

Бурислав Сервест

16+



Магия Бессмертия Часть 6  
Буферная Зона

**Бурислав Сервест**  
**Магия Бессмертия.**  
**Часть 6. Буферная Зона**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63804606](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63804606)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-98838-5*

**Аннотация**

Установление центра, Путь Действия, Путь Знания, Границы Силы – здесь есть все исходные понятия. И это первая книга серии, ключевые разделы которой – Техники и Практики – ранее никогда не публиковались.

# Содержание

Установление центра	4
Техника	19
Практика	33
Границы	38
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Бурислав Сервест Магия Бессмертия. Часть 6. Буферная Зона

## Установление центра

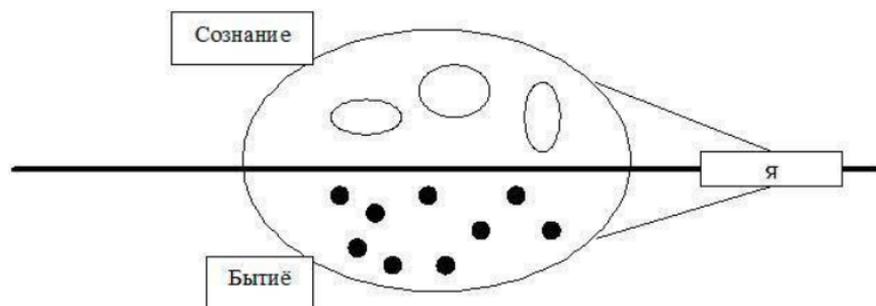


В очень упрощённой форме наше «Я» можно представить

как «пузырь», состоящий из двух разделённых половинок.

В верхней половине – всё, что мы обычно относим к нашему СОЗНАНИЮ. Это ОБРАЗ, внешнего мира, который существует внутри нас и все наши цели, планы, намерения по изменению мира или своего места в мире.

В нижней половинке – всё, что мы обычно относим к нашему БЫТИЮ. Здесь вся поступившая к нам энергия впечатлений – сигналы всех наших органов чувств, все алгоритмы их первичной обработки, все двигательные стереотипы, то есть весь внешний мир в той форме, в которой мы его воспринимаем.



В принципе, всё так же, как в компьютерных играх. «Внизу», на уровне элементной базы – миллиарды импульсов электрического тока,двигающиеся по сложнейшему марш-

руту, который просто невозможно себе представить, «вверху» – на мониторе – несколько двигающихся фигур, движением которых управлять может и ребёнок. Но мы отличаемся от компьютера несколькими важными особенностями, которые и есть проявления нашей ЛИЧНОЙ СИЛЫ.

Во-первых, мы можем сами решать, какие «импульсы» пропустить наверх., а какие оставить внизу. Обычный городской шум гораздо громче, чем слова, произносимые нашим собеседником, но слышим и осознаём мы именно слова. И наоборот, мы можем полностью перестать слушать собеседника, сосредоточившись на более тихих, но значимых для нас звуках – шагах за дверью, мелодии телефона, пiske комара и т.п. В принципе, мы можем воспринимать любую сторону мира, а можем полностью отключаться от него, полностью перейти в ВЕРХНИЙ МИР, мир сознания – например, в состоянии глубокой медитации.

Другая сторона этой проблемы – отграничение нашего «я» от ВЕРХНЕГО МИРА. В нашем сознании одновременно существует множество объектов (образов, мыслей и т.п.), которые, в определённом смысле, стремятся проникнуть в наше «я», завладеть нашей «личной» силой. Наверняка каждому знакомо состояние, при котором поток мыслей становится неуправляемым, и мы полностью утрачиваем контроль над своим мышлением, то есть наше «я» перестаёт существовать. Поэтому охрана «верхней границы» гораздо более важна, чем охрана нижней границы. Тем более, что внизу

действуют другие, гораздо более эффективные механизмы, о которых мы поговорим чуть позже.

Во-вторых, мы можем произвольно изменять образы, существующие в нашем сознании и даже создавать новые «энергетические кольца», которых нет во внешнем мире. Можем представить себе «небеса» или, наоборот, самую разнузданную оргию и даже принять в ней участие. И хотя обычно мы ограничиваемся небольшими, «косметическими» изменениями – представляем себя чуть лучше, чем мы есть на самом деле, в силах человека создавать целые Вселенные, которые могут «посещать» другие люди. В мирах Толкиена, Желязны, Кинга и других «творцов» очень многие проводят большую часть своей жизни.

Третья наша особенность как раз и отличает «творцов» от бесталанных писателей: мы умеем «оживлять» образы сознания, делая их устойчивыми и почти независимыми от внешнего мира. Мы можем вкладывать в них частичку своей силы, которой оказывается достаточно для того, чтобы противостоять почти любому давлению внешнего мира. Почти – в этом и есть разница: «творец» создаёт образ, который устойчивей, чем сама реальность, а большинство людей способны на только на расплывчатые фантазии.

«Творец» – не обязательно писатель. Его способность – умение создавать образы, **ВИДИМЫЕ** другим людям. Это способность лежит в основе техники «материализации» образов сознания, чудодейственного исцеления, гипноза и

большинства других техник воздействия на человека. Ею обладают все живые люди, имеющие собственное «Я».

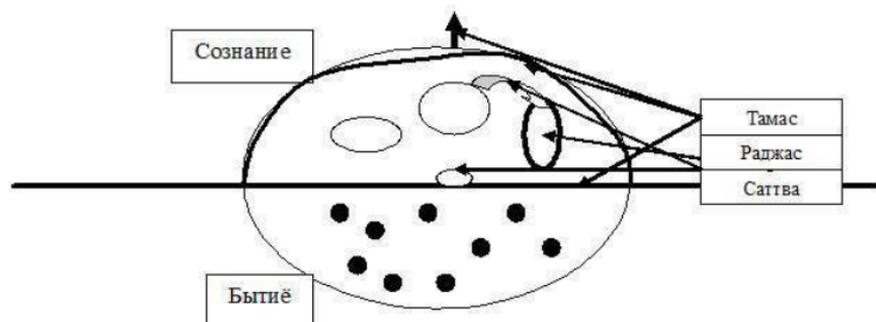
Эти особенности и есть три изначальных измерения нашего «я», соответствующие трём первичным элементам древнеиндийской философии.

**ТАМАС**, позволяющий нашему «я» отгораживаться и от **ВЕРХНЕГО** и от **НИЖНЕГО** мира, сохранять свою целостность и самостоятельность почти при любом его давлении. Он же даёт нам возможность сформировать «остриё», сконцентрировать всю нашу личную силу на маленьком участке реальности, обеспечив, таким образом, наше «силовое» превосходство над реальностью.

