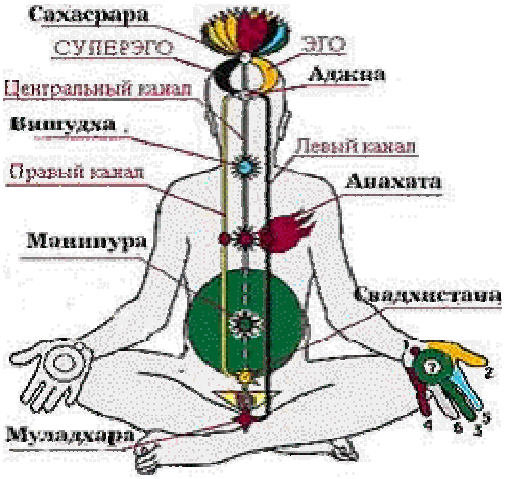
Рассмотрим характеристики основных семи чакр человека


САХАСРАРА
АДЖНА
ВИШУДДХА
АНАХАТА
МАНИПУРА
СВАДХИСТХАНА
МУЛАДХАРА


Коронная
знания, блаженство, счастье, мышление, медитация
Третий глаз
восприятие, ощущение, мудрость, свет, цвет, проницательность
Горловая
экспрессия, звук, голос, коммуникабельность, телепатия
Сердечная
здоровье, взаимоотношения, родство, равновесие, близость
Солнечное сплетение
смех, радость, счастье, гнев, сила, воля,
желание, самоуважение, энергия
Сакральная
удовольствие, чувственность, сочувствие, благополучие
Корневая
основание, устойчивость,
надежность, жизненная сила

7. Сахасрара	Божественная Душа	Чувство гармонии, Единства, связь с Божественным
6. Аджна	Творец своей жизни	Миссия, интуиция, ментальный план, вИдение
5. Вишутха	Муза	Вдохновение, Творчество, увлечения, самовыражение
4. Анахата	Жена, Мать Дочь, Друг	Искренность, проявление Любви, Гнев - крик души, близость и принятие, бескорыстное служение
3. Манипура	Сотрудник, Партнер	Самоуважение, власть, деньги, действия в социуме
2. Свадживстана	Любовница	Удовольствие, чувственность
1. Муладхара	Хозяйка	Безопасность, отношение к здоровью, связь с родом, внутренние опоры, выживаемость

Блаженство — Сахасрара
Осознанность / Гнев — Аджна
Благодарность / Печаль — Вишуддха
Любовь / Страх, ненависть — Анахата
Великодушие, радость / Ревность, жадность — Манипура
Творчество / Похоть — Свадхихана
Энтузиазм / Инерция — Муладхара



В организме человека находится централизованная энергетическая система, управляющая и координирующая деятельность организма, и процессы его энергоинформационного взаимодействия с окружающим миром. Эта энергетическая система состоит из энергетических каналов, по которым циркулирует энергия, и *чакр* - сгущений энергии в виде энергетических вихрей, посредством которых взаимодействие с окружающим миром и миром внутренним.

Чакры (энергетические центры) и НАДИ - органы эфирного и астрального тел, которые представляют собой сгущения внутренней энергии. Нади - энергетические каналы, по которым циркулирует тонкая энергия (прана), чакры - сгущения этой энергии, связанные в своей локализации с переплетением различных нади. Сейчас остановимся только на трех основных каналах, которые в санскритской традиции называют Сушумна, Ида и Пингала - соответственно центральный, нисходящий и восходящий энергетические каналы. Анатомическая привязка этих каналов - позвоночный столб.

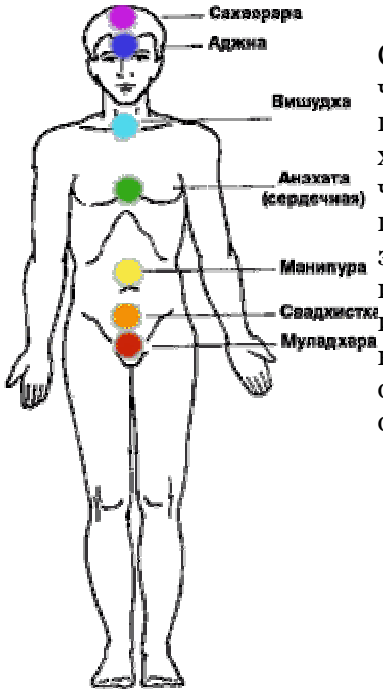
БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ НАДИ - внутренние биоэнергетические каналы в тонком теле по которым циркулирует Прана. Их от 720 000 до 350 000, хотя, если учитывать тончайшие соединения, т.е. третьестепенные по значимости, их будет намного больше. В китайских, японских и вьетнамских оздоровительных системах и школах восточных единоборств используются главным образом знания о 12 крупных ветвях-меридианах, в индийской йоге основное внимание уделяется только 3 крупным каналам, с которыми работают мастера высоких уровней. Это - Сушумна, Пингала и Ида.

СУШУМНА-НАДИ (или просто СУШУМНА) - крупный биоэнергетический канал, соответствующий на физическом плане спинномозговому, который проходит внутри позвоночника вдоль цереброспинальной оси. Сушумна, начинается из Муладхара-чакры и заканчивается вверху в Сахасрара-чакре. Она имеет красный цвет, подобно Агни (Огню). У обычного человека проход в Сушумну закрыт; энергетическая практика ведет к открытию этого прохода благодаря его очищению.

В центре головы Сушумна-нади разветвляется на две ветви - переднюю и заднюю. Передняя ветвь идет до Аджна-чакры и продолжается до Сахасрары, вторая ветвь - задняя - проходит вдоль затылочной части черепа, через "четвертый глаз" (мелкое отверстие на затылке, соответствующее "затылочному родничку" у новорожденного; через месяцев 6 после рождения этот "родничок" зарастает). Передняя ветвь черепной части Сушумны связана главным образом с биоэнергетическим обменом, задняя - информационный канал.

ПИНГАЛА-НАДИ представляет собой правый энергетический проток. Это - обитель разрушающей энергии, исполненная мужской силы (Ян). Пингала начинает свое течение от правой ноздри; спускаясь вниз, она несколько раз переплетается с Сушумной и заканчивается в области правой половой железы. Ее конечная точка - промежность на физическом плане - совпадает с нижней точкой истечения двух других каналов, т. е. Сушумны и Иды. Пингала имеет ярко-красный цвет, соответствует Солнцу. Она поднимает температуру тела, ответственна за контроль усвоения пищи. Дыхание через правую ноздрю рекомендуется при физических, нервно-психических и интеллектуальных перегрузках.

ИДА-НАДИ - левый энергетический канал, соответствующий женской энергии (Инь). В физическом плане Ида начинается вверху от левой ноздри. Она - бледного цвета, соответствует Луне, понижает температуру тела. Каналы Ида и Пингала спиралевидно направлены, пересекаясь в области центра головного мозга, яремной впадины, мечевидного отростка грудины, на уровне пупка, на уровне лобковой кости, и в области промежности. В области центра головного мозга и в области промежности каналы замыкаются.



Чакры - энергетические центры человека. С чакрами связывают особые свойства человеческой личности и поведения, т.е. положительные и отрицательные свойства характера, активизацию тех или иных органов чувств. Вторая категория соответствий, хотя и понятна для это, например, соответствие запахов, вкусовых ощущений активизации той или иной чакры. Кроме того, разные источники иногда по-разному описывают некоторые свойства, и это создает определенные сложности для анализа особенностей функционирования тонких тел.

Чакры в своей локализации связаны с переплетениями энергетических каналов на уровне эфирного тела и с нервными сплетениями, а также с органами эндокринной системы на уровне физического тела.

Слово "чакра" в переводе с санскрита означает буквально "колесо, круг". Действительно, они выделяются в энергетической структуре как сфероидные, излучающие и принимающие энергию образования, от которых отходят "лепестки" - ближайшие к ним участки энергетических каналов.

Энергетическая система, управляющая и координирующая жизнедеятельность человека, включает в себя семь основных энергетических центров-чакр, расположенных вдоль позвоночного столба, и связанных между собой в энергетический канал (Сушумна), проходящий параллельно позвоночнику, чуть впереди. Внешне чакры выглядят как завихрения витальной ауры, захватывающие своими крыльями астральную, ментальную и духовную ауру. На этом этапе достаточно усвоить, что Аура - категория, объединяющая два поля, две частоты вибраций. В принципе, это диапазон частотных излучений, исполняющих одну определенную функцию. Работающие в режиме автоматики чакры выглядят как тусклые кружки в центрах слабо выраженных вихрей, увеличивающие свое свечение только в зависимости от реакций организма на внешние или внутренние раздражители.

Пробужденные, "открытые" чакры человека, овладевшего своей энергетикой, увеличиваются в размерах и резко усиливают светимость. Тусклые кружки превращаются в сверкающие лучами вихри, выходящие далеко за пределы всех ауральных покровов и окрашивающие своим свечением энергетическую, витальную, ментальную и духовную ауры. И что самое важное, каждая чакра является своеобразной антенной, улавливающей и передающей тонкие невидимые вибрации, излучения.

Чакры не являются анатомическими субстратами, а материальными субстанциями более тонкого порядка. Они имеют точную локализацию, и проецируются в области основных нервных сплетений. Эти центры связаны между собой, но каждый из них выполняет свою функцию. И соответственно частоте вибраций каждому центру свойственна энергия определенной частоты, а следовательно и определенного цвета.

Каждый центр является конденсатором праны (из них наиболее мощный конденсатор энергии – Манипура-чакра). В каждой чакре помимо накопления осуществляется и трансформация праны в ее определенный вид, отличающийся друг от друга длиной волны.

Частота вибрации в чакрах увеличивается от нижней чакры (Муладхарачакры) к верхней чакре (Сахасрарачакре), что выражается и в цветах чакр (от красного до фиолетового). Цветовая гамма

чакр соответствует шкале спектра. Последовательность цветов легко запомнить, представив перед собой радугу.

Первые пять видов энергии, соответствующие первым пяти чакрам, много лет назад были обозначены условно названиями стихий: земля, вода, огонь, воздух, эфир. Нижние чакры соответствуют теплым цветам спектра и обуславливают импульсивный, инстинктивный, физический, грубоэмоциональный план. Верхние чакры соответствуют холодным цветам спектра, и деятельность этих центров связана с ментальной, духовной деятельностью.

Рассматривая чакры в соответствии с частями тела, учтите, что в определенном смысле их нет; чакры проявляются на тонких телах, а о расположении на физическом теле можно говорить только при чтении, расшифровке, воздействии. Связь чакр с физическим телом осуществляется через нервные сплетения и органы эндокринной системы, которые первыми реагируют на изменения в энергетическом состоянии чакр.

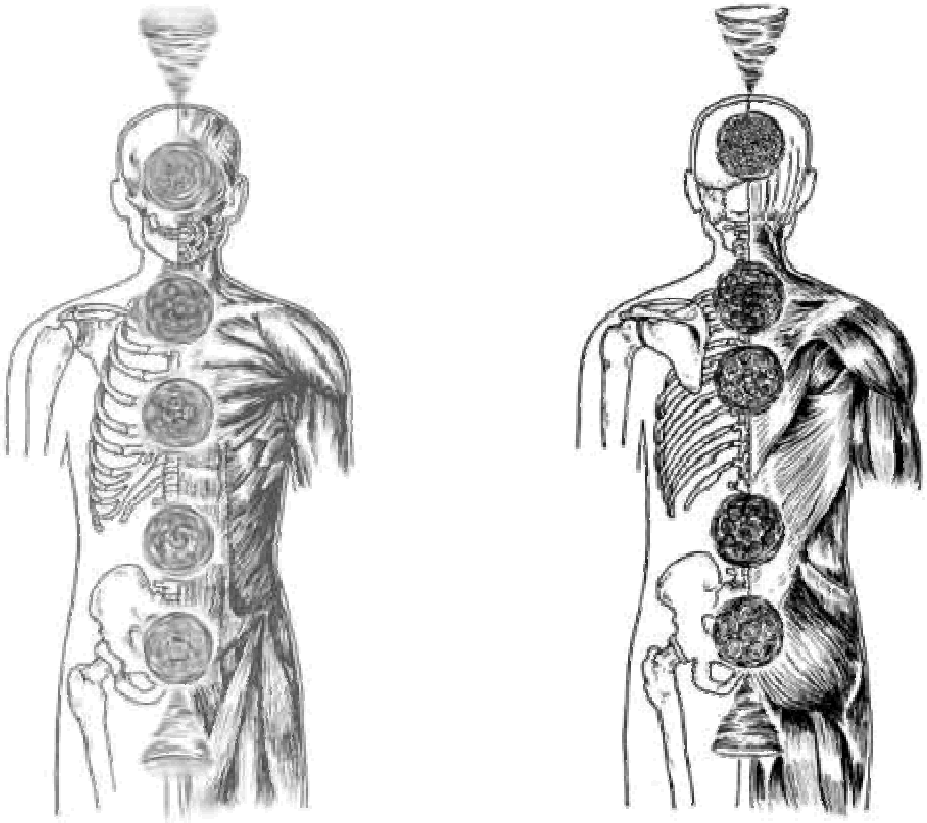
Энергия, направленная к определенной чакре, будет воздействовать и на физическое тело. Аналогично все, что нарушает нормальное функционирование физического организма, способно воздействовать и на чакры. Частое воспоминание о чем-то болезненном, страшном, неприятном (которое может быть вызвано из памяти как образ), оседает в чакре, тормозит и блокирует поток энергии, идущий от чакры или к чакре. Как физические, так и психические нарушения могут проистекать от нарушений энергетической циркуляции в чакре.

Связь с соответствующими тонкими телами, означает и связь с соответствующими Планами Бытия. С тонкими телами связь очень тесная. Состояние тонкого тела влияет на состояние связанной с ним чакры. Функция чакры - осуществлять связь энергии внутри и вне тела.

Обеспечение физического тела энергией (ведь чакры в простейшем восприятии - это энергетические насосы). Здесь основная функция чакры - руководить соответствующей физиологической функцией.

Психологическое взаимодействие человека со средой, исполнение человеком взятых на себя задач (т.е. каждая чакра связана с проявлением человека в среде, в его дейтельности). Здесь основная функция чакры - руководить соответствующей психологической функцией.

Основа некоторых энергетических процессов, проявляющихся в виде паранормальных способностей. Другими словами, открытие каждой чакры дает человеку какие-либо необычные способности.



Вид спереди

Вид сзади

Комплекс чакры составляют:

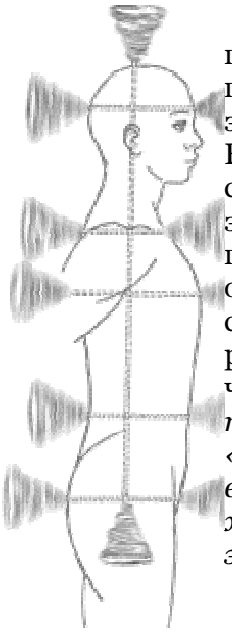
1. Собственно чакра - колебательный контур, формируемый переплетением ветвей нади (путь прохождения энергии) Ида и Пингала и Сушумна, эндокринных желез, входящих в данный комплекс и соответствующего нервного сплетения.

2. ПАДМА или ЛОТОС. Это центр управления чакрой, её резонатор, основание. Он располагается над Сушумной, между позвонками позвоночника, в точке контакта чакры с переплетением ИДЫ, ПИНГАЛЫ и СУШУМНЫ, не пересекаясь с последним. Место Падмы определяется точкой соприкосновения СУШУМНЫ с горизонтальной плоскостью, проходящей через СОЧУВСТВУЮЩИЕ точки меридианов органов, "родственных" данной чакре.

3. Железа внутренней секреции, гормоны которой обеспечивают проявление функций чакры.

4. Нервное сплетение, контактирующее с чакрой.

5. Собственно полевой заряд чакры, образующий её дипольный момент и составляющий энергетический резерв чакры.



Первая и седьмая чакры находятся соответственно в промежности и на макушке человека и составляют два полюса его системы энергетики, определяя энергетическую динамику внутри организма. Единственные, большие вихри этих чакр открываются снизу и сверху основного столба энергии - главной энергетической оси человеческого существа. Находясь на прямой линии между промежностью и макушкой, основной столб энергии не только соединяет семь чакр с системой энергетической коммуникации организма, но и распространяет продукции этих чакр по всему человеческому существу. *(Через нижнюю чакру входит поток энергии от Земли, а через верхнюю – поток «Космической» энергии. Поток, идущий от Земли несет в себе энергию, необходимую для физической жизнедеятельности, а верхний поток несет духовную энергию, информационную)*

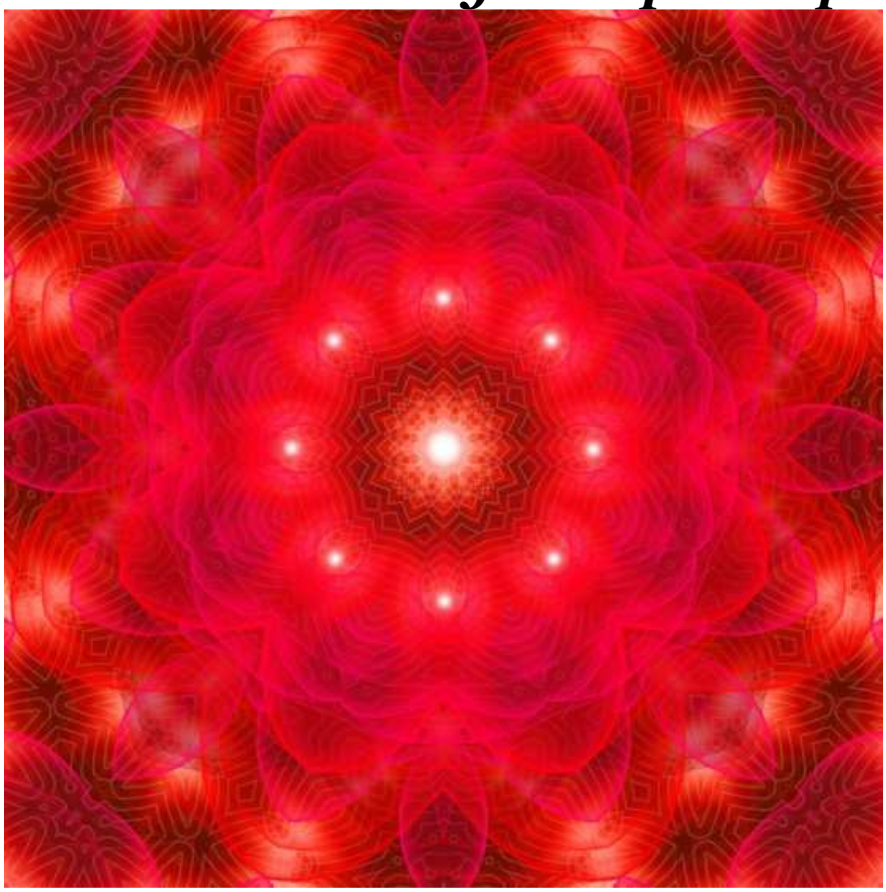
Остальные чакры имеют два вихря энергии - переднюю и заднюю части единой чакры. Задняя часть имеет узловое соединение с энергетическим каналом внутри позвоночника и выходит на спину или затылок, а передняя часть – «мнимая чакра», - на переднюю часть тела.

Основания этих чакр соединяют их передние и задние вихри и находятся на основном столбе энергии человека. Центры энергетического каркаса человека напоминают своей формой конический или пирамидальный вихрь, вершину которого составляет падма, а основание - нервные сплетения.

Полевой заряд, вырабатываемый энергетическим центром, прямо пропорционален потенциалу колебательной среды чакры. Количество энергии, присутствующей в чакре, должно превышать её расходы, идущие на осуществление чакрой своих функций

Йогическая традиция за тысячелетия выработала определённую "иконографию", определённый способ изображения чакр. Такие изображения чакры носят название МАНДАЛА и используются как объем памяти путём образования искусственных ассоциаций. Каждая Мандала представлена символическим цветком лотоса - кругом с определённым числом лепестков. На каждом из них начертан один из слогов санскрита, произнесение которого создает наиболее благоприятную колебательную рабочую среду чакры. Суммарное сочетание этих слогов составляет МАНТРУ чакры - её "пароль", однако колебательный принцип чакрической среды представляется звуком, исходящим при произнесении БИДЖИ (корневого слога чакры). Соответствующая буква располагается в центре МАНДАЛЫ. Лепестки лотоса определяют точки энергетического обмена, связи с другими центрами энергии или , вернее, количество пар полевых диполей. Различают семь основных энергетических центров - чакр.

Муладхара-чакра



Цвет вибрации - красный.
Число лепестков: 4
Мантра: ЛАМ
Звук октавы: ДО
Элемент: Земля
Вкус: сладкий
Запах: роза
Управляющая планета: Марс

Она считается корневой чакрой - "основой жизни". Служит приемником энергетического потока Земли, подпитывает энергией другие чакры. Муладхара является местом сосредоточения инстинктов, импульсов и жизненной силы. Ее энергия направлена на функции выживания. На телесном уровне отвечает за энергию, используемую для строительства организма и за работу половых органов. Энергия, соответствующая нижней чакре (и стихии земли), наиболее грубая (с самой продолжительной длиной волны). Цвет этой энергии (и цвет чакры) - красный. На этой энергии человек совершает грубую физическую работу, однообразную, монотонную, не требующую работы мозга.

Проекция на физическом плане - окончание позвоночника, между анусом и половыми органами, область промежности. Контролируемый орган чувств - обоняние. Контролируемая область и функции - двигательные функции, прямая кишка, органы движения, скелет. Это чакра выживания, выносливости, физической жизнеспособности, сосредоточие физической жизненной силы - местоположение «кундалини», творческое выражение, все, связанное с изобилием. Определяет доверие к миру и внутренние силы.

Ключевые слова - жизненная сила, мощь, выносливость. Чувство: терпение. Психофизиологическое проявление: гнев, гордость, жадность, расчетливость, стремление к накоплению, агрессивность, эгоизм. Наиболее характерный тип людей с поврежденной первой чакрой - это преступники. Люди, находящиеся на животном уровне сознания, обычно заботятся только о себе и добыче пищи.

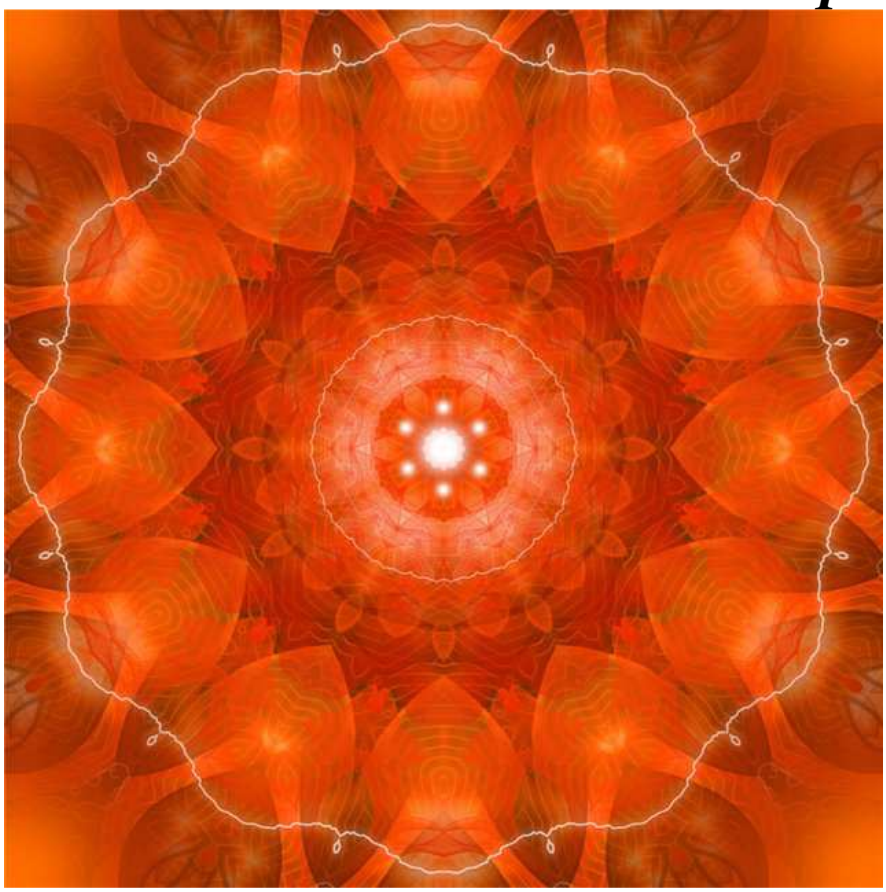
Желания и препятствия: безопасность. Связь со сплетением: муладхаре-чакре сопутствует копчиковое сплетение. Связь с железами: надпочечная железа, выделяющая адреналин (как реакция на борьбу или падение) в угрожающих жизни ситуациях. Аспект: Чакра управляет волей к жизни. Эмоциональность: выражается в ситуациях, угрожающих жизни, - борьба, падение, выживание, самозащита, страх перед физической или психической раной. Тот, кто не использует энергию муладхары-чакры соответствующим образом, склонен причинять боль, ранить, подвергать нападкам других, поскольку сам боится пострадать. Функциональные выражения: любовь к жизни через укрепленное тела; знание, как использовать силу, любовь, вера, целительство.

Дисфункциональные выражения: некоторых эта чакра заставляет проявлять интерес к собственной личности в форме чрезвычайного эгоизма, состояние духовной деградации. Находясь в таком состоянии, индивид или группа стараются компенсировать недостаток духовности стремлением (стремление не есть обретение) обрести силу, используя технику манипуляций, чтобы влиять на других против их воли.

Чакра возбуждает также страх перед земной энергией, поражает волю к жизни. Блоки способны закрыть поток естественной энергии в ноги. Люди с дисфункцией чакры обычно живут в грезах. Физическая дисфункция: это запоры, ожирение, геморрой и анальные кровотечения, выражение стресса и страха за выживание. Энергетические возмущения: данная область представляет проблемы, связанные с жизнью и землей.

Эффект от работы с чакрой: усиление иммунитета, бодрость, выносливость, решительность, оптимизм, возвращение вкуса к жизни. Паранормальные способности: способность покидать физическое тело; внетелесное видение и слышание; внетелесное путешествие по одному из уровней Астральной Плоскости, отвечающих за нашу «повседневную реальность». Видение на расстоянии.

Свадхистана-чакра



Цвет вибрации - оранжевый.
Число лепестков: 6
Мантра: ВАМ
Звук октавы: РЕ
Элемент: Вода
Вкус: вяжущий
Запах: ромашка
Управляющая планета: Меркурий

Центр сексуальной энергии, чувственно-эмоциональный центр. На телесном плане вторая чакра отвечает за работу канала толстого кишечника, внутренних половых органов, за чувственность, сексуальность и детородные функции.

Проекция на физическом плане - 4-6 см ниже пупка, уровень лобковой кости. Контролируемый орган чувств - вкус. Контролируемая область и функции - органы брюшной полости, половые органы. Управляет половой энергией, накапливает эту энергию, трансформирует половую энергию в творческую, через свадхистану воспринимаются грубые эмоции других. Ключевые слова - привлекательность, материальное творчество. Чувство: чистота. Психофизиологическое проявление: удовлетворенность жизнью, способность к самоотдаче, но и ограниченность сознания, отсутствие сострадания, желание разрушения, заблуждения, презрение, подозрительность, повышенная сексуальность, зависть, любовь к сплетням, жалостливость. Одну из двух крайностей: одна - это отношение к сексу, как к чему-то отвратительному или неестественному, другая - считать секс самым главным занятием в жизни. Желания и препятствия: сексуальность. расчетливость, стремление к накоплению, агрессивность, эгоизм. Ощущение на ладонях: горячо.

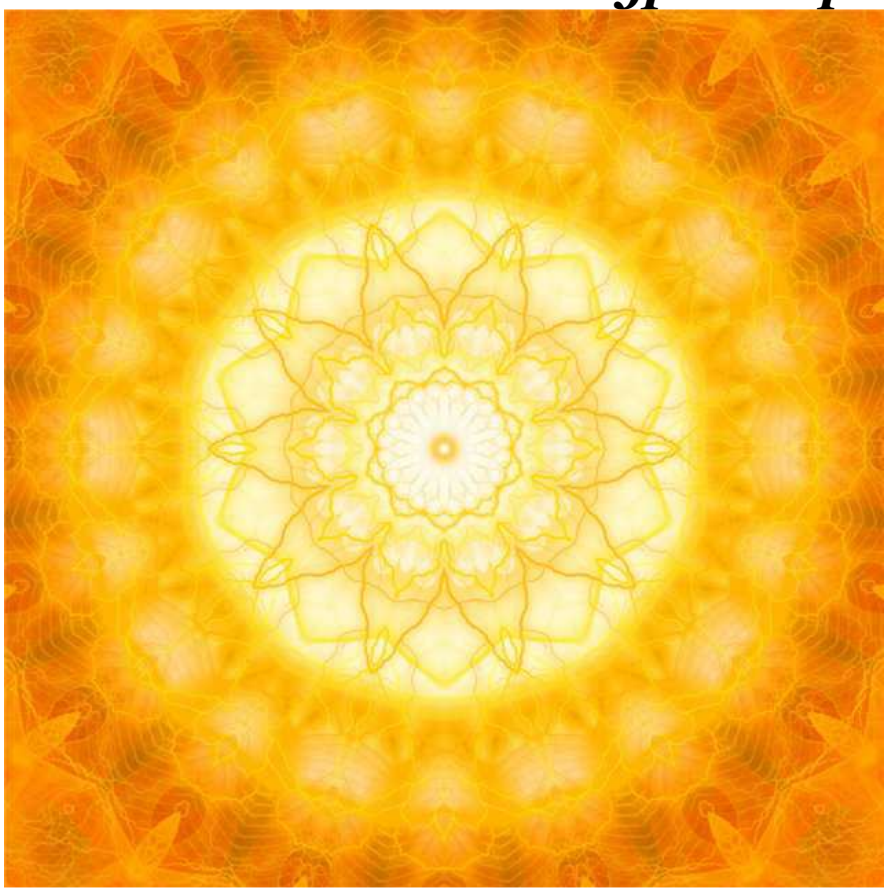
Паранормальные способности: возросшая интуитивная способность на астральном уровне. Близкое знакомство с Астральным телом. Обостренные вкусовые восприятия, создание вкусовых ощущений для себя и других без употребления пищи. Воздействие на предметы без контакта с ними, психокинез.

Сплетение: связь с подчревным сплетением, сплетением нервов предстательной желез, с Гонадами. Железы; влияет на железу Лейдига. Аспект: психологически относится к эмоциям, возникающим от чувственных удовольствий, к Инстинкту. Чувственный аспект выражается в качестве чувства к противоположному полу, в возможности воспринять и выразить собственную мужественность иди женственность. Возможность дарить и получать сексуальные чувства. Волевой аспект выражается количеством сексуальной энергии, проявляющейся признанием или непризнанием собственной сексуальности, желанием развить способность к синтезу и гармонизации нашей мужской и женской сексуальной энергетики для достижения уравновешенного полового поведения. Это же касается родительской любви и групповых отношений. Такая чакра называется Хара Чакра, которая является центром силы в Восточных системах боевого искусства.

Психические функции : иррациональность, фригидность, излишняя стыдливость или чрезмерная сексуальность. Энергетические возмущения: воспринимаются или ощущаются мануально, зона отражает блоки в биополе и соответствующих чакрах. Блоки свидетельствуют о возмущениях в физических органах в данном регионе. Органы подвержены различным неожиданным эмоциональным проявлениям дисфункции сексуальности индивида. Физическая дисфункция: проблемы предстательной железы и рак. Цистит, поражения женских органов, рак яичника. Рак является крайним физиологическим выражением проблем, связанных с чакрами этой зоны. Жизненные невзгоды, проблемы половых органов отражаются на состоянии чакры. Боли в пояснице или позвоночнике, в почках отражают блоки в чакре.

Эффект от работы с чакрой: сосредоточение на этой чакре дает способность использовать созидающую и сохраняющую энергии, чтобы возноситься к чистому искусству и чистым взаимоотношениям с другими людьми. Нравственный рост, способность трансформировать жадность, похоть, гнев, зависть и ревность, подниматься к чистым отношениям, позволяет добиться успеха в делах.

Манипура-чакра



Цвет вибрации - желтый.
Число лепестков: 10
Мантра: РАМ
Звук октавы: МИ
Элемент: Огонь
Вкус: перец
Запах: мята
Управляющая планета: Солнце

Манипура определяет сердцевину человека, его внутреннее Я, сознание и связь с внутренней силой. Желтая чакра расположена над пупком. Развитие этой чакры сопряжено с приобретением силы и мудрости. В Манипурачакре вырабатывается вид энергии, необходимой для управления непроизвольными функциями организма. Проекция на физическом плане - 5-7 см выше пупка, солнечное сплетение. Контролируемый орган чувств - зрение. Контролируемая область и функции - зрение, координация движений, печень, селезенка, энергетические резервы организма. Распределяет энергию по организму, является складом резервной энергии.. На телесном уровне отвечает за солнечное сплетение, за работу каналов печени, поджелудочной железы, 12-перстной кишки, желудка. Гармонизирует интеллектуальное, сенситивное начало и половую сферу.

Ключевые слова - воля, настойчивость, сила, решительность. Чувство: сияние. Центр власти и мудрости. Психофизиологическое проявление: алчность, коварство, отсутствие совести, ложь, жестокость, глупость, страх, ревность. Желания и препятствия: бессмертие, власть, имя, слава.

Эффект от работы с чакрой: увеличение физического и творческого потенциала, возможность словом воздействовать на людей, управленческие и организаторские способности, улучшается контроль над речью, укрепление здоровья. Паранормальные способности: телепатия, психические способности, видение прошлого и будущего (не всегда точное), возможность знать историю объекта. Психологические способности доброжелательности и сострадания. Желание помочь без подавления. Способность

находить вещи, видеть внутренним взором, «рентгеновское» видение. Особенности: данная чакра выражает Сострадание.

Сплетение: соединены с нервами солнечного сплетения. Железы: воздействует на поджелудочную железу и железы внешней секреции. Хотя поджелудочная связана с манипурой чакрой, это не мешает ей связываться с солнечным сплетением, поскольку она находится в этом районе. Аспекты: зона солнечного сплетения является главным рецептором и средством обратной связи инстинктивных восприятии тела. В этом месте воспринимаются положительные и разрушительные чувства Чувственного тела. Эмоциональность: данные центры выражают динамику, напористость, ассоциируются с воодушевлением. Функциональное выражение: умственный аспект выражается экспансивностью, открытостью, напористостью в достижении самоудовлетворения, в восприятии, ощущении собственных чувств и чувств других людей. В необузданном желании постичь основы чувств.

Передняя чакра, или Чувственный аспект, отвечает за передачу психической энергии низших, греховных Эмоций. Волевой аспект отражает наше восприятие собственного тела, здоровья, желание исцеления. Он ассоциируется с инстинктивными способностями внутреннего знания, что хорошо для нас, а что - наоборот.

Дисфункции : страх, волнение, вялость, гнев. Это зона психосоматических болезней. Энергетические возмущения: блокировки биополя в этом месте можно ощутить мануально, обычно это выражения стресса, гнева, волнения, страха, нервозности. Физическая дисфункция: язвы, гастриты, болезни печени, диабет. Поясничные боли отражаются на чакре . Чрезмерная стимуляция чакры несет угрозу здоровью.

Эффект от работы с чакрой: понимание процессов, происходящих в грубых и тонких телах; увеличение жизненной силы и избавление от многих заболеваний, приобретение долголетия и крепкого здоровья; развитие управленческих и организаторских способностей; улучшается контроль над речью и способность ясно излагать свои мысли, воздействовать на людей словами. Если человек в этой жизни пытается контролировать других и принимать решения за кого-либо или же незаконно занять чужое положение, его третья чакра выйдет из строя, а сознание в своем развитии будет впадать в одну из двух крайностей. Одна крайность - человек может стать робким и малодушным, полагая, что у него нет способности управлять своей жизнью. Другая - применять разум и использовать свое влияние только ради постоянного увеличения власти и могущества. Способ привести в баланс эту чакру - довольствоваться тем, что дает окружающий мир.

Анахата-Чакра

Цвет вибрации – зеленый
Число лепестков: 12
Мантра: ЙАМ
Звук октавы: ФА
Элемент: Воздух
Вкус: лимон
Запах: герань
Управляющая планета: Венера

Центр мудрости, высшей любви, человечности. Определяет способность любить, чуткость по отношению к другим людям. Частота вибрации чакры находится на нижней границе частот невидимой плоскости существования, так называемой астральной плоскости. Если три нижние чакры работают в материальной плоскости (на уровне физического и эфирного тела), то верхние чакры начиная с Вишудхачакры работают в нематериальной плоскости (на уровне астрального тела и соответствующего ему энергетического поля). Анахата (сердечная чакра) - центр связи двух плоскостей. И это нашло свое отражение в положении чакры: в основном энергетическом потоке, движущемся по пути в виде восьмерки, чакра находится в пересечении потоков, на границе двух половинок восьмерки, одна из которых в материальной, а другая в астральной плоскости. Работая на энергии Анахаты, человек как бы черпает идеи и образы из потока информации в астральной плоскости и спускает их вниз, в материальный (физический) мир.

Проекция на физическом плане - центр груди. Контролируемый орган чувств - органы осязания. Контролируемая область и функции - руки, дыхание, двигательные функции. Ключевые слова - любовь, доброта, сострадание, гармония. Чувство: удовлетворение, любовь.

Психофизиологическое проявление: вдохновение, творчество, надежда, вера и любовь с одной стороны и негативные проявления: нерешительность, неуверенность, лень, суетливость, высокомерие, задиристость, нетерпеливость. Желания и препятствия: любовь, вера, преданность, долг.

Паранормальные способности: лечение эманациями от центра ладоней, регулируется данной чакрой. Способность контролировать воздух, отпадает необходимость дышать в течение неопределенного времени - бездыханное состояние. Активная чакра позволяет развить психокинетическую силу, то есть способность воздействовать на объект на расстоянии, заставить его левитировать. При активной чакре индивид способен получить то, что ему нужно. Можно хотеть - и исполнять желаемое, рано или поздно. Вне зависимости от того, что собой представляют желания, конструктивные они или разрушительные. Другой способностью является видение Астрального мира, природных духов, фей, гномов и т.д. и умение общаться с ними.

Особенности: они относятся к чувствительности прикосновения через моторику нервов. Это центр развития. Он ассоциируется с восходящим солнцем в туземных культах. Это центр перехода от низших биологических чакр поддержания собственной жизни и самосохранения к трансперсональным чакрам, ориентированным на высшее сознание.

Физические ощущения: ощущение тепла в середине груди или боль, как от удара ножом. Выражает: Любовь и Заботу к себе и другим. Психически: ассоциируется с Циркуляционной системой, с системой симпатических нервов, воздействует на дыхательную систему.

Связь со сплетением: Сердечная чакра связана с Сердечным, или Кардиосплетеннем. Железы: воздействует на щитовидную железу. Аспект: выражает Любовь-Мудрость, любовь группы. Духовно-функциональное выражение этих центров соотносится с самоотверженной духовной любовью, групповой любовью, состраданием, служением во имя любви.

Эмоциональность: в чувственном аспекте демонстрирует любовь одного человека к другому/другим, способность позволить любви свободно струиться, превратиться в любовь, не обусловленную ничем.

Зависимость жизнедеятельности: волевой аспект чакры выражается в Воле Эго, то есть как индивид ощущает себя по отношению к другим, имеет ли стремление любить и себя, и других.

Дисфункции: самолюбование, эгоцентризм, негативизм, пессимизм делают чакру неактивной. Энергетические, возмущения: больные органы представлены блоками в зоне сердца и легких, это выражает гнев, страх, сердечную боль и дисфункцию сердечной чакры. Недостаток любви к себе выражается блоками в задней зоне.

Физические дисфункции: болезни дыхательной системы, эмфизема, астма. Боли в спине этого региона отражают проблемы чакры. Боли в середине груди или тяжесть в сердце высветят нарушения в передней чакре.

Эффект от работы с чакрой: контроль над чувствами и эмоциями, обретение власти над собой, мудрости и внутренней силы, преодоление препятствий и трудностей, обретение уверенности, умение гармонизировать окружение, обретение власти над своим "Я", мудрости и внутренней силы; приведение в равновесие мужской и женской энергии; контроль над чувствами; преодоление препятствий и трудностей; в присутствии такого человека люди обретают покой и радость; развитие божественного видения и установление гармонии намерения н действия; становление космической любви и развитие творческого вдохновения.

Вишудха-Чакра

Цвет вибрации – голубой
Число лепестков: 16
Мантра: ХАМ
Звук октавы: СОЛЬ
Элемент: Эфир
Вкус: горький
Запах: полынь
Управляющая планета: Юпитер

Центр любви и коммуникабельности, эмоционально-духовной деятельности. Определяет способность к общению, творческой деятельности и осознанию собственной индивидуальности. Эта чакра отвечает за формирование у человека представлений и суждений, а также за общение и речь. Когда у человека закрыта пятая чакра, он никому не говорит того, о чем думает, или в противоположном случае, развивает убеждение, что все должны слушать только его и принимать только его мнение. Энергия, соответствующая Вишудхачакре, создает чувственно окрашенные образы.

Проекция на физическом плане - основание шеи, вилочковая железа. Контролируемый орган чувств - слух. Контролируемая область и функции - речевой контроль, слух. Ключевые слова - творчество, гармония, спокойствие, самореализация. Чувство: единение, связь, самовыражение, яснослышание.

Психофизиологическое проявление: вдохновение, творчество, создание чувственно окрашенных образов, эмоционально-духовная деятельность, коммуникабельность. Желания и препятствия: знания. Ощущение на ладонях: прохлада.

