

# СБОРНИК УНИКАЛЬНЫХ ТЕХНИК

ДМИТРИЙ ВЕРИЩАГИН



СИСТЕМА НАВЫКОВ  
ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННОГО  
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

КАЛЕНДАРЬ ДЭИР

# **Дмитрий Сергеевич Верищагин**

# **Календарь ДЭИР. Сборник**

# **уникальных техник**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24256873](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24256873)*

*ISBN 9785448523687*

## **Аннотация**

Вы никогда не замечали, что за всем, что происходит с нами, лежит какая-то неуловимая разумная причина? Что жизненная случайность – неслучайна и что жизнь могла бы быть совсем другой? Ответы на эти вопросы – в этой книге. Она посвящена уникальной системе развития личности, разработанной в рамках специальных секретных исследований в закрытых лабораториях Южного Урала и Западной Сибири. Волею случая эта технология стала доступна и Вам.

# Содержание

От автора	5
январь, февраль, март	10
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Календарь ДЭИР**

## **Сборник**

### **уникальных техник**

**Дмитрий Сергеевич**  
**Верищагин**

© Дмитрий Сергеевич Верищагин, 2017

ISBN 978-5-4485-2368-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero  
Календарь ДЭИР

Этот календарь предназначен для тех, кто проходит обучение по системе ДЭИР, а также для всех идущих по пути личностного развития. Он вместил в себя сведенные воедино материалы предыдущих книг Дмитрия Верищагина.

Разделение на пять плановых ступеней позволит тщательно и без спешки проработать все необходимые этапы для дальнейшего самосовершенствования и духовного роста.

# От автора

Я вновь приветствую вас, уважаемые читатели. Мы опять вместе. Эта книга вмещает в себя материалы предыдущих книг, а также материалы методических пособий для тех, кто прошел курсы ДЭИР.

На этих страницах сведены воедино все знания, которые вы почерпнули из предыдущих книг. Я хотел составить что-то похожее на план – для тех, кто проходит обучение самостоятельно. Но, начав работу над книгой, ощутил, как вырастает календарь на весь год. Календарь, который, я искренне надеюсь, поможет и тем, кто уже ознакомился с системой навыков ДЭИР в полном объеме, и тем, кто только-только прочитал текст первой ступени.

Вы последовательно и настойчиво идете по пути освобождения, по пути овладения новыми возможностями, новыми, обычно недоступными людям, знаниями. И для вас и только вас, Идущие, эти Книги, эти Знания. Для страны. Для всей Земли. Вы помните слова Библии: «Ищущий да обрящет».

Этот календарь – годовой календарь ДЭИР – получился готовой и законченной системой.

Январь, февраль, март – Освобождение

Апрель, май – Становление

Июнь, июль – Влияние

Август, сентябрь, октябрь – Зрелость

Ноябрь, декабрь – Уверенность

Помните, первый шаг всегда самый трудный. И возможно, у некоторых из вас времени на освоение методик первой ступени будет затрачено чуть больше. И ни в коем случае нельзя опускать руки или расстраиваться. Каждый идет своим, только для него присущим, путем, и время для освоения этого пути у всех разное. Я верю, что вы, мои Ученики, знаете, что путь к истинной свободе не бывает легким. Под лежащий камень вода не течет: нельзя получить все и сразу, лежа на диване. Но, конечно, удобнее и эффективнее развиваться, если что-то помогает. И начало года как нельзя лучше подходит для освоения нового в этой жизни. Январь, февраль, март – месяцы, когда закладывается основа этого года. Постройте это основание, этот фундамент качественно, не торопясь. И здание, которое возникнет на этом фундаменте, будет прекрасным, крепким и гармоничным.

Когда мы освоили первую ступень, обрета свободу мыслей и поступков, вырвавшись из тюрьмы энергоинформационных паразитов, перед нами встает вопрос, что делать с этой свободой?