**РАДЖАС**, который позволяет нам «оживлять» созданные нами элементы, так, что их дальнейшее существование уже не требует от нас затрат нашей личной силы. Более того, в некоторых случаях уже эти элементы становятся источниками силы. Множество людей черпают энергию из созданных ими самими «картинок светлого будущего». И иногда эта энергия реальна.

**САТТВА**, благодаря которой мы можем создавать новые элементы нашего «я» и изменять, оптимизировать существующие связи. В каждом элементе нашего «я» есть частичка личной силы. А когда мы соединяем их вместе **ПРАВИЛЬНЫМ ОБРАЗОМ**, система обретает внутреннюю устойчивость, и наша сила высвобождается для других «завоеваний». Простейший пример – мнемонические техники, поз-

воляющие нам без труда запоминать наборы случайных чисел, соединяя их с уже существующими элементами нашего «Я».



В основе нашего «я» – способность к обособлению от внешнего мира, к установлению «границы», отсекающей большую часть поступающей к нам энергии впечатлений. Если эта граница «рухнет», наше «я», его «верхняя половина» не справится с потоком поступающей информации и просто перестанет существовать. Тогда человек превращается в марионетку любой силы, которая захочет властвовать над ним.

В основе самостоятельности нашего «я» – умение оживать образы сознания, вкладывать в них частичку личной силы. В результате каждый элемент нашего сознания в боль-

шей степени принадлежит нам, чем внешнему миру. Если бы этого не было, то наши мысли и намерения послушно следовали бы за изменениями реальности, а наша самостоятельность превращалась бы в «фикцию». В большинстве случаев так и происходит, потому что мы используем слова, смысл которых на личностном уровне нам не понятен. Когда мы стремимся к «имиджу», «статусу», «позитивному мироощущению», к «космической любви» и к другим подобным вещам, мы можем только следовать чьим-то инструкциям, выполняя их в точности. А в этом случае результат, если мы его всё же достигнем, НЕ БУДЕТ НАМ ПРИНАДЛЕЖАТЬ.

В основе способности нашего «я» к росту и к саморазвитию – умение создавать связи между объектами нашего мира, упорядочивать их, высвобождая место для формирования новых объектов. Любой значимый неизвестный объект может занять всю область нашего «сознательного я», не оставив места ни для чего другого.

Проводились эксперименты, при которых испытуемые отвечали на вопросы, получая, в случае неправильного ответа, слабый удар током. Если вопросы были несложными, у них оставалось достаточно сил, чтобы разговаривать с экспериментатором на посторонние темы или выполнять другие действия.

Потом правила менялись и наказывали уже за правильный ответ. На какое-то время участники эксперимента полностью утрачивали способность к выполнению любых дру-

гих действий, но как только новые правила становились понятными, всё возвращалось.

Потом наказание следовало уже независимо от правильности ответа. В этих условиях 100% испытуемых полностью утрачивали способность к любым формам самостоятельного мышления и категорически требовали прекратить эксперимент.

Все три СИЛЫ, лежащие в основе нашего «я» необходимы для его существования. В разных условиях их роль может меняться, но в любом случае не одна из них не может быть утрачена без исчезновения нашего «я».

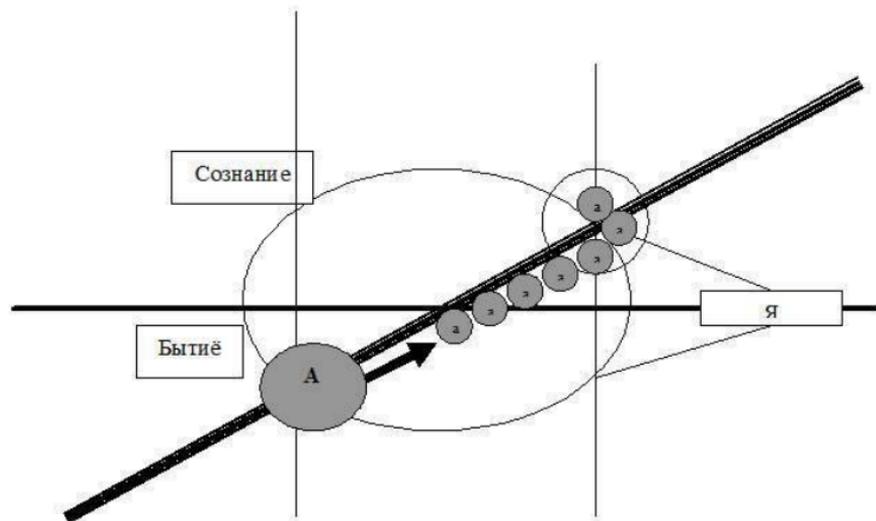
А теперь мы перейдем к главному. Мы привыкли считать, что «я» относится только к нашему сознанию. То есть мы признаём, что наше «тело» может выполнять какие-то действия, но считаем их низшими, автоматическими действиями.

В действительности дело обстоит прямо противоположным образом: всё, что может делать наше тело, на порядок превышает возможности нашего сознания. И если, например, ходьбу или вождение автомобиля ещё как-то можно отнести к цепочке «условных рефлексов», то с творчеством дело обстоит гораздо сложнее.

Художник, настоящий художник в действительности не создаёт образ картины в своём сознании, он просто рисует её. Его руки движутся сами собой, он только воспринимает процесс их движения. То же самое и писатель, который,

в моменты вдохновения, сначала пишет (печатает, диктует слова), а уже потом слышит, осознаёт их. Даже в обыденной жизни самые точные слова и поступки всегда исходят изнутри нас, а уже потом осознаются нами.

Разумеется, дело не в том, что наша нижняя половина «умнее» верхней, а в наклоне нашей линии бытия.



Любой объект, с которым мы соприкасаемся в реальности на уровне нашего сознания оказывается множеством объектов, которые просто не поддаются осмыслению. Так, простейший шаг для нашего тела – единичный акт, а для нашего сознания – одновременное сокращение миллионов мышечных волокон, совершаемое в определённой последовательности, то есть процесс, которым невозможно управлять даже в принципе.

Разумеется, это относится к состоянию ЖИЗНИ. После ПЕРЕХОДА положение меняется на противоположное, но пока нас интересует именно этот период нашего существования.

Это первое, что надо понять и принять: «нижняя половина» нашего «я» гораздо разумней верхней, сознательной» половины.

Второе – наше нижнее «я» потенциально всемогуще. Любые изменения, происходящие в нём, воплощаются в реальность сразу. Если мы больны, то на уровне сознания мы можем фантазировать о выздоровлении или бояться смерти безо всяких последствий, но, если наше нижнее «я» поверит в выздоровление – мы выздоровеем, а если поверит в смерть – мы умрём. Эта «вера» – та СИЛА, которая может двигать горы и которая лежит в основе истинной магии – способности изменять мир простым усилием воли.