Паранормальные способности: сила телепатической передачи. Эта чакра позволяет обрести Эфирное и нижнеастральное ясновидение. Наличие Астрального слуха, яснослышание. Возможность слышать информацию, передаваемую с Астральной Плоскости, то есть духовных наставников. Частотность слышимого голоса связана с Астральной Плоскостью, вне зависимости от высоты, означающей иллюзорность - это неочищенное чувство не повзрослевшего еще сознания.

Особенности: Сексуально-творческая энергия. Шишковидная, питуитарная и таламусова оси связаны с системой шестого энергетического центра, распределяют энергию, генерируемую зоной первого энергетического центра.

Энергия прослеживается некоторыми вторичными чакрами, связанными с пятым энергетическим центрам поверх ротового свода. Затем энергия посылается ими к первому энергетическому центру, чтобы быть израсходованной в процессе воспроизводства потомства или при оргазме. Вот почему сексуальный оргазм чувствуется в горле. В результате индивиды, способные управлять этой чакрой, в состоянии обходиться без воздуха, пищи и воды длительное время. Зона обсуждаемой чакры стимулируется через язык, чтобы направить сексуальную энергию вниз, в переднюю часть тела.

Физические чувства: глотание, кашель, плевание. Представляет: творчество всех видов. Это наша последняя зона, имеющая отношение ко времени и пространству. Психически: относится к дыханию, вздоху и произнесению звука. Связь с шейными ганглиями. Сплетение; спинной мозг, гортань, глотка. Чувственный аспект: восприятие, ассимиляция и интеграция; помогает сознательно трансформировать мантровую (ментальную) энергию в звук. Ассимиляционные вибрации создают звук посредством голоса в форме речи, которая в свою очередь выражает «понятие» и «чувство».

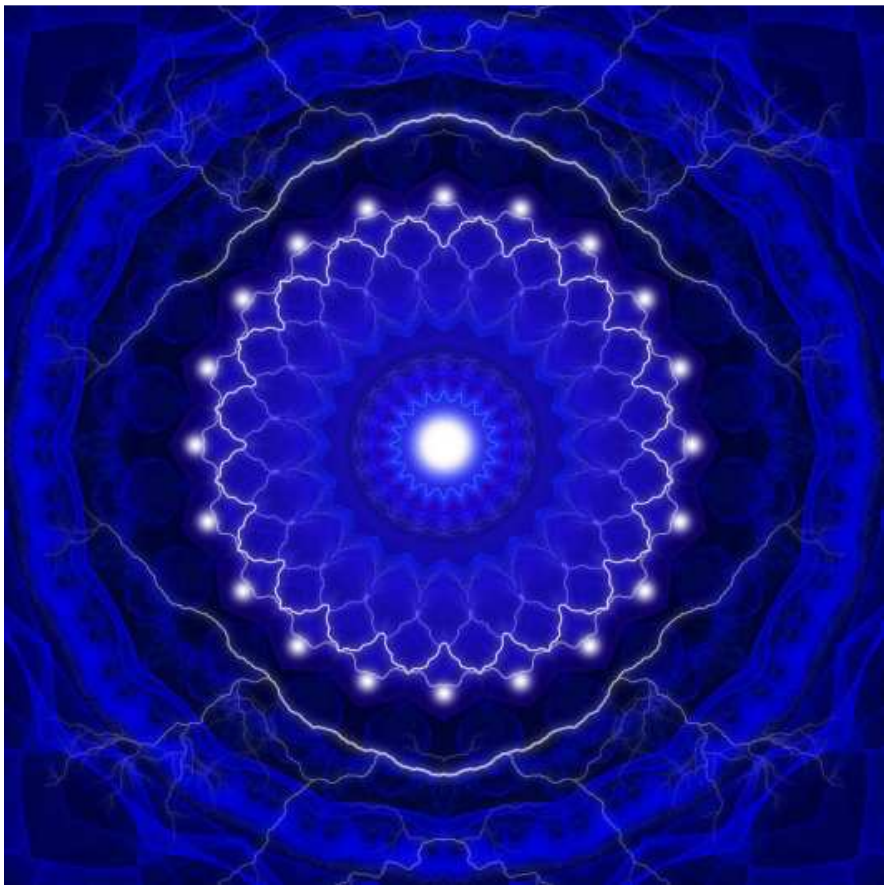
Данный центр является последним, проявляющим себя во времени и пространстве. Волевой аспект: демонстрируется чувством, которое выражает «Личное Эго Самости» по отношению к самому себе, обществу, человечеству. Аспект отражает, как и почему происходит Служение обществу в форме профессии или занятости, что думает по этому поводу индивид, поступает он по своей воле или против нее, готов ли к жертвенности (жертвенностью называется сдача позиций Личного Эго, когда что-то делается против Самости или без Любви).

Функциональное выражение: в этих центрах проявляется открытым для руководства вне установленных рамок; на Волевом уровне - поддается, на Чувственном уровне демонстрируется преданность. Вместе это выражает готовность любить с полным доверием к Божественной воле. В то же время, это способность принять из внутреннего безграничного источника «милость», то есть осознание того, что «брать» и «давать» имеют одну природу.

Дисфункции: выражаются как холодность, недоверие, упрямство, несознательность. Страх быть поглощенным, утратить контроль над собственной жизнью, желание контролировать других, навязчивость. Энергетические возмущения: мануально ощущаются блоки; блокировка способом самовыражения; поражение сопутствующих органов. Физическая дисфункция: болезнь щитовидной железы, гортани, боли в горле, отражаются чакрой. Отражает шейные боли в области воротниковой кости.

Эффект от работы с чакрой: спокойствие, чистота, ясность, мелодичность голоса, способность к духовной поэзии, пророческий дар.

Аджна-чакра



Цвет вибрации – синий
Число лепестков: 2
Мантра: АУМ
Звук октавы: ЛЯ
Элемент: -
Вкус: отсутствует
Запах: отсутствует
Управляющая планета: Сатурн

Энергия Аджначакры - это энергия образов без чувственной окраски. На этой энергии могут работать архитекторы, скульпторы. Аджна определяет волевые усилия, интуицию, интеллект и сознательный аспект творчества. Расположена синяя чакра между бровями, иногда ее называют "третьим" глазом. На телесном плане координирует работу желез внутренней секреции, отвечает за работу канала головного мозга.

Проекция на физическом плане - центр головного мозга, эпифиз. Контролируемое чувство - интуиция. Контролируемая область и функции - чувственный контроль, воля. Центр интуиции, центр воли и ясновидения. Ключевые слова - мудрость, воля. Чувство: знание.

Психофизиологическое проявление: ясновидение, интуиция, анализ, тактическое мышление, воля. Она соединена с головой, глазами и зрением в общем, а на более тонком уровне - с интуицией (внутренним чувством), фантазией и философским пониманием. Шестая чакра также отвечает за шестое чувство (инстинкт), а также имеет отношение к тонкому восприятию мира. Желания и препятствия: осознание, аскетизм, интуиция. Ощущение на ладонях: холодно. Паранормальные способности: способность входить в контакт со сверхсознанием. Чакра представляет возможность иметь внутреннее зрение, интроспекцию, ясновидение, воспринимать видения и понимать их. В этой чакре осуществляется контакт с высшей сущностью. Этой же чакрой посылаются и принимаются телепатические сообщения в виде мысленных форм.

Чакра представляет материнскую силу (женскую энергию), материальную силу и их проявление. Особенности: духовно выражены тем, что внутри головы за глазами находится место, где встречаются Нади Иды и Пингалы, выражающие лунную, или женскую интуитивную энергию и энергию солнечную, или мужскую рациональную. Это соединение интуиции с рационализмом, позволяющее индивиду воспринимать события и ощущения и сознательно реагировать вместо того, чтобы просто автоматически откликаться через эмоции.

Выражает: мудрость, чувственность, вдохновение и внутренний взор, организованность и направленность. Психически: связь с автономной нервной системой. Сплетение: данные центры связаны с нервным полостным сплетением (череп), воздействуют на Гипоталамус и Питуитарный регион. Железы - гипофиз и гипоталамус. Аспекты: союз этих энергий эфирно означает синтез функций левого и правого полушарий. Центры, куда входит и седьмой энергетический центр.

Если Ментальные центры принадлежат Высшему Разуму, связанному с Плоскостями Нирваны и Будды, где эмоции сублимируются и больше не превалируют, то термин действительно подходящий. Достижение сознания Будды и способности жить согласно его законам является одним из показателей окончательного духовного совершенства. Это состояние, где личное Эго полностью поглощается высшими аспектами души. Индивид живет во времени и пространстве как слуга духа, ему больше не нужно заботиться о насущных потребностях.

Реагирование: Головного центра относится к Ментально-исполнительному центру, эта чакра обладает возможность втягивать творческие архетипные понятия и обрабатывать их, делая возможным их, использование во времени и пространстве, другие же воспринимают творческие мысленные формы качества Ментального тела проникающими в Ментальный уровень передней чакры Третьего Глаза , понижающимися до полного поглощения Питуитарной железой и распределяемыми через таламус в правое полушарие головного мозга.

Функциональное выражение: Является командным центром. Выражением этой чакры будет мистицизм. Если данный центр выражает «Высшую Самость», как направленное знание и состояние Самадхи, то это «Всезнание». И все же останется некая прозрачная, как стекло, перегородка, отделяющая от «Высшей Сущности». Высшая Сущность так близка, что кажется, вот-вот растворишься, сольешься с ней. Но сколько еще идти. Данный центр - это место, где мы обретаем способность создавать видения (творческое воображение) сознательно и понимать значение (ответственность) своих возможностей. Функции Чакры Третьего Глаза наделяют нас пониманием понятий, или посланий. Разума Вселенной.

Дисфункции эмоциональных выражений: эгоизм, высокомерие, догматизм. Неожиданные ослепляющие вспышки измененного сознания, нарушающие норму, как результат избытка Кундалини или наркотического отравления: душевные болезни. Энергетические возмущения: относятся к блокам в голове, например, хроническая мигрень. Нарушение слуха и зрения, Заболевание ротовой полости, зубная боль, озноб. Озноб вызывается мысленными формами в виде серых облаков в зоне лба и носа. Физическая дисфункция: заболевание глаз, носа, уха, мозга (припадки, опухоли), забывчивость.

Эффект от работы с чакрой: освобождение от низших программ, понимание сути вещей, мудрость, воля, ясновидческие способности. Аура такого человека позволяет всем, кто находится рядом, обрести спокойствие и ощутить вибрацию АУМ; АУМ исходит из самого тела человека; такой человек освобожден от различных качеств, желаний и мотивов, толкающих его на различные действия; приобретается способность знать прошлое, настоящее и будущее, возможность проникать в любое тело по своей воле; старые кармические грузы, тяжесть прошлых рождений - все это сжигается в процессе работы с шестым энергетическим центром.

Сахасрара-Чакра

Цвет вибрации – фиолетовый
Число лепестков: 1000 (бесконечное)
Мантра: -
Звук октавы: СИ
Элемент: Абсолют
Вкус: отсутствует
Запах: отсутствует
Управляющая планета: Солнце

Определяет способность к высшей проницательности и сознательности. Расположена в центре "крышки черепа" (темя). Энергия Сахасрарачакры - это энергия абстрактного мышления самого высокого уровня (при котором формы исчезают, остается одно содержание). На этой энергии могут работать философы. У человека, по утверждению йогов, в Сахасрарачакре находится точка четвертого измерения; при раскрытии этой чакры человек, познав суть вещей, приобретает неограниченные знания. Четырехмерное пространство можно представить в виде неподвижной точки, где сливаются время и пространство, в нем можно видеть как форму предмета, так и то, что находится внутри этого предмета, то есть наступает единство формы и содержания.

Проекция на физическом плане - верхушка головы, темя. Контролируемое чувство - мировое сознание. Контролируемая область и функции - высшее абстрактно-философское мышление, синтез. Ключевые слова - Космическое сознание, сверхсознание, единство. Чувство: сверхсознание.

Психофизиологическое проявление: сверхсознание, чистая интуиция, синтез. Эта чакра связана с осознанием Бога, самореализацией, постижением Абсолюта и истинным состраданием. Желания и препятствия: единство. Физические ощущения: щекотка, зуд на темени. Ощущения на ладонях: холодное покалывание.

Паранормальные способности; Я есть сущий, Я - Вселенная, Видение на всех уровнях, божественное знание всего. Всеведение. Понимание планетарных процессов в духовном единстве. Совершенство, управление волей энергии, состояние Единственности, вне времени, вне пространственных границ материи.

Особенности: это точка контакта духовной воли, орган синтеза. Выражает: Единственность, Не обусловленную Любовь. Физически: ассоциируется с мягким темечком новорожденного. Связана с мозгом. Сплетения: нет. Железы: Седьмой энергетический центр связан с шишковидной железой. Вместе с Питуитарной железой и Таламусом создает шишковидно-питуитарные оси. Таламус работает как подстанция, распределяющая энергию в необходимом направлении.

Атрибуты: обозначает полное посвящение Высшей Сущности. Здесь нарушается различие между субъектом сознания и объектом сознания. Это состояние, когда Самость и поле сознания сливаются в нерасторжимое целое. Это выражение «Я – Вселенная».

Духовность: соотносится с альтруизмом, состояние унитарного сознания. Это зона высшей духовности, где духовное сознание становится синтезированным в проявлении Кундалини, Кундалини, или озарение, возможно, когда шишковидно-питуитарные оси интегрируются и способны поглощать и обрабатывать самые высшие частоты льющегося в тело света. При функционировании этого центра энергия стекает в первый энергетический центр и оттуда по всем чакрам, которые в данный момент свободны, и вновь устремляется наружу через открытое темя, этот процесс ввергает индивида в состояние Божественного Экстаза.

Функциональное выражение: седьмой энергетический центр объединяет понятия рационального рассудка (геометрические фигуры ментального тела). Они попадают в голову, будучи очищены шишковидной железой, где мысль становится энергией. Энергия движется в таламус и активирует соответствующее полушарие головного мозга, в данном случае левое.

Эмоциональная дисфункция: выражается жалостью к себе, в более драматическом случае - мученичеством. Энергетический аспект: над физической головой возникает ее энергетический эквивалент. Энергетические возмущения: вязкость, уплотненность при приеме наркотиков, колючесть при высоком кровяном давлении. Блоки головных болей. Статика чувствительности при активном деятельном мышлении. Физические функции: одним из проявлений нарушений в седьмом энергетическом центре является СПИД, а также болезнь Паркинсона.

Эффект от работы с чакрой: приобретение способности к сверхсознанию, всеобъединяющее видение мира, активное включение в ноосферу, реализация ывысших устремлений, выход в четвертое измерение, совершенный покой, космическое сознание, соединение с нашим духовным «Я», реализация высшей полноты жизни.

В некоторых традициях к основным энергетическим центрам относят еще две чакры. Чакра САХАСРАДАЛА расположена над головой. Диапазон вибраций соответствует золотому свечению.

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 отдают 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 отдают 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 распроститесь 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 остановится 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 пользуйтесь. 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.

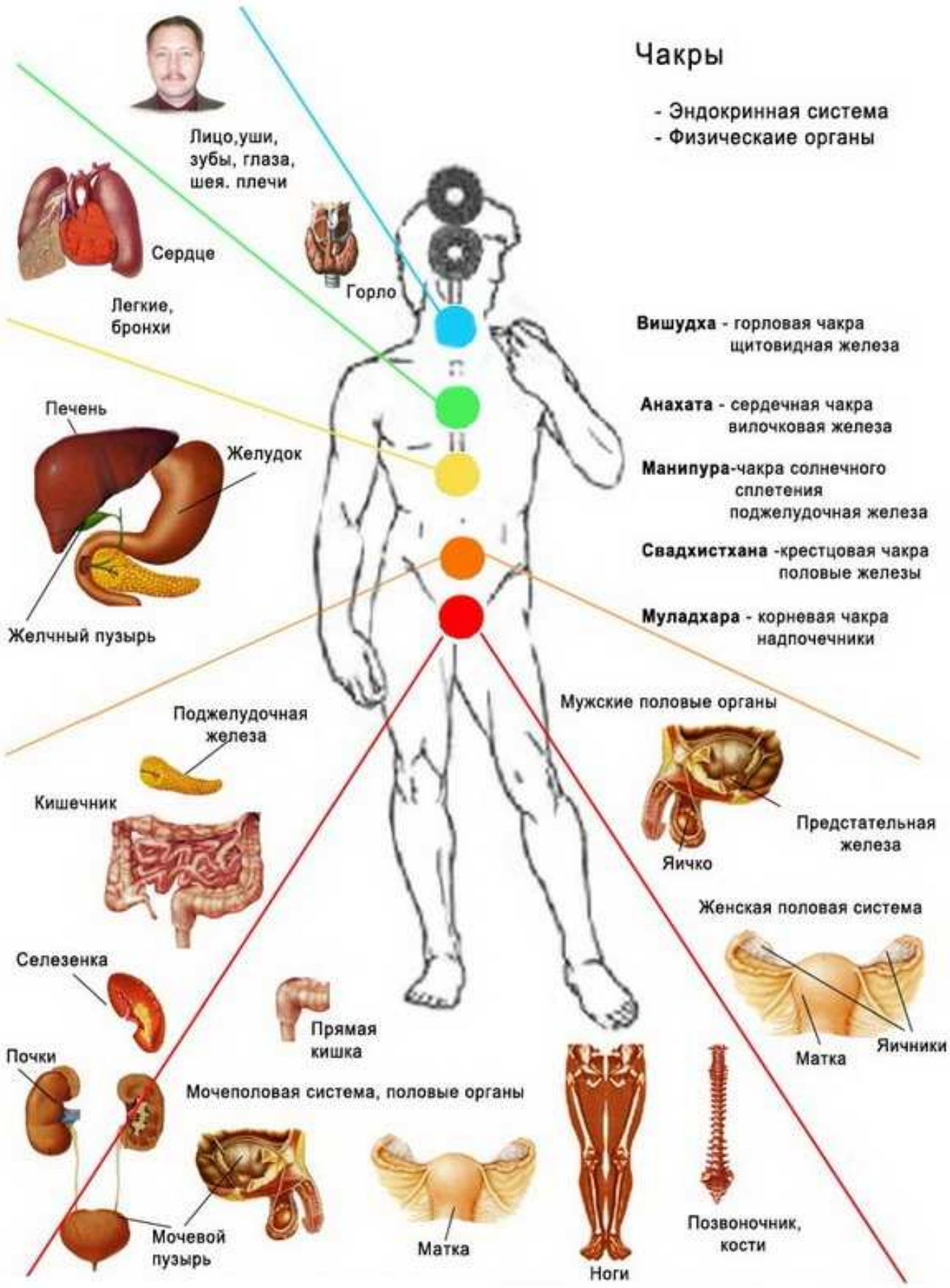
Сахарный диабет может вызвать глубокое разочарование, сильное горе и печаль.

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.

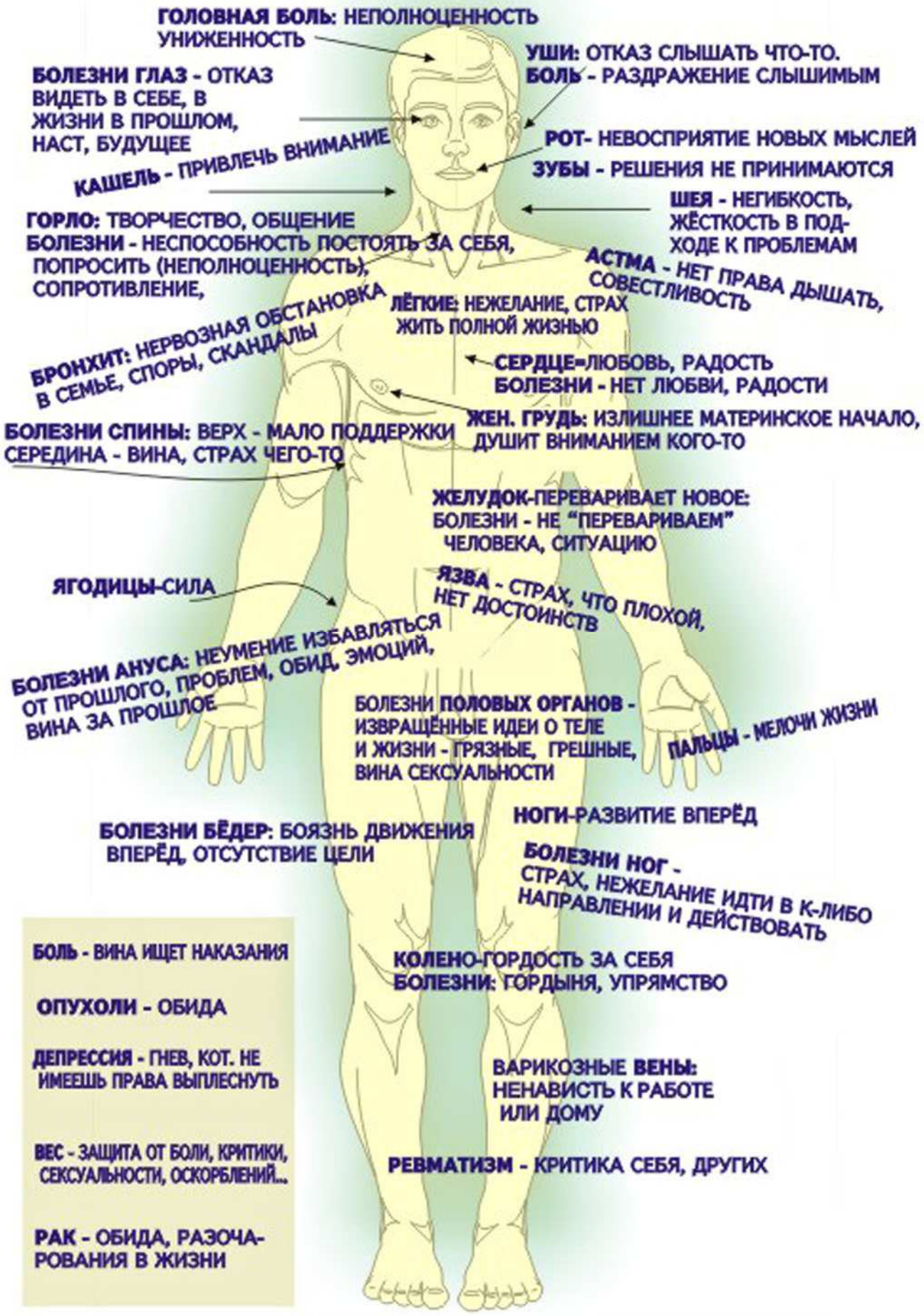
Вам никак не удается похудеть? Избыточный вес и полнота могут быть результатом негативных эмоций, таких, как, например, недостаток внимания, жалость к себе, ощущение собственной ненужности и одиночества.

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.


Чакры
- Эндокринная система
- Физическаие органы
Лицо,уши, зубы, глаза, шея. плечи
Сердце
Легкие, бронхи
Горло
Вишудха - горловая чакра щитовидная железа
Анахата - сердечная чакра вилочковая железа
Манипура-чакра солнечного сплетения поджелудочная железа
Свадхистхана -крестцовая чакра половые железы
Муладхара - корневая чакра надпочечники
Печень
Желудок
Желчный пузырь
Поджелудочная железа
Кишечник
Мужские половые органы
Предстательная железа
Яичко
Женская половая система
Матка
Яичники
Селезенка
Прямая кишка
Почки
Мочеполовая система, половые органы
Мочевой пузырь
Матка
Ноги
Позвоночник, кости

Влияние эмоций на здоровье человека



МАЛАЯ ТЕХНИКА

Для возврата негативной энергии или плохого пожелания. Так же техника очищения и зарядки еды и питья энергией стихий.

ВОЗВРАЩЕНИЯ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ ИЛИ ПЛОХОГО ПОЖЕЛАНИЯ

ВОЗВРАЩЕНИЕ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ:

Сила, сила подо мной, возвратись к тому иль той, кто прислал тебя сюда, разбивайся! Навсегда! Пусть оставит меня тот, кто за мной сейчас идет!

ВОЗВРАЩЕНИЕ ПЛОХОГО ПОЖЕЛАНИЯ:

"Твоя речь, да не твое слово, что мне желал(а), к тебе вернется снова. Вернулось и в горле твоем навеки застряло. С тобой (имя) случится то, что мне пожелал(а). Твои слова, да не твоя сила, мне моя жизнь - тебе то, что для другого просил(а)"

*****

Эти заклинания читаются, когда ты почувствовал дурное влияния на себя от кого-нибудь. Читаешь его три раза с повышением голоса и эмоций. Визуализируешь воронку внутри себя и то, как негативная энергия уходит. И ты наливаешься жаром или огненной энергией.

Очищение и зарядка еды и питья энергии стихий.

Руки направляются на еду или питьё и произносится 4 или 8 раз.

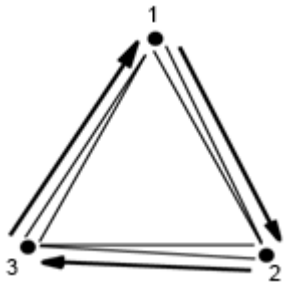
Дайа-Ойа
Дайа-Ийа
Дайа-Айа
Дайа-Эйа

ЖЕСТ ЭНЕРГО-ПОТОКА

Для открытия потока энергии стихий и практики духа.

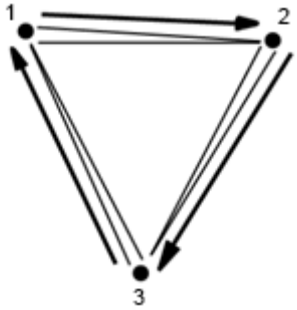
ЖЕСТ ЭНЕРГО-ПОТОКА

А



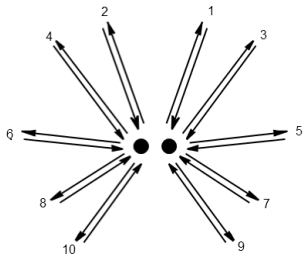
Поднимите правую руку над головой и мысленно поставьте точку на уровне головы. Из этого положения прочертите линию, идущую к левому плечу. Потом от левого к правому. А потом от правого к голове (к исходной точке).

Б.



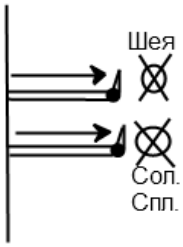
Потом левой рукой: ставите мысленно точку напротив правого плеча и ведёте прямую линию к левому плечу. Потом от левого плеча к паху. Потом от паха к правому плечу.

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.

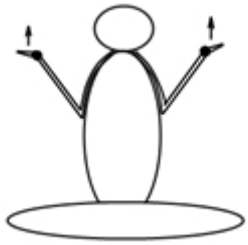
Произнести: **МАР-ЭЙАН-АЙАН-ИАЙН-ОЙАН-АМА-ДА**

КОМПЛЕКС ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ

Практика гармонизации стихий в организме для исцеления и омоложения.

Вводная практика перед началом каждого комплекса

Сядьте или в положении стоя. Руки в первое положения.



Дальше руки подымаются над головой в мудре. Произнесите:

Мир в вас и нас

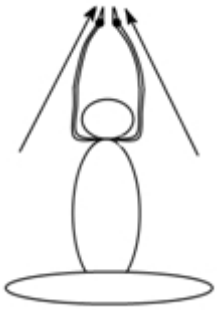
Бог в вас и нас

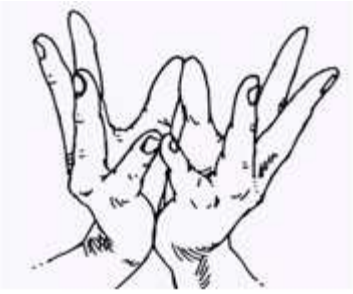
Космос в вас и нас

Звезды в вас и нас

Блаженство в вас и нас

Блаженны вы и мы





После опускаются до уровня сердца или солнечного сплетения, и делается следующая мудра произносите:

Благо во благо

Конец и начало

Жизнь и смерть

Блаженство во в нас.

ПРИЗЫВ ЭНЕРГИИ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ

(формула полной активации стихий)

Произнесите спокойно молитву призыва энергий четырех стихий, руки находятся в молитвенном жесте(намасте)

ДАЙА-МИ-АЙА-МАР-ДА-ДЖАЙА
ДАЙА-МИ-ЭЙА-МАР-ДА-ДЖАЙА
ДАЙА-МИ-ЙИА-МАР-ДА-ДЖАЙА
ДАЙА-МИ-ОЙА-МАР-ДА-ДЖАЙА

После пропойте эти формулы руки в мудре потока:

ДАЙА-ЭЙА-ДАЙА-ЭЙЁ
ДАЙА-АЙА-ДАЙА-АЙЁ
ДАЙА-ИЙА-ДАЙА-ИЙЁ
ДАЙА-ОЙА-ДАЙА-ОЙЁ

Сядьте и расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на горящей перед вами свече и непрерывно смотрите на неё. Уберите мысли. Пробудьте в этот состоянии некоторое время где-то от 3 до 5 минут. После закройте глаза и сконцентрируйтесь свой внутренний взгляд на межбровье. Пробудьте в этот сотаянии около 3-5 минут. Откройте глаза и теперь проведите следуйщие.

Потом поднимите руки вверх с согнутыми и опёршимися локтями в тело. Ладони смотрят вверх. Произведите технику ***«Вибрация Стихий».***

Вибрация стихий.

Практика ступень 1.

Пропойте первую букву вдыхая воздух, немного на секунду задержите дыхание, а потом произнесите вторую букву на выдохе через нос с закрытом ртом.

Практика ступень 2.

Пропойте первую букву вдыхая воздух, немного на секунду задержите дыхание, а потом произнесите вторую букву на выдохе через нос с закрытом ртом. Визуализируя внутри себя входящий поток энергии с определенного цвета.

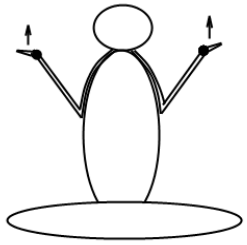
Формулы:

Воздух – голубой цвет: **«Э-С»**

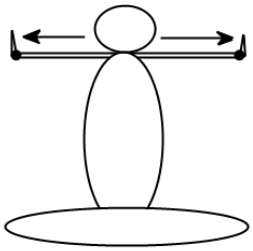
Огонь - Красный: **«А-Н»**

Земля Зеленый- : **«И-Т»**

Вода – синий: **«О-М»**



Положение. Резким движением из Положения 1 разведите прямые руки в стороны ладонями от себя.



Положение. Плавно переведите ладони с положения от себя положение ладонями кверху. Далее энергия обволакивает и пронизывает всё тело. Произведите технику ***«Звуковое дыхание энергии Стихий»***

Звуковое дыхание энергии Стихий

Глубоко пропойте первую букву вдыхая воздух ртом. Задержите воздух и после произнесите вторые три букв на интенсивном выдохе.

1 –взох. 2 – выхох.

1 уровень – ступень Вдоха.

«Э-цву»

Звуковое дыхание энергии воздуха. 16 раз.

«А-тву»

Звуковое дыхание энергии огня. 16 раз.

«И-ах»

Звуковое дыхание энергии огня. 16 раз.

«О-ха»

Звуковое дыхание энергии огня. 16 раз.

Уровень 2 – ступень вибрации

«Эээ-цву»

Звуковое дыхание энергии воздуха. 16 раз.

«Ааа-тву»

Звуковое дыхание энергии огня. 16 раз.

«Иии-ах»

Звуковое дыхание энергии огня. 16 раз.

«Ооо-ха»

Звуковое дыхание энергии огня. 16 раз.

Уровень 3 – степень полноты или насыщенсоти.

«Эйа-цву»

Звуковое дыхание энергии воздуха. 16 раз.

«Айа-тву»

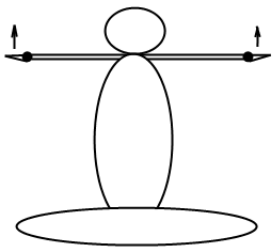
Звуковое дыхание энергии огня. 16 раз.

«Ийа-ах»

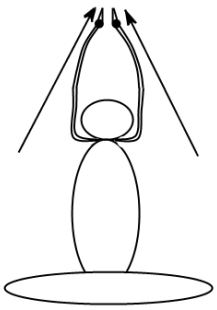
Звуковое дыхание энергии земли. 16 раз.

«Ойа-ха»

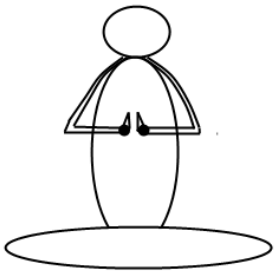
Звуковое дыхание энергии воды. 16 раз.



Положение. Медленно начните разводить прямые руки в стороны и поднимите их вверх так, чтобы они были прямыми над головой, но не касались друг друга.

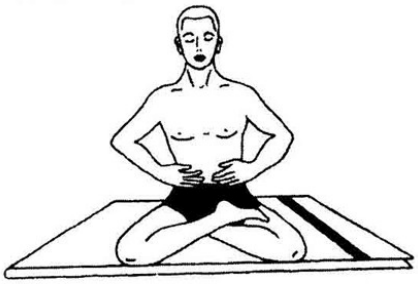


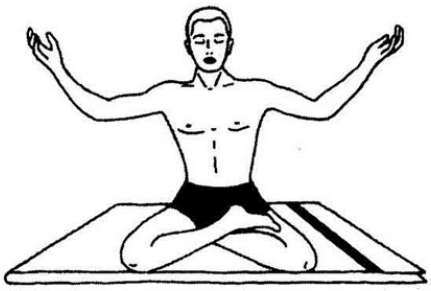
Положение. Теперь медленно опустите руки вертикально вниз до уровня сердца, представляя, что вы сверху опускаете сферу энергии. Потом плавным движением вы помещаете эту сферу внутрь тела в области сердца. Правая рука держит сферу, а левая покрывает правую.



Дыхательные техники.

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

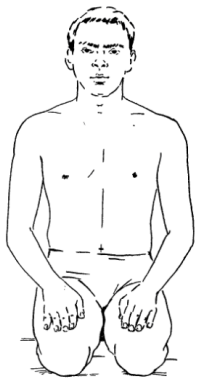
	2. **Делайте вдох, произнося «ДАЙА» затем задержите дыхания на 5 секунд. И на выдохе произнесите «ИЙА».** *1 ступень – начальная – 5 раз* *2 ступень – обычная - 7 раз* *3 ступень – продвинутая - 10 раз* *4 ступень – мастерская - 16 раз*
	**2. Делайте вдох, произнося «ДАЙА» затем задержите дыхания на 5 секунд. И на выдохе произнесите «ОЙА».** *1 ступень – начальная – 5 раз* *2 ступень – обычная - 7 раз* *3 ступень – продвинутая - 10 раз* *4 ступень – мастерская - 16 раз*
	3. Делайте вдох, произнося «ДАЙА» затем задержите дыхания на 5 секунд. И на выдохе произнесите «АЙА». *1 ступень – начальная – 5 раз* *2 ступень – обычная - 7 раз* *3 ступень – продвинутая - 10 раз* *4 ступень – мастерская - 16 раз*
	4. Делайте вдох, произнося «ДАЙА» затем задержите дыхания на 5 секунд. И на выдохе произнесите «ЭЙА». *1 ступень – начальная – 5 раз* *2 ступень – обычная - 7 раз* *3 ступень – продвинутая - 10 раз* *4 ступень – мастерская - 16 раз*

	**5. Потом руки разводятся в стороны и произносится формула: «ДЖАЙА-ДАЙА-ДЖАЙА-ДАЙА»** *1 ступень – начальная – 5 раз* *2 ступень – обычная - 7 раз* *3 ступень – продвинутая - 10 раз* *4 ступень – мастерская - 16 раз*

Дополнительная практика для тела.

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 обыкновенном 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 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.

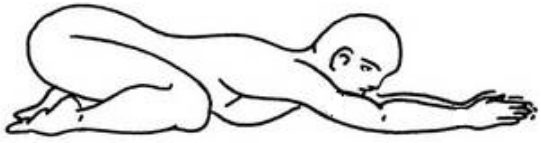
Эффект: усиливают приток энергии к внутренним органам, таким образом, все органы в теле равномерно обеспечиваются энергией. Например, когда мы делаем поворот влево, левая часть тела сжимается, а затем, когда поворачиваемся вправо, растягивается и органы начинают интенсивно обеспечиваться энергией. Таким 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.

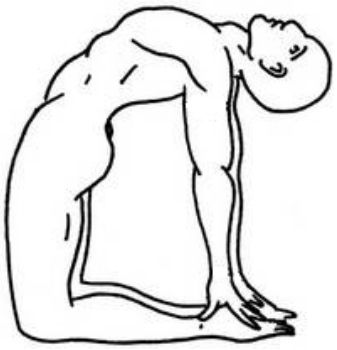
Эффект: прекрасная поза для устранения искривлений позвоночника и сколиоза, она способствует также омоложению тела. В нашем теле в районе верхнего нёба находится мистическая луна, выделяющая нектар бессмертия, но этот нектар постоянно сгорает в огне внутреннего солнца, находящегося в манипура-чакре, 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.

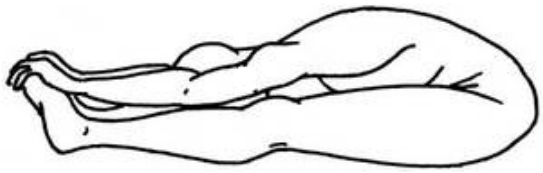
8. Половинная поза верблюда



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



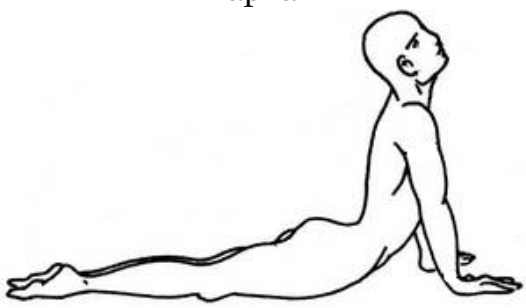
Сядьте, вытянув ноги вперед. Возьмитесь пальцами рук за пальцы ног и максимально наклонитесь вперед, стараясь достать головой до колен.

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.

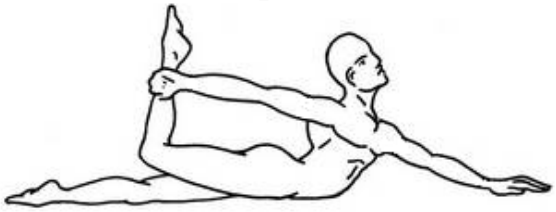
2 вариант

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

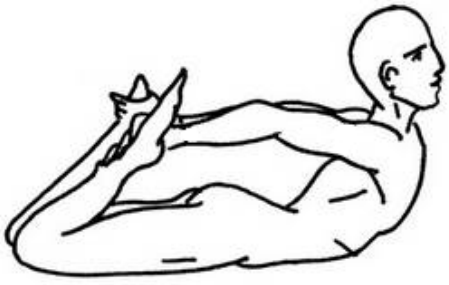


Лежа на полу животом вниз, вытяните вперед левую руку. Возьмитесь правой рукой за стопу правой ноги и прогнитесь назад в спине, приподняв ногу и верхнюю часть тела как можно выше. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

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

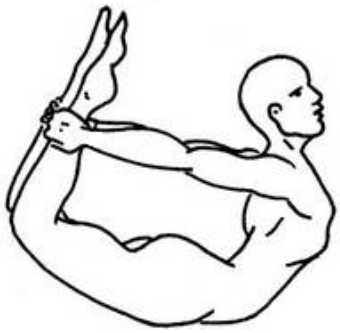


Исходное положение — лежа на животе. Согнув ноги в коленях, поместите пятки у ягодиц и возьмитесь за стопы руками с внутренней стороны. Затем оторвите голову и грудь от пола, стараясь прижать пятки к полу. Зафиксируйтесь в этом положении на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Эффект: второй вариант, иногда называемый также позой лягушки, способствует активизации внутренней энергии за счет давления.

Отдохните несколько секунд.

3 вариант



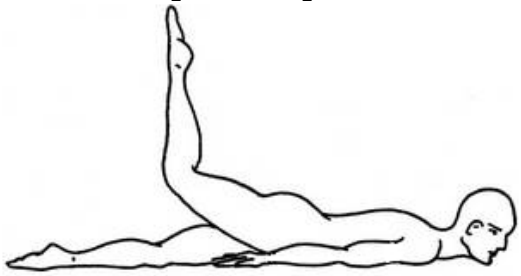
Возьмитесь руками за голеностопы и прогнитесь назад. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд, а затем можете покачаться на животе вперед-назад и вправо-влево.

Отдохните несколько секунд.

Эффект: эта поза также является наилучшей для очищения центрального канала. Она способствует усилению элемента огня.

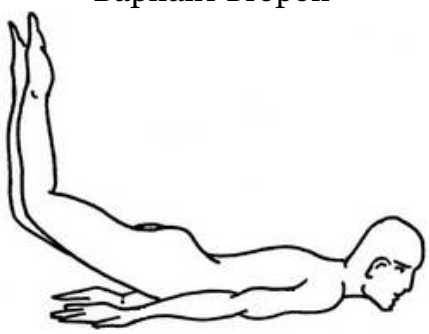
12. Поза саранчи

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.

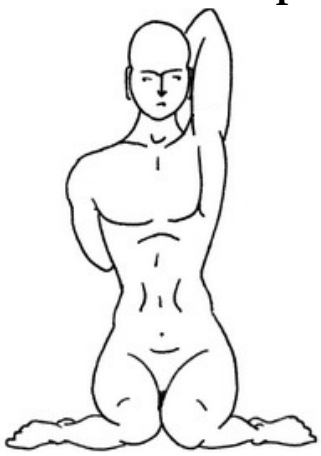
Вариант второй



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 голеням. 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.