Самый простой и бездельный путь – это вернуться обратно в тюрьму. Туда, где за тебя думают, где над головой не капает, где дают баланду на ужин. Там, где решают за тебя. Если кто-то так и поступил, значит, время для него еще

не пришло.

Если этот кто-то из ваших знакомых, друзей или близких, ни в коем случае не осуждайте этого человека. Оставьте его. Бог с ним.

Я надеюсь, что вы выбрали жизнь на воле, вне тюрьмы. Системой навыков ДЭИР предусмотрено не только помочь вам выйти к свободе, но и научить, как полноценно и насыщенно жить в состоянии свободы. А два весенних месяца – апрель и май, согласитесь, как нельзя лучше подходят для освоения этих методов. Весной, когда все цветет, когда вокруг буйство ростков новой жизни, ощущаешь в себе жажду Любви и Радости. Помочь вам достичь их и призваны методики второй ступени: выявление истинного желания и создание матрицы здоровья, решение кармических проблем и освоение программ на удачу, везение, эффективность собственных действий. Осваивайте эти методы, и вы получите те вехи, по которым нужно ориентироваться, чтобы не заблудиться и не утонуть в бескрайнем море свободы.

Но даже такое чудесное время года, как весна, остается в прошлом. На смену ей приходит не менее чудесное лето. Время, когда приходит понимание, что надо менять окружение не только в общем плане, но и в частностях. Не хватает свободы от обстоятельств, более ювелирных навыков. Навыков управления третьей ступени. Для вас, тех, кто успешно освоил предыдущие две ступени, это уже не проблема, достаточно просто сделать первый шаг, научиться некоторым про-

стейшим приемам, и в дальнейшем все будет словно автоматически совершаться по вашему желанию. Ваши цели высоки, потому что это цели свободного человека, и вы не должны зависеть от глупых и, если разобраться, смешных препятствий и бессмысленной суеты.

Проходят пора созревания, наступает время сбора урожая и подготовки к зиме. Время, когда познаются плоды предыдущего труда. Вы полностью осознаете границы своих возможностей и понимаете, что можете преодолеть любые препятствия, которые создает перед вами общество. Вы готовы полностью переступить барьер общества и подняться на новую ступень развития. Но не хватает опыта. Нужна зрелость. Возможность доступа туда, где вам уже не видны энергоинформационные паразиты – из монстров, драконов и спрутов они превратились в простых букашек, где вас уже не доставит никакое влияние патологических образований социума.

Туда, наверх, на уровень Мировых Течений. Далеко не каждый человек получает к ним доступ. Но я уверен, что вы, мои настойчивые читатели, выдержите и этот экзамен. Осознав свою душу и наполнив ее новым содержанием, вы получите возможность начать свое осмысленное плавание на уровне Мировых Течений.

Но не стоит забывать и о земном. Обязательно перечитайте заново предыдущие книги 2-й и 3-й ступени. Вы сможете осознать их техники по-новому, по-другому.

И вот вы вышли на уровень Мировых Течений. На уро-



вень сил, управлять которыми мы никогда полностью не сможем. Но в наших силах понять закономерность этого мира. И научиться взаимодействовать с этими закономерностями. Случайностей не бывает – есть закон. Законы, по которым живёт, дышит, изменяется, включается в различные процессы весь окружающий нас мир. И только подготовленный человек, такой, как вы, способен не только воспринять одно-моментно закономерности всех жизненных процессов всего живого организма Вселенной, но и воздействовать на эти процессы. Мы сможем влиять на так называемые случайности и вызывать в мир желательные для нас события. И вот этому искусству мы посвятим два последних месяца года – ноябрь и декабрь. Это время, когда проводится ревизия всего года и беспристрастно рассматриваются все события, случившиеся с нами.

Овладев этим искусством, вы сможете влиять на события своей жизни. Ваш разум и ваша сила позволяет вам на все сто процентов использовать существующие возможности этого мира. Проникшись знанием всех пяти ступеней, вы сможете смело вступать в следующий год.