Проблема в том, что мы воспринимаем нижнее «я» как нечто внешнее и противостоящее нам. В свою очередь, оно

платит нам тем же. И внутри нас постоянно идёт война между верхней и нижней половиной, война, поглощающая все наши силы и приводящая к окончательному и сокрушительному поражению. Собственно говоря, единственное, что нам нужно сделать – это соединиться изнутри. Это трудно, но возможно. И это именно тот путь, каждый шаг по которому делает нас сильнее.

Секрет в том, что мы можем гораздо больше, чем мы думаем. Если вернуться, к примеру с компьютером, то можно сказать, что мы умеем управлять «импульсами тока», не меняя «изображение на мониторе». То есть мы можем действовать независимо от своего сознательного «я» и даже вопреки своему «я». И при этом действовать по собственной воле.

Допустим, у вас есть враг. И вы получаете «задание» – «полюбить врага». На данном этапе это невыполнимо – как бы вы не старались, изменить образ врага простым волевым усилием не удастся.

Но если, в качестве упражнения будет дано задание СДЕЛАТЬ для своего врага что-то хорошее (сказать «доброе слово», послать цветы или посылку с подарком и т.п.) – с этим заданием справиться каждый. То есть, мы можем действовать вопреки тому образу мира, который у нас сформировался и который мы считаем единственно правильным.

Нижний уровень нашего «я» является зеркальной копией верхнего уровня и также представлен тремя силами или тремя элементами: ТАМАС, РАДЖАС и САТТВА

ТАМАС – то, что позволяет нам действовать эффективно. Всегда есть риск потерпеть неудачу, и есть осознание этого риска. Канатоходец, идущий по проволоке, знает, что он может упасть. Но если он пропустит эту мысль в своё «я», падение станет неизбежным, поэтому искусство хождение по проволоке и есть искусство отключения верхней половины. И каждый из нас в какой-то мере владеет этим умением.

С другой стороны, в каждый момент времени наше тело стремится принять участие в громадном количестве действий, двинутся одновременно во всех направлениях. Число получаемых нами СТИМУЛОВ – той части энергии впечатлений, которая требует немедленной реакции, на порядок превышает число тех действий, которые мы реально способны совершить. ТАМАС позволяет отсечь 99% этой энергии, пропуская вовнутрь, превращая в действия только то, что действительно важно. То есть здесь мы тоже обладаем способностью создавать «остриё», позволяющее нам концентрировать энергию на маленьком кусочке реальности.

РАДЖАС наполняет наши действия силой. Обычный путь нашего действия – путь наименьшего сопротивления. Не биться головой о стенку, обойти гору и т.п. – всё это хорошо и правильно, пока мы движемся по установленному маршруту. Если же мы пытаемся что-то изменить, то всегда приходится преодолевать сопротивление. И наша способность сделать это определяется той силой, которую мы вкладываем в своё действие. Действовать так, как будто мы пол-

ностью уверены в успехе, когда этой уверенности у нас нет – может быть, не каждый способен сделать это, но понять о чём идет речь, могут все.

Здесь есть ещё один секрет. Все силы, которые нам противостоят, имеют волновую структуру, их сопротивление не постоянно. Его почти всегда хватает для того, чтобы мы «разуверились» в начатом и отступили, но если мы будем действовать в том же направлении, **НЕ ВЗИРАЯ НИ НА ЧТО**, рано или поздно им приходится отступить, каково бы не было начальное соотношение сил.

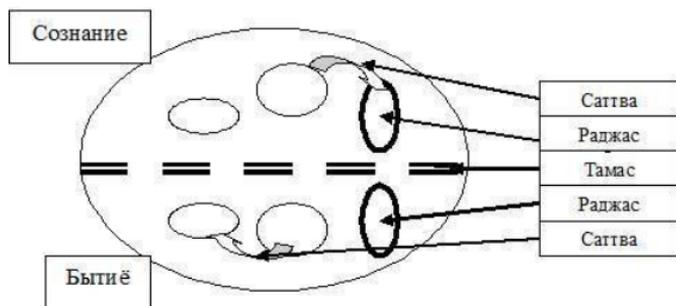
Поэтому **РАДЖАС** – то, что позволяет нам изменять мир, создавать в нём свои собственные узоры.

**САТТВА** – сила, позволяющая объединять наши действия в кольца разного масштаба. В простейшем случае она даёт нам способность ходить, разговаривать, водить машину и т.п., но возможно создание гораздо более масштабных колец.

Когда мы пытаемся реализовать какой-то собственный проект, мы всегда сталкиваемся с громадным количеством неучтённых факторов, деталей и проблем, уточнение и решение которых превращает то, что казалось нам простым делом в практически неразрешимую проблему. Но если у нас хватает силы **НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ**, то постепенно всё встаёт на свои места – реальность упорядочивается, все нужные связи замыкаются, и реализация этого проекта уже не требует от нас всей нашей силы. События развиваются как бы сами собой, но идут в нужном направлении, и мы вполне

можем начать что-то новое. Другое дело, что у большинства людей просто не хватает силы сделать это и они постоянно находятся на половине пути, «между двумя стульями», проводя в этом состоянии всё своё время. Хотя, в принципе, мы можем замкнуть в единое кольцо всю свою жизнь,

Важно то, что все силы «нижней половины» изначально принадлежат нам, мы действительно можем использовать их, хотя и не подозреваем об их существовании. То есть полная форма нашего «я» выглядит следующим образом:



Наша первая задача – восстановить связи, соединяющие нас с «нижней половиной» нашего «я», обрести способность использовать её силы. А для этого надо убедиться в их существовании. Это и есть главная цель, к достижению которой ведёт несколько два пути – путь ТЕХНИКИ – специальные

упражнения, направленные непосредственно на изменение внутренних структур нашего тела и путь ПРАКТИКИ – изменения способов взаимодействия с внешним миром. Здесь мы рассмотрим начало каждого из них.

# Техника

## Восстановление целостности

Начнём с самого начала, с тех глубинных структур, которые определяют всё наше существование. Раздвоение нашего существования на линию бытия, связанную с нижней половиной нашего «я» и линию души, связанную с его верхней половиной проявляется в разделении структур нашего энергетического тела на две части, существующие почти обособленно друг от друга, а очень часто – и в прямой конфронтации с друг другом. На изначальном уровне это разрыв между «каналом управления», поднимающемся от основания позвоночника к теменной области и оканчивающемся в «полости духовности», расположенной в середине мозга и «каналом действия», исходящему из полости духовности и опускающемуся по передней части нашего тела до «полости смертности», находящейся в самой нижней части живота.