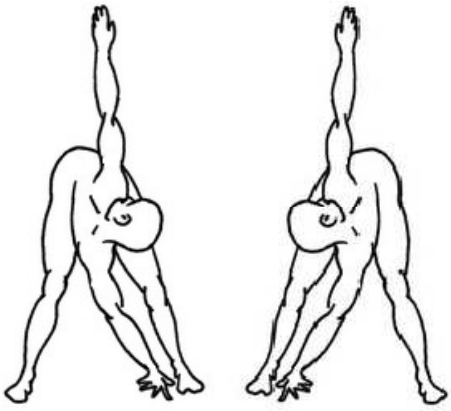
16. Поза мистической птицы

Приподняв левую ногу, слегка присядьте на правой. Затем, поместите левую ногу перед правой и обогните ее сзади правой ноги. Приняв такое положение, приподнимитесь, сохраняя позвоночник прямым. Руки также обвивают одна другую, причем правая рука находится сверху.

Выполнив это упражнение, зеркально поменяйте ноги и руки.

17. Поза треугольника

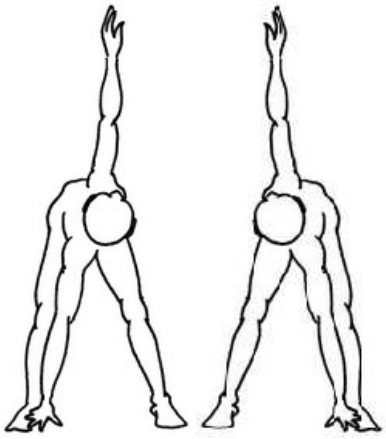
1 вариант



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.

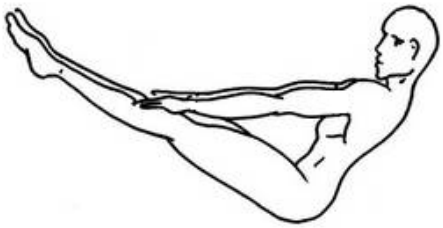
Вернитесь в первоначальное положение, поменяйте руки и повторите упражнение.

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 позже 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, опускайте на пол спину и ноги.

После выполнения перевернутых позиций всегда рекомендуется некоторое время выполнять медитацию-расслабление в поза, 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 бедерные 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

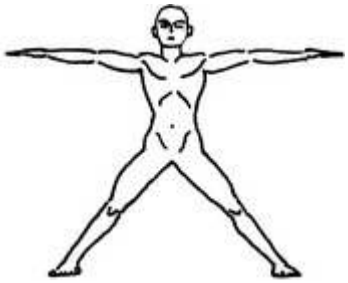


рис. 3.1

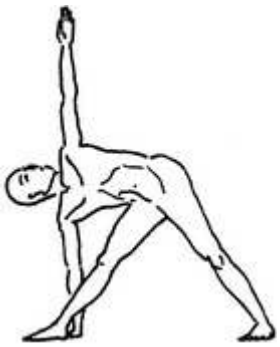


рис. 3.2

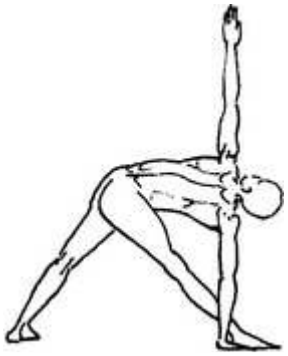


рис. 3.3

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

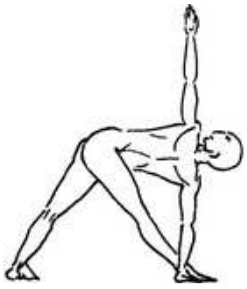


рис. 4.1

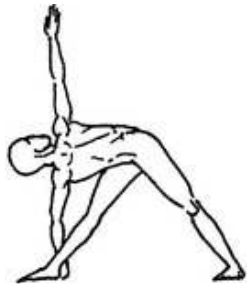


рис. 4.2

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 развертывается. 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

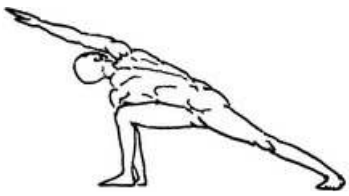


рис. 6.1

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

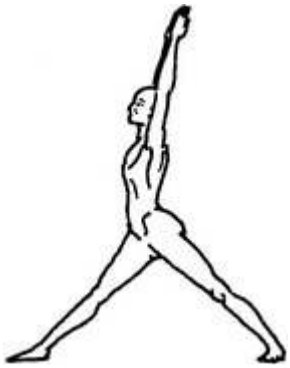


рис. 7.2

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

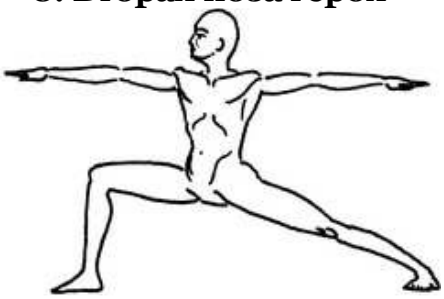


рис. 8.1

1. Примите позу позу 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 позу 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 параллель но 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

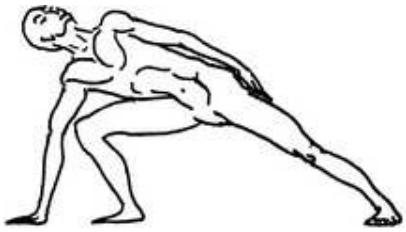


рис. 10.1

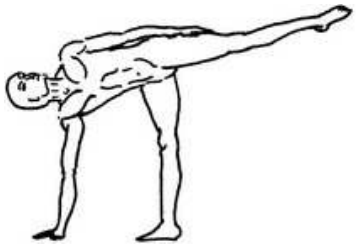


рис. 10.2

1. Примите позу горы (рис. 1.1), а затем сделайте позу треугольника (рис. 3.2), следуя ранее описанной технике.

2. Когда поза треуголника 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

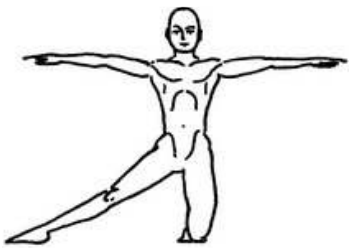


рис. 15.1

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

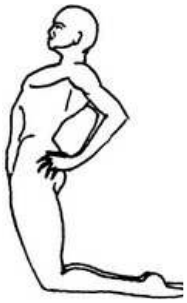


рис. 16.1

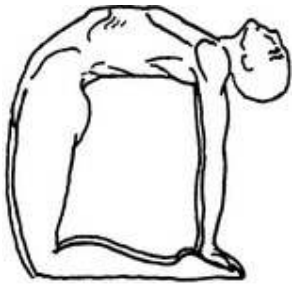


рис. 16.2

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

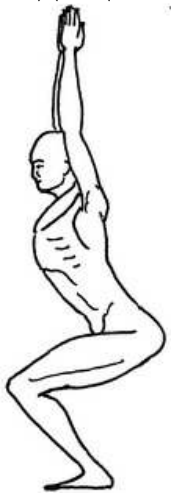


рис. 17.1

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 подтягиваете вверх и смешиваете 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. Закрыть 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 централь ному каналу опускается белый луч света и бьет как по наковальне по муладхара-чакре, которую вы представляете в виде перевернутого основанием вверх треугольника, объятого 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 пупа.

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 пупа. 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 централь ному 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 запирание 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 удается произвести мистический жар, или после многочисленных занятий практик с трудом удается 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 замок.

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 каналам, 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 состаяния. 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 безусильном 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 божественого 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 энергие 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.

МАЛАЯ ТЕХНИКА ГАРМОНИИ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ.

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

БЛАГОДАРНОСТЬ

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 Молитва" (переплети между собой все пальцы, кроме указательных, которые прижаты друг к другу и их концы смотрят прямо и вверх). И произнеси одну из формул.

("Мудра Молитва")

<u>ФОРМУЛА:</u>

ЖДАЙА-ДАЙА-АЙА
ЖДАЙА-ДАЙА-ЭЙА
ЖДАЙА-ДАЙА-ИЙА
ЖДАЙА-ДАЙА-ОЙА
МИ-БМАГО ДАРО

Шаи-Хаи

Универсальная формула набора и наработки энергии бесконечности для гармонии и внутреннего блаженства.

Шаи-Хаи - это универсальная формула набора и наработки энергии бесконечности для гармонии и внутреннего блаженства. Существует десять ступеней наработки, по которым практик набирает энергию.

Вход – Водная формула для активации космическую энергию четырех стихий в теле практика.

1 ступень – Со-Хам

***2 ступень* – Шаи-Хаи**

1 ВРАТА - устраняющие преграды и препятствия.

***1 ступень* – Шаи-Гам-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Гам-Хаи-Хаи-Гам-Шаи**

2 ВРАТА – очищающие от негативных воздействий.

***1 ступень* – Шаи-Хум-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Хум-Хаи-Хаи-Хум-Шаи**

3 ВРАТА – повышение уровня жизненной энергии.(женская энергия)

***1 ступень* – Шаи-Дум-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Дум-Хаи-Хаи-Дум-Шаи**

4 ВРАТА - повышение уровня жизненной энергии. (мужская энергия)

***1 ступень* – Шаи-Шам-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Шам-Хаи-Хаи-Шам-Шаи**

5 ВРАТА – наполняет силой а так же отсекает все излишки набора мужской и женской энергии.

***1 ступень* – Шаи-Бам-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Бам-Хаи-Хаи-Бам-Шаи**

6 ВРАТА - для защиты, света, благости, мира, отдыха и покоя. Укрепляет иммунитет.

***1 ступень* – Шаи-Клим-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Клим-Хаи-Хаи-Клим-Шаи**

<u>7 ВРАТА - для учения, мудрости, искусства, музыки, творчества.</u>

***1 ступень* – Шаи-Аим-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Аим-Хаи-Хаи-Аим-Шаи**

<u>8 ВРАТА - для очищения энергетики и приносит счастье.</u>

***1 ступень* – Шаи-Хрим-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Хрим-Хаи-Хаи-Хрим-Шаи**

<u>9 ВРАТА - для красоты, здоровья, богатства. Приносит гармонию.</u>

***1 ступень* – Шаи-Шрим-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Шрим-Хаи-Хаи-Шрим-Шаи**

<u>10 ВРАТА – для осознания мудрости и постижения знания о создании, поддержании, разрушении.</u>

***1 ступень* – Шаи-Драм-Хаи**

***2 ступень* – Шаи-Драм-Хаи-Хаи-Драм-Шаи**

ВЫХОД – <u>дает энергию, открытие новые возможности творить.</u>

***1 ступень* – Шаи-Крим-Хаи**

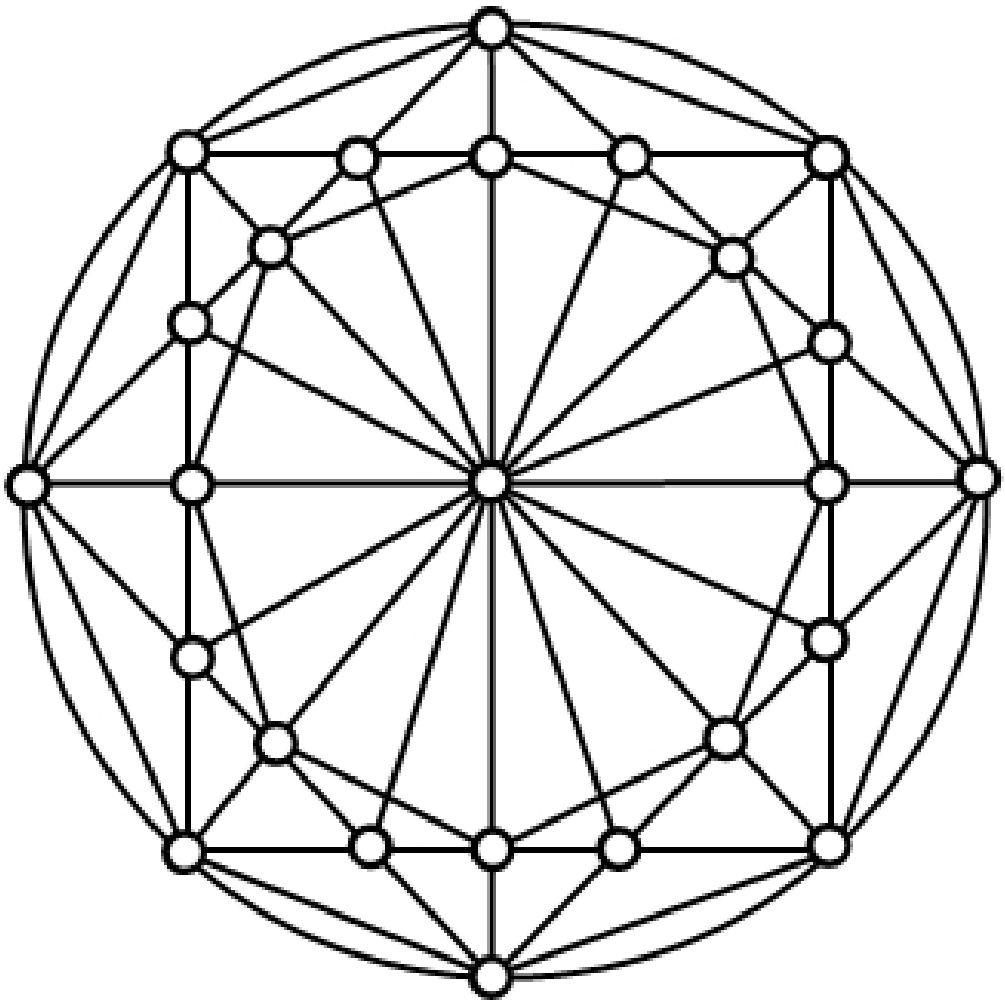
***2 ступень* – Шаи-Крим-Хаи-Хаи-Крим-Шаи**

Практика проходит путь восхождения и наработки через два комплекса эта комплекс дыхательный, а так же практика повторения. Дыхательный вы найдете ниже. Повторения формулы на четка из 108 бусин. 1 круг это 108 раз произнести формулу. Практик должен выполнять 10 кругов день.

Практика:

Практик должен изобразить следующий знак на ткани в центр устанавливается свеча и проводится дыхательная практика. После повторяется формула на четках из 108 бусин.

ПРАКТИКА	Начальный		Обычный		Продвинутый		Мастерский	
	Дней	*Раз*	*Дней*	*Раз*	*Дней*	*Раз*	*Дней*	*Раз*
Дыхательный комплекс	1	8	3	16	7	24	10	32
Повторение на четках	1	4	3	8	7	10	10	32



ВХОД.

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«СО»*** и на выдохе ***«ХАМ»***.

2 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

ВРАТА 1

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«ГАМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ГАМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух **«ХАИ»,** задержите воздух и мысленно произнесите **«ГАМ»** и на выдохе **«ШАИ»**

ВРАТА 2

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«ХУМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ХУМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ХУМ**» и на выдохе «**ШАИ**»

ВРАТА 3

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«ДУМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ДУМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ДУМ**» и на выдохе «**ШАИ**»

ВРАТА 4

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«ШАМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ШАМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ШАМ**» и на выдохе «**ШАИ**»

ВРАТА 5

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«БАМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**БАМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**БАМ**» и на выдохе «**ШАИ**»

ВРАТА 6

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«КЛИМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «***КЛИМ***» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «***КЛИМ***» и на выдохе «**ШАИ**»

ВРАТА 7

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«АИМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**АИМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**АИМ**» и на выдохе «**ШАИ**»

ВРАТА 8

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«ХРИМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ХРИМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ХРИМ**» и на выдохе «**ШАИ**»

ВРАТА 9

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«ШРИМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ШРИМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ШРИМ**» и на выдохе «**ШАИ**»

ВРАТА 10

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«ДРАМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ДРАМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**ДРАМ**» и на выдохе «**ШАИ**»

ВЫХОД

1 ступень.

Садится рядом и сосредотачивается на огне свечи и этом символе. Произносите формулу медленной вдыхая воздух ***«ШАИ»***, задержите воздух и мысленно произнесите ***«КРИМ»*** и на выдохе ***«ХАИ»***.

2 ступень.

Так же можно использовать более сложный символ (печать) энергии. Произносите формулу медленной вдыхая воздух «**ШАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**КРИМ**» и на выдохе «**ХАИ**», медленной вдыхая воздух «**ХАИ**», задержите воздух и мысленно произнесите «**КРИМ**» и на выдохе «**ШАИ**»

Поток Энергии Стихий

Медитационная практика потока энергии четырех стихий для наполняя благом.

«Медитационная практика Поток Энергии 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 устранит 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 полушепотом ***«ПЕСНЯ ВИБРАЦИЯ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ»(4 раза или 8 раз):***

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 – АЙА – АЙА - АЙЁ
ДИЙ - ЭЙА – ЭЙА- ЭЙЁ
ДИЙА – ИЙА – ИЙА - ИЙЁ
ДИЙА – ОЙА – ОЙА - ОЙЕ
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДАЙА-ВАЙА- ДЖАЙА -ДАЙА-
ДУЙА-ВИЙА- ВИЙА- ДУЙА

Визуализируйте, как сферу в мудре 2 наполняет энергия. Когда вы почувствуйте 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»(8 раз или 16 раз):***

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

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. Произносите «***Бмаго 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.

ПЕСНЯ СОЗДАНИЯ

«Песня творца для создания всего»

ПЕСНЯ СОЗДАНИЯ.

«Песня творца для создания всего»

Техника направлена на то чтобы практик вначале набрал энергию, потом очистил пространство, за тем убрал преграды и потом создал что ему надо. При том, как практик начинает работу он должен полностью сформулировать, что ему надо. После когда он будет проводить работу с вибрацию песни создания и полностью визуализирует что ему надо.

1 ступень – начальная – 4 раз
2 ступень – обычная - 8 раз
3 ступень – продвинутая - 16 раз
4 ступень – мастерская - 32 раз

1.

Активизация и набор энергии стихий

Дайа-Дайа-Дайа-Дайа

Эйа-Эйа-Эйа-Эйа

Айа-Айа-Айа-Айа

Ийа-Ийа-Ийа-Ийа

Ойа-Ойа-Ойа-Ойа

2.

Активизация энергий стихий для очищения пространства.

Дайа-Дайа-Дайа-Дайа

Лэйа-Лэйа-Лэйа-Лэйа

Лайа-Лайа-Лайа-Лайа

Лийа-Лийа-Лийа-Лийа

Лойа-Лойа-Лойа-Лойа

3.

Активизация энергий стихий для устранения преград

Дайа-Дайа-Дайа-Дайа

Гэйа-Гэйа-Гэйа-Гэйа

Гайа-Гайа-Гайа-Гайа

Гийа-Гийа-Гийа-Гийа

Гойа-Гойа-Гойа-Гойа

4.

Активизация энергий стихий для создания чего-то.

Дайа-Дайа-Дайа-Дайа

Кэйа-Кэйа-Кэйа-Кэйа

Кайа-Кайа-Кайа-Кайа

Кийа-Кийа-Кийа-Кийа

Койа-Койа-Койа-Койа

Пять техник Величия Духа

Для очищения от негативных энергии и гармонизации себя.

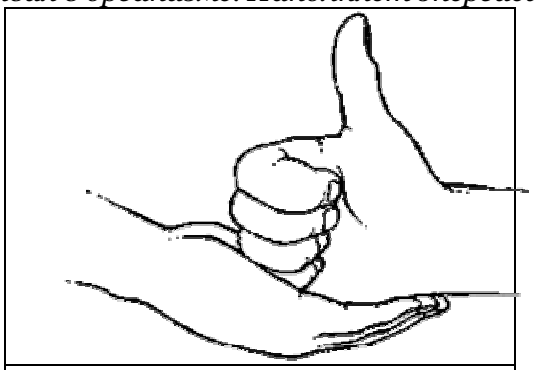
Пять техник Величия Духа.

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 обрасти паха в мудре концентрации. Представьте над головой серебристо-золотистую сферу, которая вращается в правую сторону и пульсирует энергией. Произнесите «***Дайа-ай-Дайа-Айа-Джайа-Дайа***» (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 уходи 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 уходи 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 уходи в эту сферу и растворяется в ней. После этого вы визуализирует, 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 уходи в эту сферу и растворяется в ней. После этого вы визуализирует, 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 уходи в эту сферу и растворяется в ней. После этого вы визуализирует, 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 уходи 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 обрасти 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-Ми-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 сплетенья. 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 свои определенным светом. Когда вы визуализируйте 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) **Семь звезд** – *эта техника для восстановления семи чакр от негативной энергии и потом восстанавливает их и насыщает их энергией и активирует их до сильной пульсации.*

Мудра входа в канал	**Мудра Удержания и Насыщения**

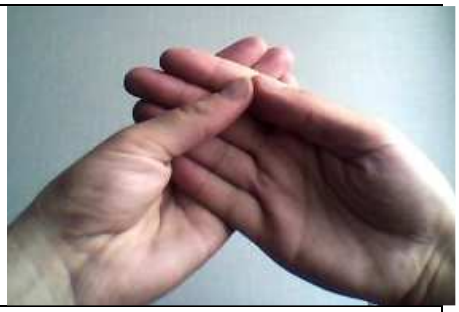
Проводится: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Руки в обрасти паха в мудре концентрации. Сделайте вдох - 2 счета - затем задержка - 5 счетов- и выдох - 3 счета. Так 5-10 раз. Переведите руки из мудры концентрация в мудру входа в канал. Сделайте глубокий вдох, немного задержите дыхание, потом медленный 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 синия 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.

4) **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.*

Мудра внутреннего огня искры (умиляющая)	**Мудра Сосредоточения**

Проводится: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Руки в обрасти паха в мудре концентрации. Сделайте вдох - 2 счета - затем задержка - 5 счетов - и выдох - 3 счета. Так 5-10 раз. Потом руки из мудры концентрация 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 пульсируете 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 прожигаете, 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 утихаете, 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.

5) **Титан стихий** – *эта практика повышается 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.*

	
Мудра 1	**Мудра 2**

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 вздох, 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 сфере 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

Церемония пути вовнутрь Себя

Для осознания себя и достижения блаженства.

Практика – Путь вовнутрь Себя!

«Прежде чем двигаться по пути саморазвития надо взглянуть вовнутрь себя и задать себе вопрос «Кто Вы?» Чтобы осознать, кто вы и более уверено двигаться дальше.»

Что надо:

- Квадратный кусок ткани белого цвета (30 на 30 см).
- Свеча (белого и красного цвета) Белого цвета означает чистоту и разум. Красного цвета силу и энергию. Так же эта свечу двух энергий мужской и женской. Две свечи белого цвета и одну красную.
- Благовонии (палочки или пирамидки). Запах по вкусу, но лучше индийские или тибетские. Очищение пространства и практика.
- Сосуд с водой. Сделанный из серебра или меди. На первое время можно использовать железный или стеклянный на крайней случай. Восполнения энергии практика, потому что его тело человека в большем состоит из воды, и она же восполняет его.

Подготовка:

Сядьте как вам удобно. Расстелите рядом кусок ткани в виде ромба. На него поставьте три свечи. Рядом поставьте сосуд с водой. И около него поставьте подставку с благовониями. За куском ткани положите спички для того чтобы поджечь свечу.

Практика:

1. Зажгите одну белую свечу.
2. Проведите расслабление или релаксацию. И пробудьте в этом состоянии около 5 минут.
3. Проведите технику дыхания. Закройте левую ноздрю большим пальцем вдыхайте медленно и спокойно через правую ноздрю. Закройте правую ноздрю средним пальцем и выдохните через левую ноздрю. Теперь вдохните через левую ноздрю и выдохните через правую. Так же закрываю пальцами их. Произведите это около 20 раз. Концентрируйтесь на вдохе и выдохе. Как энергия с воздухом входит в вас. И потом при выдохе выходит.
4. Зажгите благовония и обнесите пять кругов вокруг сосуда с водой. Это очистит воду и свечи для дальнейшей практики. Обносите круги, не спеша и по часовой стрелке.
5. Возьмите свечу и обнесите пять кругов вокруг сосуда с водой. Это очистит и зарядит воду энергией для дальнейшей практики. Обносите круги, не спеша и по часовой стрелке.
6. Теперь возьмите свечу и обнесите вокруг головы 10 раз по часовой стрелке. После перед собой подымайте свечу от головы до конца тела то же 10 раз снизу вверх и сверху вниз. Прибывайте в это время в безмыслии, спокойствии.
7. Теперь возьмите благовония и обнесите вокруг головы 10 раз по часовой стрелке. После перед собой подымайте благовония от головы до конца тела то же 10 раз снизу вверх и сверху вниз. Прибывайте в это время в безмыслии, спокойствии.
8. После возьмите сосуд с водой и медленно, маленькими глотками выпейте воду, концентрируясь на то, что вода попадает в тело. Вначале попадает в желудок, а потом разливается по всему телу.
9. После возьмите, зажгите две свечи (красную и белую) и положите их на ладони. Руки положите на колени. Красная свеча на левой ладони символизирует энергию. Белая свеча на правой ладони символизирует разум. Медленной закрывайте и открывайте глаза примерно десять раз. После закройте глаза и медленно погружайте внутрь себя, как бы двигаясь по спирали как бы двигаясь к яркому свету. Как свет станет очень ярким и исчезнет спиральный коридор, и вы будете в ярком голубо-белом свете, прибывайте в спокойствии и задайте вопрос «Кто Я? Покажите мне!» (или другой вопрос, связанный с собой) и начните всматриваться в яркий свет.

После как вы осознаете и увидите, что вы хотели. Медленно откройте глаза. Сделайте глубокий вздох и выдохните. После этого задуйте свечи вначале на ладонях

ПРАКТИКА ПОДНОШЕНИЯ СЕБЕ

Благодарность себе и всем

ПРАКТИКА ПОДНОШЕНИЯ СЕБЕ.

«Благодарность себе»

Что надо:

- Квадратный кусок ткани белого цвета (30 на 30 см).
- Свеча (белого и красного цвета) Белого цвета означает чистоту и разум. Красного цвета силу и энергию. Так же эта свечу двух энергий мужской и женской. Две свечи белого цвета и одну красную.
- Благовонии (палочки или пирамидки). Запах по вкусу, но лучше индийские или тибетские. Очищение пространства и практика.
- Сосуд с водой. Сделанный из серебра или меди. На первое время можно использовать железный или стеклянный на крайней случай. Восполнения энергии практика, потому что его тело человека в большем состоит из воды, и она же восполняет его.
- Блюдо с едой(только фрукты, овощи в сыром виде). Блюдо желательно из меди или латуни.
- Музыкальный инструмент (дамару, колокольчик, поющая чаша, флейта, бубен)
- Цветы белого и красного цвета, если нету цветом можно использовать эфирное масла разных цветов которые налиты на ткань – *Если нету не надо!*

Подготовка:

Сядьте как вам удобно. Расстелите рядом кусок ткани в виде ромба. На него поставьте три свечи. Рядом поставьте сосуд с водой. И около него поставьте подставку с благовониями. Установите блюдо с едой. За куском ткани положите спички для того чтобы поджечь свечу.

Практика:

10. Зажгите одну белую свечу.
11. Прозвоните в колокольчик около 1-2(5-10) минут или на сыграйте на любом из инструментов. Это очистит пространство.
12. Проведите расслабление или релаксацию. И пробудьте в этом состоянии около 5 минут.
13. Проведите технику дыхания. Закройте левую ноздрю большим пальцем вдыхайте медленно и спокойно через правую ноздрю. Закройте правую ноздрю средним пальцем и выдохните через левую ноздрю. Теперь вдохните через левую ноздрю и выдохните через правую. Так же закрываю пальцами их. Произведите это около 20 раз. Концентрируйтесь на вдохе и выдохе. Как энергия с воздухом входит в вас. И потом при выдохе выходит.
14. Зажгите благовония и обнесите пять кругов вокруг сосуда с водой. Это очистит воду, свечи и еду для дальнейшей практики. Обносите круги, не спеша и по часовой стрелке 16 раз. Каждый раз когда вы совершаете действо говорите в слух или про себя «**Благо Дарую**».
15. Возьмите свечу и обнесите пять кругов вокруг сосуда с водой и блюдом с едой. Это очистит и зарядит воду и еду энергией для дальнейшей практики. Обносите круги, не спеша и по часовой стрелке 16 раз. Каждый раз когда вы совершаете действо говорите в слух или про себя «**Благо Дарую**».
16. Теперь возьмите свечу и обнесите вокруг головы 10 раз по часовой стрелке. После перед собой подымайте свечу от головы до конца тела то же 10 раз снизу вверх и сверху вниз и в конце умойтесь в энергии огня свечи 5 раз. Прибывайте в это время в безмыслии, спокойствии. Каждый раз когда вы совершаете действо говорите в слух или про себя «**Благо Дарую**».
17. Теперь возьмите благовония и обнесите вокруг головы 10 раз по часовой стрелке. После перед собой подымайте благовония от головы до конца тела то же 10 раз снизу вверх и сверху вниз и в конце умойте лицо энергией дыма от благовонии. Прибывайте в это время в безмыслии, спокойствии. Каждый раз когда вы совершаете действо говорите в слух или про себя «**Благо Дарую**».
18. После возьмите сосуд с водой и медленно, маленькими глотками выпейте воду, концентрируясь на то, что вода попадает в тело. Вначале попадает в желудок, а потом разливается по всему телу насыщая его энергией и блаженством. Каждый раз когда вы совершаете действо говорите про себя «**Благо Дарую**».

19. Возьмите цветок или ткань с эфирными маслами. Медленно вдохните запах и визуализируйте как аромат расходится по всему телу и вы наливается счастьем и блаженством ко всему миру. Каждый раз когда вы совершаете действо говорите про себя «**Благо Дарую**».
20. После возьмите еду и медленно вкушайте её, чательно прожевывая её. Подносите себе еду как бы вы подносили бы её богам или духам. С блаженным смирением. Каждый раз когда вы берете еду и кладете в рот говорите «***Благо Дарую***».
21. После как вы вкусили еду сложите руки в молитвенный жест. Скажите:

Мир в вас и нас
Бог в вас и нас
Космос в вас и нас
Звезды в вас и нас
Блаженство в вас и нас
Блаженны вы и мы
Благо во благо
Конец и начало
Жизнь и смерть
Блаженство во в нас.

Медитации

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 вздохом 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 вздохе, 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» увидьте 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 повторяйте 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 — неописуемая 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 обличьях. 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 чувствуйте, 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***»
- Закрыть 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 растет 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 чувствовать 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. Останьтесь 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***»
- Закрыть 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. Останьтесь 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***»
- Закрыть 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. Останьтесь 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***».
- Закрыть жестом пространство.

ВХОДА В ТРАНС

ВХОДА В ТРАНС

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.) заприте 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 дыхании 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 наростание 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.

Накопление энергии

Накопление энергии

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 энергетику. Вырабатывайте 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 "гармонирует" с вами, подойдите к нему на расстояние, при котором "чувствуется" влияние дерева наиболее сильно,

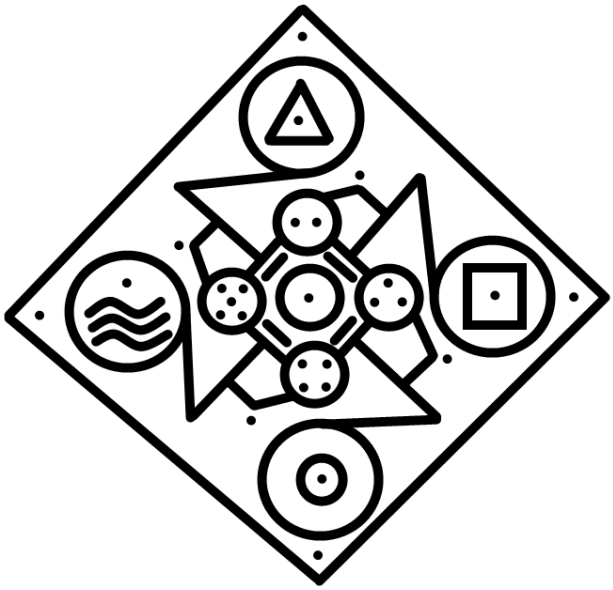
Стоя около дерева, ощутите корни дерева, движение энергии Земли от корней по стволу вверх до кроны дерева. Затем ощутите, как космическая энергия поступает через листья и движется по стволу вниз, достигая корней. Отождествите себя с деревом, мысленно слейтесь с ним, ощутите движение энергии снизу вверх 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.

ИСЦЕЛЯЩИЙ ПОТОК РААГА

«Раага - аналог рейки только в изначальном виде и изначальными энергиями стихий.»

ИСЦЕЛЯЩИЙ ПОТОК РААГА

«Раага - аналог рейки только в изначальном виде и изначальными энергиями стихий.»



Помогает практику исцелить клиента через наложения рук. Также поможет привести в гармонию все четыре элемента в теле, очистить и наполнить чакры энергией. Также, прочистить энерго-каналы и вывести пробки из них. Наполнить человека энергией.

Лучи и сферы в действии Раага

Когда практик производит сеанс работы с собой или кем-либо, то он представляет вокруг своих рук тот или иной луч или сферу определенного цвета. Существует четыре луча (сферы), которые дает Раага человеку для воздействия на то или иное. Вот про них:

1-**СИНИЙ ЛУЧ** – луч для удаления негативных энергий из тела.

2-**ЗЕЛЕНЫЙ ЛУЧ** – луч для улучшения здоровья и исцеления тела.

3-**ЖЕЛТЫЙ ЛУЧ** - луч для улучшения психологического состояния. Вкладывает позитивную энергию в человека. Так же этот луч называют золотым лучом, потому что он вкладывает благо в душу и дух.

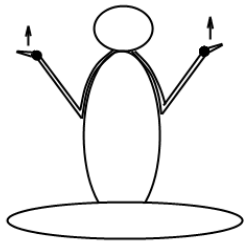
4-**КРАСНЫЙ ЛУЧ** – луч силы или, по-другому, луч, который вкладывает в человека энергию жизни. Так же луч называют «огненным», потому что он вкладывает энергию жизни и движения.

В практике с Раага практик представляет, что из его рук идёт той или иной луч для той или иной цели. Так же могут быть не лучи, а сферы вокруг рук,

которые воздействуют обширно на тело и дух. Сфера воздействует обширно, а луч точечно.

Призыв РААГА(РЕЙКИ) – Комплекс.

Сядьте или в положении стоя. Руки в первое положения.



Дальше руки подымаются над головой в мудре. Произнесете:

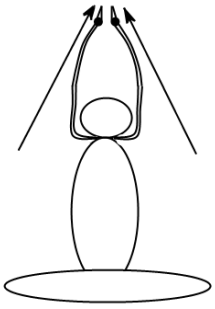
Дайа-Эйа

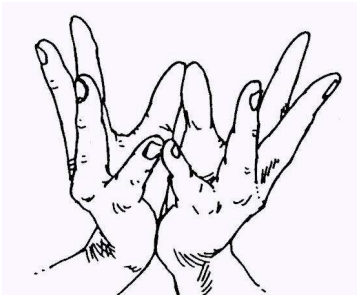
Дайа-Айа

Дайа-Ийа

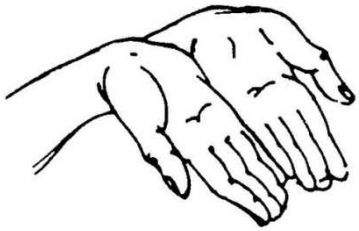
Дайа-Ойа

Дайа-Ми-Ва-Раага





После опускаются до уровня сердца или солнечного сплетения, и делается следующая мудра.



Далее проводите очистка и восстановления себя. Произнесите:

Раага-Ми-Эйа-Дайа

Раага-Ми-Айа-Дайа

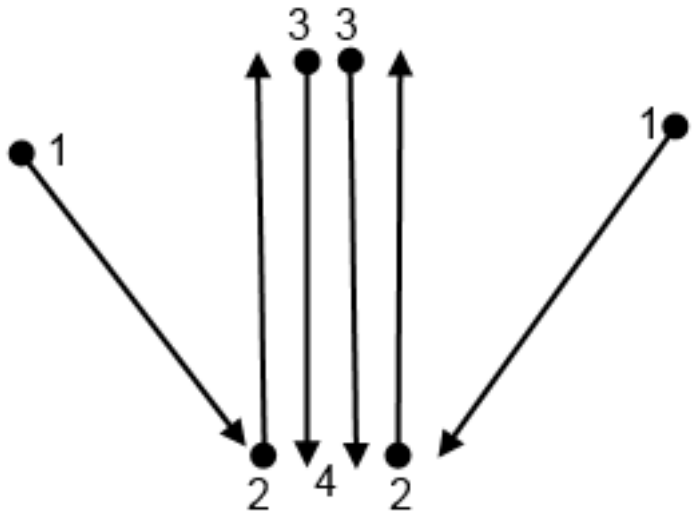
Раага-Ми-Ийа-Дайа

Райга-Ми-Ойа-Дайа

Раага очисти и восстанови меня.

Благодарю.

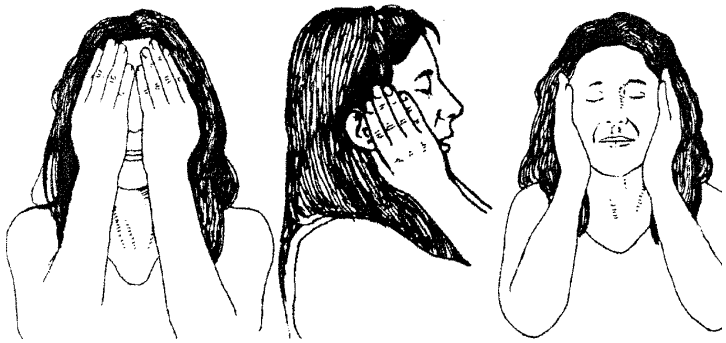
Произведите жест



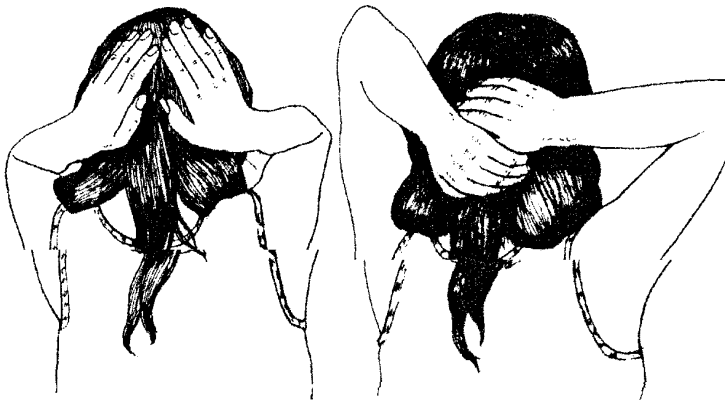
Далее практик производит практику для кого-то или себя. Ниже вы найдете, куда надо положения рук. Когда практик проводит для кого-то, он проводит жест направления над клиентом.

САМОИСЦЕЛЕНИЕ

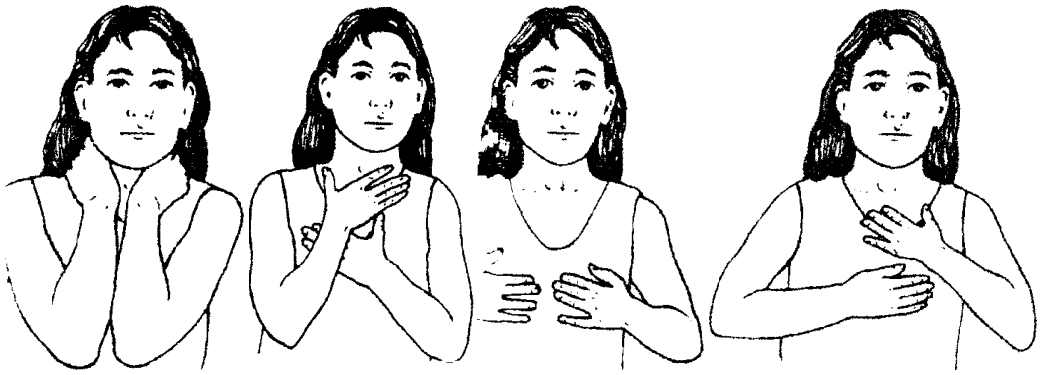
Передняя сторона - позиции для головы



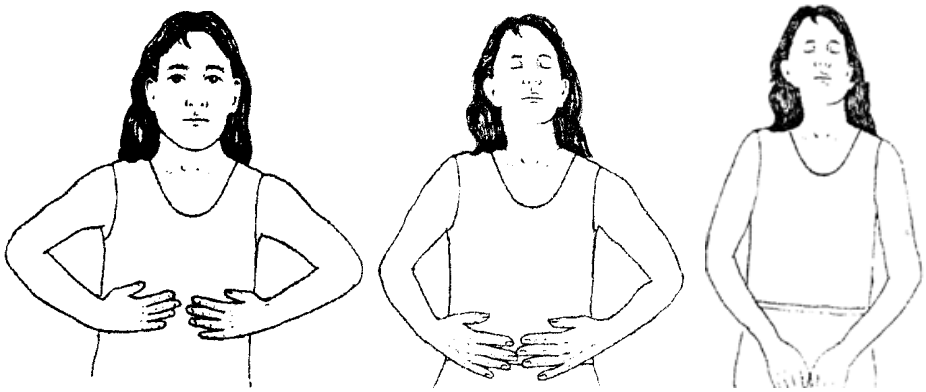
1. На глазах. 2. На щеках, 2а. Вариант второй позиции большие пальцы под ушами.