Я поздравляю вас с тем, что вы идете путем развития человека. Бесконечной дорогой ввысь.

Вместе мы сможем многое. Спасибо вам.

До новых встреч!

# январь, февраль, март

## ОСВОБОЖДЕНИЕ

Мы – создания не только материальные, но энергоинформационные. И, чтобы нам научиться свободно жить в этом сложном мире, нам нужно познать себя. А познание себя невозможно без понимания собственной энергетической структуры.

Это – основа основ работы и тела, и сознания. Есть многих интересных книг, посвященных энергетике человека, но давайте же немного повторим.

У человека семь основных чакр. Расположены они на протяжении двух центральных энергетических потоков, вдоль позвоночника, в строго отведенном месте. Каждая чакра имеет свое название (снизу вверх): первая чакра – Муладхара, вторая – Свадхистана, третья – Манипура, четвертая – Анахата, пятая – Вишудха, шестая – Аджна, седьмая – Сахасрара.

Поговорим о каждой чакре подробно.

Муладхара – так называемый копчиковый центр – расположена в области промежности. Это центр накопления энергии, устойчивости в жизни, центр, отвечающий за выживание. Соответствует красному цвету и ноте до.

Свадхистана расположена в области лобка. Отвечает за накопление сексуальной энергии, за управление энергией, необходимой человеку для жизни. Соответствует оранжевому цвету и ноте ре.

Манипура находится в области солнечного сплетения, чуть выше пупка. Отвечает за жизненные силы. Соответствует желтому цвету и ноте ми.

Анахата расположена на уровне сердца, посередине груди. Отвечает за эмоциональность, общение, способность отдавать и принимать любовь. Это чакра обмена энергией, энергетического равновесия, ведь именно через Анахату оба потока частично выходят наружу, но баланс энергии при этом не теряется, потому что Анахата еще и собирает из внешней среды свободную энергию, рассеянную в пространстве. Именно так формируется наружная оболочка энергетической сущности человека. Анахата соответствует зеленому цвету и ноте фа.

Вишудха расположена у основания горла. Это центр воли, центр коммуникации с окружающей средой и людьми. Соответствует голубому цвету и ноте соль.

Аджна расположена в центре мозга на уровне межбровья, это и есть знаменитый «третий глаз». Отвечает за мощь интеллекта, за способность воплощать идеи в жизнь. Соответствует синему цвету и ноте ля.

Сахасрара находится в темени. Ответственна за духовный аспект человеческого существа, за его связь со Вселенной.

Соответствует фиолетовому цвету и ноте си.

Помимо того что чакры формируют энергетическую оболочку, это именно те структуры, которыми человек произвольно воздействует на внешний мир, на других людей и которыми он воспринимает любое воздействие извне. Ведь человек – энергоинформационная структура, которая тесно связана с окружающим миром, и поэтому он чутко откликается на все внешние энергетические воздействия.

Если вы попробуете поэкспериментировать с потоком, рождающимся у вас между лопатками и выходящим наружу в точке немного ниже пупка, то сможете заставить движущегося человека повернуть в желательном для вас направлении (или предсказать, куда он собирается повернуть, что с точки зрения энергетической сущности, неподвластной причинно-следственным связям, одно и то же). Вам удастся это сделать с первых же попыток.

В каждом человеке заложено все необходимое, чтобы быть здоровым, чтобы самостоятельно корректировать свою энергетику. Каждый может научиться чувствовать потоки энергии, управлять ими и сознательно избавляться от «мусорных» энергетических связей.

Истинные причины болезней – не вирусы и микробы, не плохая экология и не жизненные невзгоды. Истинные причины в нарушении течения энергетических потоков в человеческом теле. А значит, чтобы избавиться от этих причин и, соответственно, от самих болезней, надо прежде всего

научиться чувствовать эти потоки энергии. Ведь только научившись их чувствовать, можно научиться ими управлять.