Разрыв этих каналов – вернее – «канала действия» в верхней его части происходит в полости рта, при этом верхняя ветвь заканчивается в верхнем нёбе, а единый поток энергии дробиться на множество потоков, проходящих через наши зубы и рассеивающихся в нашем теле.

Необходимое условие восстановления целостности нашего существования, нашего «я» и нашей воли – устойчивое и постоянное соединение канала управления и канала дей-

ствия в единое «энергетическое кольцо».

Технически это несложно: всё что нужно – изменить положение языка и зубов. Кончик языка должен постоянно касаться верхнего нёба, а зубы должны быть разомкнуты, то есть между верхними и нижними зубами всегда должно быть свободное пространство.

Главное в том, чтобы сделать это положение языка привычным и устойчивым. Надо изменить стереотипы тела, изменить его форму. На это всегда требуется время (от одной недели до нескольких месяцев), в течение которого контроль над положением языка должен быть постоянным. То есть сохранение правильного положения языка должно стать главной задачей по отношению к телу, задачей, о которой вы должны вспоминать сразу, как только «вспоминаете себя».

Основной результат, который необходимо достигнуть – появление ощущения «упругого шарика» между кончиком языка и верхним нёбом. Этот шарик – «зародыш» будущего БОЛЬШОГО «Я», соединяющего его верхнюю и нижнюю половину в единое целое, «мост», соединяющий верхний мир и нижний мир в нашем собственном теле. Это центр ЗВЁЗДНОГО тела, поэтому, когда нам удастся сформировать этот «шарик» и сделать его постоянным, мы получаем первый устойчивый результат, который никто не сможет у нас отобрать. Это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** шаг к бессмертию. И этот результат должен быть достигнут в **ЛЮБОМ СЛУЧАЕ**.

Сразу же скажу, что могут быть дополнительные резуль-

таты.

Во-первых, возможно четкое ощущение «исходной полости духовности» – центра, находящегося на уровне верхней границы лба между лбом и теменной областью.

Во-вторых, возможно восстановление «внутреннего дыхания» – ощущения постоянного движения энергии по каналу управления (по позвоночнику) и по каналу действия – (впереди позвоночника), иногда просто ощущение течения энергии через язык и горло в область живота.

В-третьих, возможно пробуждение «бессмертного» дыхания, при котором движение энергии обретает ГУСТОТУ, ПЛОТНОСТЬ и становится постоянным и устойчивым.

Все эти результаты важны, но на данном этапе – они скорее исключения из правил. Если вы их получите – сообщите, и тогда мы рассмотрим их более подробно.

## **Концентрация**

После того, как ощущение «упругого шарика» между кончиком языка и верхним нёбом стало устойчивым, надо научиться управлять им – использовать его для восстановления связей, соединяющих наше сознательное «я» с нашим телом.

Техника проста – сохраняя ощущение «шарика», сосредоточьтесь на любом органе вашего тела. Лучше начинать с области горла (щитовидной железы) для мужчин и с области сердца – для женщин, хотя здесь многое индивидуально. Поэтому выбор объекта концентрации пока значение не имеет,

важен результат – четкое, «осозательное» ощущение этого органа и его границ, ощущение, возникающее одновременно в месте его расположения и между кончиком языка и верхним нёбом. Как будто тот орган (центр), на котором вы сосредотачиваетесь, раздваивается и существует одновременно в двух местах.

После установления устойчивого контакта, попробуйте произвольно перемещать «шарик» по всему телу, «ощупывая» все структуры тела. Задача усложняется по мере «углубления» структур: проще все с кожным покровом, сложнее всего с костной тканью.

В практическом плане важно научиться ощущать каналы, проходящие по передней стороне голени и обеспечивающие «пяточное» дыхание. В них почти всегда есть уплотнение в точке, соответствующей точки Цю-Сань-ли, которое блокирует свободный поток энергии по этим каналам. Если вы научитесь «проталкивать» энергию через это уплотнение и будете делать это постоянно, то необходимость в прижигании этой точки для достижения долголетия и здоровья отпадёт. Поэтому есть смысл сделать это упражнение «упражнением на каждый день», довести его до автоматизма.

### **Установление центра.**

Это ключевой этап. Среди всех энергетических структур нашего тела (чакр), в наибольшей степени с нашим «я» и с нашей волей связан срединный центр ( АНАХАТА), разделяющий верхний и нижний мир внутри нас и вне нас и соеди-

няющий нас с изначальным АБСОЛЮТОМ – с линией воли. В этом центре есть всё, что нужно для обретения могущества и бессмертия, для восстановления изначальной структуры. Другое дело, что АНАХАТА связана с другими центрами, искажения которых искажают и её собственный ритм.

Но начинать нужно отсюда – с установления центра. А здесь мы подходим к главному секрету.

Каждый центр, каждая структура нашего тела обладает целостностью, собственным маленьким «я» и собственным запасом энергии, позволяющей ей решать множество задач. Если бы мы были вынуждены использовать для трансформации и укрепления структур нашего тела свою «личную силу», которой недостаточно даже для поддержания непрерывного существования нашего «я» в течении 10 минут, мы бы никуда не продвинулись. Но нам и не нужно этого делать: достаточно использовать свою силу только для установления «контакта» и для «согласования действий». Всю дальнейшую работу сделает за нас наше «большее тело».

Приведу пример из собственного опыта. Чуть больше года назад я порвал связку, соединяющую дельтовидную мышцу с ключицей. Порвал полностью, а в этом случае связка у взрослых людей не восстанавливается НИКОГДА. Нужна операция с длительным восстановительным периодом.

Я справился с этим где-то за два месяца, просто разговаривая с повреждённой связкой пару минут в день, вернее – «напоминая» ей о том, что надо восстановить соединение с

ключицей.

Но это частный случай – данная техника используется для решения гораздо более серьёзных задач и в первую очередь – для установления центра.

Прежде всего, необходимо начать диалог.

Сосредоточьтесь на области АНАХАТЫ (центр позвоночника за грудинной костью) и ощутите её как плотный «сгусток». Сделайте это ощущение (процесс вашей концентрации) устойчивым.

Положите левую руку на гладкую поверхность и расслабьте мышцы руки. А потом «объясните» правила: АНАХАТА может отвечать вам «да», поднимая средний палец левой руки, «нет» – поднимая безымянный палец и отказываться от ответа, поднимая указательный палец. То есть просто произнесите эти правила, сохраняя концентрацию на «сгустке», так, чтобы они звучали как бы внутри него.