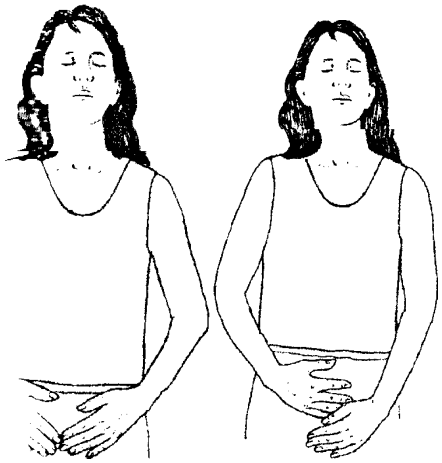
3. Затылок, на затылочной кромке. 3а. Вариант третьей позиции кромке.



4. На горле. 4а. Вариант позиции горла 5-5а.вариант позиции сердца.

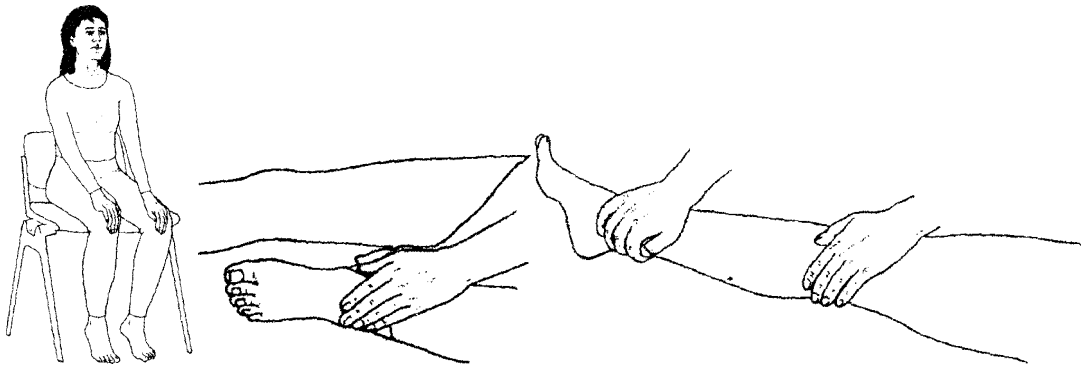


6. На нижних ребрах под грудями. 7. На средней часте живота. 8.Область низа живота.

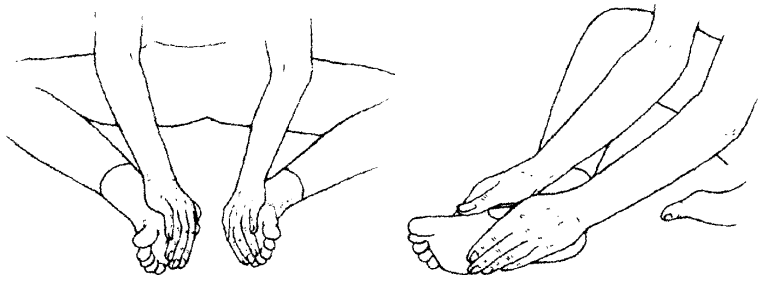


1. Руки по центру надлобковой костью 9а. Вариант

Самоисцеление - Передняя сторона - Колени, лодыжки и ступни



10. Передняя сторона обоих коленей. 11- Передняя сторона обеих лодыжек. 10а.-11а. Колено и лодыжка одновременно. Проведите на обеих ногах.

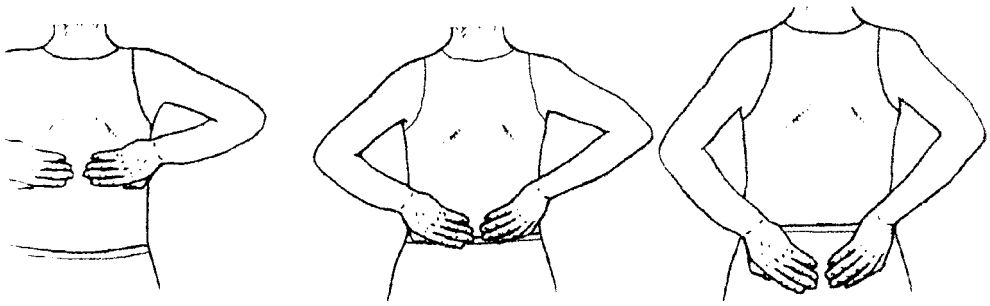


12. Подошвы обеих ног -или 12а. Подошва одной ноги, потом подошва другой ноги.

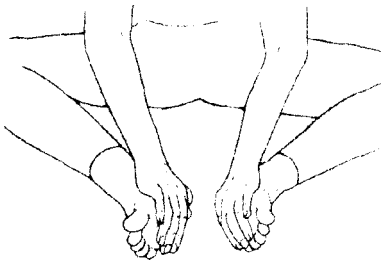
Самоисцеление - Задняя сторона

13. Одна рука на затылке другая на Короне

13а. Вариант позиции на голове для задней стороны. Задняя сторона шеи.



14.Ниже лопаток, область сердца. 16. Средняя часть спины. 17. Нижняя часть спины, на крестце.



18. Обратные стороны обеих коленей (см. рисунок 10, но проведите позицию с обратной стороны).

ЛЕЧЕНИЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Передняя сторона - Целитель стоит или сидит позади человека, проходящего лечение

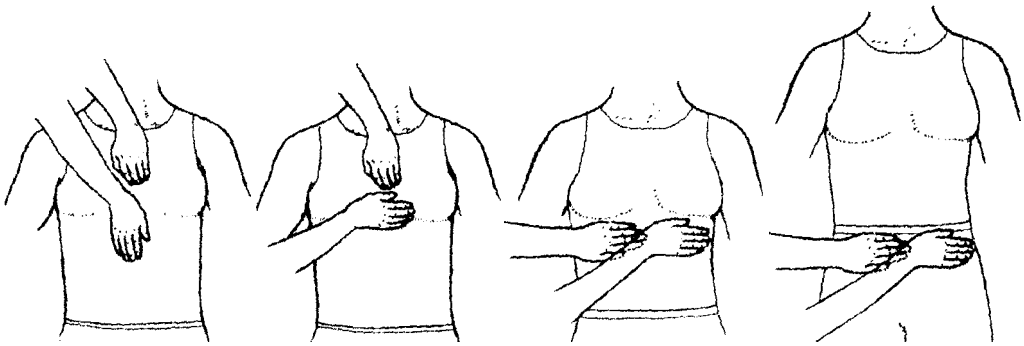
1. Вогнутые чашечками руки мягко кладутся на глаза.

2.На щеках.

3. Руки под головой. Голову поднимает целитель.

4. Руки мягко лежат на ключице - чуть ниже горла.

Передняя сторона-Целитель располагается сбоку от человека, проходящего лечение

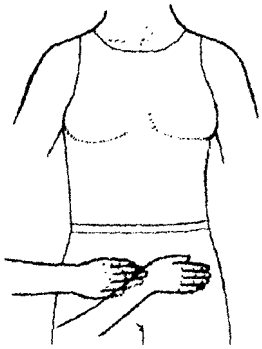


5. Между грудями -необязательная позиция.

5а. Вариант пятой позиции.

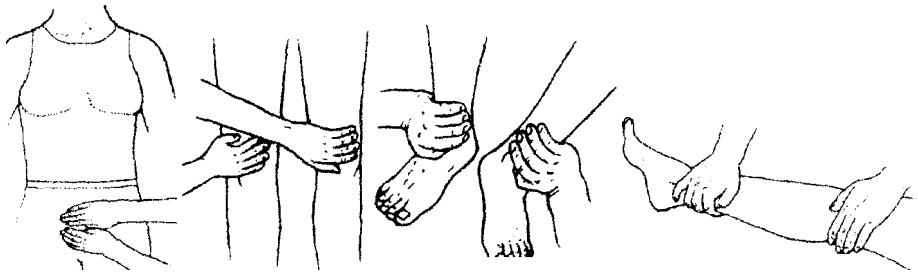
6. На нижних ребрах под грудем

7. Под поясом.



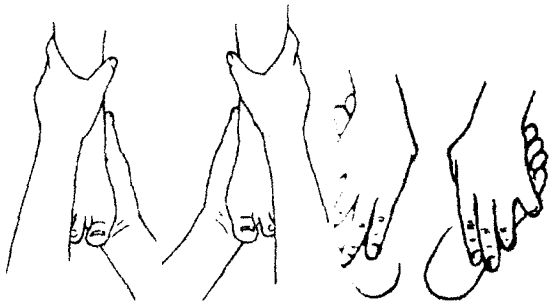
8. Поперек области таза выше лобковой кости.

Передняя сторона - Целитель переходит дальше от головы



9-10 Колено и лодыжка одновременно.

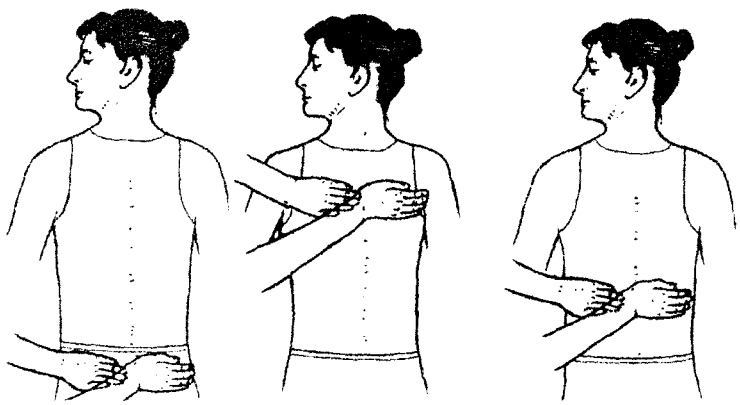
11. Передня сторона на обеих ногах.



Передняя сторона - Целитель перемещается вниз, напротив ступней подошвы обеих ног 12а-12б. Вариант двенадцатой позиции. Подошва одной ноги, потом подошва другой.

Задняя сторона - Целитель возвращается к голове

позиция на голове -одна рука на затылочной кромке, другая на Короне (макушке). голова принимающего лечение повернута набок.



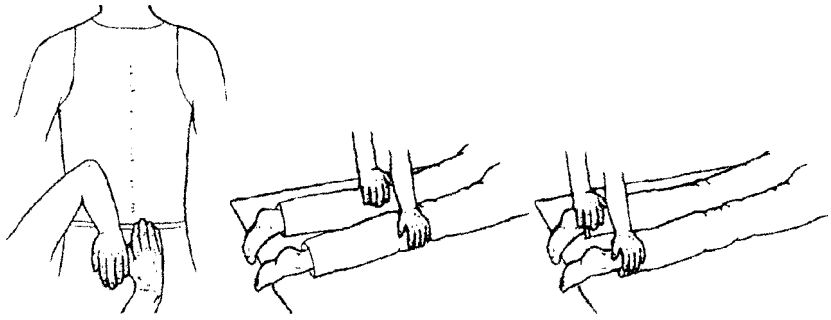
17. Нижняя часть спины под поясом - на крестце.

15. Над лопатками.

16. Средняя часть спины.

Лечение других людей

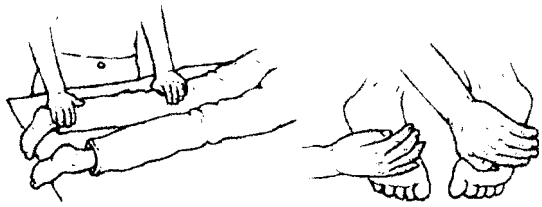
Задняя сторона



18.На копчике -необязательная позиция.

19. Обратные стороны обоих колен.

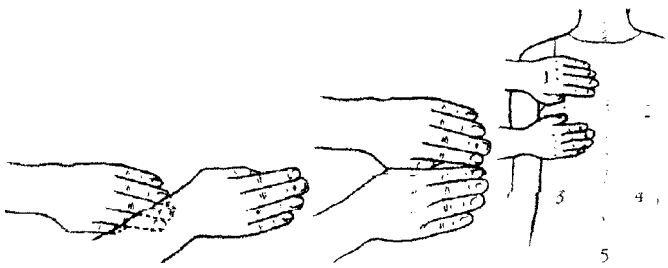
20.Задняя сторона обеих лодыжек.



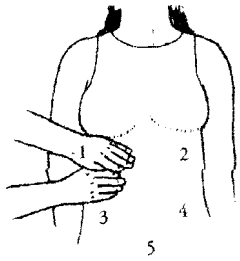
20a. Одновременно держите с задней стороне

21. Подошвы обеих ступней. стороны колено и лодыжку одной ноги. Проведите на обеих ногах.

Альтернативный вариант расположения рук



Альтернативный вариант расположения рук для торса и спины. Расположите руки не пальцами одна к запястью другой, а бок о бок. Он заменяет позиции рук 6, 7, 8 и 9 спереди и15,16,17и18.

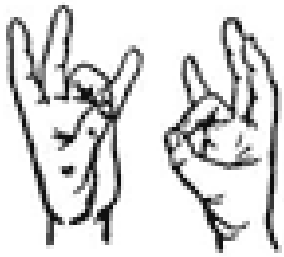


Передняя сторона

МУДРЫ ЧАКР И СТИХИЙ

МУДРЫ СТИХИЙ

1.

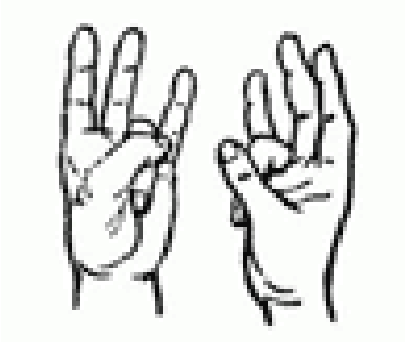


Чтобы овладеть энергией Земли,
Эта Мудра усиливает и гармонизирует влияние элемента земли в теле. Из элемента земли в основном состоят кости, кожа, волосы, ногти. Эта мудра также увеличивает витальность, жизненную силу и выносливость. Элемент земли связан с чувство обоняния. Мудра помогает при остеопорозе, артритах, при заболеваниях кожи, зубов, волос. Помогает преодолеть жадность, апатичность, уныние и грубую чувственность
Одновременно следует тихо вибрировать *формулу "Ийа"*
Концентрация - образно представлять себя могучим источником физической и духовной мощи, воплощая в себе несокрушимость и постоянство скалы, причем сила должна исходить из красного центра в основании позвоночника.

2.

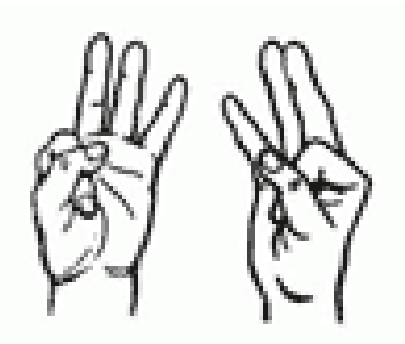
Чтобы овладеть энергией Воды
Мудра усиливает элемент воды в организме. Она применяется при лечении сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, травм, нарушениях обмена веществ, гипертонии, диабете. Рекомендована при мочекаменной болезни, циститах, пиелонефритах, простатите, аденоме простаты, др. Применяется при дисфункциях половой системы. Помогает сублимации сексуальной энергии. Помечает контролировать чувства и гармонизировать желания, преодолеть гнев, зависть и раздражительность.
Для обретения гибкости, эмоциональной податливости повторять *формулу - "Ойа"*
Предмет концентрации - представление о безбрежности океана и скрытых глубинах, ревущем спокойствии водопада, текучей податливости с затаенной мощью, истекающей из оранжевого центра внизу живота.

3.



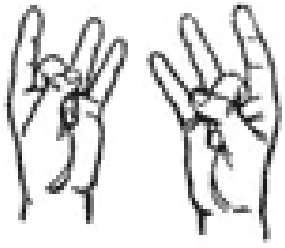
Чтобы овладеть энергией Огня
Мудра увеличивает элемент огня в теле. Эта мудра улучшает зрение, способствует гармонизации пищеварения, укреплению иммунной системы, улучшению памяти. Она очищает и омолаживает все ткани организма и препятствует образованию опухолей, способствует нормализации липидного обмена, увеличивает половую активность; защищает от разрушающего действия токсинов и преждевременного старения.
Стать активным, энергичным и неудержимым запускается *формулой "Айа*", Представление концентрируется на бушующем пламени лесного пожара, неукротимом буйстве динамичной энергии, рвущейся из желтого центра, расположенного между пупком и грудиной.

4



Чтобы овладеть энергией Ветра (Воздуха)
Мудра увеличивает элемент воздуха в организме. Эта мудра помогает при лечении заболеваний органов дыхания. Улучшает функционирование важнейших систем организма: иммунитета, центральной нервной системы, печени. Помогает преодолеть лень, инертность, депрессивность. Усиливает мотивацию и придает силу намерению.
Обостренное восприятие, понимание и деловитость с помощью *формулы "Эйа*".
Ощущайте абстрактную восприимчивость и доброжелательную мудрость, источник которых помещается в зеленом энергетическом центре, расположенном в центре груди.

5.

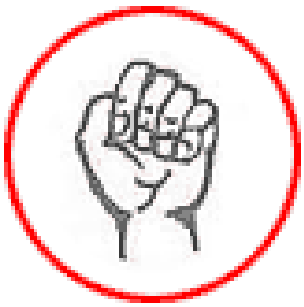


Чтобы овладеть энергией Эфира (Пространство)
Эфир – Пространство - Пустота не имеет определенной формы но присутствует везде и наполняет любую воплощенную стихию. Вибрация её можно потигнуть через *формулу «Дайа»*
Мудра Акаша - увеличивает элемент эфира (пространства) в теле. Эта мудра усиливает позитивность мышления, уничтожает деструктивные программы в подсознании. Способствует медитации, развивает интуицию, благоприятна для развития экстроасенсорных способностей. Эта мудра способствует детоксикации организма, регулирует клеточный метаболизм, помогает преодолеть синдром хронической усталости.

МУДРЫ КЛЮЧИ К ЧАКРАМ

Ведущей для выполнения всех мудр является Гиан-мудра - мудра Знание
(указательный палец соединен с большим с образованием кольца)
Выполняется перед каждой мудрой. Практика когда собирается мудра чакры произносится формула наполнения чаркы энергией стихий **«Дайа-Эйа-Дайа-Айа-Дайа-Ийа-Дайа-Ойа»**

1. ***Мудра Выживания – ключ к чакре Муладхара***

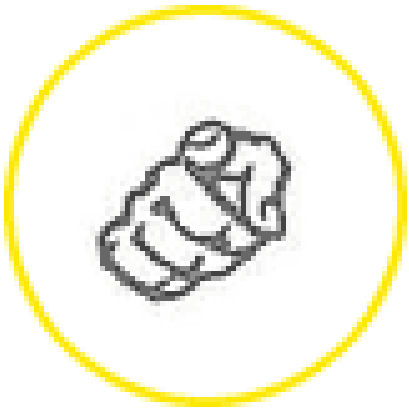


пальцы согнуты к ладони, большой палец согнут и спрятан под остальными - "поведение муравья".
Выполнение этой мудры регулирует функции почек, прямой кишки, позвоночника, устраняет страх.

2. ***Мудра «Дворец Воспроизводства» - ключ к чакре Свадхистана***

Выполняется Гиан-мудра , затем правая рука помещается ладонью на низ живота (между пупком и лобковой костью), левая рука - 2, 3, 4, 5-й пальцы соединены вместе, большой отведен в сторону. Левая кисть открыта, помещена над правой - "поведение бабочки".
Мудра используется при заболевании мочеполовой сферы, органов пищеварения (селезенки, толстого кишечника).

3. ***Мудра «Дворец Пищеварения» – ключ к чакре Манипура***



Выполняется Гиан-мудра, затем
Кисть правой руки закрыта, 3, 4, 5-й пальцы согнуты, большой палец касается ногтевой фаланги третьего, указательный выпрямлен и направлен вперед -
Применяется при заболевании органов пищеварения, нервных расстройствах, стрессах.

4. *Мудра – ключ к чакре Анахата*

Выполняется Гиан-мудра, затем
Выполняется обеими руками. Обе кисти расположены в центре груди (на уровне сердца), как бы раскрыты для дружеского объятия. Все пальцы соединены, большой примыкает и прижат к кисти
Мудра используется при проблемах с сердцем, нарушении кровообращения, нестабильности в эмоциональной сфере, депрессии.

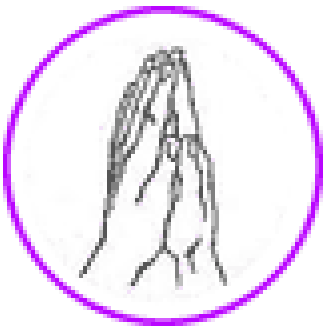
5. *Мудра «Дворец Коммуникации» - ключ к чакре Вишудха*

Выполняется Гиан-мудра, затем
Кисть правой руки расположена в области шеи, раскрыта ладонью кнаружи, 3, 4, 5-й пальцы согнуты, указательный выпрямлен, большой прижат к указательному –
Мудра используется при речевых расстройствах, заболевании органов дыхания, щитовидной железы, нервной системы.

6. ***Мудра «Дворец Ясновидения» - ключ к чакре Аджна***

Выполняется Гиан-мудра, затем
Ладонь помещается на область, расположенную на переносице, между глаз.
Раскрытая кисть - все пальцы выпрямлены, прижаты друг к другу.
Используется при заболевании глаз, головных болях, нарушении мозгового кровообращения, расстройствах эндокринной сферы.

7. ***Мудра «Чистое сияние» - ключ к чакре Сахасрара***



Выполняется Гиан-мудра, затем
Мудра Молящегося - связь с высшими сферами Мира.
Используется для гармонизации всего организма. Выполняется после всех упражнений.

ПУТЬ ДАМГА-ДАМГАРА – ТРОПА БРА-РОДА

«ПУТЬ ОГНЕННОГО РОДА»

Путь Дамга-Дамгара – Тропа Бра-Рода

«Путь огненного рода»

Приветствую вас, уважаемые читатели и практики. Представляю вам практику ответвления 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 которые находятся внутри человека и которых практик активирует через проведение ритуалов. 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 активирует и постигает в своей практике. В традиции выделены шест ступеней восхождения:

1. ДЖАН, КШАН
2. ВАР, КАФ, ЛИА
3. САНЗ, ГВА, СООМО
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 всём 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 помещать путнику тропы двигаться по этому пути, ибо на то воля его и его помощника.

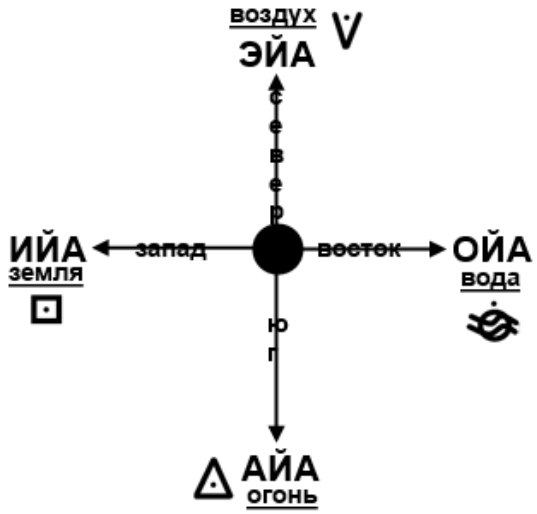
13. **Лось (Олень) Дуа – защита.**
Он дает то, что не пробить не кому.

14. **Черепаха Далаа – поддержания и сохранения.**
Он помогает и сохраняет выбранный путь и всячески насыщает путь.

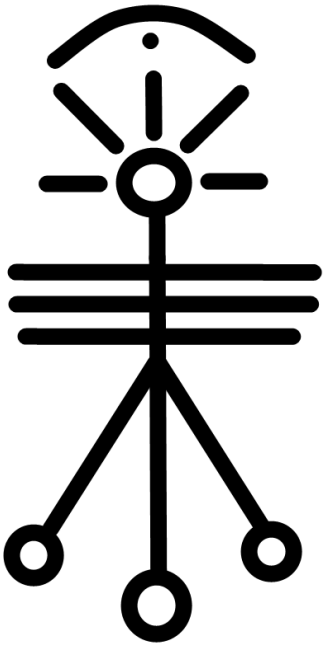
15. **Конь Саала – скорость действий.**
Он дает, подталкивает и ускоряет действия, которое желает путник.

16. **Учитель ЖАВАА**
Он есть великий учитель миров.

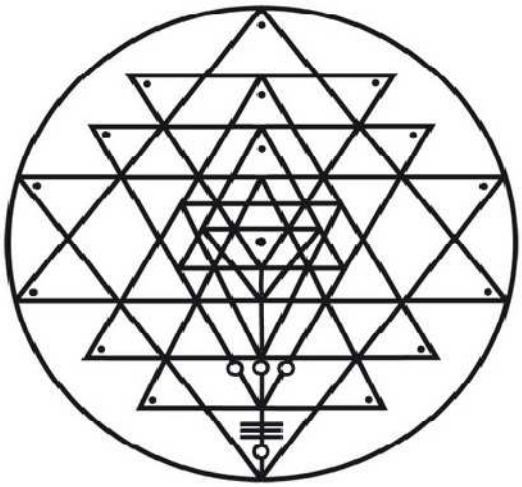
Четыре стихийных духа и их соответствия:
ЭЙА – ВОЗДУХ – СЕВЕР – ЗИМА
АЙА – ОГОНЬ – ЮГ - ЛЕТО
ИЙА – ЗЕМЛЯ – ЗАПАД - ВЕСНА
ОЙА – ВОДА – ВОСТОК – ОСЕНЬ



Знак Пути Бра-Рода



Портал Бра-Рода.

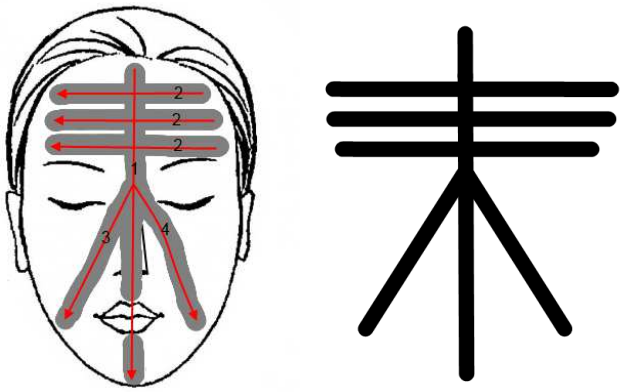
	
Поток мужской энергии ***ИТЭ-БРА-РОДА-ИДУ***	*Поток женской энергии* ***ИТЭ-БРА-РОДА-ИДУ***

Формула для открытия канала из портала. Произносится 16 раз.

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

Нанесение знака или одевание маски знака.

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



0 ступень

Просто нанести водой этот знак на лицо.

1 ступень

Наносится водой.

Накройте чашу с водой рукой признесите

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

1. Правой рукой обманите кончик укащательного пальца в пепле и с вершины лба до подбородка проведите линию вниз. При это произнесите *«ИТЭ-ВАЙА-АМРИ-АЙА»*. Это линия огня и огненного столба.
2. Тремя пальцами правой руки (Указательным, Средним и Безымянным) слева направо проводим три линии и прозносим (*ИТЭ- ВАЙА-АМРИ-ЭЙА*)
3. Указательным пальцем от межбровья ведем линии до центра правой щеки и прозносим (*ИТЭ- ВАЙА-АМРИ-ИЙА*)
4. Указательным пальцем от межбровья ведем линии до центра левой щеки и прозносим (*ИТЭ- ВАЙА-АМРИ-ОЙА*)

2 ступень.

Наносится пеплом.

Специально сжигаются высушенные травы с формулой:

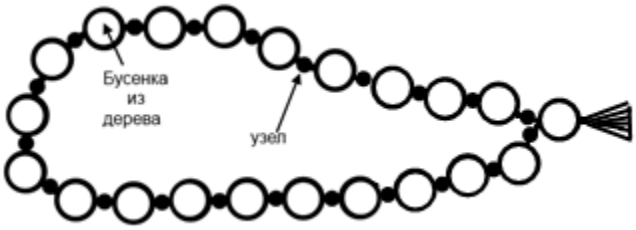
ИТЭ-ДАМГА-ДАМГАРА-БРА-РОДА-АЙА-ЭЙА-ИЙА-ОЙА-МАДАР-МАР

Далее наносится на лицо:

1. Правой рукой обманите кончик укащательного 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 прозносим (*ИТЭ-ЗАЛАК-ЭЙА*)
3. Указательным пальцем от межбровья ведем линии до центра правой щеки и прозносим (*ИТЭ-ЗАЛАК-ИЙА*)
4. Указательным пальцем от межбровья ведем линии до центра левой щеки и прозносим (*ИТЭ-ЗАЛАК-ОЙА*)

Четки-Мала

Четки из дуба или осины.



1 пустая без знаков + 16 духов + 4 стихии + 1 с точкой

УСЛОВИЯ ПРАКТИКИ

1. Чистота тела
2. Чистота ума (разума)
3. Чистота намерения
4. Подготовленность к практике

Огненный Ритуал.

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 проводится 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 понабиться соорудить костер и подготовить дрова для поддержания огня. Также вам понабиться 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) текс Самоинициации – 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 текс Самоинициации 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 текс Самоинициации ещё 2 раза.
6. Возьмите в руки третью миску и, медленно подкидывая в огонь её содержимое, произнесите текс Самоинициации 2 раза.
7. Пойте текс Самоинициации и бросьте в огонь Хлеб, потом медленно возлейте молоко в костер, а затем вино.
8. Дальше продолжайте петь текс Самоинициации 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.

После прохождения посвящений на шею или на правое запястье практика надевается нить. После прохождения всех шести посвящений одевается ещё одна. И символизирует полное активацию.

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

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, СООМО)

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 – СООМО - 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 – СООМО
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

<u>После прохождения практики инициации, практик уже использует «Песню-клич духов» для общий практик призыва духов для очищения, восстановления и других благ в жизнь.</u>

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 – СООМО - 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

Другие ритуалы:

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.

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.

Мать Земля и Отец Небо

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.

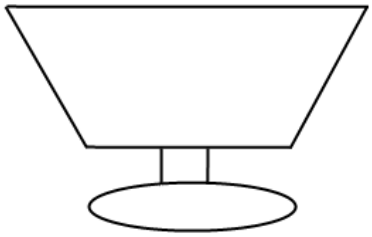
После произносится формула предложения дара. Формула произносится 16 раз.

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

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.

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, фрукты и колоски, подобранные в поле после уборки урожая.

31-1 октября

Хризантемы, горькая полынь, яблоки, груши, лесные орехи, чертополох, гранаты, все зерновые, фрукты 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, асфодель, 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 так 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.

Дополнительные техники для саморазвития.

1. Релаксация

Лечь или сесть в удобную позу. Необходимым условием является полное отсутствие отвлекающих факторов. Закрыть глаза. Настроится 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, потом для правой и левой ног, корпуса. Три раза для шеи, три раза для лица (не головы, а именно лица). Полежать минут 15-20, прочувствовать состояние. После чего абсолютно попытаться расслабить все мышцы, сосредотачиваясь лишь на тепле тела. Тут можно уже произнести «Моё тело тяжелое и горячее». В итоге вы должны попасть в такое состояние, когда все 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 лучше 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 вызвать 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.

2. 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.

3. 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 - плечо, до локтя, от локтя до кисти, кисть, пальцы. При этом должно появится 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 с права на лево все части тела проходить, так как энергия циркулирует в теле именно так.

4. 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.

5.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.

* - *примечание. Если вы практикуете темное искусство, например Некромагию в дальнейшем желаете практиковать – то огонек должен быть холодным. Мертвенно-бледным и по могильному холодным.*

6.Развите астрального зрения:

Займите удобное положение и посмотрите перед собой. Найдя взглядом какой-нибудь одно-двух цветный предмет, запомните его. Затем, закрыв глаза, восстановите этот предмет перед своим мысленным взглядом. Главное чёткая передача формы и цвета. Повертите

его, посмотрите на него под разными углами. Приближайте и отдаляйте, крутите, просматривайте насквозь.

Следующим этапом "возьмите" более сложный по форме и цветовому сочетанию предмет и проделайте с ним то же самое. Закончите каким-нибудь сложным предметом интерьера, имеющим неординарную форму и несколько цветов.

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ШАГА К ЭФФЕКТИВНОЙ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

1. Поставьте задачу

Решите, чего бы вам хотелось. Это может касаться всего, что угодно — работы, дома, родственных связей, перемен в вашей личности, увеличения богатства, вашего умственного состояния, улучшения здоровья, вашей красоты, лучшего физического состояния или еще чего-либо.

Сперва выбирайте цели, в достижение которых вам легко поверить, которые, как вам кажется, возможно реализовать в ближайшем будущем. Таким образом, вам не придется преодолевать свое же сопротивление, и чувство успеха может быть сильнее на этом этапе обучения. Позже, когда у вас будет больше опыта, вы можете поставить себе и более трудную, дерзкую задачу.

2. Создайте четкую мысленную картину

Создайте мысленную картинку предмета или ситуации в точности так, как вы того хотите. Думайте о желаемом в настоящем времени, как о уже свершившемся. Вообразите себя в желаемой ситуации. Включите в картинку как можно больше деталей.

Возможно вам также захочется нарисовать и настоящую картинку, создавая модель желаемого (описанную подробно дальше). Это необязательно, но часто оказывает большую помощь и является очень интересным занятием.

3. Сосредотачивайтесь на ней чаще

Чаще представляйте свою мысленную картинку и в тихие периоды медитации, а также в любое время дня. Тогда она становится неотъемлемой частью вашей жизни, все более реальной, и вы все успешнее проектируете ее. Нужно сосредоточиться и четко видеть ее, но делать это надо легко и непринужденно. Очень важно не иметь такого чувства, будто вы боретесь за нее и вкладываете в нее большое количество энергии — это не поможет, а будет только мешать вам.

4. Передайте ей положительную энергию

Когда вы сосредоточились на своей задаче, подбадривайте себя положительными мыслями. Давайте себе мощные положительные установки, что это уже существует, уже осуществилось или происходит в настоящий момент. Наблюдайте, как вы получаете или достигаете этого. Такие положительные установки называются "утверждения". Когда вы используете эти утверждения, временно отбросьте все сомнения и неверие, которые могут быть у вас хотя бы на время тренировки, и представьте, что то, что вы желаете, реально и возможно.

Продолжайте работать в этом направлении, пока не добьетесь своего или пока не исчезнет желание. Помните, что задачи часто изменяются, не успев реализоваться, и это абсолютно естественный процесс, связанный с изменением и ростом человеческой личности. Поэтому не пытайтесь протянуть дольше, чем у вас имеется на это энергии; потеря интереса означает, что надо взглянуть по-новому на то, что вы хотите.

Нужно осознать, что ваша цель изменилась. Нужно четко понять тот факт, что вы больше не интересуетесь старой задачей. Кончайте заниматься старым делом и приступайте к новому, тогда у вас не возникнет чувства поражения, ведь вы лишь поменяли цель.

Когда вы достигли цели, обязательно убедите себя, что задача выполнена полностью.

Часто мы достигаем чего-то, что желали и визуализировали, забывая заметить, что одержали победу! Поэтому вы должны похвалить себя, оценив по достоинству, и обязательно поблагодарите Вселенную за исполнение вашей просьбы.

УПРАЖНЕНИЕ "РОЗОВЫЙ ПУЗЫРЬ"

Эта медитация проста и необыкновенно эффективна. Упражнение состоит в следующем:

Сядьте или лягте поудобнее, дышите глубоко, медленно и естественно. Постепенно расслабляйтесь глубже и глубже.

Представьте то, что вы хотите иметь. Представьте, что желаемое уже проявилось. Создайте как можно более четкую мысленную картинку.

Теперь мысленно окружите свою фантазию розовым пузырем; ваша цель находится в этом пузыре. Розовый цвет — цвет сердца; вибрация этого цвета такова, что когда вы окружаете им воображаемый объект, вы можете быть уверены, что сотворенная вами вещь будет наиболее полно соответствовать вашему существу.

Третий шаг — нужно отпустить пузырь, и он полетит во Вселенную, неся в себе созданный вами образ. Это символ того, что вы эмоционально не привязываете себя к цели. Теперь он может свободно летать по Вселенной, собирая энергию, необходимую для его манифестации (проявления).

Упражнения делать минимум 2 раза в день. После доведения упражнений до автоматизма - высылайте отчет о проделанной работе по каждому упражнению, что и как получается. Если возникают какие-либо проблемы или вопросы - пишите.

Комплекс 2

№1.Концентрация.

Концентрация - это фиксирование мыслью внешнего объекта или внутренней точки.

Концентрация 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 мину г 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 читте (субстанции разума). Когда читта 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 пракрити (Верховной Природы) и Пуруши (Высшего Сознания). Некоторые методы, посредством которых можно развить необычные способности восприятия, суть следующие:

1. концентрация на кончике носа приносит ощущение паранормального запаха (дивья гандха);
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 (тратака) 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 и рождают интуитивное знание.
Нужно получать наставления в области физических и метафизических наук от опытных наставников, которые компетентно преподают с использованием логики и других видов 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 (читты) нет твердой почвы, когда дело касается таких предметов, как душа, освобождение, жизнь после смерти и т.д.

Концентрация на чакрах

В позе для концентрации закройте глаза и сосредоточьте внимание на одной из чакр. Выполняя упражнение, не переутомляйтесь.

*Что касаеться концентрации на чакрах: Привожу сведения о 7-ми чакрах человека:

Чакры - энергетические центры всех 4 тел человека. Главных чакр 7, они имеют шаровидную форму (за исключением чуть приплюснутой высшей чакры) и окраски цветов радуги начиная снизу вверх. На физическом уровне все центры служат тому, чтобы обеспечивать жизнедеятельность тела и его органов. А теперь немного подробнее.

Первая чакра:

(4-х лепестная "муладхара"). Цвет - красный. Это единственная чакра, местонахождение которой у разных полов - различно. У женщин она находится между яичниками, а у мужчин в основании позвоночника. Имеет ширину около 4 пальцев. В физическом теле ей соответствует крестцовое сплетение. Этот центр связан с молодой Луной и именуется иногда змеиным: в нем сконцентрирована энергия Кундалини, которая часто представляется как змейка, ползущая вверх по позвоночнику и раскрывающая пасть через венцовую чакру. Звезды могут его усилить; особенно это относится к звездам зодиакальных созвездий Рыб, Рака и Скорпиона. Следовательно, энергетика змеиного центра проявляется в магических действиях особенно сильно, когда Луна находится в одном из трех перечисленных зодиакальных знаков. Это базовая чакра или чакра выживания. Развал первой чакры, это паралич, растянутый во времени. Когда он ударит неизвестно, поскольку причины вызвавшие ее развал, могут быть различны, но то, что эта чакра - основа выживания всего организма и в первую очередь сказывается на опорно-двигательной функции человека, ни у кого не вызывает сомнения. Это, своего рода, центр приема и хранения свободной космической энергии (Кундалини). Спроецированная точка этой чакры приходится на копчик, поскольку именно там спроецирована точка канала направляющего сосуда. Небольшие порции энергии, постоянно, через нервные сплетения копчика, передаются всему организму. Помимо всего прочего, западные исследователи считают, что это нервное сплетение копчика оказывает прямое воздействие на менструальный цикл женщин, а также на нервную систему нижних конечностей. Эта область связана непосредственно с меридианами или каналами главного направляющего сосуда, который тянется от основания позвоночника до головы и заканчивается на верхней губе. Это координационный центр органов движения - отвечающий, помимо всего прочего и за тонус мышц (а также за связки, суставы, костную ткань и костный мозг). При работе с этим энергоинформационным центром, происходит общее усиление всей иммунной системы, выполняющей защитные функции по ограждению организма от любых инфекционных вторжений, т.е. идет общее повышение жизненного тонуса, обретение потерянного вкуса к жизни, повышение оптимизма

Мантра этой чакры - ЛА**И** (ударение на И).

Вторая чакра

(6-и лепестная "свадхистана"). Цвет-оранжевый. Это крестцовая чакра. Она соответствует спроецированной точке на коже, имеющей название - "море энергии". Данный энерго-обмепный центр сообщается с меридианом зачаточного сосуда. Нахождение второй чакры, именуемой еще - селезеночной чакрой (а многие - из-за ее связи с зачаточным сосудом называют вторую чакру - сексуальной чакрой), соответствует точке от 4 до 6 см. ниже пупка. Одной из базовых функций этой второй чакры, как уже говорилось, - есть средоточие сексуальной энергии, но кроме всего прочего, в ее ведении находятся также и почти все железы внутренней секреции (надпочечники, гипофиз, щитовидка, тестикулы и пр.). То есть в данном случае, вступают в действие еще и законы физиологии, которые находятся под самым пристальным контролем организма (посредством все той же вегетативной нервной системы) - а центр этого контроля находится именно в ведении данной (второй) чакры. И если мужчина целует женщину, у которой уже начался активный выброс ферментов, отвечающих за действие половых желез, и которые уже присутствуют в крови и в слюне женщины, то такой мужчина испытывает самый настоящий шок, получая химический и очень мощный "удар" на уровне физиологии. Даже органолептические ощущения способны дать представления о том, что в организме женщины начинаются некоторые изменения физиологии; у такой женщины меняется даже "вкус" поцелуя, поскольку в дело уже вступила "тяжелая артиллерия" и мужчине ничего не остается, как только "потерять голову", поскольку он уже не может полностью контролировать подобную ситуацию. К тому же данная спроецированная точка или "море энергии" - активно влияет на всю деятельность человека в целом, что особенно важно при усталости, слабости, вялости, т.к. при местном, акупунктурном, раздражении - происходит отдача части космической энергии -физическому телу. Как мы уже отмечали - эта точка связана с меридианом зачаточного сосуда, тянущегося от промежности - к впадине подбородка (та самая ямочка на подбородке мужчин, которая так привлекает внимание всех женщин - без исключения). При работе со второй чакрой, или энерго-обменным центром - происходит естественный и постепенный нравственный рост человека. Появляется способность преодолеть, или вернее преобразовать, такие пороки как жадность, зависть, и похоть, - в некоторые общечеловеческие ценности, но при обязательном условии - что вы внутренне уже готовы освободиться от них.