### *Шаг 1. Ощущение своего эфирного тела*

Эфирное тело – комплекс идеомоторных ощущений, оторванный от тела физического. Оно способно принести информацию, им можно сознательно управлять, его можно контролировать. Ощущения эфирного тела очень близки следу в моторной коре головного мозга.

Встаньте прямо и спокойно, поставьте ноги на ширину плеч. А теперь медленно и прочувствованно поднимите вытянутую правую руку в сторону так, чтобы она оказалась параллельной полу. Так же медленно и прочувствованно опустите руку. Прodelайте это движение несколько раз. При этом постарайтесь полностью сосредоточиться на движении руки и ощутить каждую косточку, каждое мышечное волокно, каждую клеточку. Опустите руку и, продолжая стоять неподвижно (руки опущены вниз, вдоль тела), повторите то же движение мысленно. Вызовите в себе те же самые ощущения, которые вы испытали при реальном движении руки, – вот рука поднимается, вот она достигает положения параллельно полу, вот медленно опускается... Хотя при этом материальная рука неподвижна, а действие лишь воображаемое, вы поразитесь тому, насколько ясно ощущение движущейся руки.

Вы только что совершили осознанное движение своего

«тонкого» тела, которое и есть не что иное, как ваш энергоинформационный «двойник», пронизывающий каждую клеточку тела физического. Именно эфирное тело наделило сознанием тело физическое. Однако эфирное тело способно и к самостоятельному движению.

То, что вы сделали, несмотря на всю кажущуюся простоту, не менее важно, чем первый шаг, который совершает младенец, только начавший учиться ходить. Вы тоже только учитесь «ходить» в энергоинформационном мире. А сколько открытий у вас еще впереди!

Теперь немного усложним упражнение. Протяните руку (материальную, принадлежащую физическому телу) вперед, прямо перед собой, например в направлении противоположной стены (если вы в комнате) или ближайшего дерева, столба, здания (если вы на улице или дачном участке). А теперь ощутите, что ваша рука вытянулась вперед на метр, два, три – на столько, сколько нужно, чтобы достать до стены (дерева, столба, здания). Чувствуйте это – как ваша рука вытянулась. Вот она вытягивается, вытягивается, вот она уже достает до своей цели – предмета, который вы себе наметили. Вот она ощупывает этот предмет. Не правда ли, неповторимые ощущения? Вот под вашими пальцами вы явственно чувствуете гладко окрашенную прохладную стену, или теплую, нагретую на солнце шершавую кору дерева, или «занозистую», неровную, покрытую трещинами древесину столба... А ведь вашей материальной руке из костей и мышц

недостает нескольких метров, чтобы действительно ощутить все это.

## ***Шаг 2. Изменение размеров своего эфирного тела***

Итак, вы уже ощупывали предметы удлинившейся рукой эфирного тела. Вам надо привыкнуть к похожим ощущениям, – но теперь вы работаете уже со всем телом сразу. Примите расслабленную позу – сидя, стоя или лежа, как вам удобнее. А теперь ощутите, как границы вашего тела начинают медленно расширяться. Вы становитесь все больше, больше и больше – и вот уже ваше тело стало таким же большим, как дом. Ваше тело заполнило собой все пространство дома, где вы живете. Ну как, почувствовали себя великаном, гигантом, Гулливером в стране лилипутов?

Начинайте медленно уменьшаться. Уменьшаетесь, уменьшаетесь – вот уже уменьшились до размеров виноградины.

Побудьте немножко виноградиной, посмотрите вокруг, почувствуйте, какие большие предметы окружают вас. А после обязательно вернитесь к своим обычным размерам. А то еще забудете сделать это, придете на работу, сохранив свое эфирное тело крошечным, а потом будете удивляться: и что это вас никто не замечает, все толкают, защемляют в дверях? Люди подсознательно реагируют на размеры эфирного тела друг друга, и это важная составная часть их поведенческих реакций.