Начните диалог – спросите у «сгустка» – слышит ли он вас? И ждите ответа. Может пройти несколько секунд или несколько минут (иногда – десятков минут), но в конце концов средний палец вашей руки начнёт медленно, «толчками» подниматься сам по себе, как будто им двигает кто-то другой. Достижение этого – главный результат, остальное будет гораздо проще.

НАЗОВИТЕ свой центр. Пока нет смысла пытаться вспомнить истинное имя, достаточно просто перебрать несколько имён, которые вы обычно используете при обра-

щении к самому себе и перечислить их , задав вопрос – какое из них «нравится» вашему собеседнику. Называете имя – ждёте ответ. Как только поднялся средний палец – имя найдено. В дальнейшем используйте при обращении к АНАХАТЕ только его. И не используйте его ни в каком другом случае.

А теперь сама формула, которую вы будете использовать каждый день для пробуждения и укрепления центральной чакры.

1.«...Имя», ты слышишь меня?

2. Обрати свою силу вовнутрь себя и используй её для укрепления своей внутренней структуры, структуры связей, соединяющих тебя с моим большим телом, с изначальным АБСОЛЮТОМ – линией воли и связей позволяющих тебе непосредственно воздействовать на внешний мир, всё в большей степени подчиняя его своей власти.

3. Обрати свою силу вовнутрь себя и используй её для обретения целостности – создания , укрепления и развития единого устойчивого центра (моего истинного «я»), подчиняющего себе все входящие в тебя структуры и элементы, твою нижнюю половину и твою верхнюю половину, объединяющего их в единое целое и обеспечивающего развитие этого целого в согласии с моим большим телом и на пользу моему большому телу.

4. Обрати свою силу вовнутрь себя и используй её для постоянного совершенствованию своей внутренней структуры,

для её гармонизации, для укрепления и развития всех структур , делающих тебя сильнее и для освобождения от всех чужеродных, ослабляющих тебя структур и элементов.

5. Обрати свою силу вовнутрь себя и используй её для восполнения своей внутренней структуры – для создания и развития всех структур и элементов, недостающих тебе для обретения абсолютной внутренней гармонии и абсолютной устойчивости – максимальной независимости от внешнего мира и максимальной власти над ним.

6. Обрати свою силу вовнутрь себя и используй её для полного раскрытия среднего портала , для восстановления связей, соединяющих тебя с линией воли, с изначальной силой, впусти в себя изначальную силу – силу АБСОЛЮТА и соединишься с ней, сохранив свою целостность и своё внутреннее имя.

7. Обрати свою силу вовнутрь себя и используй её для полного раскрытия всех замкнутых восьмеричных энергетических каналов, образующих твою внутреннюю структуру, для пробуждения и укрепления внутреннего восьмеричного дыхания, раскрывающего внутри тебя собственный источник энергии.

8. Обрати свою силу вовнутрь моего тела, сосредоточь её на (....называете все «проблемные зоны» по одной за один раз и перемещаете концентрацию на эту зону ) и используй её для исцеления внутренней структуры .... от всех повреждений, для восстановления её целостности и целостностей

связей, соединяющих её с моим большим телом.

9. Обрати свою силу вовнутрь моего тела и используй её для очищения моего тела от всех активных и дремлющих очагов воспаления, очагов инфекций и зародышей болезней, исцели моё тело от всех нанесённых ими повреждений, восстанови целостность, полноту и гармоничность его внутренней структуры.

10. Обрати свою силу на структуру связей, соединяющих меня с внешним миром и используй её для их гармонизации, так, чтобы я получал из внешнего мира всё необходимое и полезное, чтобы в результате взаимодействия с внешним миром моё «я» и моё большое тело становились всё сильнее, всё устойчивее и всё совершенней.

11. Обрати свою силу на структуру связей, соединяющих меня с внешним миром и используй её для их подчинения, для обретения способности непосредственно воздействовать на любые объекты внешнего мира, изменять их, перемещать их, разрушать их и создавать новые объекты, всё в большей степени подчиняя внешний мир своей власти.

После каждого «обращения» нужно дождаться «согласия» – поднятия среднего пальца левой руки.

Это сокращённый вариант, но пока его вполне достаточно. Можете дополнить его сами исходя из тех сил, которые вы хотите обрести и из тех недостатков, от которых вы хотите избавиться. Можно изменять формулировки, заменяя слова теми, которые имеют для вас больший личностный смысл.

Но общий смысл должен быть сохранён.

Я не буду описывать все результаты, которые даёт использование этой формулы – их громадное множество и проще отталкиваться от ваших собственных наблюдений. Одно предупреждение – иногда средний портал открывается быстро и это сопровождается ощущением «прострела», которое может быть болезненным. Надо знать, что эта «боль» не имеет никакого отношения к сердечным заболеваниям и очень быстро сменяется чувством теплоты и комфорта, ощущением расширения. Но если испугаться этой боли, то несложно сделать её постоянной, что действительно может привести к функциональным расстройствам. Поэтому пугаться не следует.

### **Обретение равновесия**

В том теле, которое у нас есть сейчас, полное соединение способности осознавать мир (верхняя половина нашего «я») и действовать (нижняя половина нашего «я») невозможно. Поэтому оба этих центра в любом случае сохраняют целостность и какую-то самостоятельность. Это нормально и даже полезно, необходимо лишь гармонизировать отношения между этими центрами, между нашим бытием и нашим сознанием. А здесь может быть использована та же техника.

Единственное различие – в месторасположение этих центров. Нижний – наше действующее «я» ощущается на уровне под грудинной впадины, в области солнечного сплетения, а верхний – наше сознающее «я» – чуть ниже уровня ключиц.

Алгоритм тот же: сосредотачиваетесь на соответствующей области до появления чёткого ощущения контакта, «объясняете» правила игры, согласовываете имя (обычно достаточно к первому имени добавить «верхний» или «нижний») и произносите ту же формулу с двумя изменениями:

Пункт 2. Обрати свою силу вовнутрь себя и используй её для укрепления своей внутренней структуры, структуры связей, соединяющих тебя с (ИМЯ), с (ИМЯ – «верхний» или «нижний»), с моим большим телом, и связей позволяющих тебе непосредственно воздействовать на внешний мир, всё в большей степени подчиняя его своей власти.

Пункт 6 – исключается из формулы.

Оба упражнения (установление центра и обретение равновесия) должны выполняться каждый день, не менее одного раза. Сначала это будет непросто, но как только вы ощутите их действенность, вам уже не придется себя заставлять. Более того, эти формулы можно использовать для преодоления «плохого настроения», для избавления от какой-либо болезни и для решения множества других проблем. В последнем случае нужно дополнить их соответствующими «задачами».