Стихия - Вода. Этот центр является является одними из нескольких ворот, через которые астральное тело может покинуть телесную оболочку. Невероятное количество энергии может быть поглощено или испущено этим центром, что широко используется в шаманской практике. Влияние звезд, сгущая астральную материю, может способствовать его деятельности. Благоприятные знаки для этого — Телец, Дева и Козерог. Мантра чакры - ВА**И**.

Третья чакра

(10-и лепестная "манипура"). Цвет-желтый. Ее называют еще пупковой чакрой. Здесь особенно видно расхождение в привязке самой чакры к проекции на поверхность тела. На западе считают третью чакру привязанной к пупку, откуда и ее название. В действительности, не сама чакра имеет привязку к пупку, а лишь спроецированная точка акупунктурного воздействия. Сама же чакра имеет привязку на физическом теле, на 5-7 см. выше пупка. Она подчинена физическому телу через нервное солнечное сплетение. Биологически, ее проявление и взаимодействие выражается в виде построения и образования сновидений, эмоций, а также в виде спонтанных и непродуманных действий.

Прежде всего, ей подчинены все законы брюшной полости, а значит данная чакра - отвечает за следующие функции организма: моторику желудочно-кишечного тракта, мочевыводящую систему, и за все обменные процессы (полный метаболизм). А так же хотя

и косвенно, но сюда входят: физическая сила и воля человека, кроме того, этот энергетический центр способствует выражению таких эмоциональных качеств - как страх, алчность, ложь, жестокость, ревность, коварство. Это точка проявления и распределения энергии во всем теле. Это своего рода "миксер", где происходит активное смешение чувств и эмоций, выдавая конечный результат в виде уже конкретных поступков. Работая с этой чакрой, вполне реально увеличить свой творческий и физический потенциал, а также обретается умение доступно и внятно излагать свои мысли.

Она именуется центром тела (физического) и центром силы. Способен принимать и передавать, но основная форма энергии, проходящая через него, — жизненная энергия. Именно через этот центр проходят потоки, питающие и физическое, и астральное тела человека, посему отвечает за здоровье. Сила этого центра достигает максимального значения в дни полной Луны. Зодиакальные знаки, связанные с ним: Овен, Лев и Стрелец. Именно этот огонь использовали алхимики, подвергая трансформациям не только материю, но и дух. И именно этот огонь является магической составной частью спиритуального пламени итальянских ведьм. Цвет чакры - золотисто-желтый огонь, напоминающий солнечный свет (кто хочет учиться контролю стихии Огня, обратите внимание на развитие этой чакры). Мантра чакры - РА**И**.

Четвертая чакра

(12-и лепестная "анахата"). Цвет - зеленый. Это сердечная чакра. Спроецированная точка на теле человека приходится на середину или центр груди и располагается на грудине. Физически, она взаимодействует с нервным сплетением сердца, через которое и происходит его регулирование, а значит и всей системы кровоснабжения, хотя и косвенно. Эта чакра связана еще и с дыхательными путями. Отсюда, становится более понятен механизм возникновения всех сердечно-сосудистых заболеваний. Следует отметить особо тот факт, что 99,9% от числа всех сердечно-сосудистых заболеваний, человек заработал собственноручно. Лишь очень незначительное число подобных заболеваний имеет врожденный характер. Следовательно, все сердечно-сосудистые заболевания необходимо рассматривать как некую блокировку, дающую возможность хоть как то существовать человеку в будущем, иначе может наступить такой момент, когда вся дальнейшая жизнь человека - несет в себе столь большую дозу агрессии, что даже сама жизнь ставиться под большим вопросом. Здесь следует искать также корни причин и такого заболевания, как астма. В ведении этой чакры находится и еще один показатель правильного (или неправильного) миропонимания и мировосприятия, уже помимо сердечно-сосудистой системы, - это лимфы. Таким образом, даже невооруженным глазом, видна значимость для каждого из нас - сердечной чакры. Именно через нее и посредством ее, человек выражает свою доброту, сострадание, нежность, ибо это - чакра - есть реальная возможность (и даже необходимость) духовного единения с другими людьми. Гармонизация энерго-информационных структур человека и его неправильное мировоззрение - несовместимые вещи. Расплачиваться за это, к великому сожалению, приходиться своим собственным здоровьем. Работа с четвертой чакрой дает значительную гармонизацию всей энергетики человека.

Благодаря анахате мы способны ощущать другого человека на эмоциональном уровне (отсюда эмпатизм). Его магическая эффективность особенно велика, когда Луна находится в Рыбах, Раке или Скорпионе.

Цвет - чистый зеленый. Мантра - Я**И**.

Пятая чакра

(16-и лепестная "вишудха"). Цвет - голубой. Это горловая чакра. Она связана непосредственно с продолговатым мозгом, а значит, контролирует всю дыхательную систему. В ее ведении находятся легкие, а также красная (артериальная) кровь - насыщенная кислородом. Расположен этот центр у основания горла. В его ведение находятся такие функции - как любовь к себе и близкому человеку. Обычно ее рассматривают вместе с четвертой чакрой, поскольку они взаимосвязаны в своих функциях. Выражение, что "женщина любит ушами и горлом", не лишено основания, поскольку при виде любимого человека у большинства женщин внезапно "перехватывает" дыхание. Это же ощущение могут испытывать и мужчины, когда от несправедливой обиды почему-то появляется "ком" в горле. Или существует такой общераспространенный термин в нашей речи - "душит обида". А ведь причина во всех случаях одинаковая. Происходит естественная перегрузка данного энергетического центра, который просто не успевает приспособиться к длительному приему дополнительного потока энергии. То есть, мужчина не ожидал незаслуженного оскорбления, а для женщины, появление любимого человека, оказалось внезапным. Позже человек справляется с сильными эмоциями (т.е. центр все же успевает переработать или трансформировать поступившую "внеплановую" энергию), что выражается в исчезновении неприятных ощущений в области горла.

. Связывают её с эфиром. Именно благодаря этой чакре мы узнаем прошлое, настоящее и будущее, почерпывая информацию из эфира. Называется вибрационным центром. Будучи только передающим центром, ответственным за поступки и за отклик на внешние воздействия и раздражители, он является самым материальным из всех нематериальных центров. Этот центр берет свою энергию у созидательных стихий Воздуха (это то вещество, посредством которого колебания могут передаваться, но и то, в котором они затухают). Благоприятные знаки для проявления полной магической силы этого центра — знаки Воздуха: Водолей, Близнецы и Весы. Отвечает за общение. Цвет - небесно-голубой. Мантра - ХА**И**.

Шестая чакра

(2-х лепестная "аджна"). Цвет - синий. Это таинственный "третий глаз".

Другое ее название - лобная чакра. Соответствующая ей спроецированная точка - приходится на так называемый "лобный след". Эта чакра связана с нервами в основании носа и контролирует функции шишковидной железы и гипофиза. Большая активность данной чакры реально поможет снизить или вовсе прекратить головные боли, справиться с бессонницей, тошнотой и некоторыми нарушениями зрения. Бичом современного общества является то, что почти у 80% всех людей, эта чакра или не работает должным образом, или ее нет вовсе. Но у человека не существует лишних или не нужных ему энергетических центров. Следовательно, это должно как-то сказываться на человеке? Да! Хотя данное последствие сказывается не самым лучшим образом для всех людей в целом. Через лобную чакру или "третий глаз" весь энергетический каркас человека способен извлекать, посредством биоэнергетического взаимодействия, космическую энергию - "Прану". Которая усваивается прямо из воздуха и далее через "Нади" подпитывает не только всю энергетику, но и само физическое тело. Кроме того, в ведении "третьего глаза" находятся органы чувств, создание зрительных образов (путем сложнейшего взаимодействия органов зрения, нервных окончаний и коры головного мозга) и интуиция. Кроме того без активной работы "третьего глаза" невозможно видеть прямым зрением полевые структуры тонкого плана, в частности - ауру, чакры, пробои в поле, а также различного рода привязки. Работа именно с этой чакрой - дает человеку возможность постижения мудрости и достижения подлинного просветления.

Центр психической энергии. Вместилище сознания. В основном, это принимающий центр, хотя он и обладает некоторыми передающими возможностями. Иногда его называют центром очищения. Это чрезвычайно активный энергетический центр, он также является местом выхода для астрального тела. Представляют как полную луну или огненное светило, в центре коего находится зрачок третьего глаза. Воспринимает колебания и интерпретирует узоры, в которые складывается эфирная субстанция, ассоциируется со знаками созидательных стихий Воздуха, хотя относится ко всем 4 стихиям и может управлять ими. У цвета этой чакры есть условие - поднятие энергии до ее уровня, чем обладают очень немногие (в таком случае цвет становится глубоким синим - индиго, - а без этого условия он белый, как лунный свет). Мантра - О**ИИ**

Седьмая чакра

(1000-а лепестная "сахасрара"). Цвет-фиолетовый. Здесь вновь наблюдается некоторое расхождение с западным трактованием расположения чакры. Последние склонны объединять ее с сухожильным шлемом на черепном своде. Тогда как в действительности необходимо понимать, что сухожильный шлем, вместе с сосудисто-нервно-двигательным центром, расположенным в основании черепного свода, есть лишь спроецированные точки акупунктурного воздействия. Тогда как сама чакра расположена на расстоянии одного сантиметра над теменем (дыра Брамы). Истинная трактовка этой чакры видится скорее в изображении нимба над головами святых в иконописи, чем "надетым" на человека сухожильным шлемом. Значение седьмой чакры - координирующее. Это контролер, или распорядитель, всей сложнейшей системы,- именуемой человеком,- куда входят все его составляющие элементы. В ведении этого центра, находятся прежде всего центральная и периферическая нервные системы. Основные выполняемые функции - психика и связь с Надсознанием. Это своего рода приемник и распределитель эгрегориальной энергии и всей поступаемой информации, за счет связи с Надсознанием. Благодаря чему седьмую чакру называют еще сверх-чакрой, или над-чакрой. Именно с ее помощью происходит подключение к всеобщему информационному полю Земли и Вселенной. Верующие не зря усматривают в нимбе святых - "открытые врата духовных преобразований", но только открыть эти врата, человек должен САМ! Давайте теперь рассмотрим взаимодействие этих главных энергетических центров в целом, которое можно свести к следующей формуле, идущей снизу вверх: - Гордость, Жалость, Страх - на витальном уровне и то же самое, с точностью до наоборот, на ментальном уровне -Альтруизм, Любовь, Мудрость. Плюс Сверхментальность или связь с Богом. По сути, идет трансформация одних и тех же чувств, но на более высоком уровне. Особенно показательна здесь трансформация первой чакры. Гордость - или давление собственного "Я" витального плана, на ментальном уровне трансформируется в Альтруизм, т.е. любовь к другим людям (вспомним, что четвертая чакра - это центр единения с социумом), а на высшем, сверхментальном уровне, это же чувство (любовь к людям), трансформируется в еще более возвышенное чувство Любовь к Богу, или единение со всей Вселенной. Точно так же Жалость (ах какой бедненький песик, наверное голодный и ... прошли мимо), трансформируется в Любовь (возьму к себе этого песика, или хотя бы накормлю его и обогрею), а Страх (боязнь будущего, людей, стихий и т.д.), перерастает в Мудрость (если знаешь причину возникновения грома и молний, то стоит ли бояться их?). Человек, привязанный лишь к витальному плану, живет менее полноценной жизнью, чем человек, более гармоничный во всех отношениях. Не говоря уже о том, что "засоренность" тех или иных энергетических центров грозит развитием всевозможных патологий на уровне психосоматики

Божественный центр: связан с божественным сознанием и поэтому является как передающим, так и принимающим. Именно благодаря этой чакре человек осознает свою связь с высшими существами, с Богами. Она имеет форму слегка приплюснутого диска, в отличие от прочих чакр, а так как находится несколько в стороне от самого тела, не

ограничена какими-либо связями с другими энергетическими центрами человека. Заставляет энергию обращаться между всеми остальными центрами, при этом очищая ее; также обновляет другие центры, переводя их на более высокие энергетические уровни. Помимо этого данный центр испускает вибрации высших порядков, поскольку связан с божественным светом. Цвет - фиолетовый. Мантра - ОМ.

Энергетическое поле в форме кокона, образованное излучением всех энергетических центров

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

Концентрация на кончике носа (иашкапрадришти) обостряет ум и повышает степень сосредоточения.

Если, трудно сосредоточиться на одной из чакр или начинает болеть голова, то переключите внимание на другую чакру или на внешний предмет

№2.Улучшение визуализации:

Непрерывное созерцание. В течение 1 5 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 но-ьые 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 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 (кпслый-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.

Например:

пляж на море, жаркий солнечный день, легкая волна, на горизонте суда, купание, прохлада и г. д. (прохлада от воды). Поставьте перед собой картину или ее репродукцию. Примите удобную позу, расслабьтесь и сконцентрируйте на ней немигающий взгляд. Представьте себя участником действия этой картины. Если это лес, то почувствуйте лесную прохладу, легкий ветерок, шуршание листьев, запах трав; если это море, то внушите себе соответствующие ощущения.

№3. Управление энергией:

Циркулируйте энергию слева направо в своем теле, совершая остановки и задерживая энергия в необхродимых 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 окажеться Злостью, то никогда любовью он стать не сможет, потому всем цветам дайте значения. Исцеления, Гнев, негатив, Радость и так далее.

№4. Накачивание энергии:

1.Каждое утро употребляйте 5 минут па 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 по 8 секунд).

При исполнении упражнения вы увидите, что этот первый шаг развития дыхания труден. Вы будете чувствовать утомление, даже дурноту, появится склонность к ускорению дыхания, не 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 ближняя к телу, на левую ногу правая ладонь ближняя к телу.

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 прикоснутся 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 появится 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 желания

№5. 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.

Комплекс по видению Ауры

Лекция о Душе

Цель этого комплекса - научиться видеть энергетическое излучение, энергетику и ауру предметов и объектов (людей, животных). Многие не видят эмоциональные слои (цветные), это не обязательно - самое главное видеть энергетику ауры, её плотность, находить в ней дыры и перебои, впадины и выпуклости, её размер и густоту.

Комплекс 4.

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 шарику 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

1. 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 прибудет с вами всегда.

№5. Энергия и зарядка тела энергией:

Упражнение №1

Перед сном вы должны представить, как будто вы лежите на воде большого озера и смотрите на звезды и полную луну (представьте еще вокруг лес, горы и т. п.). Здесь ОЧЕНЬ ВАЖНО ощущать ВСЕ до мелочей (Как дует ветер, температуру и как ваше тело это все чувствует) Затем представляешь как медленно погружаешься(тоже надо прочувствовать ВСЕ),глаза открыты, ты видишь через воду звезды, они постепенно мутнеют, становится меньше света, холоднее...Затем ты оказываешься на дне - тьма, холод. Не обязательно задерживаться там долго. Потом, тоже медленно, поднимаешься. Представляешь все также только наоборот. Когда окажитесь опять над поверхностью воды, не останавливаясь, продолжаете подниматься выше - к звездам, когда их достигните - просто растворитесь в них...

По идее после того как растворитесь вы уснете. Способ действительно действует! На следующий день энергии будет через край. А, вот что еще - надо представить, что ты голый. 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

№6. 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 комфортности. Вдох, задержка и выдох должны контролироваться, быть спокойными и свободными.

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

№7. 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. Проделайте 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.

№8. 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.

№9. 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!

Комплекс 5

Упражнение «Зародыш»

Отешись 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, отвоевывающий 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 незначащими 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 назавтра. 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 удается. 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»

Расслабься. Закрой глаза.

Постарайся в течение нескольких минут уловить всю совокупность звуков, которые раздаются вокруг тебя, как будто ты слушаешь большой оркестр.

Постепенно ты начнешь различать каждый звук в отдельности. Сосредоточься на каждом, как будто ты слушаешь сольную партию музыкального инструмента. Все прочие звуки постарайся не воспринимать.

Ежедневно повторяя это упражнение, ты вскоре научишься слышать голоса. Поначалу тебе покажется, будто это – лишь игра твоего воображения. Но потом поймешь, 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 ты узнаешь голос своего Вестника.

Минимальная продолжительность – десять 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 – пятнадцать минут.

Внимание: Когда вами освоены предыдущие комплексы вам нужно переходить к самопосвящению в маги. Вам необходимо сделать или приобрести магический инструмент. У темных направленностей желательно заранее купить кинжал (нож) с черной рукояткой, чтобы в будущем сделать из него Атам. У светлых направленностей тоже самое с ножом с белой рукояткой – будущий Болин. Друидам лучше посох, жрецам – жезл. Остальные на свое усмотрение.

Комплекс на Развитие духа, постановка воли и целей

1. Энерго-шарики:

№1. Сядьте на стул в удобной позе. Поставь руки перед собой на колени - чтобы ладони смотрели друг на друга. Теперь начинай медленно, размеренно и глубоко дышать (вдох - выдох). В такт вдохам начинай медленно сдвигать ладони, направляя энергию, мысли и желание через энергоцентры-огоньки. При этом сосредоточившись на ощущениях между ладонями. Представь себе, что между ними держишь полуспущенный воздушный шарик. Полностью сосредоточься на том, что ощущают ладони. По мере того как расстояние между ладонями будет сокращаться, ты почувствуешь некоторое сопротивление - как будто и правда в руках зажат воздушный шарик. Почувствуй, как "шарик" не пускает твои руки дальше. Далее начинай накачивать энергию через руки - сделай шарик больше. Забирай энергию через руки - сделай шарик меньше. Сделай шарик упругим. Потренировавшись, сделай шарик нужного тебе размера.

Шарик готов. Далее надо потренировать ощущения: убери одну руку - шарик не должен исчезнуть. Далее заново нащупай убранной рукой шарик - ты должен ясно почувствовать его границы. Поперекладывай шарик из руки в руку.

Следующий шаг - научиться кидать шарики. Делается это на выдохе. Резкий выдох и представляешь(а лучше почувствовать) как шарик полетел в нужном тебе направлении.

№2. Правая полусогнутая нога слегка выставлена вперед, руки согнуты в локтях на уровне груди.

Мысленно представьте, что между вашими ладонями находится большая энергетическая сфера. Вы начинаете медленно сжимать ее до шара 15 см в диаметре, чуть отводя ее от себя и слегка наклоняясь всем корпусом вперед, перенося тяжесть на правую ногу. Почувствуйте упругость сжатой сферы и верните ей прежние размеры, медленно разведя руки и отклонившись корпусом в исходное положение.

При сжатии сферы делайте выдох, при обратном движении – вдох.

Поменяйте ноги, выставив вперед левую, и повторите упражнение. Делать 32 движения подряд на каждую ногу.

№3. Займите удобное положение, расслабьтесь, почувствуйте, как вас наполняет энергия. Удобнее всего это почувствовать при вдохе. Но необходимо добиться такого состояния, при котором и во время выдоха, вы будете чувствовать наполнение энергией вашего тела.

Как только достигнете максимального наполнения, поднимите перед собой, согнутые в локтях руки и начинайте сгонять всю энергию в шар между ладонями. Вы почувствуете невидимый, упругий шар. Как только вся энергия будет в него скачана, сбросьте его. Если после этого вы почувствуете усталость и внутреннее опустошение, то вы на правильном пути. Далее практика повторяется.

Внимание! При окончании практики следует остановится на наполнении тела энергией.

Со временем шар будет увеличиваться в размерах и вы сможете менять его плотность. Так же будет сокращаться время восполнения энергии. Практика считается освоенной тогда, когда время восполнения будет практически равна 0. Возможно, что вначале будет трудно скинуть шар, вам следует преодолеть эту трудность.

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

2.Болото

Ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки опущены вниз, ладонями вперед. Представьте, что Вы находитесь в болотной трясине, или чем-то вязком, по пояс. Делаете перекат с пятки на носок, всем корпусом вперед, ноги при этом по прежнему согнуты. Параллельно с перекатом Вы как бы черпаете руками эту вязкую жидкость и поднимаете вытянутые руки вперед и вверх. Ощутите, как жидкость медленно струится сквозь пальцы и стекает вниз. Как только подняли руки вверх, начинайте плавно опускать их вниз, повернув ладони к полу. Параллельно с опусканием рук перекатываетесь на пятки, всем корпусом откачиваясь назад. Колени всегда полусогнуты.

Дыхание: на поднятие рук медленный вдох, на опускание рук – медленный выдох. Делать желательно 15-20 минут.

3.Африканский барабан

Руки согнуты в локтях, ладони на ширине плеч на уровне груди, повернуты вовнутрь, одна к другой. Представьте, что между ладонями находится длинный (в ширину плеч) африканский барабан. Правая полусогнутая нога немного выставлена вперед. Делаем плавный вдох и одновременно по окружностям обеих сторон барабана ведем руками в направлении вверх и вперед, от себя, половина круга пройдена – выдох и ладони ведем вниз по окружности к себе. При движении рук вперед по окружности переносим тяжесть тела на правую ногу, при обратном движении рук (к себе) переносим тяжесть тела на левую ногу. Меняем ногу - делаем то же, но в обратном направлении, сначала ладони движутся вниз от себя, по окружности наверх и к себе. Делать 32 движения подряд на каждую ногу.

3.Тесто

Правая полусогнутая нога слегка выставлена вперед, руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонями вниз. Расстояние между кистями примерно 15 см, локти слегка разведены. На правую ногу ведем в правую сторону (по часовой стрелке) обе ладони по кругу синхронно (представляем, как мы катаем два шарика теста по доске). При движении ладоней по кругу от себя тяжесть тела переносим на правую ногу, продолжаем движение к себе, переносим тяжесть тела на левую ногу. Вдох - половина расстояния - выдох.

Меняем ноги, левая полусогнутая впереди. Движение руками те же, но уже против часовой стрелки, вперед, налево и по кругу обратно, к себе. При движении рук влево переносим тяжесть тела на левую ногу. При возвращении на исходную позицию переносим тяжесть тела на правую ногу. Делать 16 движений подряд на каждую ногу.

4. Дыхание магов

при вдохе вы как бы все телом вдыхаете энергию, не только носом, но и кожей.

при выдохе энергия выходит из вас, вынося все отрицательное, что в вас есть.

плюс этой техники, что ее можно проделывать почти везде и в любом положении...

Стойка: стоять ровно колени немножечко согнуть, руки ладонями вверх немного согнуты к верху в локте. Нужно расслабится! когда вдох энергия собирается выдох энергия выходит.

Потом подымаем энергию через ноги(сначала кости пальцев ног, потом к коленям потом выше вверх до копчика) потом проходим по центру(энергия идёт по свадхистана чакре которая ниже пупка, потом по манипуре которая в центре грудной клетки, потом анахата примерно 10-15см от кадыка! потом вишудха (кадык), затем аджна (третий глаз),потом к сахасраре которая в самом верхнем месте головы, потом через плечо к локтям потом к кисти потом к косточкам пальцев и потом на выдох выходит наружу! Делать 10-15 мин.

5.Учись слышать

Закройте глаза и "обратитесь в слух". Старайтесь услышать как можно больше, но не сваливайте все звуки в однородную массу. Отделяйте один звук от другого. Отметьте про себя, как много вы можете услышать.

Дополнение по развитию слуха. Сядьте в комнате с открытой форточку. Одновременно слушайте тиканье часов и то, что происходит на улице. Это помогает ещё научиться разделять сознание.

6. Учись чувствовать тело

Закрыв глаза, сконцентрируйте внимание на своих ощущениях. Чувствуйте! Обратите внимание на своё тело. Что вы чувствуете? Тепло или холод, ощутите прикосновение спины к стулу, на котором сидите, подошв ног к полу, тяжесть рук на коленях, вибрацию воздуха. Каждой клеточкой своего тела ощутите себя в этом мире.

Следующий этап - почувствуйте:

- где болит?

- найдите точку максимального напряжения и расслабьте её

- я отдаю или получаю энергию?

7. Учусь слышать свои желания

Сядьте и прислушайтесь к себе. Попробуйте ответить:

- что я сейчас хочу?

- что я действительно хочу?

- что в моей жизни сейчас самое главное?

9. Вход в Состояние Силы:

Основной успех любого ритуала состоит в том, чтобы войти в нужное состояние сознания и правильно направить энергию.

Перед тем как проводить любой ритуал, вам необходимо войти в это состояние. Можно это сделать при помощи медитации, но не обязательно. Основная ваша задача почувствовать

себя всесильным колуном. Необходимо четко осознавать – то, что вы сделаете, подействует сильно.
Итак, сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно. Для начала полностью расслабьтесь. Представьте, как теплая волна проходит по вашему телу и расслабляет его.
Затем нужно активизировать свою внутреннею силу. Вообразите что Сила переполняет вас. Что она переливается у вас в крови. Наполняет голову. Стекает с кончиков пальцев и волос. Когда она полностью заполнит ваше тело и сознание, приступайте к ритуалу.
И помните, уверенность – половина успеха.

1. Садишься в удобную позу, немного расслабляешься и начинаешь смотреть как бы в глубь себя сознание движется вниз как по шахте

в определенный момент вы увидите что-то похожее на озеро оно будет спокойным или на нем будет рябь как по реке во время легкого ветра, зафиксируйте на нем внимание на некоторое время, как бы коснитесь его взглядом и прикажите ему подняться. Оно начнет бурлить, закипать, позвольте ему вытолкнуть сознание обратно, вот оно уже заполняет все тело, позвольте ему разлиться наружу. Возможно эта методика получиться не первого раза но если получиться сил будет очень много, так что даже на месте трудно устоять. В таком состоянии не следует находиться слишком долго, после выполнения всех действий укажите силе вернуться обратно, представьте как то что до сих пор выплескивалось наружу начало снова уходить в глубь.

2. Сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно. Для начала полностью расслабьтесь. Представьте, как теплая волна проходит по вашему телу и расслабляет его.

Затем нужно активизировать свою внутреннею силу. Вообразите что Сила переполняет вас. Что она переливается у вас в крови. Наполняет голову. Стекает с кончиков пальцев и волос. Когда она полностью заполнит ваше тело и сознание, приступайте к ритуалу.

И помните, уверенность – половина успеха

3. Прочитайте громко:

Мир в вас и нас
Бог в вас и нас
Космос в вас и нас
Звезды в вас и нас
Блаженство в вас и нас
Блаженны вы и мы
Благо во благо
Конец и начало
Жизнь и смерть
Блаженство во в нас.

Дайа-Ми-Айа-Мар-Да-Джайа
Дайа-Ми-Эйа-Мар-Да-Джайа
Дайа-Ми-Йиа-Мар-Да-Джайа
Дайа-Ми-Ойа-Мар-Да-Джайа
Дайа-Эйа-Дайа-Эйё
Дайа-Айа-Дайа-Айё
Дайа-Ийа-Дайа-Ийё
Дайа-Ойа-Дайа-Ойё

Комплекс по остановке Внутреннего Диалога

№1. Для начала вообще о работе с этими упражнениями. Перед началом рекомендуется делать упражнение вход. После окончания работы - выход.

Упражнение «Вход»

Ложитесь на спину или садитесь в «лотос» или его упрощенную модификацию (садитесь на скрещенные ноги, по-турецки). Расположитесь максимально удобно, поерзайте, придавая телу оптимальное положение. Закройте глаза. Дышите спокойно. Мысленно возьмите все свои заботы, проблемы, мысли, аккуратно скатайте их в шарик и положите его справа от себя. Затем мысленно скатайте в шарик все свои эмоции и положите слева от себя. Теперь вас ничто не отвлекает и не волнует, вы абсолютно спокойны и непричастны ни к чему в Мире. Вы просто наблюдатель, вас нет.

Упражнение "Выход"

Делая медленный полный вдох, наполняете тело голубоватым или золотистым светом, ощущаете, как он собирается в вас в виде облачка и наполняет вас приятным теплом. Задерживаете дыхание, концентрируясь на этом облачке.

Когда почувствуете, что хочется выдохнуть, сделайте меленный максимально полный выдох. На выдохе ощутите, как облачко растекается по всему телу, делая его здоровым, бодрым и легким. Проникая в вас, энергия облачка выталкивает из вашего тела все тяжелое и неприятное. Ощутите это.

Сделайте так три раза, увеличивая интенсивность и глубину дыхания. На третьем выдохе откройте глаза, если они были закрыты и потянитесь, растягивая мышцы тела. Ощутите радость и свет в себе.

Сами упражнения этого комплекса направлены на остановку Внутреннего Диалога.

№2. Упражнение «База»

Постоянно, каждую секунду делайте три базовых вещи – останавливайте ВД, ощущайте тело и осознавайте себя!

Ощущать тело означает то, что вам нужно научиться всегда следить за всеми малейшими ощущениями в теле, ощущать все прикосновения телом к чему-либо, все внутренние ощущения тела и все, что вызвано внешним влиянием. Ваше тело – ваша точка отсчета. Вспомните ощущения после прохождения первого этапа расслабления. Вам нужно научиться ощущать свое тело всегда примерно до такой степени. То есть вам нужно каждую секунду полностью чувствовать все свое тело и каждую его часть.

Осознание себя означает не просто понимать и обосновывать каждый свой поступок, а скорее каждый момент полностью осознавать кто вы, что и почему вы делаете в данный момент и собираетесь делать сразу за этим, где вы находитесь. И точно так же нужно осознавать все вокруг. При этом, не проговаривая, а ощущая все это и себя среди этого вместе, сразу.

Это не то же самое, что помнить, как вас зовут, где вы живете и кем работаете. Это совсем иное. На уровне молчаливого понимания, без проговаривания про себя, единовременно вам нужно чувствовать окружающее пространство, себя и свое тело в нем и знать, что и зачем в данный момент и вообще делаете вы и все вокруг вас. Вам нужно ощутить весь мир и себя в нем. Хотя, для начала можно ограничиться ближайшим пространством и текущим моментом времени.

№3. Упражнение «Лепка»

Сделайте «Вход». Расслабьтесь и обратите внимание на правую ногу, на стопу, отвлекитесь от посторонних раздражителей. Ощущайте все, что идет от стопы, воспринимайте это сознанием. Далее перенесите внимание на часть ноги до колена, повторите восприятие. Затем - до бедра. Затем со второй ногой.

Можно расслабиться и представить себе, что вот, сначала тела нет. Потом мысленно «лепите» ступню и вот она появилась и начинает чувствовать. Заметьте все ощущения в ступне и начинайте «лепить» голень, не теряя ступни, и т.д.

В следующий раз проделайте это для рук. Чередуйте, пока не начнет хорошо получаться. Затем тренируйтесь ощущать отдельно любой участок тела. Когда достигните успеха, ощущайте все участки тела, каждый в отдельности и все тело сразу.

После упражнения следует сбросить все ощущения и сделать «Выход».

№4. Упражнение «Чистый взгляд»

Когда вы смотрите на что-то, будь то дерево, стол, человек или что-то еще, представьте, что вы видите это впервые. И не просто видите впервые этот объект, а впервые сталкиваетесь с ним, со всеми его составляющими. Представьте, что в вашем опыте не было ничего, чем можно было бы описать этот объект.

К примеру, вы смотрите на дом. Что вы увидите, если будете смотреть на него в обычном состоянии? Вы увидите дом. Если вы немного поразмышляете про себя, то найдете в доме окна, двери, заметите, что он состоит из кирпичей, имеет высоту, ширину, массу.

Но это не то, что нам нужно. Здесь вы оперируете заранее готовым набором параметров, оценивая их. Попробуйте убрать из своего опыта все понятия, связанные с рассматриваемым объектом. Вы не знаете что такое дом – вы видите некий объект прямоугольной формы. Здесь, опять же, вы не знаете, что он прямоугольный. Вы не знаете что такое окна – вы видите что-то, вставленное в стенах. Но вы не знаете, что такое стена… Вы просто все это видите, не называя и не используя готовых ассоциаций с образами. Смотрите на объект, будто впервые его видите и впервые видите все, что его составляет. Просто смотрите на него и ощутите его сам по себе, не привязывая его к вашему опыту познания. Без каких-либо мыслей ощутите весь объект и все его части эмоционально, не привлекая мозг. Ощутите цвет, не задумываясь о цвете, ощутите массу, не задумываясь о массе, ощутите объем, не думая об объеме.

Когда у вас получится, вы увидите совершенно нелепое или совершенно прекрасное, никогда ранее не знакомое и непривычное вам творение. Вы увидите истинную сущность объекта, его истинный вид, а не тот, который мы видим, глядя через накопившиеся стереотипы. Это и будет чистый взгляд. Выполняя «Базу» смотрите на все вокруг таким взглядом.

№5. Упражнение «Мотивация»

Если вам нужно взять что-то в руку, вы просто берете это, не думая о том, как это сделать.

Теперь рассмотрим менее очевидные ситуации. Вы готовите обед. Пусть это будет яичница. Соль у вас стоит в столе, масло в холодильнике, яйца лежат в коробке. Вы ставите сковородку на плиту, включаете плиту, сковорода разогревается, вы за это время моете яйца и достаете масло. Кладете масло на сковородку, разбиваете яйца и солите. Все! Яичница будет готова через пару минут!

Вы заметили, что мы упустили? Говоря «ставите сковородку на плиту» мы не уточняли, что для этого нужно сделать пару движений телом, достать сковородку, взять ее за ручку и перенести к плите. Говоря «вы за это время моете яйца и достаете масло», мы не уточняли, что для этого включили воду, вытащили яйца из коробки, что мы открывали и закрывали холодильник, доставая масло. Эти моменты мы не замечаем и на самом деле. Мы автоматически лезем в холодильник, если хотим достать масло или открываем кран, если хотим помыть что-то.

Это, конечно же, удобно с одной стороны, потому что освобождает нас от множества мелких деталей быта. Но для вас сейчас нужно будет научиться осознавать все свои действия, осознавать, что и для чего вы делаете в данный момент. Конечно, опять же, вам не следует думать над каждым вдохом, более того, я не советую это делать, иначе вы можете просто задохнуться, разучившись дышать.

Но вот понимать свои действия вас придется. Если вы открываете холодильник, осознавайте, что делаете это чтобы достать масло. Если вы собираетесь помыть что-то, осознавайте, что сейчас для этого откроете кран. Если вы идете по улице, осознавайте, что идете куда-то или просто гуляете, осознавайте, что проходите мимо деревьев, мимо людей.

Осознавайте все, на что хватит вашего внимания, делайте это постоянно!

Для упрощения этого процесса приучите себя всегда думать о том, что делаете, а не о чем-то еще. Не берите пример с рекламы, в которой говорят, что с новой бритвой вы сможете бриться и думать о чем хотите.

Если вы бреетесь, осознавайте этот процесс, если вы едите, осознавайте это, а не сидите, уставившись в телевизор или обдумывая свои планы.

Конечно, очень трудно и практически невозможно всегда осознавать свои действия. Вы будете просто выглядеть «тормозом», особенно в начале, пока не научитесь. Но старайтесь и вы заметите, что у вас начинает получаться.

Но все это должно быть именно осознанием – молчаливым пониманием происходящего. Вы не должны проговаривать про себя «Вот я открываю холодильник, чтобы достать масло…». Вам нужно именно знать, что вы открываете холодильник, чтобы достать масло, а не говорить себе об этом!

Так же, старайтесь всегда помнить свои глобальные параметры – кто вы, чего вы хотите и т.д. То есть не ваше имя, конечно же. Я говорю о том, что вы должны так же, как и в мелочах осознавать себя и в более глобальных смыслах – осознайте, что вы – это вы, один из миллионов, у вас, как и у всех есть свои цели, идеалы, мечты.

Осознайте, что вы – «один из», а затем осознайте, что при этом, вы – это нечто универсальное, самодостаточное, и что каждый может осознать себя так же, если захочет.

Выполняя «Базу», распространите свое осознание на себя во всех аспектах и на все вокруг, ощущайте весь Мир и себя в нем максимально полно!

Это упражнение само по себе имеет положительные стороны. Когда у вас начнет получаться, вы будете замечать за собой бессмысленные, не имеющие мотивации действия – может вы трясете ногой, чешете лоб, машете руками, кусаете губу.

Все это не имеет смысла, в конечном счете, и, осознав это, вы сможете избежать ненужных действий. Сделав это, вы заметите, что вернули себе часть чего-то, стали сильнее, увереннее и спокойнее.

№6. Упражнение «Обнуление» (переход в «нулевое состояние»)

Чтобы адекватно, без искажений понимать и осознавать окружающее, следует стать «абсолютным» нулем, а не условным, то есть избавиться от уже имеющихся в нас «смещений».

Заметьте, вы всегда имеете какое-то настроение. Оно может быть хорошим, плохим или еще каким-либо. Но оно всегда есть. И вы уже не можете быть началом координат, потому что вы находитесь в «смещенном» положении по «оси эмоций». Так же, вы всегда имеете набор суждений и личных мнений, которые смещают вас от нуля по оси «убеждений». Цель упражнения «Обнуление» войти в состояние «абсолютного нуля», убрать собственные эмоции и убеждения.

Начните следить за своими эмоциями. Замечайте, когда они возникают, как вы об этом узнаете, что при этом меняется. Создайте для себя такое понятие, как эмоциональный фон и следите за изменениями в нем. Эмоциональный фон лучше всего представлять в виде некой оболочки, описывающей все ваше тело.

Со временем вы научитесь замечать, что определенные эмоции появляются в определенных участках этой оболочки. Вы заметите, как и куда смещаются возникающие эмоции, что они собой вытесняют и где «оседают». Вы начнете ощущать все свои эмоции буквально физически.

После этого научитесь мысленно «хватать» ненужные вам эмоции и выкидывать их из своего эмоционального фона. Старайтесь поймать эмоцию как можно раньше, на этапе ее проникновения в ваш эмоциональный фон.

Можете «поиграть», смещая эмоцию в другое место, туда, где ей непривычно. Вы заметите, что при этом она приобретает новые качества и может даже совершенно измениться. Страх может стать гневом, радость апатией и т.п.

Так же, нужно научиться «трансформировать» эмоции - заметив и локализовав эмоцию, вы своей волей придаете ей нужные свойства. Так можно сделать положительную эмоцию из отрицательной и наоборот.

Научитесь ловить, смещать, трансформировать и выкидывать любые эмоции, как положительные, так и отрицательные. В последствии, если захотите, сможете сами выбирать какие оставить, но нужно уметь полностью избавиться от эмоций, даже от приятных. Приучите себя постоянно в любой обстановке автоматически ощущать и корректировать свой эмоциональный фон. Выполняя это упражнение, вы поймете, на сколько наши эмоции не стабильны и поддаются контролю. (В том числе извне)

Для обнуления убеждений проделайте аналогичные манипуляции, но в сфере убеждений. Замечайте, когда ваши убеждения начинают вылезать наружу и пытаться влиять на ваши решения. Не позволяйте им этого, вам нужно уметь оценивать ситуацию непредвзято.

№7. Упражнение «Вышибание»
Этот тип упражнений основан на том, что вы быстро переключаетесь с одной мысли на другую, как бы вышибая из головы, осевшие там мысли другими. А так как вы меняете мысли быстро, ваше сознание отвыкает от того, что они оседают, и становится более гибким и подвижным.

Например, вы начинаете петь песенку. Тут же обрываете ее и поете другую. Снова обрываете ее и поете следующую. Потом можно поменять песенку на стихи, на какие-то мысли, на проговаривание про себя ваших текущих действий. Смысл в том, чтобы постепенно ускорять смену «текущей» мысли. И вот вы меняете мысли все быстрее, еще быстрее…

А потом бац! Все вылетает из головы, и вы оказываетесь в абсолютной тишине. Ваше сознание не смогло справиться с установленной скоростью и отключилось :-) Вам следует запомнить нужное состояние и попытаться вернуть его усилием воли, без помощи упражнений, ибо это основная задача.

Скорее всего, на первый раз ваше сознание быстро оправится от этого, и мысли снова забьют «эфир». Но вы уже будете знать, что это все мусор. Вы уже ощутили тишину и теперь вам нужно лишь время, чтобы научиться возвращать ее надолго!

№8. Упражнение «Затухание»

Суть этого класса упражнений в том, чтобы следить за вашими мыслями. Вот вы о чем-то подумали, заметьте это и проследите, как развивается мысль, во что она переходит. И вот вы видите, как она уходит из внимания и затухает.

Для увеличения эффективности можно прибегнуть к «подмене». Специально введите в поле внимания какую-либо простую мысль. К примеру, многие рекомендуют использовать для этого мантру или простой образ. Усильте эту мысль, на сколько возможно, добейтесь, чтобы она захватила все ваше внимание. Продержите ее несколько минут.

Затем начинайте ослаблять ее, но оставляя в поле внимания. Постепенно эта мысль тоже затухнет достаточно, чтобы не мешать вам, а если она хорошо заняла ваше внимание, то остальные мысли еще какое-то время не вернутся. И вы получите небольшую остановку ВД.

№9. Упражнение «Преграда»

Этот класс упражнений основан на системе фильтров и немного похож на упражнение «Обнуление».

Вы начинаете думать и при этом стараетесь не проговаривать мысли «про себя». Ощутите, где в голове рождается мысль и когда она начинает хотеть перейти в слово, проговоренное в голове. Вот как только она родилась и захотела стать словом, вы ее осознайте и отпустите. Она уже принята вами к сведению и может уходить.

Добившись этого результата, можно двигаться дальше. Позаботьтесь о том, чтобы ваши мысли перестали на время формироваться. По сути, ВД вы уже убрали, но еще не достигли «внутренней тишины». Вам осталось перестать формировать мысли совсем. Для этого можно вывести все мысли за условный круг и оставить их там ждать, пока они вам снова не понадобятся. Ощутите, как вокруг головы все образы собрались и вышли за пределы условно отведенной вами области.