### *Шаг 3. Ощущение энергоинформационных изменений в пространстве.*

Сядьте на стул в пустой комнате, расслабьтесь. Глаза закрывать не обязательно. Вы уже умеете вырастать до размеров дома, этот опыт вами получен. Представьте себе, что границы вашего осязания вырастают до размеров комнаты. Границы комнаты – это границы вашего тела. Ощутите свое единство с комнатой. Почувствуйте себя воздухом, заполняющим ее. И воздух, и стены, и потолок, и пол – это все внутри вас, это все часть вашего тела. Или наоборот: ваше тело теперь состоит из воздуха, из света, заполняющего комнату, из ее стен, пола и потолка.

А теперь откройте дверь в вашу комнату и проделайте это упражнение снова. Почувствуйте разницу в ощущениях, которую улавливает ваше тело, – разницу между закрытым и открытым помещением. Теперь представьте себе, что в комнату вошел человек. Опять уловите разницу в ощущениях. Не правда ли, ощущения теперь несколько другие? Неудивительно, ведь у вашей комнаты изменилась энергоинформационная структура. Снова вернитесь к ощущению пустой комнаты. Невероятные отличия, правда?

Вернитесь снова к своему обычному восприятию, к обычным границам тела. Ощущения, которые вы сейчас испытывали, на первый взгляд очень тонки и едва уловимы. Они настолько неопределенны для обычного восприятия материалистически воспитанного человека, что ни в одном языке



даже нет для этих ощущений названия. Это не осязание, не обоняние и не зрение... А что? Какое-то неуловимое «шестое чувство». И вместе с тем эти ощущения достаточно узнаваемы и различимы, и сознание их с легкостью распознает.

Благодаря полученному при помощи этих упражнений опыту вы почувствовали, как энергетика пространства на уровне низшего астрала контактирует с внутренней энергетикой человека, с его чувствительной сферой.

#### ***Шаг 4. Осязательное восприятие собственной энергетической оболочки.***

Сядьте на стул в удобной, свободной, не напряжённой позе. Поставьте руки перед собой на колени ребром – так, чтобы ладони смотрели друг на друга и были параллельны друг другу. Между ладонями должно быть расстояние сантиметров 20—25. Теперь начинайте медленно, размеренно и глубоко дышать (вдох – выдох). В такт вдохам начинайте медленно сдвигать ладони, при этом сосредоточившись на ощущениях между ладонями. Можно представить себе, что между ними вы держите полуспущенный воздушный шарик. Полностью сосредоточьтесь на том, что ощущает кожа ваших ладоней. Постарайтесь ощутить давление в центре ладоней и покалывание в кончиках пальцев.

По мере того как расстояние между ладонями будет сокращаться, вы почувствуете нарастание некоторого сопро-

тивления – как будто и правда у вас в руках зажат воздушный шарик. Чувствуете, как «шарик» не пускает ваши руки дальше? Как его упругую поверхность явственно ощущают ваши ладони?

Порадуйтесь своим ощущениям!

### ***Шаг 5. осязательное восприятие энергетической оболочки человека.***

Теперь, когда вы научились ощущать собственную эфирную оболочку, вы можете научиться ощущать ее и у других людей. Проведя рукой над телом другого человека, вы почувствуете ту же упругость, что была между вашими ладонями от воображаемого шарика.

Но для начала вам не мешает еще немного поэкспериментировать со своим телом. Проведите рукой у себя над голенью, над бедром. Убедитесь, что существует некоторое сопротивление, что вы ощущаете поле рукой – рука чувствует его упругость. Может быть, в руке появятся и другие ощущения – например, тепло или чувство, как будто ладонь слегка покалывает тысячи иголок. Ощущения в руке могут быть самые разные, это глубоко индивидуальное дело. Главное – чтобы вы ощутили, как именно ваша рука реагирует на поле, что она при этом чувствует, и постарались запомнить ваши ощущения.