### **Овладение силой.**

Любая сила принадлежит нам только тогда, когда мы действительно можем управлять ею. Силы «нижнего «я»» позволяют нам непосредственно воздействовать на любые объекты внешнего мира. Разумеется, пока они очень слабы, тем не менее, их можно использовать для того, чтобы понять

принцип управления: непосредственное воздействие на реальность.

О самой технике я уже говорил и в рассылке, и в книге – это техника воздействия на облака.

Секрет здесь в том ощущении, которое сопровождает обретение способности НЕПОСРЕДСТВЕННО ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ на реальность. Проще говоря, надо «толкнуть» объект глазами и ощутить этот толчок внутри себя. Но не пугайтесь, это проще сделать, чем сказать. Я просто опишу порядок осуществления действий.

5. Начинать надо с простого – наиболее податливы маленькие кучевые облака при плюсовой температуре воздуха. Сфокусируйте взгляд на «слабом месте» облака – его наиболее разряжённой части и пристально рассматривайте её. Через некоторое время в ваших глазах возникнет особое ощущение: ваш взгляд как бы «округлится» и глаза почувствуют «соприкосновение» (очень легкое осязательное ощущение) с поверхностью облака.

6. Если этого не удаётся добиться сразу, используйте вспомогательный приём – переводите взгляд с облака на область чистого неба и обратно, пока не почувствуете разницу в воспринимаемых глазами «осязательных» ощущениях (облако всегда воспринимается как более плотный объект).

7. После возникновения ощущения «соприкосновения» сосредоточьтесь на желании «растворить» облако. Здесь возможны два варианта: можно сохранять резкое видение объ-

екта, наблюдая за тем, как повинуюсь вашей воли растворяется один его элемент за другим, а можно «расфокусировать» взгляд, заставляя наблюдаемую вами область облака расплыться и превратиться в ничто. Во-втором случае вы как бы накладываете «матрицу пустоты» на воспринимаемый объект.

8. После того, как облако начало растворяться, сосредоточьтесь на ощущениях, возникающих при этом в ваших глазах и вашей голове. Обычно это ощущение течения энергии по каналам, соединяющим ваши глаза с центральной и затылочной частью мозга внутри и ощущение непосредственного соединения с объектом (с облаком) снаружи. Нет необходимости анализировать его подробно, запомните только общее ощущение ВЛАСТИ над внешними объектами.

9. С течением времени это ощущение будет становиться всё более отчётливым, и вы научитесь вызывать его произвольно в любой момент времени. Тогда вы можете переходить к более сложным объектам – плотным кучевым облакам. Обратите внимание на следующий факт – достаточно «растворить» два-три облака, как начинается «цепная реакция» – сначала исчезают облака, находящиеся в непосредственной близости от объектов ваших упражнений, а затем расчищается всё небо.

10. После получение устойчивого результата вы можете попробовать произвольно изменять форму облаков или «выращивать» их. Это сложнее, но тем не менее достижимо.

Техника осознаётся на интуитивном уровне и для каждого индивидуальна.

Смысл этих упражнений – обрести знание «податливости реальности», которое будет потихоньку прорастать внутри вас, соединяя «верхнее» и «нижнее» «я» в единое целое. Начать лучше, когда тепло, при наступлении отрицательных температур облака становятся гораздо менее податливыми.

# Практика

Все упражнения, все техники, о которых я рассказал, несмотря на свою эффективность, имеют слабое место. Использовать большинство из них можно только «параллельно» с обычной жизнью, в которой продолжают действовать прежние правила. А внешний мир, даже в той иллюзорной форме, в которой он для нас существует, обладает громадной силой. Поэтому любая попытка измениться, продолжая вести прежнюю жизнь, вернее продолжая действовать в ней прежним образом, обречена на провал. Настоящие, реальные изменения начинаются тогда, когда они происходят именно в обычной жизни, когда мы меняем способ взаимодействия с миром.

К преодолению «расщепленности» нашего «я» прямое отношение имеет та внутренняя война, которую мы ведём в каждый миг своего существования. Мы сталкиваем оба наши острия друг с другом, растрачивая на это всю свою энергию. Когда нам надо действовать, мы начинаем рассуждать, и наоборот, когда надо сделать паузу, предпринимаем самые активные и самые безрезультативные попытки воздействовать на мир. Проще говоря, наши половинки постоянно конкурируют друг с другом, в результате чего ни одна из них не может довести начатое дело до конца. Это и есть главная причина нашей слабости.

Первое, чему мы должны научиться – не мешать нашему нижнему «я» действовать свободно. А для этого надо убедиться в его способности самостоятельно решать тот громадный пласт проблем, который, как мы привыкли считать, требует нашего сознательного участия.

Начнём со вспомогательного упражнения. Обычная форма активности нашего верхнего «я» – тормозить любую активность исходящую снизу. В реальной жизни это выражается в стремлении «откладывать на потом» любое внезапно возникшее дело. Даже тогда, когда мы абсолютно ничем не заняты или вполне можем прерваться. Как раз от этой привычки можно избавиться сравнительно просто.

1. Заведите маленький блокнот, который удобно всегда носить с собой. И примите РЕШЕНИЕ никогда не откладывать ничего на потом, не записав предварительно «отложенное дело» в свой блокнот. Даже если речь идёт о невымытой посуде или не выброшенном мусоре. А в дальнейшем НЕУКЛОННО следуйте принятому решению

2. Если бы вы РЕШИЛИ выполнять всё сразу, то ваше сознание нашло бы множество причин для того, чтобы не делать этого. Но когда нужно только ЗАПИСЫВАТЬ, у верхнего «я» нет причин для противодействия. Поэтому вам, скорее всего, удастся сделать это.

3. А дальше события будут развиваться так: скоро вы почувствуете, что вам гораздо проще сделать что-то, чем записать. Каждая запись – свидетельство вашей собственной

слабости, которая подтверждена вами лично. И на подтверждение которой вы тратите почти столько же сил, сколько нужно для выполнения отложенного дела.

4. Потом нужно только продолжить начатое. Через какое-то время способность сразу же реагировать на сигналы внешнего мира войдёт в привычку, и вы убедитесь, какую уйму времени и нервов можно сэкономить таким образом. И главное, вы убедитесь в том, что одними только простыми действиями можно упорядочить мир гораздо эффективней, чем множеством умозрительных заключений.

После этого можно перейти к основному упражнению.