Вообразите, что вы сидите в абсолютно темной комнате на последнем этаже небоскреба; перед вами большое окно, задернутое черным занавесом, без всяких рисунков, ничего, что могло бы отвлечь. Концентрируйтесь на этом занавесе. Прежде всего, убедитесь, что в вашем сознании нет никаких мыслей (сознание - это черный занавес), и если мысли пытаются проникнуть, отбрасывайте их за край занавеса. Вам это удастся, это дело практики. В тот самый момент, как мысль вспыхивает на краю занавеса, отбрасывайте ее обратно, заставляйте ее уйти, затем концентрируйтесь на занавесе снова, заставьте себя поднять его и увидеть, что находится за ним.

Еще раз: в то время, как вы будете смотреть на черный занавес, вы обнаружите, что всевозможные мысли пытаются проникнуть в него, они пытаются проложить себе путь в фокус вашего внимания. Отбрасывайте их назад, отбрасывайте их сознательным усилием, отказывайте им в разрешении войти.

№10. Упражнение «Перезагрузка»

Это самый примитивный класс упражнений, основанный на том, что сознание не может держать в поле своего внимания слишком много объектов одновременно и на том, что когда мы сильно заняты или выполняем сложное действие, нам не до мыслей.

Основные виды упражнений этого класса следующие:

Перегрузка внимания – попробуйте, к примеру, слушать все вокруг вас, фиксируйте все малейшие звуки. Теперь начните замечать все, что видите, фиксируйте все объекты, которые видите. При этом не переставайте слушать. Теперь добавьте к этому фиксацию всех ощущений в теле. Если при этом вы сохраняете способность думать про себя, то вы просто небрежно выполнили упражнение

Еще вариант. Смотрите на крупинки сахара, рассыпанного на столе. Постарайтесь фиксировать каждую крупинку. Так же можно фиксировать любые объекты, которых очень много.

На более поздних стадиях вполне достаточно хорошо сосредоточиться на ощущении тела и ближайшего окружающего пространства.

Смена модальности – всех людей можно условно разделить на группы по тому, как они воспринимают мир. Кто-то воспринимает все преимущественно через зрение, кто-то через слух, кто-то через ощущения, кто-то разумом. Определите, к какому типу относитесь вы и попытайтесь «пожить в другом восприятии»

Непривычное действие – попробуйте одновременно хлопать себя по голове правой рукой и гладить живот круговыми движениями левой руки. Если этого покажется недостаточным, начните притопывать правой ногой в определенном ритме, а левой делайте вращательные движения (в этом случае, конечно же, нужно сидеть на стуле.

Комплекс на дальнейшее развитие визуализации и астрального зрения

№1. Упражнение «Статуя»

1. Стойте спокойно, без напряжения, ровно, руки свободно опущены вдоль тела, ноги слегка расставлены, глаза закрыты. Стойте так не менее 5 минут, добейтесь того, чтобы за это

время не возникало нервозности, нетерпеливости или беспокойства. Тело должно оставаться совершенно неподвижным все это время, а вам должно быть вполне удобно.

2. Сядьте в лотос (или аналог) и спокойно посидите 5-10 минут.

3. Встаньте, но руки поднимите прямо перед собой или, разведя в стороны, или просто поднимите их вверх. Стойте спокойно 5-10 минут.

По утрам делайте какую-нибудь зарядку. Обязательно включите в нее упражнения на растяжку мышц и связок. Повторяйте некоторые упражнения из зарядки в течение дня, и после упражнения «Статуя». Поработайте над правильным дыханием.

При выполнении упражнений время от времени проверяйте свое тело. Оно не должно быть напряжено. Это важно! Так же и разум должен быть абсолютно спокоен и расслаблен, но собран!

№2. Подготовка к концентрации

Перед началом каждого упражнения на концентрацию примите описанную выше сидячую позу и вделайте «Вход». Закройте глаза и подождите, пока фон перед вашими глазами станет однотонным. Лучше если он будет черным или темно-серым, но главным является именно однотонность и отсутствие мерцания. По завершении сделайте «Выход» и разомните ноги и все тело.

№3. Упражнение «Хрустальный отсчет»

Закройте глаза. Представьте, как из них выходят лучи и соединяются в точке между бровей на лбу (Аджна). Далее они уже выходят из Аджны одним лучом, который, расширяясь, сантиметрах в 30 ото лба создает экран, как в кино. Нарисуйте на этом экране красную цифру 7. Подержите несколько секунд и сотрите. Нарисуйте оранжевую 6 и т.д. по радуге до фиолетовой 1.

№4. Упражнение «Вращение»

Закройте глаза. Представьте палочку толщиной 5-10 мм и сантиметров 10 в длину. Раскрутите ее и попытайтесь остановить. Но не рисуйте новую, а остановите именно эту. Затем раскрутите в другую сторону и тоже остановите. Важно при этом не прилагать никаких физических усилий. Тело тут роли не играет

Когда начнет легко получаться остановка палочки, представьте более объемный и массивный предмет, например стул, и проделайте с ним то же самое. Пробуйте вращать различные предметы по всем возможным направлениям вращения. Добейтесь того, чтобы вы могли в любой момент легко усилием воли остановить вращение, «не перерисовывая» предмет.

№5. Упражнение «Палитра»

Закройте глаза и представьте красный круг. Рядом создайте оранжевый круг. И так далее по всем цветам радуги. Круги нужно располагать по окружности по часовой стрелке. Нужно видеть все круги четко, чтобы они не меняли цвета.

Затем медленно вращайте круги вокруг центра окружности, по которой они расположены. Затем поменяйте два любых круга местами, например, красный и зеленый, и вращайте снова. И так далее. Вам нужно добиться, чтобы вы легко и быстро могли манипулировать кругами, и они четко сохраняли свои цвета. Заниматься 10-20 минут.

№6. Упражнение «Многомерность»

Закройте глаза. Представьте на темном фоне светлую точку. Она находится почти в середине лба, немного ближе к бровям.

Представленная вами точка на самом деле является отрезком прямой линии, при взгляде на него с торца. Почувствуйте что это отрезок линии. Поверните этот отрезок линии на внутреннем экране таким образом, чтобы он стал виден сбоку, как отрезок, а не как точка (вращаем его вокруг оси вашего тела).

Но отрезок, который вы сейчас видите, на самом деле является квадратом, на который вы смотрите сбоку (он виден в этом случае как отрезок). Почувствуйте, что это квадрат. Поверните квадрат так, чтобы он стал виден весь (вращаем его вокруг оси перпендикулярной оси вашего тела).

Но квадрат, который вы сейчас видите, на самом деле является одной из граней куба, на который вы смотрите сбоку (он виден в этом случае как квадрат). Почувствуйте, что это куб. Вращаем куб, грань которого вы только что видели так, чтобы он стал виден весь.

Этот куб является трехмерной проекцией многомерной фигуры. Почувствуйте это. Куб, который вы видите, весь вращаем снова и вот вы видите многомерное пространство с числом измерений 4.

Повторяем процедуру по возможности еще 3 раза и резко открываем глаза.

Часто бывает трудно представить, что должно быть после куба. Совет такой - не пытайтесь представить это вообще. Вовлеките себя в процесс "достраивания", не сосредотачиваясь на объяснении. То есть не думайте о плоскости, как о привычной вам плоскости и т.п. Просто ощутите все изменения, вживитесь в каждый этап.

Сначала на уровне точки представьте, что для вас существует лишь одно измерение, ощутите это. Потом «пробудитесь» и ощутите, что вы были ограничены, ощутите двухмерность во всей ее полноте. Ощутите ее, вживитесь в нее, станьте двумерным объектом. Затем снова пробудитесь и ощутите пространство.

Если хорошо это проделать, то в очередном пробуждении к вам само придет понимание следующей мерности. Но не нужно пытаться ее предугадать...

№7. Упражнение "Часы"

Положите на стол механические часы с секундной стрелкой. Сядьте удобно. Расслабьтесь. 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.

№8. Упражнение "Куб"

Закройте глаза. Представьте небольшой куб, стороны которого раскрашены в разные цвета. Вращайте куб, четко различая цвета на стенках. Они не должны «перепрыгивать» с одной стороны куба на другие. То есть следите за «правильным» расположением цветов на сторонах.

№9. Упражнение "Свеча"

Возьмите тонкую восковую свечу и сделайте пометку примерно посередине. Поставьте её вертикально и зажгите. Сядьте удобно. Расслабьтесь.

Сконцентрируйтесь на пламени свечи и не отвлекайтесь ни на что другое. Смотрите спокойно, глаза должны быть расслабленными, но картинка не должна «расплываться».

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. Если загнут хотя бы один палец, отметьте в следующий раз на свече всего лишь 1 см и вновь проделайте упражнение. Тренируйтесь пока не научитесь не отвлекаться на столь коротком участке свечи. Далее увеличивайте расстояние до отметки на свече.

№10. Упражнение «Полиморфизм»

Закройте глаза. Нарисуйте белый квадрат. Немного покрутите его. Затем, постепенно сглаживая углы, превратите его в окружность и смените цвет на зеленый. Повозите эту окружность в стороны. Далее так же преобразуйте окружность в конус, вытянув ее центр вверх. При этом плавно меняйте цвет конуса на синий. Вращайте конус под разными углами.

Продолжая вращение, начните менять цвет конуса на красный и преобразовывайте его в четырехгранную пирамиду – представьте, как у конуса появляются, и все отчетливее выступают ребра. Продолжайте вращать уже получившуюся красную пирамиду и начинайте, меняя цвет на зеленый, превращать ее в куб.

Продолжая вращать, превратите куб в белый шарик и заставьте его прыгать на зеленой плоскости. При этом, шарик должен быть упругим и касаясь плоскости слегка приминаться и пружинить. Затем остановите шарик, пусть он спокойно полежит на плоскости. Потом превратите его в точку и сотрите ее. Затем уберите плоскость и делайте «Выход» из упражнения.

Вам следует добиться, чтобы все фигуры были четкими и не меняли форму и цвет, пока вы этого сами не захотите. Вращения и преобразования фигур должны быть максимально плавными и детальными.

№11. Упражнение «Сложный полиморфизм»

Закройте глаза. Представьте себе более-менее сложный объект, например стул, телевизор, кровать или что-то в таком роде. (Нельзя представлять живые существа!) Добейтесь того, чтобы предмет выглядел как реальный. Вам должно показаться буквально, что вы на самом деле видите стул.

Покрутите его так, чтобы вы смогли посмотреть на него под разными углами. Приближайте и отдаляйте его, рассматривая то метров со 100, а то вплотную, увеличивая на столько, что становится видно только, к примеру, одну ножку стула, но за то на ней видны все трещинки, царапины, волокна дерева. Поиграйте с этим немного.

Теперь уберите у стула одну ножку и поработайте с таким стулом. Потом уберите, к примеру, спинку стула. Потом прилепите к стулу, например, лопату и покрутите их так. Напомню, что вы можете выбирать любые объекты, разбирать их на части, раскладывать все составные части и смотреть на них, затем снова собирать. При этом можно все это вращать, достраивать новые объекты к уже имеющимся. В общем, идею я показал, дальше фантазируйте сами.

№12. Упражнение «Яблоко»

Закройте глаза. Представьте яблоко. Вы должны увидеть его абсолютно четко, вместе с черенком, внимательно посмотреть, нет ли на нем листьев, вмятин, червоточин, определить его размер, форму и цвет.

Затем вытяните руки перед собой (уровень - чуть выше бровей) и пощупайте яблоко указательным и средним пальцами. На подушечках этих пальцев акупунктурные точки, приводящие в действие Третий Глаз. Слепые люди, у которых осязание невероятно развито, с помощью пальцев во многих случаях могут "видеть" или "читать" цвета, формы и очертания. Подушечка указательного пальца соответствует способности "видеть" или "читать", а подушечка среднего пальца - способности запоминать.

Почувствуйте форму яблока, определите его температуру, структуру и степень твердости. Затем представьте себе это яблоко разрезанным наполовину. Присмотритесь к нему повнимательнее. Разглядите пентакль из зерен. По окончании этих действий уберите яблоко и делайте «Выход».

№13. Упражнение «Внутренний взгляд»

Закройте глаза. Выберите объемный предмет и представьте его абсолютно реально (к этому упражнению вы должны уже более-менее освоить визуализацию). Ощутите его вес, его запах, вкус, мысленно прикасайтесь к нему. Вы должны поверить, что этот предмет настоящий. Представьте, как выглядит этот предмет внутри.

Упражнение «Помехи»

Включите магнитофон с навязчивой музыкой и проделайте любое упражнение на концентрацию. Концентрация должна сохраняться и в этом случае. Затем включите яркий свет и повторите. Научитесь концентрироваться в абсолютно любых условиях – в метро, среди орущей толпы, в шуме навязчивой музыки, при мигающем свете ...

Конечным этапом должно стать умение выполнять любое упражнение на концентрацию с открытыми глазами во время ваших обычных бытовых дел. При этом должна сохраняться

полная концентрация! То есть вы можете разговаривать с кем-то и в это время спокойно визуализировать вращающееся дерево, четко видя каждый его листок.

Комплекс на развитие магического взгляда:

Магический Взгляд

Применение силы взгляда заключается в фиксации переносицы лица человека, подлежащего воздействию. Если он стоит к вам спиной, то нужно устремить взгляд в затылок.

Кроме того, пристально смотреть человека нужно лишь в том случае, когда начинаете говорить вы сами, и как только заговорит собеседник, опустите глаза и не смущайте его своим пристальным взглядом.

Что касается практического применения взгляда, то особенную силу взгляд приобретает лишь благодаря мысленному сосредоточенною, то есть тут уже играет главную роль мысленное воздействие, усиливаемое пристальным взглядом.

Укрепление и тренировка глаз

Для развития и укрепления глазных мышц следует ежедневно посвящать по 10 минут каждому из следующих упражнений.

№1. Упражнение «Точка»

На белом листе бумаги нарисуйте маленькую черную точку. Лист прикрепите к стене так, чтобы точка была на уровне глаз. Сядьте на расстоянии 1,5 аршина от стены, свет должен падать сзади или с левой стороны. Сделайте «Вход», как при концентрации.

Пристально смотрите на черную точку и, не спуская глаз с нее, кругообразно вращайте головой, все время, фиксируя точку. Постепенно нужно увеличивать радиус круга и быстроту вращения. Если появится боль и т.п., значит упражнение сделано неточно: слишком быстро или радиус круга слишком велик.

Начинают это упражнение с одной минуты и доходят до 10 минут, прибавляя через несколько дней по одной минуте.

Далее можно использовать следующую модификацию этого упражнения. После начальных действия устремите взгляд на черную точку и фиксируйте ее около минуты. Затем быстро и плавно переведите взгляд на пол, потом сразу на потолок, направо и налево.

Направляйте взгляд, стараясь смотреть, как можно пристальнее, в разные стороны, описывая зигзаги, круги, треугольники и т.п. Видоизменять это упражнение можно до бесконечности. Чем разнообразнее будут движения, тем лучше разовьются и окрепнут мышцы глаз.

№2. Упражнение «Зайчик»

Сядьте на расстоянии 1,5-2 метра от стены, на которой прикреплен лист бумаги с черной точкой. (Свет должен быть менее чем умеренный). Сделайте «Вход». Устремите пристальный взгляд на черную точку, фиксируйте ее, не мигая. В тот момент, когда чувствуется покалывание глаз, надо напряжением воли воспрепятствовать векам опуститься.

Упражнение это начинают с 1 минуты и постепенно доходят, прибавляя по 1 минуте через 3-4 дня, до 10 минут. Следует научиться смотреть пристально, неподвижно и не мигая, по крайней мере, 5 минут. На это упражнение нужно обратить серьезное внимание, так как оно является основой многих других приемов.

Затем перевесьте бумагу с черной точкой на 1 метр вправо от прежнего места, но на той же высоте. Смотрите пристально 2-3 секунды на то место, где раньше была бумага, потом поверните глаза (одни глаза, но не всю голову) вправо и пристально смотрите на черную точку.

Затем переведите взгляд налево и повторите упражнение. При этом упражнении сидеть нужно на прежнем месте, передвигайте только лист бумаги с черной точкой и поворачивайте одни глаза, оставляя в покое туловище и голову. Продолжительность упражнения и распределение времени те же, что и раньше.

Далее, садитесь напротив стены. Устремите взгляд, на черную точку. Затем, оставляя туловище и голову в покое, направьте глаза в пол (на полу можно сделать точку тушью, мелом или просто приложить какой-либо предмет, например, монету) и пристально смотрите на избранную точку в течение 1 минуты.

Постепенно увеличивайте продолжительность фиксации до 5 минут. Затем, при прежних условиях (голову держать прямо), направьте взгляд на потолок, пристально смотря на какую-либо маленькую точку.

Начинайте с одной минуты и доведите его, постепенно прибавляя по 1 минуте, до 5 минут.

Развитие проницательного магнетическою взгляда

Когда почувствуете, что отработали упражнение «Зайчик», приступайте к новым, имеющим це-лью придать вашему взгляду проницательное выражение.

№3. Упражнение «Взгляд в себя»

Сядьте напротив зеркала и устремите взгляд на свое изображение, поставив предварительно на переносице карандашом маленькую, едва заметную точку. Пристально смотрите на переносицу, фиксируя эту точку. Нужно воздерживаться от мигания. Взгляд должен быть неподвижно, пристально, но спокойно устремлен на точку.

Начните с одной минуты и постепенно научитесь пристально смотреть, не мигая и неподвижно около 15 минут. Вскоре можно будет не ставить метки на переносице, а пользоваться только мысленным представлением ее.

Через несколько дней измените упражнение следующим образом. Сядьте напротив зеркала и, устремив взгляд на левый зрачок своего отражения, фиксируйте зрачок, стараясь «заглянуть в себя».

Затем направьте взгляд на правый зрачок и столь же пристально смотрите на него. Так как предыдущие упражнения несколько подготовили глаза, то можно начать сразу с 5 минут для каждого зрачка.

Когда почувствуете, что готовы, приступайте к финальной части данной серии упражнений.

№4. Упражнение «Живой взгляд»

Это упражнение является самым важным и требует умения пристально, упорно, не мигая, смотреть. Нужно научиться вкладывать в свой взгляд какое-либо чувство, причем мышцы лица должны оставаться совершенно неподвижными и спокойными. Все должно быть понятно из выражения глаз.

Сядьте против зеркала и постарайтесь вложить в свой взгляд, например, чувство любви и ласки. Представьте себе, что видите лицо, сделавшее вам много хорошего, человека, к которому вы расположены и т.д. Старайтесь вызвать ласковое и доброе выражение глаз.

Таким же способом научитесь выражать своим взглядом и другие чувства: неудовольствие, радость. Лицо же должно оставаться совсем без изменений.

Сила такого взгляда колоссальна. Если вы устремите на больного свой взгляд с лаской и любовью, он почувствует облегчение, успокоится. Вложив же в него всю злобу и ненависть, на которые способны, можно заставить здорового человека почувствовать тягость ее и захворать, а если ваша магнетическая сила значительна, то даже умереть.

Отказывая кому-либо, сделайте свой взгляд твердым, и проситель не замедлит удалиться. Разговаривая с возбужденным человеком, устремите на него спокойный взгляд, и возбуждение его исчезнет. Желая подчинить какого либо человека, смотрите на него властно и уверенно: он смутится и уступит вашим желаниям.

Путем практики научаются применять концентрированный взгляд во всех случаях жизни.

Комплекс упражнений «Скала»

Многие люди не могут оставаться спокойными и производят много бесполезных движений - кусают губы, усиленно мигают, качают ногу, вертят карандаш и т.п. Вам необходимо полностью избавиться от этих недостатков.

Продолжительное выполнение этих, с виду маловажных, упражнений сильно укрепляет волю и подчиняет ей все мускульные движения. Так же можете тренироваться управлять любой мышцей вашего тела, пытаясь напрячь и расслабить ее, оставляя остальные мышцы в это время в покое.

1 упражнение

Сядьте. Вытяните руку на уровне плеча, ладонью вниз. Поверните голову в сторону руки и пристально смотрите на средний палец. Следите внимательно, чтобы в руке не было ни малейшего дрожания. Упражняйтесь так ежедневно с каждой рукой, начиная с одной минуты, пока не сможете совершенно спокойно удерживать ее 10-15 минут. Точно такое же упражнение следует делать с ногами, вытягивая их вперед и наблюдая их неподвижность.

2 упражнение

Сидя сделайте «Вход». Устремите взгляд в одну точку и полностью расслабьтесь физически и умственно. Уберите малейшее напряжение из себя. Дышите ритмично, медленно и спокойно. Дыхание должно быть неглубоким, почти без колебания груди, ребер и живота. Сидите неподвижно, все тело должно как бы застыть. Суть этого упражнения в полном расслаблении мускулов всего тела. Упражняйтесь ежедневно по 10-20 минут, пока не научитесь легко и быстро входить в это состояние, оставаясь в нем сколь угодно долго по своему желанию.

Затем немного измените упражнение. Станьте прямо, навытяжку, старайтесь застыть в таком положении. Соедините это упражнение с первым – «застывайте», вытянув перед собой руки, стоя на одной ноге и т.п. Научитесь спокойно стоять расслаблено и неподвижно в любой позе.

3 упражнение

Соедините руки так, чтобы пальцы одной руки слегка вошли в промежутки пальцев другой. Медленно вращайте пальцы один вокруг другого, от 50 до 100 раз, сосредоточив все внимание на этом действии.

Затем, положите руку на стол, сжав ее в кулак. Медленно отогните большой палец, направляя на это действие все ваше внимание, затем - указательный, потом средний, безымянный и, наконец, мизинец. После этого сгибайте пальцы в кулак в таком же порядке: мизинец, безымянный, средний, указательный и большой. Затем повторите упражнение снова в обратном порядке.

№4. Упражнение «Фильтр»

Внешние раздражения, воздействуя на органы чувств, доходят до сознания в качестве впечатлений, отвлекают внимание. Чтобы подчинить себе органы чувств, вначале надо научиться воспринимать ощущения, исходящие от одного какого-либо органа чувств, стараясь не воспринимать других. Это умение крайне важно и требует долгой, упорной работы над собой.

Сделайте «Вход». Выберите любой неживой предмет и сосредоточьте на нем свое внимание. Рассматривайте его и обратите внимание на его форму, цвет и т.п. Полностью займите свое внимание зрительными впечатлениями, получаемыми при рассматривании предмета на 5-10 минут.

Для тренировки слуха возьмите маленькие карманные часы и положите их на столик около дивана. Закройте глаза и прислушайтесь к тиканью, стараясь ни о чем другом не думать, не воспринимать других впечатлений. Чтобы еще лучше сосредоточиться, можно считать удары часов до ста, подряд или через один удар. Это упражнение очень важно, оно способствует развитию яснослышания.

Для тренировки осязания, положите на голое тело какой-нибудь маленький предмет. Этот предмет будет производить легкое давление на кожу, что вызовет ощущение прикосновения к определенному пункту кожи. Направьте внимание на это ощущение. Меняйте положение

предмета, перемещая его то на грудь, то на руку или на ногу и т.п. Класть его на лицо, лоб и т.п. не следует, так как продолжительное сосредоточение может вызвать покраснение кожи на этом месте. Полезно прикладывать этот предмет к нервным узлам и сосредоточивать на них внимание.

Чтобы сосредоточиваться на вкусовом ощущении, вначале приходится прибегать к вспомогательным средствам: сахар, соль и т.п. Отключив все остальные чувства, закрыв глаза, уши, возьмите в рот одно из этих веществ и максимально полно ощутите его вкус. Затем учитесь делать это без помощи веществ, просто погружаясь во вкусовые ощущения.

Обоняние развивается так же, при помощи духов и различных запахов.

Достигнув успеха во всех этих упражнениях, учатся совсем ничего не воспринимать. При этом следует поступать наоборот. Раньше вы выделяли из массы впечатлений одно (зрительное, слуховое и пр.) и сосредоточивали на нем все свое внимание. Теперь нужно из массы впечатлений выделить одно, но не воспринимать его совсем. Например, смотрите на часы и старайтесь не слышать их тиканья, слушайте тиканье часов и настолько сосредоточьтесь, чтобы перестать их видеть. Поднесите флакон духов к носу, стараясь не обонять запаха. Точно так же поступают и с другими ощущениями.

Далее, изолировав себя от внешнего мира, направьте внимание на какую-нибудь часть тела, представляя себе чувство прикосновения к ней или, лучше, что по ней ползает муха. Затем мысленно воспроизведите вкусовые и обонятельные ощущения, что впоследствии пригодится для умения передавать их на расстоянии.

№5. Упражнение «Постижение»

Прежде, чем научиться сосредоточивать мысль, надо уметь активно и сильно думать. Как гимнастика укрепляет физическое тело, так и размышление развивает мозг и дает мыслям силу, активность и продолжительность. Большинство людей совершенно, не умеют мыслить. Их мысли слабы и вялы. Это зависит от того, что они повторяют чужие мысли, довольствуются готовыми определениями, ответами на вопросы и т.п.

Сделайте «Вход». Постепенно меняя предметы, от ярких, бросающихся в глаза, к более тусклым, незаметным, почти бесцветным, делайте следующее.

Выберите любой неживой предмет. Размышляйте о способе его изготовления, назначения, удобстве или неудобстве и т.п. Постарайтесь максимально постичь суть выбранного предмета, обнаружить все его качества и свойства. При этом старайтесь не проговаривать их, а просто замечайте мыслью.

Сначала пользуйтесь большими и сложными предметами, которые вызовут у вас в уме большое количество мыслей и представлений. Затем постепенно переходите к предметам все более и более простым, чтобы заставить мозг работать сильнее, самостоятельнее, напряженнее. Это даст силу мыслям и подготовит к упражнениям в сосредоточении.

Необходимо тренироваться в размышлении, чтобы уметь размышлять о любом предмете в любое время. При желании дать своему мозгу такую умственную гимнастику, задаются вопросами: как, почему, зачем, для какой цели и т.д. И стараются дать ответ, по возможности самостоятельный, то есть не из набора готовых шаблонов типа «стул – чтобы сидеть» Сами, заново осознайте предмет!

Есть такая разновидность этого упражнения. Сядьте около какой-нибудь картины и всматривайтесь в нее, размышляя о том, как она исполнена, какими красками, хорошо ли написана, что могло побудить художника написать ее, какую цель преследовал он и т.п.

Размышляйте таким образом в течение 10-15 минут, не отрывая взгляда и внимания от картины. Вначале будут происходить такие явления - сев перед картиной и размышляя о ней, через две - три минуты вы ловите себя на том, что думаете о другом, а о картине давно забыли.

Лучшим средством удержать на ней внимание служит взгляд. Рассматривайте картину, и зрительные впечатления займут внимание и не позволят отвлечься. По мере рассматривания вы будете все более и более углубляться, постигать ее внутренний смысл, заложенный художником. Размышляйте, и внимание дисциплинируется, усилится питание мозга, а мысль приобретет силу и яркость.

№6. Упражнение «Самоосознание»

Это упражнение является весьма важным. Помимо того, что оно приучает человека мыслить, подобное упражнение дает чувство осознания своей души, понимание бессмертия человеческого духа. Оно заключается в размышлении о своем "Я", в утверждении о реальности этого "Я".

Сделайте «Вход», дышите ритмично, ровно и спокойно. Думайте о том, что земные страдания и наслаждения могут влиять только на тело, дух же находится вне их воздействия. Думайте о себе, о своем "Я", как о чистом, бессмертном духе, являющемся частью Мирового Духа.

Хорошо также размышлять, направив сознание внутрь, о каждом из своих тел: физическом, астральном и ментальном. Сосредоточиваясь на физическом теле, думайте о свойствах, присущих ему, учитесь чувствовать его, как нечто отдельное от себя. Затем размышляйте об астральном теле. Думайте, что все эмоции, страсти зависят от этого накала, размышляйте, что оно все-таки не вы, не ваше "Я", не дух, а только оболочка, более тонкая, чем физическое тело. Потом приступите к размышлению над менталь-ным телом, над своими мыслями. Ясновидящие наблюдают следующее. Если несколько лиц говорят о каком-либо предмете, то мозг людей размышляющих, старающихся достигнуть разрешения вопроса, изливать потоки сильных вибраций (эманирует). Мозг же людей, повторяющих готовые фразы, почти не эманирует.

№7. Упражнение «Фантазия»

Это упражнение может показаться странным. На самом деле оно выполняет большую техническую функцию и в будущем очень пригодится вам. Приступайте к нему только после того, как освоите предыдущие.

Сделайте «Вход». Вызовите мысленное визуальное (зрительное) представление какого-либо предмета и сосредоточьте на нем все свое внимание. Надо забыть о своём собственном теле. Вы должны «слиться» со своим представлением на 10-15 минут.

При тех же условиях мысленно вызовите какой-нибудь звук, голос или мелодию. Научитесь сосредоточивать внимание на каждом из звуков гаммы. Вначале мысленно напевайте гамму от начала до конца и обратно. Каждый раз делайте это все медленнее и медленнее и, наконец, остановите внимание на одной только ноте (звуке) и старайтесь удерживать внимание на представлении этого звука в продолжении 1-2 минут, а затем 3-5 минут. Также можно упражняться в мысленном произношении слов, например "Ом" и т.д.

После отработки добавьте следующее. Мысленно воспроизведите какое-нибудь действие, например, представьте себе, что вы кушаете мед. При этом должны принимать участие представления, касающегося каждого из органов чувств. В данном случае будут: цвет мёда (зрительное представление), вкус меда (вкусовое), звук от жевания (слуховое),

прикосновение к языку и деснам (осязательное) и запах (обонятельное). Затем, ярко представляя всю эту картину, отбросьте представление, касающееся одного из органов чувств, например, обоняния. Затем верните его и отбросьте другое. Затем постепенно уберите все представления, и снова верните их в обратном порядке. Делайте это 20-30 минут, постепенно увеличивая скорость «переключения» представлений.

Комплекс на управление эмоциями и мыслями

Прежде чем приступать к данному комплексу запомните, что упражнения на «удаление эмоций» - это просто УПРАЖНЕНИЯ, а вовсе не жизненная установка. Эти упражнения нужны для развития волевого контроля над эмоциональными и психическими состояниями вашего индивидуального организма. Ни в коем случае нельзя сдерживать эмоции и их удалять, нужно направлять вектор воли в соответствии с целью и желанием выплеснуть эмоцию, и лишь в узконаправленном векторе воли-желания выплескивать всю силу эмоции и полностью в ней раскрываться. Желай – вот ключ к силе! Маг должен либо желать выложиться в данной эмоции с определенной целью, либо желать выложиться в другой, спокойной эмоции. Нельзя НЕ желать, можно только Желать НЕ, или ЖЕЛАТЬ ДРУГОЕ. Смысл силы в её желании. Если вы желаете что-либо, то для конкретной цели вам нужна конкретная эмоция и конкретное психическое состояние, а так же конкретный настрой на цель и желание. И своей волей вы формируете вектор направления изложения выплеснутой вами эмоции. Маг если любит – то страстно, если ненавидит – то до смерти, если боится – то до ужаса. Эмоции недопустимо сдерживать, их надо просто контролировать в соответствии с волей!

Одновременно с отработкой углубленной концентрации вы будете развивать умение управлять собственными эмоциями и мыслями. Как вы понимаете, эмоции и чувства – совершенно разные, хоть и связанные друг с другом, понятия. Вам нужно уметь полностью контролировать свои эмоции и мысли по нескольким существенным причинам.

Во-первых, ради вашей безопасности и безопасности окружающих. Скоро вы начнете работать с энергией, и ваш энергопотенциал существенно возрастет. При этом все ваши эмоции будут усиливаться многократно, и получать мощную подпитку. Наверняка вы и сейчас легко сможете вспомнить ситуации, когда на вас что-то будто «нашло», когда вас внезапно охватила радость, тоска или злоба. При высоком энергопоненциале эти явления будут на столько сильны, что просто раздавят вас, в буквальном смысле слова. Самое меньшее – вы сойдете с ума. Я не преувеличиваю. Потому вам необходимо научиться легко в любой момент вызывать, убирать и трансформировать эмоции в себе.

Во-вторых, без контроля мыслей и эмоций вы становитесь как ходячая пушка. Малейший ваш недобрый взгляд, малейшая мысль типа «Ах ты…!» будет вызывать у людей заболевание или чего похуже.

В-третьих, это касается намерения. Вы, вероятно, знаете, что такое сила воли. Так вот, грубо гово-ря, умение формировать намерение сравнимо с сильной волей. Вам нужно развить свою силу воли, чтобы научиться работе с намерением. И как раз для этого вам будет полезно справиться с упражнениями, приведенными далее.

Для работы с эмоциями в предыдущей статье я привел упражнение «Обнуление». Теперь добавьте к нему вот что - намеренно вызывайте и закрепляйте в себе следующие качества: уверенность в себе, твердость, непоколебимое спокойствие, решительность, самообладание и сильную волю.

№1. Упражнение «Разрыв»

Суть упражнения проста. Как только вы ощутите в себе нарастающую эмоцию, немедленно войдите в «нулевое состояние» или просто медленно сосчитайте от 10 до 0, ярко представляя себе каждую цифру.

После этого возвращайтесь к своим делам. Прием избитый, но на самом деле эффективный.

№2. Упражнение «Бортовой Журнал»

Это будет посложнее, но и ценность у этой техники заметно выше. Это именно техника, а не упражнение, так как ее можно использовать постоянно, а не только для отработки навыка.

Для начала вам нужно создать определенную область сознания, которая будет автономна от ваших эмоций и мыслей. Для этого сделайте «Вход», затем не спеша, небольшими кусочками ощутите свое сознание, все целиком. Выберите в нем место справа и чуть сзади и полностью освободите его от любых эмоций и мыслей. Выбранный участок сознания должен быть абсолютно чистым и спокойным. Запомните это состояние, чтобы всегда можно было быстро вернуть его, и делайте «Выход». При необходимости, повторите эту несколько раз, пока не начнете ощущать четко.

Теперь вы создали в своем сознании область, свободную от эмоций и мыслей и можете ощущать ее в обычном, привычном для вас режиме работы сознания (бытовом). Остается еще одно действие. Сделайте так, чтобы эта область сознания всегда была активна, в каком бы состоянии вы не находились. И пусть она фиксирует и «ведет журнал» эмоционального и мысленного состояния остальной части сознания. Путь «записывает» все – что вам захотелось, почему и когда вам этого захотелось, после чего, о чем и почему вы подумали, откуда и после чего пришла мысль и т.п. Потом в любой момент вы сможете просмотреть «записи» и сделать анализ или вернуть себя в нужное состояние, просто «отмотав» журнал назад.

Регулярное применение этой техники приведет к тому, что у вас сформируется постоянный «внутренний наблюдатель» - автономная область сознания, не подверженная эмоциям и мыслям. Она будет трезво оценивать ситуацию и вы привыкните обращаться к ней, когда нужен «независимый» взгляд «со стороны». Вы начнете видеть любую ситуацию, как будто не участвуете в ней, а просто наблюдаете. Вот ваше тело, оно стоит и разговаривает с человеком.. Кажется, оно начинает сердиться… А вот оно испугалось… И какая-то мысль пролезла только что… Так… мысль закрепилась и пытается вылезти на передний план, стать «активной»…Вот вы уже захвачены этой мыслью полностью… - Вы привыкните просто смотреть и спокойно оценивать свое состояние, после чего всегда сможете его контролировать.

Первое время это даже шокирует – например, вы четко понимаете, что испуганы, но при этом ощущаете полное спокойствие, как будто это и не вы вовсе.

Это очень выгодное и эффективное состояние. По сути, упражнение «Эмоциональное Обнуление» дает тот же эффект, так что сами решайте, как вам удобнее.

Для укрепления воли рекомендуют делать не то, что хочется, а то, что нужно. Или даже то, что наоборот не хочется. И так во всем. Если вы застенчивы, развивайте в себе уверенность и при любой возможности закрепляйте это на практике, активно проявляя себя на публике.

Если вы не можете решиться, сделать выбор, колеблетесь, то немедленно твердо примите какое-либо решение и приведите его в исполнение. Никогда не отменяйте принятого

решения – для вашего развития лучше ошибиться, поступив не совсем верно, чем стать жертвой собственного колебания. Начните проявлять решительность в случаях, в которых вы можете поручиться за успех и постепенно переходите к более трудным действиям, требующим твердого, решения.

Точно так же можно постепенно развить и другие качества. Постоянно стараясь преодолеть страхи, вы, в конце концов, сделаетесь бесстрашным. Если вы легко смущаетесь, застенчивы, то старайтесь ходить прямо, смотрите всем в глаза, говорите громко и твердо, вкладывайте в свои движения всю вашу волю и энергию. Через короткое время застенчивость заменится уверенностью. Если ваши движения и манеры стремительны, если вы постоянно суетитесь, то старайтесь ходить, писать, есть и говорить медленно, внушая себе эти качества, наблюдая за своими движениями и сдерживая себя.

Старайтесь проявлять во всех своих движениях, словах и мыслях такое качество, каким желаете обладать, и скоро заметите, что оно уже является частью вашего характера. Всегда поступайте так, как если бы уже были таким, каким хотите стать. Как говорил Дон Хуан: «Чтобы выглядеть дряхлым стариком, мне пришлось стать им…». Играйте роль и однажды вы заметите, что уже давно не играете.

К качествам, от которых нужно избавиться, относят уныние, печаль, гнев, лень, чувственность, зависть, ложь, тщеславие и надменность. Хорошо развитая воля может оказывать воздействие на ваш организм, на организм других людей, на природу и на мир духов. Воля может оказывать действие на ход представлений, чувств и других психических эмоций или обнаруживаться в физических движениях тела. Первое действие воли будет внутренним, а второе - внешним.

Главным условием развития воли является ее упражнение, то есть совершение волевых актов. Существенным для волевого акта является чувство усилия, которое его сопровождает. Физические упражнения развивают внешнее действие воли, психические - внутреннее. Гимнастические упражнения, выполнение какой-либо работы неинтересного характера сильно развивают волю.

Девять упражнений для управление своим эмоциональным состоянием

Метеорологи уже давно добились впечатляющих результатов в управлении погодой. Им ничто не стоит разогнать тучи или предотвратить снегопад (при соответствующем финансировании, конечно!). За это им честь и хвала!

Что же касается внутренней, душевной погоды, то оказывается – ею тоже можно управлять! Если у вас в душе вдруг стало пасмурно и уныло, начал тоскливо накрапывать мелкий дождь и печально завывать промозглый ветер – не отчаивайтесь. Хорошее настроение при желании можно вернуть буквально за пару минут. Попробуйте один или несколько приемов из этой статьи, и в вашем внутреннем мире вновь засияет солнышко!

«Эмоциональный жест»

Что в душе, то и в теле. На грусть тело реагирует сгорбленными плечами, опущенной головой, тяжелым дыханием. На радость – улыбкой, стройной осанкой, приподнятым подбородком, ровным и уверенным дыханием.

Но этот закон верен и в обратную сторону: что в теле, то и в душе. Тело и душа настолько привыкают подстраиваться друг под друга, что задав определенную формочку для тела, можно вызвать нужные эмоции в душе.

Этот прием давно знают и с удовольствием используют актеры: когда через тело, через определенный «эмоциональный жест», вызывается нужное чувство. И если «вся наша жизнь – игра» и все мы в чем-то актеры, то почему бы и нам не научиться, когда нужно, создавать себе хорошее настроение?

Итак, если в душе поселилась грусть и тоска, то в первую очередь попробуйте сбить это состояние, используя произвольную комбинацию из следующих физических действий:

- Сделайте несколько очень глубоких вдохов-выдохов
- Разок-другой зевните с удовольствием
- Сделайте небольшую зарядку: приседания, наклоны, потягивания…
- «Трясучка» - потряситесь всем телом, так чтобы пошла мелкая дрожь.
- «Напряжение-расслабление» - максимально напрягите все мышцы своего тела, держите их секунды 2-3 в таком состоянии, и потом сбросьте напряжение.

Эти приемы помогают нейтрализовать влияние негативных эмоций. После чего уже можно начать создавать себе бодрое и жизнерадостное настроение с помощью «позитивных эмоциональных жестов». Например, таких:

- Сделайте красивую, ровную осанку: распрямите плечи, грудь вперед, голову гордо поднимите вверх…
- Улыбнитесь (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так…). Удерживайте улыбку как минимум 10 минут!
- С криком «Yes!» вскиньте руки вверх!

Список подобных «позитивных эмоциональных жестов» можно продолжать достаточно долго, но на самом деле гнаться за количеством не нужно. Достаточно знать 2-3 своих любимых движения, которые позволяют буквально в мгновенье ока сменить внутреннее состояние. И, конечно же, не только знать, но и использовать.

«Очистка радиоэфира»

Если в душе плохо, то прислушайтесь к своим внутренним голосам. Что они говорят и с какой интонацией? Какая звуковая поддержка у вашего плохого настроения?

Скорее всего, она на высоте. Зацикленно, как испорченная грампластинка, вы можете целыми часами повторять чьи-то грубые и обидные слова, сказанные в ваш адрес, не осознавая этого.

- Бабушка, которая оскорбила вас в автобусе, уже давно уехала. Но вы, сами не замечая того, можете уже в сотый раз воспроизводить в своей памяти ее ругань.
- Завтра вам предстоит разговор с начальником. Он еще ни слова не сказал, но вы уже успели за него додумать, как он будет спорить, отказывать, не соглашаться. И ваше внутреннее радио способно целый день портить вам жизнь, транслируя этот вымышленный разговор.