Теперь модифицируйте упражнение – надавите полем руки на поле бедра, не двигая при этом самой рукой. Почув-

ствуйте, как поле руки удлиняется и совершает давление. В бедре при этом вы ощутите легкое тепло и тяжесть, чувство давления. А теперь ощутите, что поле вашей руки сокращается, стягивается – и в бедре возникнет ощущение прохлады и легкости, как будто давление отпустило. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока ощущения не станут совершенно четкими и достоверными.

### ***Шаг 6. Зрительное восприятие ауры.***

Вечером, перед сном, лежа в постели или просто находясь в любой удобной для вас позе – но желательно в полумраке, вытяните перед собой руку так, чтобы кисть руки оказалась на фоне потолка. Растопырьте пальцы и смотрите в направлении руки, но постарайтесь, чтобы ваш взгляд падал не собственно на пальцы, а проходил как бы сквозь них и упирался в потолок. Попробуйте воспринимать пространство непосредственно перед кончиками пальцев. Сосредоточьтесь на этом пространстве и какое-то время смотрите неподвижно. Но смотрите не на него, а сквозь него – в потолок. Через некоторое время вы заметите какое-то изменение в пространстве возле пальцев. У каждого это изменение может быть свое. Кто-то увидит что-то отдаленно напоминающее бесцветные лучики, идущие от пальцев, у кого-то появятся как бы белесые сгустки тумана, у кого-то пространство возле пальцев неуловимо изменит цвет, станет темнее или светлее...

Попробуйте слегка пошевелить пальцами и «поиграть» этими лучиками или пятнышками. Это и есть не что иное, как ваше собственное эфирное тело, которое вы теперь можете видеть собственными глазами. Попробуйте удлинить эфирное тело своей руки, и вы увидите, как «лучики» вытянутся.

Когда вы четко увидите эфирное тело своей руки, попробуйте дотянуться им (именно эфирным телом, а не физической рукой!) до другой вашей руки. Дотроньтесь до нее эфирной рукой. Ощущения будут вполне четкие – ведь вы уже научились воображаемой рукой дотрагиваться до предметов. Вот вы дотронулись до своей руки эфирным пальцем. Вот погладили ее эфирной ладонью. Вот осуществили с самим собой эфирное рукопожатие.

Правда, аж дух захватывает? Рука вроде бы неподвижна, а вы ощущаете все ее прикосновения! А соприкосновения эфирного тела пальцев ощущаются именно тогда, когда соприкасаются «лучики», исходящие от них.

### ***Шаг 7. Управление восходящим потоком.***

Сядьте или встаньте прямо, спокойно и расслабленно, сосредоточьтесь, отбросьте посторонние мысли и сконцентрируйтесь на ощущениях в собственном теле. Постепенно вы почувствуете впереди позвоночника некоторое движение энергии снизу вверх. Сначала оно может быть для вас едва ощутимым, восприниматься только как некий намек на дви-

жение. Но если вы будете упорны и не бросите усилия с первой же попытки – движение будет становиться все более явственным и ощутимым. В конце концов вы почувствуете поток вполне отчетливо. Сначала как будто ручеек пробивает себе дорогу откуда-то снизу, из центра живота (в крайних чакрах поток ощутить невероятно сложно, почти невозможно, поэтому не тратьте сил понапрасну), выше, вдоль позвоночника в солнечное сплетение, сквозь диафрагму в грудную клетку вдоль позвоночника (кто-то почувствует тепло, кому-то может стать жарко), выше – в шею, вдоль позвоночника в темя. А теперь почувствуйте весь поток целиком, его силу, мощь, его непрерывное движение из бесконечности вниз в бесконечность наверху. Чувствуете?

Если вы будете часто это практиковать, то ваш «ручеек» ощущений постепенно превратится в мощную, полноводную реку. Центральный восходящий поток (ВП).

ВП несет энергию Земли, идет снизу вверх (точка входа внизу живота, точка выхода – через верхние чакры). Поток горячий, сильный, мощный, насыщает тело силой и эмоциями. Характерные

ощущения для ВП – утяжеление головы, нагнетание атмосферы, повышение мышечной активности.