### **Неделание мира**

Есть громадные энергетические кольца, образуемые нашими действиями, которые несут в себе и информацию, и энергию, необходимую для их осуществления. Наше желание сознательно «улучшить» их в большинстве случаев только портит всё дело. Любой большой проект, в котором мы участвуем, слишком велик для нашего сознательного «я». В качестве эксперимента попробуйте составить исчерпывающий план действий хотя бы на завтрашний день: какие нерешённые дела у вас есть, что и как вы будете решать завтра, каким конкретно способом, в какое время, возможные альтернативные варианты и так далее. То есть действительно попробуйте сделать это, но только для того, чтобы убедиться в почти полной запредельности этой задачи. В действительности, её можно решить, но эта тема следующих этапов. А по-

ка достаточно понять, что все начатые нами раннее действия могут быть осуществлены не с помощью, а вопреки нашему сознательному «я».

1. Первое – научитесь говорить «ДА». Не отказывать никому и ничему: если вас просят сделать что-то, сделайте это с полной отдачей сил, если обстоятельства требуют от вас каких-то действий, совершайте их безо всякого раздражения. Разумеется, речь не о том, чтобы вести себя так всё время. Это просто упражнение, позволяющее восстановить связи, соединяющие нас миром действия.

2. Второе – научитесь говорить: «НЕТ». Говорить «нет» любому сознательному желанию вмешаться в ход событий. Учитесь терпению, учитесь умению ждать спокойно и без напряжений. Тем более, что у вас есть собственное дело.

3. Ваше дело – сдерживать «остриё», которое постоянно стремится «воткнуться» в ткань ваших действий. События почти всегда развиваются правильно и, если, например, вы попали в пробку – стойте спокойно, возможно эта задержка имеет смысл. И главное – отслеживайте движения вашего «острия», попытки вашего сознательного «я» воплотиться в каком-то действии. И убедитесь, в том, что это самые бессмысленные действия.

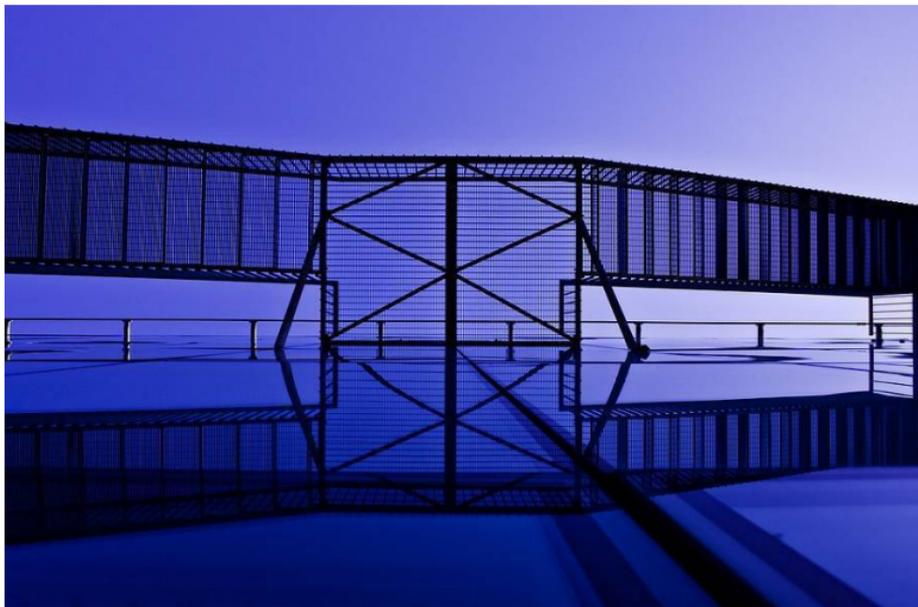
4. Последнее, что необходимо – ощутить ритм нижнего «я», соединиться с ним. Сначала это будет несколько минут, потом несколько часов, потом целый день, когда мир будет вращаться вокруг вас безо всяких усилий с вашей стороны.

Этот опыт убедит вас в существовании «нижнего» «я» и примирит вас с ним.

5. Результат, который должен быть достигнут – умение сохранять состояние «неделанья» не менее двух часов. Одно это приведёт к таким изменениям в структуре вашего «я», которые будут заметны не только вам, но и окружающим вас людям. Вы станете сильнее во всех смыслах этого слова, более того, сила будет «окружать» вас, позволяя решать такие задачи, которые вы раньше не могли даже поставить перед собой.

Разумеется, это не так просто сделать. Дело не только в высвобождении нижнего «я», но и в его развитии – у многих из нас оно почти беспомощно, хотя его потенциал всё равно выше, чем потенциал наших сознательных действий. Многое зависит и от характера тех процессов, в которые мы вовлечены. Словом, здесь вопросов больше, чем ответов, и невозможно ответить на все заранее. Для того, чтобы начать, сказанного достаточно, а проблемы будем решать вместе.

# Границы



В прошлый раз мы остановились на расщеплении «пузыря» нашей ВОЛИ на верхнюю и нижнюю половину, позволяющих нам пребывать и в состоянии «энергетического кольца» – в ВЕРХНЕМ МИРЕ, и в материальном, пространственном состоянии – в НИЖНЕМ МИРЕ. Но здесь важно точно определить те границы, в которых мы находимся.

Мы привыкли считать, что наша способность к сознатель-

ному мышлению развита гораздо сильнее, чем способность к сознательному действию. Нам кажется, что своими мыслями управлять гораздо легче, чем своим телом, что вообразить себя «богатым и здоровым» гораздо проще, чем стать «богатым и здоровым».

В действительности, всё обстоит сложнее.

Например, ни для кого не составит труда залезть на стол и неподвижно простоять там пять минут. То есть стоять неподвижно трудно, но это выполнимая задача.

А попробуйте удержать в течение тех же 5 минут сознание на ОБРАЗЕ – образе себя, стоящего на столе. Почти наверняка вам это не удастся.

Произвольно управлять движениями тела гораздо проще, чем произвольно мыслить. То есть мы контролируем процесс движения, в то время как процессы нашего мышления контролирует кто-нибудь другой. Или не контролирует никто. Но это только часть правила.

Наша свобода действий в нижнем мире относится только к «условным ситуациям», вернее, к действиям на «своей территории». Если изменить задачу так, что простоять 5 минут надо на рабочем столе под присмотром коллег и начальства, то решить её становится почти невозможно. Есть правила, которые определяют порядок действий на «чужой территории». Но только пока мы ВНИЗУ.

В своём верхнем «я» мы можем легко справиться с поставленной задачей: вообразить себя стоящим на столе,

представить вытянутое лицо начальника, проговорить возможные варианты диалога с ним и с сослуживцами. А в результате ОБРАЗ становится устойчивым, и сохранить концентрацию на нём в течение тех же пяти минут мы можем без особых проблем.