Пока эти внутренние голоса-пакостники будут хозяйничать у вас в голове – великолепная подпитка вашему плохому настроению обеспечена. Что же делать? Можно воспользоваться как минимум двумя приемами:

Запустите как бы ускоренную перемотку (если это радио внутри вашей головы – то значит и в вашей власти им управлять!) Тогда внутренние голоса начнут звучать в полтора раза быстрее, станут писклявыми, детскими, смешными… И воспринимать их всерьез будет уже невозможно. Скорее, даже придется сдерживать себя, чтобы не рассмеяться.

Второй вариант – запустить во внутреннем радиоэфире какую-нибудь веселую песню: «А в остальном, прекрасная маркиза, все хорошо, все хорошо…» или «Жил да был черный кот за углом…» Двадцати минут такой веселой радиопередачи обычно хватает, чтобы жизнь снова начала рисоваться в светлых тонах.

«Машина времени»

Время лечит все. То, что в школьные времена казалось самой ужасной трагедией в жизни, по прошествии лет способно вызвать разве что спокойную улыбку. Легко быть философом, когда неприятное событие уже далеко в прошлом, не так ли?

Но раз так, то что мешает, вместо того чтобы испытывать самые разные оттенки черных эмоций в настоящем, перенестись в будущее (в воображаемой машине времени), и уже оттуда трезво и реалистично взглянуть на так называемую трудную жизненную ситуацию в настоящем.

Поверьте, как только у вас получится вжиться в образ себя, но только на 10-20 лет более старшего, так сразу же вы почувствуете, как отступают грусть и обида.

- Уволили с работы? Неужели через десяток лет это событие далекого прошлого будет вас волновать?
- Сожгли утюгом новое платье? Да уже через две недели это будет казаться вам сущим пустяком.

Если плохому настроению еще под силу справиться с вами сегодняшними, то вы из будущего ему явно не по зубам. Поэтому переживайте тяжелые моменты своей жизни не «здесь и сейчас», а из своего будущего. Когда уже есть и запас житейской мудрости, и философское отношение к жизненным неурядицам, и понимание, что «и это пройдет…»

«Взрыв эмоций»

Если вы чувствуете, что уже не в силах сдерживать накопившиеся негативные эмоции, что они готовы взорваться, как перегретый паровой котел, то самое лучшее в этой ситуации -- это отпустить свои чувства, не подавлять их, дать им возможность выплеснуться.

Если хочется плакать – проревитесь от всей души, так, чтобы слезами смыло все тягостное изнутри. Не сдерживайте слез. Они оказывают очищающее воздействие.

Если внутри кипит злость – возьмите подушку и как следует ее отлупите. Не подавляйте накопившуюся агрессию. Пусть уж она лучше выплеснется на подушку, чем на невинного человека, который случайно попадется под руку.

Иногда самый простой способ разогнать в своей душе грозовые тучи -- это дать им возможность разразиться ливнем с громом и молниями… гроза кратковременна, и обычно сразу после нее в небе появляется радуга и вновь начинает греть теплое солнышко.

К этой технике есть два замечания:

Во-первых, сделайте этот выброс эмоций наружу управляемым и экологичным: если плачете – то не на работе, а дома в нужном месте и в нужное время; если выплескиваете агрессию, то не на людей, а на подушку…

А во-вторых, постарайтесь не доводить себя до состояния, когда эмоции становятся настолько неуправляемыми, что приходится прибегать к «взрывным» техникам. Если

вовремя применять другие приемы из этой статьи, то «аварийные взрывы» вам не потребуются.

«Взгляд юмориста!»

А если бы вы работали Михаилом Задорновым? Непростая работа, не так ли? Это же нужно в каждой ситуации, даже весьма плачевной, находить какие-то позитивные стороны: что-то, над чем можно посмеяться, чему можно улыбнуться.

Ну, а если все-таки попробовать? Смотреть на жизнь глазами юмориста?

В следующий раз, когда в вашей жизни произойдет что-то, что видится в мрачных красках, взгляните на это событие по иному. Так, как будто вам нужно сделать из него юмористическую зарисовку. Ну работа у вас такая!

Что смешное можно заметить в этом событии? Как можно о нем рассказать так, чтобы это было весело и интересно? Ищите такие детали в происшедшем, которые сделают его достойным юмористического журнала.

И если в результате ваши друзья смеются, слушая о том, как вы сломали себе ногу, или устроили пожар на даче, или о том, как у вас угнали автомобиль… значит, все в порядке! Находить светлые стороны в любой ситуации вы умеете!

«Забор Тома Сойера»

Есть дела, которые сами по себе способны испортить настроение: мойка посуды и полов, стирка, чтение скучных учебников, поездка в душном транспорте в час пик…

Заранее зная, что какое то дело будет вам в тягость, не ждите пока у вас ухудшится расположение духа, а включите свое воображение и начните фантазировать.

Представьте, что вы живете в волшебном мире, в котором это малоприятное дело становится безумно интересным и увлекательным.

- Если мыть посуду, то представлять, что вы археолог, счищающий грязь с античных амфор. И с восторгом наблюдать, как под вашей рукой начинают проступать древние письмена.
- Если стирать белье, то исполнять роль героини очередного рекламного ролика, про стиральный порошок. Предвкушая огромный гонорар, который вы получите за эти съемки.
- Если читать скучный учебник, то так, как вы читали бы настоящую волшебную книгу: с заклинаниями, которые сбываются, если их произнести.

Для каждого дела лучше придумать не одну, а две-три «легенды», превращающих это занятие во что-то занимательное. И тогда вы будете получать прочувствованное удовольствие от любой, даже очень неприятной работы, которую приходится выполнять.

«Мыльная опера»

Анекдот на тему:

Американец, когда не хочет идти на работу – звонит своему шефу, со словами: «Шеф, у меня болит голова», и получив отгул, спокойно идет на бейсбольный матч.

Русский же, когда не хочет идти на работу – каким то непонятным, удивительным способом вызывает у себя самую

настоящую головную боль, и получив отгул – остается болеть дома.

Милые женщины, вы великолепные актрисы! И если быть честным, очень часто вам плохо не потому, что есть реальные основания для этого «плохо», а потому что вы сейчас разыгрываете красивый спектакль для кого-то. И по сценарию у вас должна быть «душевная боль».

Ну это как когда ребенок падает и ушибает коленку. Если рядом никого нет, то он сердито потрет ушиб и пойдет дальше. Но если рядом есть мама или какой другой зритель – то начинается очень искренний театр, с самыми настоящими слезами и болью.

У взрослых это происходит примерно так же. Например, уже 11 вечера, а мужа (этого подлеца) еще нет. Жена развлекается комедией по ТВ. Ей весело, но до тех пор, пока не раздается звонок в дверь. Все! Пора начинать воспитательную работу: губы сжимаются в узкую щелку, в глазах появляется неподдельная боль, душу начинает терзать смертельная обида. Но, оп-па! За дверью оказывается не муж, а подруга. Перед ней разыгрывать этот спектакль смысла нет. И моментально появляются совсем другие эмоции…

Я ничего не имею против подобного театра. Иногда для того чтобы повлиять на это тупое существо – мужчину – только так и надо. Но зачем же при этом «вызывать у себя самую настоящую душевную боль»?

Соответственно, если вам стало плохо, проверьте, не играете ли вы для кого-то спектакль. И если дело обстоит именно так, то попробуйте донести до человека свою мысль как-то по-другому: не через показ своей душевной боли, а через открытую и честную просьбу или через жесткое требование.

Либо, если спектакль все-таки нужен, то продолжайте его играть, но только внешне. Пусть на лице у вас будут написаны самые разные эмоции, а внутри будет по-прежнему спокойное и крепкое душевное «хорошо».

P.S. Мужчины точно так же играют в подобные «мыльные оперы», поэтому все вышесказанное имеет отношение и к ним.

«Фоторобот»

Душевная боль -- это не просто абстракция, она имеет вполне конкретное физическое отображение в теле. Например, попробуйте ответить на следующие вопросы, относительно мучающего вас чувства:

- Где оно расположено в вашем теле? В руках? В ногах? В животе? …
- Какой оно формы? Круглое? Квадратное? Треугольное? …
- Из какого материала сделано? Твердое или мягкое? …
- Какого оно цвета? Есть ли звуки, сопровождающие ощущение? …

В результате у вас могут получиться примерно следующие описания: «страх – это холодная, жесткая, стальная пружинка, серого цвета, находящаяся в центре живота, диаметром около 15 см, дрожит, издает пищащий звук…» Или «обида – это тяжелый прямоугольник, размером с кирпич, расположенный в центре груди, сделан из жидкой ртути, черного цвета, горячий…»

Как это ни удивительно, но подобные картинки можно найти практически для любого чувства. И когда подобный портрет есть у вас на руках, то с ним можно начинать работать.

Первый способ: просто внимательно разглядывайте получившуюся картину душевной боли. Как показывает практика, достаточно 3-4 минут такого наблюдения, чтобы она исчезла или стала почти незаметной.

Второй способ: взять какой-нибудь один параметр, например, цвет, и его поменять. Покрасьте в своем воображении неприятное чувство желтой краской, и оно сразу же потеряет всю свою власть над вами.

Этот прием отлично справляется и с физической болью. Если болит голова или ноют зубы – точно так же, составив фоторобот и поработав с ним, вы избавитесь и от этих неприятных ощущений.

«Вкусная еда»

Совершенно простой, но практически безотказный прием. Если на сердце тяжело – зайдите в ближайший ресторан, закажите хороший обед (ужин) и уже через полчаса неприятная тяжесть из сердца плавно перетечет в приятную тяжесть в желудке.

Как ни странно, во многих случаях, этот способ срабатывает лучше самых крутых и навороченных психологических техник.

Кстати, если нет под рукой еды – достаточно простой жевательной резинки. Что называется: защита от кариеса и от стресса в одном флаконе!

«У природы нет плохой погоды…»

Необязательно сразу же накидываться на каждую грустинку или обидку, которые забрели к вам погостить. Переживание душевной боли зачастую добавляет новых красок и свежего вкуса в обыденную жизнь. И тогда огромное удовольствие удается получать и от плача, и от злости, и от тоски.

Ну, а если ненастье задерживается в вашей душе дольше, чем бы вам хотелось? Тогда, к вашим услугам приемы и техники из этой статьи! Хозяином своей душевной погоды должны быть все-таки вы, а не какие-то случайные внешние обстоятельства.

Комплекс по манипуляциеи и циркуляции энергии

Ощущение энергии

Научившись владеть собственными чувствами, эмоциями и разумом, вы готовы к работе с энергией. Еще раз попытаюсь отговорить вас заниматься энергетикой, пока не освоите предыдущий материал в достаточной степени.

Сама по себе работа с энергией – большая и тонкая тема. Но начать очень просто, главное здесь – быть подготовленным. Прошедшие все этапы, которые я описал ранее, вполне подготовлены и им остается сделать лишь один шаг, чтобы войти в новый виток понимания Мира. Вот вам первый комплекс упражнений…

Комплекс упражнений «Прогонка»

Условия занятий: Заниматься следует с чистыми, сухими и теплыми руками. Помещение должно быть проветренным и теплым. Нежелательно заниматься с 12 до 14 и с 18 до 20 часов. При занятиях ведите учет солнечной активности. Постарайтесь заметить, как это влияет. Заниматься в положении сидя – в полулотосе или просто на стуле. Можно стоя. Спина прямая. Перед занятиями необходим отдых - физическое и психическое состояние во время занятий должно быть хорошим, вы должны быть спокойны, бодры и собраны. Прием пиши проводите не ближе, чем за час до занятия. Желательно не делать перерывов, заниматься ежедневно по 15-30 минут. В случае появления неприятных ощущений, сразу прекращайте тренировку.

Выполнение упражнений ведет к исчезновению головных болей и способствует развитию положительных стабилизирующих функций организма. Это легко будет ощутить после пары месяцев ежедневных занятий.

1 этап

Проведите упражнение «Лепка», которое я описал в предыдущей статье, до момента ощущения всего тела. Вы должны отчетливо чувствовать каждую часть тела и все тело целиком. Теперь опустите руки вниз, вытяните их и чуть расставьте в стороны, пальцы вытяните прямо. Подержите так, пока не начнете ощущать пульсацию, онемение и покалывание в кончиках пальцев. Усильте ощущения, чтобы они стали отчетливыми по всем кисти. Особенно в центре ладоней и в кончиках пальцев.

Поднимите руки, вытянув перед собой, сохраняя четкое ощущение пульсации. Свободно держа руки на весу вытянутыми перед собой, начните ощущать тепло в правой ладони. Усильте его, втянув энергию из пространства через кончики пальцев. В ладони должно ощущаться сухое жжение.

Очень медленно усилием воли перемещайте область жжения из кисти вверх по руке, к плечу. Потом проведите по груди в левое плечо и медленно опустите в левую кисть. Слегка выпустите энергию наружу через кончики пальцев левой кисти. Подержите немного и проделайте обратный путь.

Проделайте это раз 5-10, пока ощущения не станут очень четкими. Постепенно увеличивайте скорость. Затем ощутите тепло в обеих ладонях сразу, усильте его, втянув энергию через кончики пальцев, и продолжая втягивать энергию, заполните ей руки полностью.

Подержите ощущение, привыкая к нему. Запомните его, отметьте для себя особенности этого ощущения. После медленно вытолкните энергию из рук через кончики пальцев. Если получается плохо, делайте это на медленном выдохе.

Для разнообразия пробуйте втягивать и прогонять энергию по ногам, заполнять ей ноги, живот, грудь, потом все тело (только в голову пока не пускайте!). Проводите энергию по телу различными маршрутами, например затяните через левую ногу и выпустите через правую руку. Ко всему прочему, это очень хороший энергетический массаж внутренних органов.

2 этап

Освоив первый этап, переходите к этому. С этого этапа и далее вам потребуется прием, называемый «активация рук». Суть его в том, чтобы быстро подготовить руки к работе. Для

этого просто отрабатывайте быстрое ощущение сухого жжения в ладонях и в кончиках пальцев. «Включайте» и «выключайте» его по своему желанию.

Итак, проведите активацию рук. Далее расположите руки вертикально перед собой на уровне груди или пупка, ладонями друг к другу на расстоянии 10-15 сантиметров. Ощутите пространство между ними, очень медленно сближая и отдаляя ладони друг от друга. Ощутите упругую энергию между ладонями. Она не дает вашим ладоням так просто сближаться, отталкивая их, пружиня. (У некоторых людей вместо этого может быть лёгкое покалывание, ощущение тепла или вибрации). Поработайте так минут 10-15, запоминая ощущение.

Когда это начнет легко получаться, переходите дальше. Ощутив энергию между ладонями, усильте ее, вливая туда еще энергию из центров ваших ладоней. Вы можете делать это двумя способами – выливая через ладони энергию, идущую из груди или из живота или же выливая энергию, втянутую через кончики пальцев. В первом случае вы будете накачивать пространство между ладонями собственной энергией, а во втором – энергией окружающего пространства. Думаю, разница очевидна. Отработайте оба способа.

Наполняя пространство между ладонями, начните его уплотнять, собирая энергию в шарик. Как будто лепите снежок. Понемногу он станет очень плотным и четко ощутимым. Поиграйте с ним немного, положите его на одну ладонь, а второй водите вокруг, ощущая его поверхность. Потом поменяйте ладони.

Далее втягивайте шарик в ладони и снова выпускайте его. Пробуйте втягивать его сразу в обе ладони, а затем в левую и в правую по отдельности. Потом выпускайте энергию только из одной ладони, ощущая ее другой. После поменяйте ладони. Выпускайте энергию из одной ладони, а другой втягивайте. Попробуйте так же выпускать энергию из одной ладони, втягивать другой, а затем, поднимая по руке и далее возвращать в ту ладонь, из которой выпускаете (сделайте подобие кольцо по рукам). Потом поменяйте ладони. Упражняйтесь так минут 10-20 ежедневно.

В конце упражнения шарик можно и втянуть в себя, как это предлагается во многих источниках, но делать это стоит, только когда вы уверены, что он состоит из подходящей вам энергии, и что вы можете правильно усвоить ее и распределить по телу. На первое время вам лучше рассеять его. Для этого втяните его в ладони, как учились на первом этапе этого упражнения, а затем выпустите эту энергию через кончики пальцев.

После подобной работы следует «очищать» руки. Для этого слегка стряхните их, ощущая, как с рук стекают все остатки находящейся на них энергии. Только не стряхивайте, где попало – лучше стряхивать в специальный угол, а еще лучше в землю. После сбросьте все ощущения, вернув рукам нормальную, обычную чувствительность.

3 этап

До этого момента вы только ощущали энергию и немного перемещали ее. Теперь вам нужно учиться работать с энергией более активно. Расслабьте руки, вытянув их на весу перед собой и расположив ладонями друг напротив друга на расстоянии 10 сантиметров. Расслабьте все мышцы, кроме тех, что удерживают руки на весу. Теперь выпускайте энергию из ладоней, чтобы она раздвигала ваши руки. Затем, втягивая энергию, добейтесь, чтобы руки снова сошлись. Поработайте над этим.

Теперь сделайте между ладонями энергетический шар, как учились на предыдущем этапе. А теперь растягивайте и сжимайте его. Делайте это, просто изменяя объем шара, без изменения количества энергии в нем. Просто руками растягивайте и сжимайте его. Признаком того, что упражнение выполняется правильно, будет следующее - если слегка

расслабить мышцы предплечий, то руки сами начнут сходиться или расходиться до первоначального диаметра шара.

Далее пробуйте трансформировать шар в пирамиду, в куб и т.п. Четко ощущайте руками форму. Поводите ладонями вдоль сторон, фиксируя грани и стороны фигуры.

Пробуйте отводить шар от руки на расстояние до метра, продолжая четко ощущать его. Начинайте с 5-10 сантиметров, увеличивая расстояние по мере тренировки.

Создавайте в руки произвольные формы из энергии. Попробуйте создать меч и фехтовать им. Только будьте аккуратны – это уже оружие. В конце упражнения рассейте созданные объекты и очистите руки.

4 этап

Уточню, что есть два принципиально разных направления в работе с энергией – вы учитесь генерировать, собирать и концентрировать энергию, одновременно с этим, тренируясь ощущать то, что есть вокруг. Для углубления именно второй части и предназначен 4 этап этого упражнения. Здесь вам не понадобится генерировать энергию. Напротив, вам нужно будет избегать этого и просто ощущать руками, предварительно активировав их.

Итак, активируйте руки. Теперь медленно поднесите их к столу или другому большому плоскому предмету. Начните с правой руки. Держите ее на 30-50 сантиметров от поверхности предмета. Медленно начинайте приближать руку, фиксируя все ощущения. Запомните, какие ощущения вызывает у вас приближение рукой к предмету и в какой момент они наиболее отчетливые. Типичный вариант – вы можете ощущать тепло и упругость по мере приближения руки. Так же может быть покалывание, пульсация или холодок. В том месте, где это начинает проявляться наиболее заметно, вы начали ощущать поле предмета. Разумеется, оно больше, чем вы ощутили. Но пока вы ощутили его границу в меру своих способностей. Постепенно вы научитесь ощущать поле предметов с большего расстояния.

Про продвижении руки ближе к предмету, вы потеряете четкое ощущение границы, но рука будет двигаться как бы с сопротивлением – вы вошли внутрь поля.

Найдя расстояние, на котором граница поля ощущается четко, несколько минут медленно поводите рукой, привыкая к ощущению. Со временем вы научитесь ощущать очень плотную четкую границу. Порой кажется, что дальше руку никак не просунуть. Тренируйтесь на различных предметах – из дерева, железа, стекла и т.п.

Дополнительно проводите следующие тренировки. Положите на стол две одинаковых по размеру бумажки, не менее 10 на 10 сантиметров. Одна будет черная. Другая белая. Поднесите руку сначала к одной бумажке, держите пока не появится четкого ощущения от нее. Запомните это ощущение. Теперь очистите руку и уловите ощущение от второй бумажки. Запомните и его. Далее, закрыв глаза, пробуйте понять, над какой бумажкой находится рука. Совет. Ни о чем не думайте, не анализируйте, не старайтесь угадать. Просто фиксируйте и сравнивайте ощущения. Со временем поймете, что и как. Добавьте другие цвета. Попробуйте отличать дерево от железа и стекла и т.п.

5 этап

На этом этапе вам понадобится партнер. Если его нет, придется использовать себя же. Вы начинаете ощущать биополе человека. Определите руками размеры поля, ощупайте его

форму, плотность и т.п. Подробнее описывать я не стану, так как этот вопрос очень широко и подробно освящен в книгах по целительству и информацию о том, как работать с полем человека можно найти достаточно легко. Скажу только, что этот этап вам лучше пройти, это поможет в будущем.

6 этап

Пожалуй, остался один важный шаг – научиться ощущать пространство. И не только руками, но и всем телом. На этом этапе вам очень пригодится информация, приведенная в следующей главе (Прокачка). Начинайте выполнять прокачку, как только приступите к работе с энергией и тогда к этому моменту вы будете достаточно подготовлены.

Суть упражнения проста и представляет собой своеобразную модификацию «Базы» из предыдущей статьи. Везде, где вы находитесь, привыкайте ощущать пространство вокруг. Теперь вы знаете, как ощущается плотность энергии и поля окружающих предметов. Вот и научитесь чувствовать все вокруг по своему желанию. Каждый день пол часа уделяйте особенно усиленной тренировке. Начните с хождения вдоль стены. Встаньте на 30-50 сантиметров у стены и медленно идите вдоль нее, ощущая, как ее поле давит на вас сбоку. Потом повернитесь другим боком, спиной, лицом. Научитесь ощущать стену с максимально возможного расстояния, как бы вы не были к ней повернуты.

После ходите среди более-менее крупных предметов (как вариант – в лесу), ощущая их поля вокруг себя. Сами придумайте, как усовершенствовать и усложнить это упражнение. Ваша цель научиться постоянно без приложения усилий воспринимать поля всех предметов вокруг себя, «на автомате», как только они окажутся в области вашего собственного поля. Это очень важный и очень полезный навык, который вам необходимо освоить.

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.

Медитация «Звезда»

Сделайте “Вход”. Затем создайте вокруг себя абсолютно темное объемное пространство. Теперь увидьте вокруг звезды. Они яркие, из них льется свет. Летите к Звездам и купайтесь в их свете… Это еще называется “Звездные ванны”.

НЕКОНТАКТНЫЙ АССИРИЙСКИЙ МАССАЖ

После активации рук, водите ладонью одной руки над поверхностью другой от плеча до ладони и обратно. При этом ладонью ведущей руки надо вести тёплую энергию внутри ведомой. Время от времени выводите ведущую ладонь за ладонь ведомой, вытягивая ведущей через ладонь ведомой из тела энергию *(много не надо, важен сам факт)*. Затем поменяйте руки.

Когда отработаете это, начинайте выполнять без ведущей руки - поддерживать энергию концентрацией внимания, двигать энергию концентрацией воли. Далее переходите к массажу всего тела.

Основные рабочие зоны рук - центр ладоней и кончики пальцев. Прорабатывайте и то, и другое.

Упражнение «Ключ»

Это очень эффективное упражнение, суть которого проста. Выполняйте движения – руками, ногами телом. Медленно, очень медленно, ощущая каждый миллиметр движения. При этом старайтесь почувствовать энергию вокруг тела и двигаться в ней. Ощущайте свое тонкое тело и перемещайте его усилием воли синхронно с физическими движениями.

Комплекс на работу с энергией

№1. Прокачка

Параллельно с тренировкой навыка работы с энергией вам следует повышать мощность собственной энергетики. Это процесс продолжительный во времени, так как повышать уровень энергии нужно постепенно, чтобы тело успевало привыкать к нему. По мере повышения уровня энергии у вас будут появляться новые и новые возможности, упражнения будут даваться проще, а техники работать эффективнее. Я уже много раз предупреждал вас о том, что это серьезный этап, подходить к которому надо особенно аккуратно и осмотрительно. Будьте уверены, что хорошо владеете собственной волей, эмоциями и разумом.

Подробнее о том, что дает повышение уровня энергии, вы узнаете сами, со временем. Если не терпится, поищите в книжках. Мне лишь надо было сказать вам, что это очень важный элемент подготовки мага и теперь остается лишь дать несколько техник прокачки.

Вы можете использовать только некоторые из предложенных вариантов или комбинировать их – на ваше усмотрение. Каждому больше нравится какой-то определенный вид прокачки. Когда вы накапливаете энергию, очень важно помнить, что ее надо и тратить столь же интенсивно, она должна циркулировать в вас. Не копите энергию, как на складе. Путь у вас всегда остается достаточный личный запас, а остальную энергию расходуйте, чтобы на ее место поступала свежая. Не допускайте застоя энергии. Начав прокачку, вам придется найти, на что ее тратить.

Если у вас возникают неприятные ощущения или головная боль во время прокачки, то стоит проделать процедуру выпаривания головы, описанную в конце статьи.

№2. Техника «Око Возрождения»

Подробное описание этой техники со всеми сопутствующими комментариями вы можете легко найти в интернате, запустив поиск по названию. Описание достаточно громоздкое и я не стал приводить его здесь.

№3. Техника «Центральные Потоки»

Через энергетическое тело человека проходят два потока энергии, которые текут в противоположных направлениях - один вверх, а другой вниз. Один поток идет из Земли, а второй - из Космоса. Именно эти два потока и формируют всю энергетику человека. Поток,

идущий снизу вверх, находится примерно на два пальца впереди позвоночника у мужчин и на четыре пальца - у женщин. Поток же, идущий из Космоса, сверху вниз, расположен почти вплотную к позвоночнику.

Данная техника заключается в том, чтобы сознательно ощутить и усилить эти потоки. Для этого встаньте прямо, ноги чуть расставьте в стороны, руки поднимите вверх и тоже чуть в стороны. Стойте свободно и расслаблено. Начните ощущать, как сверху из центра Вселенной вам в голову и в руки опускается поток светлой чистой энергии. Пропустите этот поток за спиной через себя и дайте ему течь в центр Земли. Теперь ощутите, как из центра Земли поднимается чистая мощная энергия. Дайте ей свободно войти в ваше энергетическое тело, через ноги, пропустите ее вдоль позвоночника и дайте уйти вверх, через затылок и руки. Создав и ярко ощутив эти два потока, постойте минут 5-10, прогоняя их через себя.

Начинайте с небольшой интенсивности потоков, увеличивая ее по мере тренировки.

№4. Техника «Песочные часы»

Найдите благоприятное для вас место. Встаньте в устойчивую позу, но ноги широко не раздвигайте (можете их вообще не раздвигать). Выпрямите корпус. Голова в положении "вперед и вверх". Попробуйте, и вы поймете, что это означает. Первая деталь упражнения заключается в движении рук.

Поднимите руки над головой и разведите немного в стороны (чуть шире плеч, локти слегка согнуты). Ладони "смотрят" вверх. Пальцы не прижаты, но и не растопырены. Все делается естественно. Пальцы указывают за спину. Это верхняя позиция рук.

Из нее переходим в среднюю позицию. - Руки опускаются вниз по двум сходящимся дугам. Ладони по-прежнему "смотрят" вверх, но разворачиваются так, чтобы на уровне глаз «пятки» ладоней были направлены друг к другу. У горла ладони образуют "ковшик" - словно вы зачерпнули воду для умывания. Ладони находятся на расстояния в 5-8 см и "смотрят" вверх. Пальцы направлены вперед. Локти прижимаются к бокам. Перед солнечным сплетением расстояние между ладонями сокращается до 2-4 сантиметров. Дальше "выливаете из ковшика" то, что там было. Ладони плавно поворачиваются вниз. Процесс поворота ладоней происходит между солнечным сплетением и пупком. Движение рук не прерывается. У пупка ладони "смотрят" вниз и начинают расходиться в стороны. Локти отходят от боков. В конечной точке вы стоите с опущенными и разведенными в стороны руками. Локти слегка согнуты. Ладони "смотрят" вниз. Пальцы направлены вперед.

Таков спуск рук. Подъем их представляет собой чистый реверс. Вся процедура выполняется в обратном направлении.

Теперь о метафизике. Итак, вы подняли ладони кверху. Ждете, когда небо, космос или вселенная, "нагрузит" вас энергией для "земли". В данный момент вы канал, через который будет передаваться эта энергия. Вы предоставляете свое тело "небу", чтобы оно могло пообщаться с "землей". Ощущайте ладонями поток энергии, который собирается на уровне ваших поднятых рук. Затем плавно опускайте эту энергию к солнечному сплетению (траектория ладоней повторяет контуры песочных часов). Плавно спускаете энергию к пупку и медленно толкаете ее вниз. В конечной точке замрите и почувствуйте, как "земля" забирает энергию. В какой-то момент направление тока энергии изменится. Ладони, "смотрящие" вниз, начнут наполняться энергией "земли", которую вы должны передать "небу". Вы начинаете поднимать руки вверх. Вот, в принципе, и все. Попробуйте совершить пять попеременных передач вверх и вниз. При движении ладоней вдоль вашего тела вы сможете отметить, как слой энергии опускается или поднимается по вашему позвоночнику. Возможно, это ощущение покажется вам поначалу слабым. Но затем, после очищения вас,

как канала, интенсивность ощущения увеличится. Поэтому вторым сек-ретом упражнения является фиксация внимания на передвижении "слоя энергии" вдоль позвоночника при перемещении рук.

№5. Техника «Полное дыхание йогов»

Лягте, сделайте «Вход». Ощутите, что вокруг вас все пространство наполнено светлой и чистой энергией. Этой энергии много, ее легко ощутить, она вокруг. Добившись четкого ощущения энергии вокруг, начните медленно плавно глубоко и ритмично дышать. На вдохе медленно втягивайте энергию в себя, равномерно, всем телом. Задержите дыхание ненадолго, распределяя энергию по телу, усваивая ее, а затем медленно выдыхайте ее из себя, тоже всем телом. Слейтесь с чистой энергией пространства.

№6. Техника «Шакти»

Кратко суть упражнения. Делаете Шавасану и релаксацию, расширяетесь в энергию вокруг тела. Затем, расслабляете пространство над темечком шириной 15 см. Опускаете плоскость от головы вниз, тело немеет и наполняется энергией, входящей сверху через голову.

Теперь подробнее. Лягте на пол или другую жесткую поверхность лицом вверх. Разведите ноги на ширину плеч, руки вытяните на небольшом расстоянии от тела. Расслабьтесь. Закройте глаза и сосредоточьтесь на внутренних ощущениях.

Медленно начинаете расслаблять каждую часть тела. Представляете плоскость, которая поднимается от пальцев ног вверх по телу. Там, где проходит плоскость тело расслабляется и высвобождает энергию, которая начинает вибрировать и заполняет пространство вокруг тела.

Не торопитесь, старайтесь прочувствовать каждый сантиметр своего тела. Медленно поднимаете плоскость расслабления вверх. Не оставляйте в напряжении ни одну часть своего тела. Вы должны быть полностью расслаблены, путешествуя по своему телу одним внутренним взором, одним сознанием. Направляете плоскость расслабления от ног к копчику и далее вверх. Расслабляйте мышцы, суставы и связки. Если чувствуете где-то застой энергии или тяжесть, то, не спеша, сантиметр за сантиметром продвигаете плоскость, расслабляя напряжение и высвобождая энергию.

В голове продолжаете поднимать плоскость вверх (но можно расслабить голову по частям: дойдя до шеи, переходите к затылочной части головы, продвигаясь к макушке, затем расслабьте лоб, и переходите к лицу).

Доведя плоскость до темечка, продвигайте ее дальше вверх над головой на 15 см. Расслабьте пространство над головой, почувствуйте вибрацию.

(Делая релаксацию, вы должны высвобождать Силу и погружаться в ее вибрацию. После релаксации все ваше тело должно наполниться приятной вибрацией и вы не должны чувствовать границ своего тела - они должны быть размыты вибрацией).

Удерживая постоянный контакт с вибрацией над головой, опускаете плоскость расслабления вниз по телу, начиная с темечка. Там, где прошла плоскость расслабления, тело заполняется вибрацией, находящейся над головой. Вы постоянно удерживаете небольшой контакт и центр своего сознания в вибрации над головой (без напряжения, легкая концентрация), плоскость опускается, и эта Сила и вибрация заполняет тело от пространства над головой до плоскости.

Опускаете плоскость вниз до ступней и опускаете ее ниже ног, расслабляя все пространство вокруг тела и одновременно заполняя его энергией сверху.

Растворитесь в вибрации, пребывайте в этом состоянии как можно дольше. Если за один проход вам не удалось полностью расслабиться, то повторите все с самого начала.

Эта техника очень высокого уровня, овладев ей вы сможете достичь высочайшего совершенства, если научитесь удерживать эту Силу и нисходящий поток, пребывая в пространстве над головой, постоянно. При постоянном нахождении в этой медитации, позвольте войти всему телу и сознанию в эту энергию.

Постоянное расслабление - начиная с пространства над головой и вниз, а из сердца "вперед, в стороны". Когда практикуете эту технику в вертикальном положении, то область расслабления над головой должна быть больше, чем 15 см.

Комплекс Техники «Пранаяма»

Пранаяма 1

Сядьте, расслабьтесь, положите правую руку перед собой тыльной стороной вниз. Сделайте выдох, а затем медленный вдох. Задержите дыхание на вдохе и сконцентрируйтесь в области легких. Представьте воздух, который вы вдохнули, в виде клубящегося облачка. Представьте, как можно более реалистично. Медленно начинайте выдыхать и мысленно направляйте воздух, клубящееся облачко тонкой струей через руку в кончики пальцев. Вдохи и выдохи надо делать плавно, без рывков. Если вы будете делать все правильно, то уже через три выдоха почувствуете покалывание, онемение кончиков пальцев. После этого поднимите руку пальцами вниз и начинайте медленные, плавные движения пальцев. Покалывание и онемение усилятся. Теперь поднесите пальцы к ладони другой руки и продолжайте плавные движения. На ладони вы почувствуете тепло, мягкое давление.

Встаньте. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Поднимите ладони вверх на себя, пальцы выпрямить, но не напрягать. Плавно описывайте круг назад. Делать это надо очень медленно. Практически сразу вы почувствуете сильное онемение всех пальцев и сильную вибрацию вокруг них. Здесь главное подобрать скорость движения и силу натяжения ладоней к себе. Можете просто натянуть ладони на себя и плавно пошевелить пальцами, они сразу онемеют. Запомните это ощущение.

После того, как почувствуете онемение в пальцах, плавно опустите руки вниз, ладонями поглаживая воздух и не теряя ощущения в пальцах и ладонях. Затем поднесите ладони друг напротив друга на уровне живота на расстояние около 20 см. Постарайтесь почувствовать пространство между ладонями. Как бы давите одной ладонью на другую, при этом не шевеля руками, создайте напряжение энергии ме-жду ними, попробуйте почувствовать плотную энергию в виде шара или цилиндра, которые давят вам в центр ладоней. Потренируйтесь 5-7 минут, запомните эти ощущения.

Не зависимо от того почувствовали вы эту энергию или нет, переходите к восприятию неподвижности между ладонями. Попытайтесь уловить контакт между ладонями, как между двух магнитов, которые отталкиваются, когда их сближаешь, и притягиваются, когда их отдаляешь. Попытайтесь почувствовать эту упругую неподвижность между ладонями, немного сдавливая и растягивая руки, как будто держите в руках воздушный шарик, сдавливайте очень осторожно, только чтобы почувствовать упругость воздушного шара, движения рук не должны быть заметны, амплитуда движений 1мм. Ваша задача

почувствовать неподвижность, которая передается ладоням. Без овладения этими упражнениями вы не сможете войти в медитацию, но если с первого раза у вас не получилось, то после ежедневного заполнения себя энергией у вас прочистятся каналы и улучшится энергетическая чувствительность.

После того, как почувствуете неподвижность между ладонями, попробуйте создать такой же контакт между своими ладонями и своим телом. Попытайтесь почувствовать свою ауру, внешнюю энергетику, водите медленно руками перед собой сверху вниз, как бы ощупывая свою энергию. Потренируйтесь 5-7 минут.

Теперь сядьте и расслабьтесь. Сделайте выдох, а затем медленный вдох. Задержите дыхание на вдохе и сконцентрируйтесь в области легких.

Представьте воздух, который вы вдохнули, в виде чистого светлого клубящегося облачка. Представьте, как можно более реалистично. Медленно начинайте выдыхать и мысленно направляйте воздух, клубящееся облачко тонкой струей в правую ногу. Заполняйте этой энергией сначала ягодицу, а затем в низ по ноге, стараясь почувствовать, как энергия заполняет каждый сантиметр, как она движется, вызывая теплую вибрацию. Выдыхать надо медленно, но без напряжения, довольно спокойный выдох, без неприятных ощущений в легких, главное почувствовать тепло, волну, которая заполняет ваше тело. На следующем вдохе-выдохе так же заполняйте левую ногу. По очереди выдыхайте то в одну, то в другую ногу, сделав по пять выдохов в каждую ногу. Ваша задача почувствовать движение энергии и заполнение ей организма.

Так же делая вдохи-выдохи, направляйте энергию из легких в позвоночник, заполняя его от копчика до макушки головы, только остерегайтесь направлять энергию в уши (можете на время оглохнуть). Заполняя позвоночник, вы должны направлять энергию в заднюю часть тела. Сделайте 5 выдохов. Концентрируйтесь на внутренних ощущениях. Если вы еще не научились делать энергетические шары, то сделайте такие же выдохи по очереди в руки.

Следующие выдохи делайте, распространяя энергию из легких во все стороны, заполняя ей все тело. Сделайте 5 выдохов. Постарайтесь почувствовать мягкую вибрацию во всем теле.

Затем сделайте несколько выдохов, заполняя пространство вокруг своего тела, уплотняя свою ауру. После этого постарайтесь медитировать на этой энергии, постарайтесь удержать эти ощущения, просто пребывая в этом состоянии как можно дольше.

Выполняйте создание энергетических шаров и заполнение себя энергией не меньше недели, прежде чем переходить к следующему упражнению.

Создание энергетической сферы. Заполните себя энергией, как сказано выше. Представьте у себя над головой свою руку, и постарайтесь создать контакт между воображаемой рукой и темечком, почувствуйте пространство неподвижности, энергии, между двумя этим точками. После того, как почувствуете это, расширяйте область ощущения вниз, передвигая воображаемую руку, постепенно обволакивая себя энергетической сферой. Вы должны представить вокруг себя сферу диаметром около 2 метров, и постараться почувствовать ее границы, вызывая то же ощущение, что и между двумя ладонями, при создании энергетических шаров. Постепенно, опуская ощущение границ сферы, вы создаете напряжение между всем своим телом и всей сферой вокруг вас.

Если у вас сложности с таким восприятием, то попробуйте другой способ. Представьте вокруг себя сферу. Сконцентрируйтесь на области границ сферы перед вашей грудью диаметром 20 см, т.е. почувствуйте энергетическое пятно перед своей грудью, создайте контакт между грудью и им, почувствуйте давление. Затем перемещайте это пятно вверх по

сфере, не теряя контакта между ним и телом, постепенно создавая энергетическое напряжение вокруг своего тела и сферой.

После того, как почувствуете давление сферы на ваше тело со всех сторон, удерживайте это неподвижное напряжение и концентрируйтесь на этой энергии. Оставайтесь в этом состоянии минут двадцать. Ваши мысли автоматически остановятся. В дальнейшем учитесь чувствовать сферу вокруг себя всю одновременно, и входите в контакт с энергией сразу со всех сторон. После того, как закончите медитацию, не спешите выходить из этой энергии, вы можете заниматься своими делами, но не теряйте контакт с неподвижной энергией как можно дольше.

Пранаяма 2

Примите исходное положение. Закройте глаза. Начинайте вдыхать, представляя, что жизненная энергия (прана) входит через огромную воронку, уходящую в бесконечность, в ваше межбровье (Аджна-чакру), проходит через голову в затылок. Проводя энергию через голову, концентрируйте ее в канал не толще пяти сантиметров в диаметре. Не допускайте касания энергией ваших ушей. Аккумулируйте энергию в затылке в виде шара, диаметром десять сантиметров. На задержке дыхания концентрируйтесь на этом шаре. Выдыхая, направьте энергию тонкой струей вниз по позвоночнику в копчик (Муладхара-чакру). Старайтесь почувствовать каждый сантиметр позвоночника, пройденный энергией. Сконцентрируйте энергию в копчике.

Следующий вдох делайте, представляя, что воздух входит в огромную воронку, уходящую в бесконечность перед вами, в ваш копчик (воронка на уровне Муладхара-чакры). На задержке дыхания сконцентрируйтесь на энергии в копчике. Выдыхая, направьте прану вверх по позвоночнику в область затылка, аккумулируя энергию в этом месте. Следующие вдохи-выдохи чередуются между собой.

Пранаяма 3

Примите сидячую позу (как в предыдущих пранаямах). Закройте глаза. Сделав выдох начинайте вдыхать. Представьте огромную воронку, уходящую в бесконечность у себя над головой. Основание воронки упирается в темечко и опускается вниз по позвоночнику в копчик. Вдыхая, направляйте энергию по позвоночнику вниз в Муладхара-чакру. Представляйте и почувствуйте, что мировая энергия над головой плавно стекает в вашу воронку. Вдох делайте как можно более тонким, чтобы почувствовать ток энергии. На задержке дыхания сконцентрируйтесь на копчике, стараясь как можно отчетливее почувствовать энергию в нем. Выдыхая, направьте поток энергии вверх по позвоночнику в Сахасрара-чакру.

Время, через которое можно получить ощутимые результаты от этих пранаям напрямую зависит от времени выполнения, и регулярности занятий. Выполняя дыхательную медитацию в течение нескольких часов, подряд вы сможете достичь результатов многомесячной практики.