Управление ВП. Стрелка в голове вперед (в районе Аджна-чакры) – отдача энергии ВП, снижение артериального давления.

Стрелка в голове назад – набор энергии ВП в аккумулятор (ощущение тяжести в затылке), повышение артериального давления.

## ***Шаг 8. Управление нисходящим потоком***

### ***Центральный нисходящий поток (НП)***

НП несет энергию Космоса, идет сверху вниз (точка входа в темени, точка выхода – через нижние чакры). Поток прозрачный, чистый, ясный, насыщает тело ясностью и осознанием. Характерные ощущения для НП – кристальная ясность и повышение сосредоточенности, понижает артериальное давление и может вызвать программирование.

Теперь то же самое сделаем с потоком, идущим сверху вниз. Сосредоточьтесь, расслабьтесь, ощутите движение НП в центре головы откуда-то сверху вниз, в шею, в грудную клетку, вдоль позвоночника (он прохладный, несущий ясность), ощутите, как поток серебристой прохлады проходит по всему телу, в диафрагму, в солнечное сплетение. Проследите его до выхода из тела внизу живота. Ощутите его гармоничное непрерывное движение из бесконечности наверху в бесконечность внизу.

Сосредоточьтесь, расслабьтесь, ощутите, как вдоль позвоночника от темени к нижним чакрам течет энергия. Установите стрелку в области Манипуры. Почувствуйте, как энергия может вырываться из Манипуры, а может всасываться ею. Когда энергия вырывается, мы программируем других

людей, навязываем им свои мысли и идеи. Когда энергия всасывается, мы воспринимаем эмоции и желания других людей и заражаемся ими.

Незначительное воздействие НП вы уже осуществляли, когда заставляли постороннего человека изменить направление движения. Но владение им потребуется вам как для защиты от посторонних влияний, так и для восстановления собственного здоровья.

### ***Управление НП***

Стрелка в животе, ниже пупка, вперед (в районе Манипура-чакры) – отдача энергии НП, отдача своих мыслей и идей другим (программирование).

Стрелка в животе назад – набор энергии НП, восприятие эмоций и желаний других людей.

### ***Ощущение центральных потоков (ЦП) одновременно***

Раскачка ВП из бесконечности внизу в бесконечность наверху. – Не теряя ощущения ВП, раскачка НП из бесконечности наверху в бесконечность внизу. – Ощущение себя на двойной нитке потоков, соединяющих бесконечность вверх с бесконечностью внизу. – Они наполняют тело силой и осознанием, эмоциями и ясностью.

## ***Шаг 9. Целостное ощущение главных энергетических потоков своего тела***

А теперь заглянем за пределы нашего физического тела, чтобы проследить дальнейший путь потоков.

Почувствуйте весь путь потока, идущего сверху вниз: вот он нисходит на вас с огромной высоты, из зенита, проходит сквозь темя, идет вдоль позвоночника через все чакры и уходит глубоко в землю. А вот встречный поток – он поднимается из Земли и уходит через ваше тело вертикально вверх, в Космос, в бесконечную высоту.

Постарайтесь привязать движение потоков к своему дыханию: вдох – ВП, выдох – НП.

Почувствуйте сами ход этих двух потоков в себе, само это вечное движение, дарующее жизнь. А себя почувствуйте той самой бусинкой, свободно висящей на ниточках двух потоков. Не бойтесь

«отпустить» себя – потоки держат вас крепко и надежно. Вы можете спокойно довериться им и снять контроль с себя, со своего физического тела. Поручите свое тело энергетическим потокам – и они уже сами начнут вести ваше тело к здоровью, к хорошему самочувствию, ко всему тому, что необходимо вам в жизни. Увидите: в таком состоянии вам станет жить гораздо легче и спокойнее.