Разумеется, это условные примеры, но и в реальной жизни всё обстоит точно так же. Мы ВСЕМОГУЩИ, пока речь идёт о конкретном действии и практически беспомощны, когда пытаемся осмыслить ситуацию в целом.

Предположим, у вас не складываются отношения с начальником. Не складываются настолько, что вся жизнь под его руководством становится мучением. Причём всё не ограничивается рамками рабочего дня, вы продолжаете «сражаться» с начальником в своём воображении и когда вы дома, и когда вы с друзьями, вовлекая их в свою войну и заставляя их мучиться вместе с вами. Этот процесс изматывает вас полностью, жизнь становится безысходной и больше всего на свете вам хочется высказать своему начальнику всё, что вы о нём думаете или даже дать ему по физиономии. Но вы не можете ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ СДЕЛАТЬ ЭТО. Он ВЫШЕ вас и эта разница в положении делает вас беспомощным.

На самом деле вы можете всё. Можете зайти к нему в кабинет, наорать на него, ударить его, напугать его до смерти и даже убить его. В сфере конкретных действий вы ВСЕМОГУЩИ, здесь все правила теряют свою силу. На этом поле один человек может стать сильнее любой противостоящей

ему системы, он может уничтожить её ключевые элементы, например – застрелить диктатора или умереть сам, но умереть так, что сама его смерть, отразившись в сознании других людей, разрушит всю систему.

То же самое и в верхней половине нашего «я», на уровне сознания. Пока внешний мир для нас – поток «сигналов к действию», ни один из которых мы не можем как следует осмыслить просто потому, что не можем **УДЕРЖАТЬ** его в течение достаточного времени, мы абсолютно беспомощны. И в первую очередь потому, что пытаемся контролировать то, что не в состоянии осмыслить, расходуя на это весь запас силы. Отсюда и эффективность **НЕДЕЛАНЬЯ МИРА**.

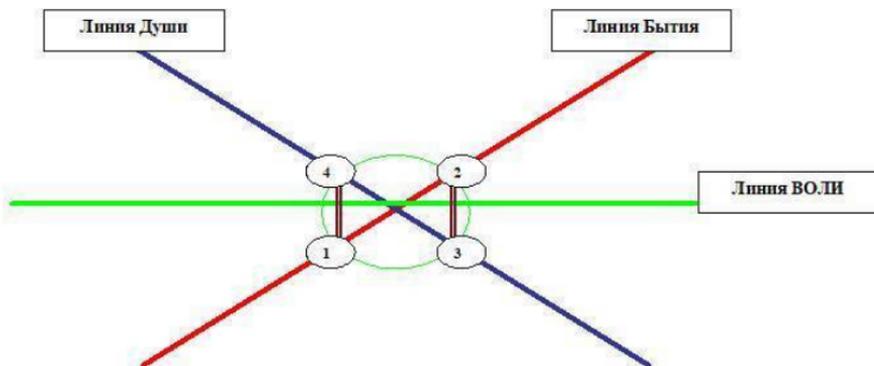
Но если эти сигналы соединяются в единое целое, то мы почти освобождаемся от заложенного в них импульса к действию и становимся свободными. Та энергия, которая есть в каждом из них, попадает в нашу картину мира как в ловушку, и в дальнейшем мы можем использовать её почти произвольно.

Вернёмся, к примеру со «злым» начальником. Каждое исходящее от него указание – прямой стимул к действию. В принципе, это нормально. Но он дополняет свои указания особой энергетикой, направленной на **ПОДЧИНЕНИЕ** вас, на извлечение той энергии, которую мы выделяем, когда действуем «вопреки собственной воле». Поэтому для вас выполнение этого действия – очередное признание собственной слабости, и вся ваша сила расходуется на то, чтобы как-

то затормозить, исказить эти действия или хотя бы не сразу исполнять их. В результате ваши отношения становятся всё более напряжёнными, а вы объективно становитесь «плохим работником».

Но если вы сумеете включить начальника в свою картину мира правильным образом – как «марионетку» в руках сил, управляющих вашим развитием, то ситуация изменится на противоположную. Все исходящие от него импульсы – это только зеркало, в котором можно увидеть свои слабые места. И избавиться от них. То есть вы не подчиняетесь, вы становитесь **БЕЗУПРЕЧНЫМ** по своей собственной воле, используя начальника в качестве простого индикатора. И та дополнительная энергия, которую он вкладывал в свои указания, чтобы **ПОДЧИНЯТЬ** вас, достаётся вам и используется для совершенствования внутренней структуры вашего «я». То есть «донором» в данном случае является он и простое осознание, «ощущение» этого факта заставит его очень быстро перестать придирается к вам.

Есть четыре точки, в которых мы обычно взаимодействуем с внешним миром и только в двух из них мы изначально свободны.



В точке 1 мы взаимодействуем с миром на уровне Бета, Гамма и Омега-ритмов, то есть здесь любой объект – это процесс, начиная от простейших двигательных стереотипов и заканчивая грандиозными кольцами, охватывающими всю нашу жизнь или даже все наши жизни. Но в этой точке мы воспринимаем его как что-то целое, существующее **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**.

Так «шаг» для нас – единичный акт, хотя в действительности это процесс последовательного сокращения миллионов мышечных волокон, протекающий в собственном сложнейшем ритме. То же самое и проведённые переговоры или свидание, любой завершённый проект, даже вчерашний день или даже прошедший год. Всё это мы воспринимаем как объект, существующий **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**.

Секрет в том, что наше восприятие адекватно. «Шаг» – это действительно единичный объект, которым мы легко можем управлять. Переговоры или свидание – то же самое: мы можем испортить почти всё в начале, но в конце исправить все ошибки и получить нужный результат. Даже если взять всю нашу жизнь, то, сколько бы ошибок мы ни наделали, почти всегда можно исправить их, вернее – использовать их, превратить их в элементы, необходимые для достижения конечной цели и придать «жизненному кольцу» почти совершенную форму. То есть пока мы в процессе, прошлого не существует, вернее, оно поддается корректировке, мы можем изменять то «кольцо», с которым мы работаем так же легко, как любой пространственный объект.

Точка 3 – это точка, в которой мы взаимодействуем с Альфа, Тэта и Дельта уровнями реальности, точка конкретных действий и единичных объектов. Любое кольцо в этой точке проявляется как последовательность простых действий. Переговоры или свидание здесь – конкретные движения, слова, интонации – множество простейших двигательных актов, в каждом из которых можно совершить ошибку. И тот факт, что нам удаётся соединить их воедино почти безошибочно, на этом уровне вообще не поддается объяснению. А мы стараемся найти объяснение именно здесь.

# 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.