Освойте эти пранаямы и выполняйте их в течении нескольких месяцев два раза в день: тридцать минут утром, и сорок пять минут вечером. С помощью них вы сможете прочистить и расширить центральный энергетический канал «сушумна», который находится в позвоночном столбе, избавиться от многих болезней, обрести сильную энергию,

спокойствие, умиротворение, а так же испытать различные мистические опыты, развить энергетическую чувствительность.

Пранаямы 2 и 3 можно чередовать. Например: двадцать минут пранаяма 2, затем двадцать минут пранаяма 3. Не следует, однако, делать частых перемен, если вы решите чередовать пранаямы, то выполняйте половину времени одну пранаяму, и половину времени другую пранаяму. Не забывайте, что каждая пранаяма должна длиться не меньше двадцати минут.

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"

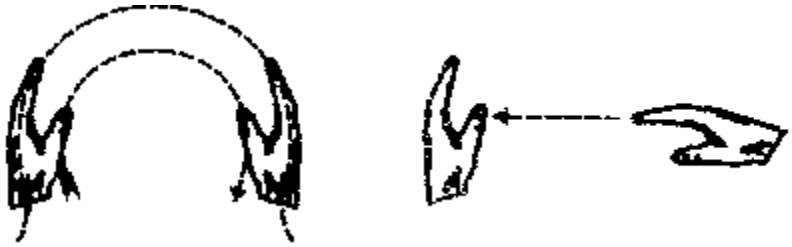
Приближая и удаляя ладони, создать ощущение сжатия и растяжения энергетической гармошки (пружинки, резинки).

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, перекат 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 перекладывать 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 перекладывания 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 и в любое время, но лучше всего делать это перед сном. Это что-то вроде своеобразного подсчета овечек 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.

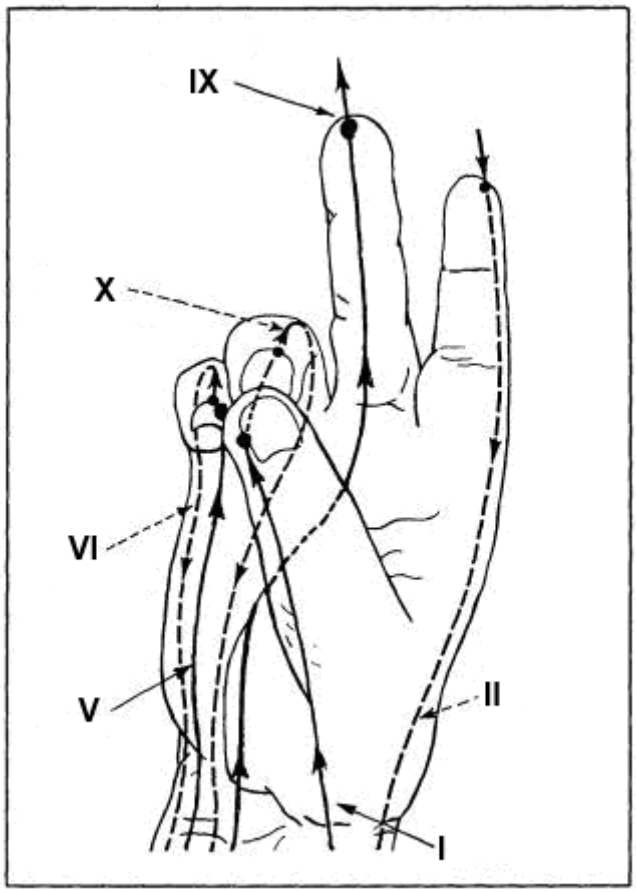


Рис.1. Шесть классических энергетических меридианов руки.

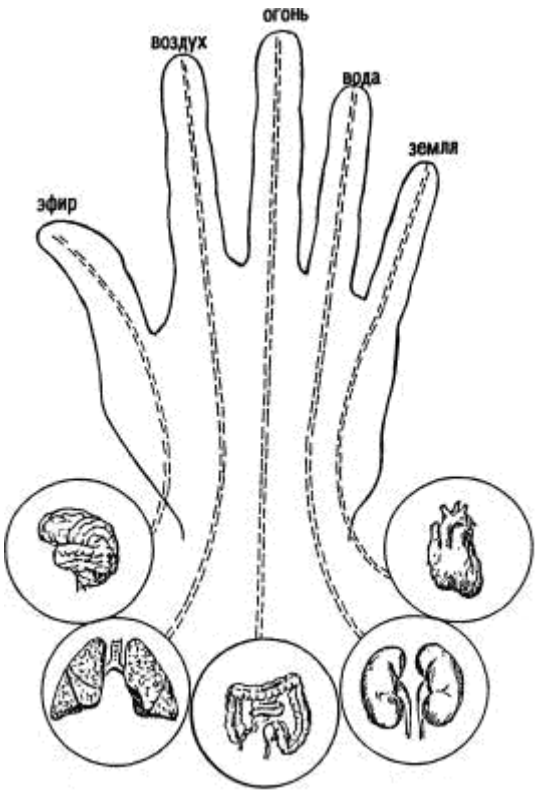


Рис.2. "Стихии" (органы) каждого пальца

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 одни-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).

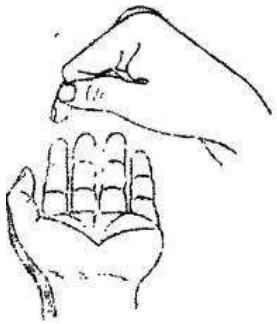


Рис. 3.

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 отставать 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).

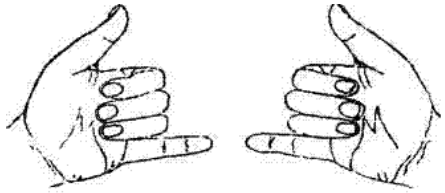


Рис. 4.

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).

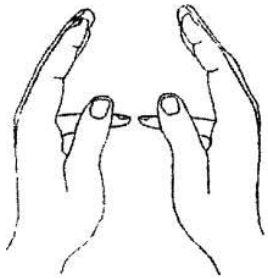


Рис 5.

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).

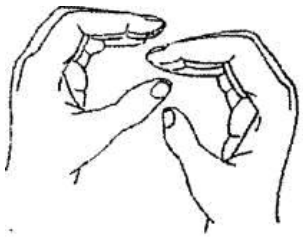


Рис.6

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).

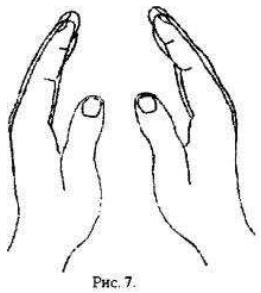


Рис. 7.

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.

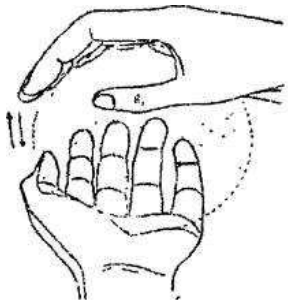


Рис.8

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 посыпаем 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-мудря, 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.

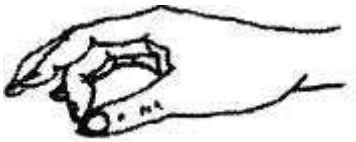


рис. 11.

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.

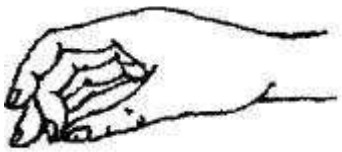


рис 12.

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.

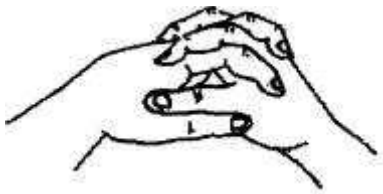


рис 13

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.

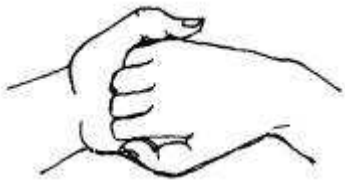


Рис.15. Медвежий захват

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 энергопотоком

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 н 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 н 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 восприятии 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. Попытайтесь 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.

Дополнительные техники для работы с чакрами

Упражнение «Раскрытие»

Сначала активизируем Анахату. Для этого направляем внимание внутрь груди. Внимание должно быть расслабленным, "представлять" какие-либо энергетические процессы не следует. Затем нужно искать в этой области тепло и огонь, хотя в начале ощущения могут быть очень индивидуальными (это ощущения не самого центра, а того, что его закрывает). Желательно не собирать внимание в одну точку, а слушать энергии центра широко во всем объеме груди.

Когда Анахата раскрывается, ощущение энергии распространяется за пределы физического тела. Если вы сможете увидеть энергии - хорошо, нет - тоже не страшно. Вначале гораздо важнее физические ощущения. Нужно стремится к ощущению очень сильного жара. Обычно за этим происходит трансформация энергий центра и привычные уже ощущения могут пропасть. Нужно настойчиво слушать их, и ощущения появятся снова, но энергии центра будут уже другими. Этот процесс (изменения энергий) может происходить много раз.

Огонь Анахаты очень быстро прожигает энергетические загрязнения во всем теле и тем самым делает человека восприимчивыми к энергетическим процессам.

Далее слушаем Панипуру. Слушаем не точку в центре тела, а всю область верха живота и низа груди. Ищем, тепло, движение энергий, огонь. Не прекращая слушать Манипуру, переносим часть внимания в область Вишудхи. Слушаем, распространяя внимание на всю область горла, как бы изнутри наружу. Здесь начальные ощущения скорее будут связаны с движением и давлением энергий.

(Энергетические центры, кроме связи по центральному меридиану, попарно связаны своего рода каналами, расположенными по бокам от него. При этом, Анахата занимает как бы центральное положение в энергетической структуре человека, а равноотстоящие от нее чакры соединены между собой.

Парные чакры лучше слушать совместно, чем по отдельности, так как при таком слушании прочищаются и активизируются каналы, связывающие их. Можно переносить свое внимание от одной чакры к другой и обратно, как бы раскачивая качели. Можно слушать и обе чакры одновременно.

Если одна из чакр ослабла, то слушание парной, поможет быстро наполнить ее энергией. В общем, слушание парных чакр, не особый технический прием, а просто естественный путь раскрытия энергетической структуры, изначально данной человеку.)

Далее слушаем второй Свадхистану. Слушаем не одну точку, а охватываем расслабленным вниманием всю область низа живота. Ищем там тепло, расходящееся затем по телу. Не теряя ощущения Свадхистаны слушаем Аджну, как небольшой шар с центром в середине лба. Ищем там тепло и огонь. Как и раньше стараемся удерживать внимание на обеих чакрах.

Теперь слушаем Муладхару. Ищем тепло и огонь в области промежности. Жар может быть очень сильным, даже сильнее, чем в остальных центрах. В этой области начинается много энергетических ка-налов, и возможны ощущения интенсивного движения энергий. Одновременно слушаем Сахасрару над головой на 10-15 сантиметров выше макушки. Слушаем область примерно 10 сантиметров в диаметре. Энергии Сахасрары могут опускаться вниз, создавая ощущение давления на макушку. Сами ощущения более тонкие, чем от чакр, расположенных в теле. Описать их можно, как "присутствие энергии".

(Во время раскрытия чакр могут возникать неприятные ощущения в местах их расположения. Так головные боли часто сопровождают раскрытие Аджны, что объясняется загрязненностью чакры, которую вы «очищаете».

Отрабатывайте сначала активацию Анахаты. Затем первой ближней к ней пары и т.п. Пробуй-те удерживать активацию ранее раскрытых чакр, когда будете переходить к следующим. Но в начале это может и не получиться - тогда просто переходите дальше, сосредоточившись на следующих ча-крах)

Далее слушаем чакру, расположенную в области между стоп. Ощущаем там сильный жар и вибрацию, распространяющуюся на стопы. Не теряя ощущения переносим внимание на место на уровне ко-лен. Там тоже должно возникнуть ощущение теплого или горячего шара, как бы висящего между ног и связанного с телом. Затем ощущаем место, примерно посередине бедер на центральной оси. Находим ощущения энергий в этой области. Тепло и вибрации этих центров доходят до физического тела и по-зволяют почувствовать, что "пустое пространство" в них - не совсем пустое.

Далее ищем центры, расположенные над головой. Первый из них находится над Сахасрарой примерно на 15-20 сантиметров выше. Можно услышать поток энергии, опускающийся на тело из этого центра. Затем слушаем центр на верхней границе энергетического кокона – примерно в 50-70 сантиметрах над головой. Как и для предыдущего, ищем ощущение энергии и поток из центра вниз.

После того, как научитесь свободно активировать чакры, переходите к активизации системы меридианов. Необходимо направить своё внимание на кончики всех 10 пальцев рук, а в дальнейшем и пальцев ног и отслеживать в них все происходящие изменения.

Выходы меридианов не на подушечках пальцев, а именно на самых кончиках, перед ногтями. Диаметр - около 1 миллиметра и именно на это место нужно направить внимание. Если вы сидите, то руки удобнее расположить на коленях ладонями вверх.

Нужно отслеживать все происходящие изменения. Ощущения вначале могут быть очень индивидуальными (покалывание, движение, тяжесть, тепло), но в дальнейшем они преобразуются в движение огня через кончики пальцев по рукам внутрь тела и одновременно истечение этого огня наружу.

В процессе слушания может появится ощущение эфирного тела на кистях рук - как бы мягкой перчатки, но на него не отвлекайтесь, нужно искать именно движение в пальцах (потом оно может ощущается и вне тела - как реактивные струи).

Со временем настройка на кончики пальцев сможет активизировать меридианы во всем теле, и тело начнет просто "гудеть" от движения энергий. Слушание кончиков пальцев - один из самых эффекти-вых способов набора мощности и восстановления повреждений кокона.

Начинайте с пальцев рук. Это проще, и кончики пальцев ног можно начать слушать, когда процессы в руках будут уже очень активны. Энергетические каналы в ногах обычно гораздо "грязнее", и очистить их более трудно.

Чтобы не мешать процессам очистки энергетических каналов, не следует носить тяжести в руках (лучше в рюкзаке) и держать в руках энергетически грязные вещи (одна из наиболее загрязненных вещей - это деньги, не держите их подолгу в руках). Если все же это случается - просто активизируйте свою практику.

Когда каналы в руках становятся активны, руки как бы "оживают" и ими легко можно ощущать энергии вокруг тела. После этого переходите дальше. Слушаем каналы рук. Каналы рук входят в тело в центре ладоней. Диаметр в точке входа - примерно 1.5-2см. Проходя в центре руки, они выходят из тела ключиц, вблизи плечевого сустава. Проще начинать слушать только центры ладоней, затем перенося часть внимания в область ключиц (выходов каналов) и далее, охватывая вниманием канал, на всем его протяжении. Еще один способ - скользить вниманием по всей длине каналов туда и обратно. Искать нужно ощущение тепла и движения энергий вдоль канала.

Затем слушаем каналы ног. Если хватает внимания, продолжаем слушать и каналы рук. Каналы ног входят в тело в центре стопы область в диаметре около 2 см. Проходя в центре ног, они выходят чуть выше сгиба бедра (если вы сидите на стуле). Можно слушать только точки входа и выхода каналов, но лучше охватить вниманием всю их длину. Так же как и для рук можно слушать каналы, перемещая свое внимание вдоль него туда и обратно.

Далее слушаем каналы внутри тела. Точки их выхода вверху - у ключиц, ближе к середине тела, чем выходы каналов рук, примерно посередине ключицы, внизу - в нижней части живота, опять-таки ближе к центру тела, чем выходы каналов ног. Диаметр - 1.5-2см. Сами каналы проходят не по поверхности тела, а внутри, но не очень глубоко. Каналы проходят и в задней части тела, вдоль спины, как бы лежат на плечах, и выходят из тела в области почек. Слушаем точки выхода каналов, затем слушаем их на всем протяжении или перемещаем внимание вдоль каналов туда и обратно.

При слушании каналов ног не следует вначале практики принимать позу лотос, или другие позы со скрещенными ногами, а также позу на коленях. Лучше сидеть на стуле или в кресле, опираясь стопами на пол. Это убирает лишние механические напряжения и облегчает ток энергии по каналам.

Ощущения в каналах рук и ног могут стать очень интенсивными, буквально поток огня, заполняющий руки и ноги. Когда каналы рук работают, легко создавать "энергетический шар" между ладонями - область высококонцентрированной энергии, которую можно использовать для наполнения других энергетических центров, для лечения и других целей. Руки и стопы становятся "живыми".

Вообще каналы не заканчиваются на границе физического тела, а выходят за его пределы и связывают нас с энергетическим полем земли. Почувствовать это продолжение каналов в начале практики довольно трудно, поэтом в процессе занятий на курсе лучше ограничить область внимания физическим телом.

Упражнение «Вихри»

Параллельно выполнению комплекса «Раскрытие» можно выполнять это упражнение. Оно поможет более активно раскрывать чакры, «раскручивая» их.

Ощутите Муладхару, разогрейте ее, ощущая, как снизу в нее вливается теплый поток энергии темно-красного цвета. Почувствуйте, как этот поток наполняет Муладхару.

Дальше поток поднимается вверх, плавно становится оранжевого цвета и наполняет Свадхистану. При этом она раскручивается по часовой стрелке, если смотреть на вас спереди (крутится от правой руки к левой в плоскости живота). Ощутите вихрь оранжевой энергии, который крутится все быстрее и быстрее, становясь ярче и выходя за пределы тела спереди и сзади. Центр вихря будет в Свадхистане, а воронки будут выходить из него со стороны спины и спереди.

Постепенно поток поднимается все выше и достигает Манипуры, которая тоже начинает раскручиваться. При этом цвет уже будет желтый.

И так далее. Достигнув Сахасрары, поток становится фиолетовым и растекается над вами в виде огромного цветка, стекает вокруг вас в виде бело-золотистого света и снова входит в Муладхару через ступни по ногам. Вы должны ощутить себя внутри вытянутой сферы, заполненной энергией (энергетический кокон). Энергия будет циркулировать внутри кокона, а в местах чакр вы будете ощущать быстро вращающиеся, расширяющиеся и вливающиеся в поверхность кокона «вихри».

Выходить из этого состояния следует, плавно замедляя вращение и скорость потока. Ощущайте, как чистая энергия свободно и равномерно распределилась по всему телу. А вокруг тела по периметру кокона она уплотнилась и плотно обхватила вас, защищая.

Во время активации чакр, кроме заливания их соответствующим цветом, можно произносить соответствующие им мантры в соответствующей тональности. При этом концентрируйтесь на цвете, на чакре и на звучании и старайтесь, чтобы звук шел как бы из места расположения чакры, она должна вибрировать этим звуком.

Энергия из Чакр.

Не секрет, что для получения энергии извне используются 7 основных чакр. Первая чакра, красная, находится на внутренней поверхности окончания позвоночного столба — копчике. Она ответственна за нижнюю часть кишечника и нижние конечности, кроме того, здесь собирается основной запас энергии, поступающей в организм от земли — через ноги. На ногах оканчиваются в точках иглоукалывания энергетические каналы от всех органов, поэтому практикуемые в последнее время методы босохождения весьма полезны для тренировки экстрасенсов, особенно начинающих.
Вторая чакра, оранжевая, ответственна за мочеполовую сферу и у человека является наиболее сильным источником энергетики (до периода климакса). Она локализуется на позвоночнике на уровне лобка.
Третья чакра, желтая, связана с солнечным сплетением — основным распределителем энергии среди внутренних органов брюшной полости. Желтая энергия является очень важной и символизирует свободу действия. Поступать желтая энергия может, в частности, с пищей. Приток энергии отмечается уже в первые 30 минут после приема пищи, поэтому процессы собственно переваривания и всасывания пищи не имеют прямого отношения к снятию желтой энергии пищи, более того, они проходят при затрате энергии организма, вот почему не рекомендуют заниматься экстрасенсорными упражнениями ранее, чем через 2, а лучше, чем через 4 часа после приема пищи. Вегетарианство и голодание, посты являются важным фактором в подготовительном режиме обучающихся экстрасенсорным методам воздействий.
Четвертая чакра, зеленая, связана с сердцем и расположена в грудной клетке

на внутренней поверхности позвоночника на уровне сердца. Энергия сердца считается наиболее важной для человека и овладению ею придают важнейшее значение в эзотерической литературе.
Пятая чакра — синяя с белым, голубая, является горловой и связана с дыхательным горлом и голосом, а также со щитовидной железой. Она важна для эмоций и чувствования человека.
Шестая чакра у человека «закрыта» (открыта у йогов и у занимающихся специальными упражнениями экстрасенсорики). Это так называемый «третий глаз», который связывают с эпифизом. Он очень важен для развития экстрасенсорных способностей, в частности, для ясновидения, видения прошлого и будущего. Цвет энергии — синий.
Седьмая чакра, фиолетовая, связывается с высшей нервной деятельностью коры головного мозга. Она, как считают, прямо связана с космическими энергиями, высшими духовными существами.
Но для полноценного управления энергии необходимо развитие дополнительных «каналов». В основном это играют ладони. У некоторых, особо одарённых – эту роль могут использовать глаза. У мужчин правая ладонь является отдающей, а левая – принимающей. У женщин – наоборот. Хотя, советую развить обе руки на оба действия. Так проще.
Для этого сядьте, расслабьтесь и откиньте все заботы. Сейчас вы один на один с собой, с Космосом. Ладони поверните вверх. А теперь представьте, что на правой руке у вас появился огненный шарик. Добейтесь той концентрации, когда этот шарик будет ощутим физически. Почувствуйте его тепло, его энергию. Не забывайте про него. На левой ладони сделайте точно такой же шарик изо льда. Почувствуйте холод и ледяное покалывание. Мысленно держите эти шарики в своих ладонях. Теперь поменяйте их местами. Получилось? Со второго раз (а может с десятого) получиться наверняка. Когда это упражнение будет вами выполняться быстро, без усиленной концентрации внимания и энергии (а вы что хотели? Это была ваша энергия) переходите к следующей методики.
Лягте на ровную поверхность. Руки положите ладонями вверх. Можете включить негромкую классическую музыку. Отдайте предпочтение органу и скрипкам. Хотя рояль тоже подойдёт. Расслабьтесь, пусть заботы отойдут на второй план. Вы один во вселенной.
А теперь мысленно представьте, что вы в Космосе. Вас окружает пустота и энергия. Мысленно захотите, чтобы эта энергия перешла в ваши ладони. А через них наполнило всё тело. Получите удовольствие от этого процесса. Энергия тёплая и доброжелательная к вам. Чувствуете упругость на ладонях? Как будто что-то ватное прикасается к ним? Запомните это ощущение. В следующий раз, усложняем методику. Вы просто лежите. В Космос уже нет необходимости мысленно перемещаться . Теперь вы и так знаете, что Он есть, и что в Нём полно энергии. Закройте глаза, ладони направлены вверх. А теперь представьте, что Космос сам даёт вам энергию в виде двух потоков, направленных в ваши ладони. Энергия чистого белого света вливается в ваше тело, наполняя его силой и лёгкостью. Поиграйте с потоками, то соединяя его в один большой, который покрывает всё ваше тело, то вновь сужая его до

точечного приёма через ладони.
Вот и научились заряжаться энергией от Космоса. Это не один источник энергии, но об этом в следующих лекциях.
А теперь научимся направлять собранную энергию. Сконцентрируйтесь. Почувствуйте, что энергия сливается к вашим ладоням. А теперь начинайте медленно сводить ладони до ощущения уплотнения воздуха. Между вашими ладонями должен образоваться как бы шарик из чистой энергии. Посмотрите на него внутренним взором. Удивлены? Да, это вы смогли сделать сами. Я был уверен, что у вас получиться. Медленно разводите и сводите ладони, чувствуя соединения потоков энергии из ваших рук. Постепенно, вы научитесь направлять энергию из ладоней в пространство с той или иной целью.
А теперь проследите за своими ощущения. Сконцентрируйтесь, направляя поток энергии из ладони. А теперь поднесите сантиметров на 20 к своему телу. Советую просто к другой руке, выше запястья. Медленно приближайте ладонь к телу, пока не появиться ощущения, что воздух уплотнился. Поводите ладонью на этот расстоянии над телом. Не забываемые ощущения, правда? В самом начале вы будете воздействовать на тело на очень маленьком расстоянии. Путём усиления потока энергии вы добьетесь воздействия с одного метра и более на объект.
Но не один вы тут такой умный. И на вас кто-то может так же воздействовать, причём отнюдь не с целью полечить вас. Научитесь «закрываться» от чужого поля, враждебного к вам. Ваше собственное поле покрывает вас на подобие сферы. Помните рисунок Леонардо Да Винчи? Да, где человек в круге стоит. Вот биополе вокруг вас почти такое же.
Для защиты существуют различные методики. Вы можете выбрать одну из них или придумать свою. Я приведу для примера самые простейшие. Дальше вы познакомитесь с более сложными ступенями защиты. Но всему своё время.
Итак, замыкание контура своего биополя.
а) Самым простым приемом является перекрещивание рук или ног в разговоре с человеком, от которого можно ожидать неприятностей. При этом вы замыкаете контур своего биополя, стараясь не допустить его утечки или пробоев.
Более сильной является защита с помощью кольца:
б) большой и указательный пальцы одной руки соединяются с большим и указательным пальцами другой руки, образуя кольцо, три остальных пальца накладываются друг на друга. Этим приемом часто пользуются представители Китая, Японии.
в) Эффективным приемом, которым обычно пользуются йоги, является "вложение кольца". Сначала большой и указательный пальцы одной руки образуют кольцо и оно вкладывается в ладонь другой руки, затем большой и указательный пальцы второй руки образуют кольцо и вкладываются в ладонь первой руки. Этот цикл повторяется три раза. Обычно после третьего раза выполняющий прием ощущает вокруг себя повышенную плотность, кажется, что чем-то сдавливается голова. Вложение кольца действительно не только замыкает контур биополя человека, но и в несколько раз уплотняет его.
Мой вам совет, научитесь удерживать в себе как можно больше энергии. Тогда

резкое использование данного продукта не скажется на вашем самочувствие.

Подъем энергии.

Сядьте или лягте, проделайте упражнения на расслабление и очистите сознание с помощью дыхательных техник. Затем сфокусируйте внимание на ступнях и воспользуйтесь своими воображаемыми "мысленными" руками, чтобы втянуть в себя через ноги энергию в нижнюю чакру. Представьте, что вы захватываете энергию как что-то материальное и тянете ее вверх. При этом постарайтесь вообразить свои мысленные руки находящимися не снаружи, а внутри ног и туловища - это повысит эффективность ваших упражнений.

Используйте свое дыхание для того, чтобы облегчить подъем энергии. Во время вдоха втягивайте ее в себя, как было описано выше, а во время выдоха "фиксируйте" ее в нижней чакре. Продолжайте делать так по меньшей мере несколько минут, и ваша нижняя чакра наполнится энергией. Иногда в течение первых нескольких месяцев тренировок люди ничего не ощущают, но такие случаи довольно редки. С другой стороны, некоторые при первом же выполнении описанных здесь упражнений чувствуют сильную вибрацию и прилив энергии. Независимо от того, какие ощущения возникнут у вас, в любом случае энергия будет поступать в нижний энергетический центр, и ее количество станет возрастать по мере того как вы будете учиться пользоваться ею.

Когда ваши чакры откроются и начнут преобразовывать сырую энергию кундалини в более высокие ее формы, эта энергия заполнит тонкие тела, насыщая их силой и высвобождая их скрытые возможности. К этому времени вы наверняка начнете ощущать, как жизненная энергия вибрирует и течет через ваше тело.

Не забывайте каждый раз перед открытием очередной чакры проделывать упражнение на подъем в нее энергии - на вдохе вы "мысленными" руками тянете кундалини в область чакры, а на выдохе фиксируете ее там.

1. Нижняя чакра. С помощью описанного выше метода поднимите энергию до нижней чакры, затем с помощью "мысленных" рук откройте ее, как будто вы распечатываете конверт, и продолжайте втягивать энергию прямо в чакру. Тщательно проделайте это упражнение семь раз.

2. "Сакральный центр". Поднимите к ней энергию через стопы, ноги и нижнюю чакру. Откройте ее и втягивайте энергию прямо в нее. Повторите это упражнение три раза, начиная от стоп и поднимаясь выше.

3. Солнечное сплетение. Поднимите к этой чакре энергию через стопы, ноги, Муладхару и Свадхистану. Затем откройте ее и продолжайте втягивать в нее кундалини по тому же каналу. Повторите данное упражнение три раза, последовательно проводя энергию от стоп до солнечного сплетения.

4. Сердечная чакра. Проделайте то же самое, что и в предыдущем пункте, но, втягивая кундалини до центра грудной клетки, затем откройте чакру и наполните ее энергией. Проделайте это упражнение три раза, начиная со стоп.

5. Горловая чакра. Делайте то же самое, только поднявшись до основания горла. Повторяйте данное упражнение три раза.

6. Область "третьего глаза". С помощью "мысленных" рук поднимите энергию через стопы, ноги, нижнюю чакру, "сакральный центр", солнечное сплетение, сердечную и горловую чакры до точки между бровей, откройте эту чакру и втягивайте в нее кундалини. Повторите упражнение три раза.

7. Коронная чакра. Поднимите энергию до макушки головы как в предыдущем упражнении, затем откройте ее. Коронная чакра имеет гораздо большие размеры, чем все остальные, - она занимает всю верхнюю часть головы, начиная от границы роста волос. Можно попытаться представить, что вы как будто снимаете с головы скальп. Затем наполните коронную чакру энергией.

Техника лотоса и пламени

Полностью расслабьтесь. Лежа на кровати, прикройте глаза и расслабьте лицо, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все умственные и мышечные зажимы, дышите медленно и спокойно. Получите удовольствие от расслабления, дайте уйти всем своим мыслям, заботам и планам. Если вы только что проснулись, этого должно быть достаточно для расслабления. Если нет - попробуйте применить на растающую релаксацию или 61-точечную релаксацию 2. Визуализируйте пламя в лотосе. Как только почувствуете себя полностью расслабленным, представьте в области гортани прекрасный цветок лотоса с мягкими, немного свернувшимися нежнорозовыми лепестками. В центре лотоса представьте красновато-оранжевое пламя, более яркое по краям, чем в середине. Постарайтесь увидеть его как можно отчетливее. Мягко сосредоточьтесь на верхушке пламени и продолжайте визуализацию, сколько можете.

3. Наблюдайте за своими видениями. Наблюдайте, как взаимодействуют с образом пламени в лотосе другие образы, возникающие в вашем уме. Не пытайтесь обдумывать, интерпретировать или проявлять интерес к какому-либо из них при любых обстоятельствах продолжайте визуализации.

4. Слейтесь с воображаемым образом и со сновидением. Созерцайте пламя в лотосе, пока не почувствуете, что этот образ и ваше сознание слились воедино. Если это случится, значит, вы уже не сознательно фокусируете внимание на изображении, а просто видите его.

Стебель.

Сядьте в удобную позу. Продолжайте держать глаза закрытыми. Обратите внимание на то, чтобы спина оставалась прямой. Постарайтесь визуализировать лотос, растущий в позвоночнике. Корни белого или зеленого цвета должны распространяться во все стороны вниз от муладхара чакры. Длинный, тонкий зеленый стебель поднимается вверх, начинаясь от муладхара чакры и заканчиваясь под сахасрарой. Цветок лотоса пребывает в бутоне. Вокруг бутона находятся несколько светло-зеленых молодых лепестков. Основные лепестки — нежно розового цвета с красными прожилками. Постарайтесь визуализировать весь лотос от корня до цветка , что он растет и в позвоночнике. Глубоко выдохните. Зафиксируйте свое сознание на муладхаре. Визуализируйте корни лотоса. Вдохните глубоко и позвольте сознанию п-степенно подниматься по стеблю лотоса, находящемуся в позвоночнике. Если возможно, то постарайтесь представить, что вы движетесь вверх внутри самого стебля. Медленно поднимаясь по стеблю, вы как бы поднимаетесь внутри самого себя посредством своего вдоха. По окончанию вдоха ваше сознание должно достигнуть верхушки стебля непосредственно под бутоном. Задержите дыхание. Зафиксируйте свое сознание на сахасраре. Цветок, который только что был закрыт, начинает медленно распускать свои листья. Как только он раск-роется, вы увидите желтые тычинки, находящиеся в центре цветка. Цветок закрывается, а затем снова начинает открываться. Постарайтесь добиться та-кого ощущения, чтобы вы воспринимали лотос как изнутри, так и снаружи. Наблюдайте за тем, как лотос открывается и закрывается, до той поры, пока у вас хватает силы задерживать дыхание. В этот момент лотос должен принять форму бутона. Затем вы начинаете выдыхать , позволив своему сознанию медленно скользить по стеблю позвоночника в направ-лении муладхары. Выдох должен быть закончен, когда вы достигнете муладхары. Задержите дыхание на несколько секунд, пока визуализируете корни, распространяющиеся во все стороны от муладхары. Затем вдохните и под-нимайтесь по стеблю лотоса снова.

Луна Солнце.

1. Закрыть глаза, ощутив состояние полной неподвижности. Про себя несколько раз произнести "Я спокоен, я неподвижен как скала, и ничто не может поколебать моего спокойствия", произнести это мед-ленно и отчетливо несколько раз.

2. С закрытыми глазами представить себя сидящим на плоскости, пустой до самого горизонта. Над головой — черное небо, подобное куполу. В центре купола — Луна, чей яркий холодный свет доходит до вас, и этот холодный серебристый диск Луны освещает все вокруг.

3. В самой макушке головы зажигается яркая, серебристо-белая точка-шарик, т. е. во много раз уменьшенная копия Луны. Она четко формируется в сознании и постоянно "фиксируется" внутренним взором. Эту точку, сформированную в виде шарика, плавно, медленно и мягко, как в густую жидкость, опускаем вниз по спинномозговому каналу, без сопротивления, как нож входит в масло.

4. Точка опускается вниз до уровня солнечного сплетения, остается там и продолжает светиться холодным лунным светом. Вокруг — пустота, безбрежная пустыня до самого горизонта.

5. Черное небо постепенно начинает становиться теплым, летним, чистым, ясным, безоблачным, ярко-синим. В зените сияет яркое, жаркое, горячее Солнце.

6. Такое же Солнце, но маленькое, зажигается у нас в макушке головы. Оно плавно опускается в середину головы.

7. Теперь в голове светит яркое, горячее, сияющее Солнце, а в позвоночнике на уровне солнечного сплетения по-прежнему находит-ся яркая, холодная, неподвижная Луна, устойчивая в своем холодном мерцании.

8. Созданная в воображении картина постепенно растворяется... Мыслеобразы, свет, Солнце и Луна постепенно исчезают, как в утренней дымке. Глаза открываются. По окончании упражнения сделать глубокий вдох и глубокий выдох, еще раз — глубокий вдох и глубокий выдох. После упражнения полезно помолчать, предоставив глубинным процессам происходить самим по себе. Полезно также внутренним лучом внима-ния пройтись по телу от кончиков пальцев ног и выше, к коленям, животу, груди и голове.

Медитация над чакрами и нади.

МЕТОДИКА: Самая простая методика идентификации чакр и нади заключается в простой концентрации на них. В этом случае занимающийся, приняв медитативную позу, обязательно сидячую со скрещенными ногами (очень важно соблюдение требования держать спину прямой!), расслабляется и, закрыв глаза, концентрируется на одной из выбранных им чакр. Выбор чакры определяется из основной последовательности, рекомендуемой для этого упражнения. Такая последовательность, соблюдать которую крайне желательно, имеет следующий вид :

АДЖНА - МАНИПУРА - СА-ХАСРАРА - АНАХАТА - ВИШУДХА -

СВАДИСТХАНА - МУЛАДХАРА - СУШУМНА - ИДА - ПИНГАЛА.

Во всех случаях глаза должны быть закрыты на всех этапах выполнения упражнения. Закрыв глаза, занимающийся внутренним взором направляет все свое внимание на ту область, где должна быть расположена интересующая его чакра или нади. Никакие другие мысли, кроме как о данной чакре (ее локализации, форме и свойствах) недопустимы. Поначалу вы ничего не увидите. Затем в области чакры начнет ощущаться какая-то тяжесть, жжение или упругость. Затем чакры начнут ощущаться в виде неких плотных сгустков. Наконец, успех в упражнении будет сопровождаться "зажиганием" чакры, когда избранная для сегодняшнего занятия чакра начнет видеться как яркий шарик, светящийся соответствующим цветом. Первая неделя занятий, возможно, не приведет даже к ощущению чакр как плотных сгустков. Не следует огорчаться и самим увеличивать время занятий (5—10 минут для первой недели являются пределом) и тем более — не следует считать себя непригодным для такой практики. В первую неделю тренировок за одно занятие не следует концентрироваться на более чем одной или максимум двух чакрах. Не следует спешить! Когда все чакры будут ощущаться как светящиеся и излучающие шары, имеет смысл за одно занятие "просматривать" их все, соответственно только что приведенной последовательности.

Техника открытия чакр.

Сесть в медетативную позу (можно просто на стул), спина прямая, расслабиться. Начинать лучше с одной-двух чакр, не больше. Сконцентрировать свое внимание на вдыхаемом воздухе. Представить вдыхаемый воздух в виде плотного дыма, который тоненькой струйкой вливается в ваши легкие и клубится в виде облака, концентрироваться так несколько минут.

Затем переносите внимание на чакру, представляете её виде небольшого шарика, цвет в зависимости от чакры, скажем манипура - желтый. Теперь представляем что вы вдыхаете желтый дым, который через нос тоненькой струйкой вливается в этот шарик и концентрируется в нем. На задержке дыхания концентрируемся на чакре (шарике). На выдохе визуализируем, как из чакры выходит энергия желтого цвета и растекается по всему телу. При этом можно вызвать в себе те ощущения, которые у вас ассоциируются с этим цветом.

Техника «Центральные Потоки»

Через энергетическое тело человека проходят два потока энергии, которые текут в противоположных направлениях - один вверх, а другой вниз. Один поток идет из Земли, а второй - из Космоса. Именно эти два потока и формируют всю энергетику человека. Поток, идущий снизу вверх, находится примерно на два пальца впереди позвоночника у мужчин и на четыре пальца - у женщин. Поток же, идущий из Космоса, сверху вниз, расположен почти вплотную к позвоночнику.

Данная техника заключается в том, чтобы сознательно ощутить и усилить эти потоки. Для этого встаньте прямо, ноги чуть расставьте в стороны, руки поднимите вверх и тоже чуть в стороны. Стойте свободно и расслаблено. Начните ощущать, как сверху из центра Вселенной вам в голову и в руки опускается поток светлой чистой энергии. Пропустите этот поток за спиной через себя и дайте ему течь в центр Земли. Теперь ощутите, как из центра Земли поднимается чистая мощная энергия. Дайте ей свободно войти в ваше энергетическое тело, через ноги, пропустите ее за спиной вдоль позвоночника и дайте уйти вверх, через затылок и руки. Создав и ярко ощутив эти два потока, постойте минут 5-10, прогоняя их через себя.
Начинайте с небольшой интенсивности потоков, увеличивая ее по мере тренировки.

Пробуждение Кундалини.

1. Приняв медитативную позу сидя, желательно со скрещенными ногами, закрыть глаза и расслабиться. Позвоночник обязательно должен быть прямым!

2. Сконцентрироваться на Муладхаре-чакре. Почувствовать или представить себе спираль Кундалини, свернутую в 3,5 оборота и излучающую красный цвет. Дыхание спокойное, ритмичное.

3. Не ослабляя силы концентрации на Кундалини в Муладхаре-чакре, начать джапу (безостановочное чтение мантры) с мантрой ХАМ.

4. Под действием мантры, как просыпающаяся змея, Кундалини начинает раскручиваться, и, разгибаясь, она поднимается вверх по позвоночнику.

5. Кундалини проходит последовательно через все основные чакры в Сушумне: Свадистхана… Манипура… Анахата… Вишудха… Трикута… и достигает, наконец, Сахасрары.

6. Внимание теперь концентрируется на сегменте спирали, который находится между Муладхарой и Анахатой. Эта часть спирали должна излучать огненно-красный цвет.

7. Теперь внимание обращается на сегмент спирали между Трикутой и Вишудхой; эта часть спирали излучает белый свет.

8. Концентрация спирали переносится на окончание спирали в Сахасраре. Упражняющийся представляет, что там сосредоточена огромная энергия, которой он может в совершенстве управлять.

9. Спираль начинает сворачиваться. Она опускается до Трикуты, Вишудхи, Анахаты, Манипуры, Свадистханы и, наконец, как змея, сворачивается в 3,5 оборота обратно в Муладхаре. По окончании упражнения прочитать несколько раз мантру АУМ, не спеша открыть глаза. Упражнение окончено.

ЭФФЕКТ: Чрезвычайно важное и очень полезное упражнение из высших йог. Приобретается совершенный контроль над состоянием психики и ума, способность к концентрации и использованию поистине огромных энергий, могущество над своим организмом и его энергетическими запасами. Упражнение имеет большую значимость для выработки способностей приобретения психических супернормальных сил.

Примечание:

1. Относясь к разряду высших йог, данное упражнение может, вместе с тем, приводить к обострению психики и другим негативным эффектам, которых можно избежать строгим выполнением всех предварительных условий для вхождения в медитацию и при окончании упражнений. Любая активная трудовая деятельность, как, впрочем, еда и секс, противопоказаны сразу после окончания занятий. Побудьте в спокойном состоянии не менее 0,5 - 1 часа в уединенном месте. Любые стрессовые ситуации до и сразу после выполнения упражнения категорически противопоказаны.

2. Когда Кундалини дойдет до Сахасрары, очень важно не допустить ее самопроизвольного выхода за пределы организма. Можно представить, что конец раскрученной спирали Кундалини, поднявшейся по Сушу мне, подобен шару, вниз от которого отходит тонкий длинный "хвост". Но лучше всего будет, если вы еще до начала упражнения создадите себе установку, что раскрученная Кундалини имеет ровную толщину вдоль всей Сушумны.