### ***Шаг 10. Критическая точка ВП***

Расслабьтесь, встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки в стороны, глубоко вдохните, а затем медленно выдохните. На вдохе поймайте ощущение ВП и удерживайте это ощущение как на вдохе, так и на выдохе. Повторите вдох и выдох несколько раз, продолжая удерживать ощущение



ние ВП. Вы почувствуете, что на вдохе поток явно усиливается, а на выдохе теряет свою интенсивность.

А теперь вдохните и задержите вдох на середине. Вы почувствуете, что поток медленно ослабевает. Повторите вдохи, вдохи с задержками и выдохи несколько раз, пока не запомните это ощущение. Потренируйтесь усиливать и успокаивать поток по своей воле с помощью вдоха и выдоха.

Обратите внимание: когда вы задерживаете дыхание, поток начинает таять где-то чуть выше пупка. Это происходит потому, что энергия хоть и поднимается по-прежнему к макушке, но начинает потихоньку рассеиваться через верхние чакры. Запомните как следует это ощущение – как поток тает в районе пупка при задержке дыхания.

### ***Шаг 11. Критическая точка НП***

Теперь научимся распознавать, как посторонние воздействия внедряются в наш НП. Встаньте прямо, не напрягаясь, поднимите руки в стороны. Все то же самое: вдох – выдох, но теперь сосредоточьтесь на НП. Повторите несколько раз вдох и медленный выдох с ощущением НП. Не огорчайтесь, если вам сразу не удастся почувствовать зарождение потока в седьмой, теменной чакре: ведь туда поступает чистая энергия Космоса, а ее ощущение приходит постепенно. Скорее всего, сначала вы будете замечать зарождение потока где-то в районе основания шеи, у затылка, а теряться поток будет внизу живота.

Повторив несколько вдохов и выдохов, осознайте, что поток усиливается на выдохе. Повторите вдох и выдох несколько раз – пока вы не привыкнете к ощущению потока и не начнете ощущать его так же ясно, как вы ощущаете, к примеру, ноту камертона или луч света. Научитесь усиливать и успокаивать поток по собственному желанию при помощи дыхания.

А теперь прервите выдох на середине, не завершив его. Почувствуйте, как НП начинает рассеиваться. Вы заметите, что он начнет теряться и исчезать примерно в пяти сантиметрах над пупком. Это и есть критическая точка НП. Как следует запомните это ощущение.

***Внимание!** Теперь то, что нужно хорошо усвоить: если вы не задерживаете выдох, а НП все равно рассеивается в точке на пять сантиметров выше пупка, значит, имеет место энергетическое воздействие извне.*

## ***Шаг 12. Создание эталонного состояния сознания***

Эталонное состояние (ЭС) – понятие, конечно, для нас пока непривычное. Люди придумали эталонные меры веса, длины, времени и еще множество всяких эталонов и стандартов, по которым можно сверить все что угодно. Но вот о самом главном – о своем собственном внутреннем состоянии – почему-то забыли позаботиться. Эталона нормального человеческого состояния в этом физическом, материальном

мире вы нигде не найдете. Значит, остается одно – создать его самостоятельно, в самих себе.

Прежде всего для создания эталонного состояния надо понять, что ваше состояние в каждый момент времени почти полностью определяется сигналами, поступающими от органов чувств. Значит, эталонное состояние – это такое состояние, в котором от всех органов чувств поступают только приятные и гармоничные сигналы. Это состояние, в котором вам нравится все: физическая поза, в которой вы находитесь, зрительный образ, который воспринимают ваши глаза, звуки, которые вы слышите, запах, который вы обоняете, и вкус, который ощущаете. Для создания эталонного состояния нужно вспомнить все эти ощущения в комплексе. Хотя, в принципе, и вкус, и запах – это даже многовато, можно ограничиться из этих двух параметров каким-то одним.

Но и это еще не все: в полном ЭС все эти эталонные чувства должны быть дополнены еще и эталонным намерением. То есть вы должны войти в такое состояние, когда, испытывая все эти приятные чувства, вы еще и собираетесь сделать что-либо приятное.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.