



Алексей Громов

# 8 ШАГОВ К ВЕРШИНЕ ДУХА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
К ЕДИНЕНИЮ ЛИЧНОСТИ

Алексей Громов

**8 шагов к вершине духа.  
Практическое руководство  
к единению личности**

«Издательские решения»

**Громов А. В.**

8 шагов к вершине духа. Практическое руководство к единению личности / А. В. Громов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-558248-5

Духовный рост невозможен без трансформации себя. Тело, психика и энергетика — это три кита успешного продвижения. В данной книге вы познакомитесь с тем, как успокоить ум, освободить тело от тяжелых энергий, трансформировать ментальную сферу (мысли и убеждения), раскрыть и сделать «тоньше» энергию «тонких тел». Практикуйте с моей новой книгой. И пускай гармония, внутренняя тишина и радость будут для вас путеводителем на этом пути.

ISBN 978-5-00-558248-5

© Громов А. В.  
© Издательские решения

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Предисловие	6
Пролог	7
Наставление	8
Об этой книге	9
Шаг 1. Гармонизация и контроль	11
Практика: Техника «Просто сидение»	13
Практика: Упрощенный вариант техники («Просто сидение»)	15
Теория: «тонкие тела» человека	16
Практика: глубокая гармонизация физического тела	18
Практика: проработки «тонких тел»	20
Шаг 2. Возвращение жизненной силы	23
восемь упражнений для жизненной силы	24
История создания комплекса	24
Назначение комплекса	25
Упражнение 1	26
Упражнение 2	26
Упражнение 3	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **8 шагов к вершине духа Практическое руководство к единению личности**

**Алексей Вячеславович Громов**

© Алексей Вячеславович Громов, 2023

ISBN 978-5-0055-8248-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Эта книга – настоящий тренинг с мастером,  
проводимый в реальном времени. Здесь и сейчас!*

# ВВЕДЕНИЕ

## Предисловие

Эта книга – практическое руководство по восхождению к Вершине Духа собственного «Я» и определению своего места в жизни.

По сути, «Восемь шагов...» – ключ к психоэнергетическому изменению человека. В ней приведены практические советы и упражнения для осознания своей энергетической структуры, а также *утоньшения и расширения* сознания, изменения взгляда на жизнь и мир, путем трансформирования собственных «программ» и приведение их в соответствие вашему духовному Пути.

Используя приведенные здесь методы и техники вы, в значительной степени, сможете изменить свою жизнь без психологов и эзотериков, сделать ее наполненной, мощной, расслабленной и гармоничной. Вы сможете найти личный Путь на вершину собственного Духа!



## Пролог

Жил да был один человек, и его жизнь была необычайно трудна. Жил он на юге Индии в городе Нагеркоил, который является одной из самых «нижних» точек Индии. Звали этого человека Пунья. Он всегда ощущал, что жизнь как бы проходит мимо, хотя он был хорошим семьянином и был прекрасным портным. Он долго ходил и искал причину своего внутреннего раскола. Пока однажды не встретил в магазине старика, который обронил фразу о том, что кассирша, наверное, не любит Бога, и поэтому у нее нет детей. Наш герой задумался над словами старика и посмотрел внутрь себя. Любит ли он сам Бога и достаточно ли посвящает ему время? И он решил сделать духовную Кору (обход) вокруг знаменитой горы Кайлас.

Несмотря на большое количество святынь в Индии его духовный взор был обращен именно на Кайлас. Некоторые древние религии Индии, Непала и Китая считают гору священной, наделенной божественными силами и поклоняются ей. К ней совершаются паломничества с целью совершения коры или парикрамы (ритуального обхода).

Но находится эта гора на противоположном конце Индии и Пунья никак не мог оставить свое хозяйство и семью. Долго размышляя над этим, Пунья понял одну вещь – можно быть на Кайласе и все же не совершить «внутреннее поклонение самому высшему в человеке». Более того, можно даже не услышать в себе тот преобразующий импульс, который своим ароматом и аурой создаст правильный посыл всех эманаций человека к своей внутренней Природе.

Можно даже не заметить этого высшего и пройти мимо него, увлекаясь внешними делами и целями. Тогда он отказался от внешнего проявления и решил погрузиться внутрь себя для того, чтобы обнаружить внутри тот источник жизни, коснувшись которого меняется вся человеческая Природа.

Так вот, наш герой понимал, что данный поход должен быть не только и не столько внешним, сколько символизировать собой восхождение Духа человека к своему максимальному возвышению над Земными привязанностями и слабостями. А также, одновременно с этим, открытию любви в своем сердце, глубочайшим принятием (смирением) к своему месту в этом мире и своей «человеческой природе».

Решившись на это, он сделал первый шаг, сам не зная того, к своему внутреннему Кайласу. Что пришлось преодолеть ему на этом Пути нам об этом никогда не узнать. Однако, какие ценности при этом он приобрел, какие принципы и техники использовал – об этом написана книга. В книге записан рассказ бедного нищего, который встретил нашего героя и поведал ему о своем Пути.

## Наставление

Каждый, начинающий свой внутренний путь, свое «восхождение» должен понимать, что:

- Никогда не будет «удобного» момента для практики и поэтому нужно использовать момент «здесь и сейчас» для того, чтобы практиковать; даже если у вас есть «всего лишь минутка» – сделайте что-то из отложенного;

- Вам придется проделать этот путь одному (самостоятельно), без поддержки и одобрения других людей. Ведь у каждого свой путь и то, что для вас будет «правильно», для другого может оказаться «пагубно»;

- Иногда придется делать выбор без гарантии «правильности». В своем Духовном поиске он может и должен опираться на общемировые духовные ценности, сохраняя при этом контакт со своим внутренним «компасом»;

- Необходимо использовать эффективные техники и оттачивать их до совершенства;

- Поддерживать умеренность / размеренность во всех областях жизни, чтобы не сойти с Пути и сохранить отношения в социуме и продолжать реализовывать свою жизненную задачу – трансформацию собственного «Я».



## Об этой книге

Задачей этой книги является дать каждому простой и эффективный способ прихода к внутреннему равновесию и силе. С целью соединения каждого из вас с самим собой, и дальнейшего эффективного поднятия к Вершине Духа – внутреннему Кайласу.

Для этого используются простые психоэнергетические настройки, которые каждый из вас может сделать и использовать в своей жизни.

Эта книга-познание, книга-путешествие, книга-задание и книга-решение. Возможно, это универсальная формула, а главное – проверенная на практике, действительного успеха!

Скажу больше: лишь только делая упражнения, которые собраны в этой книге, вы сможете сделать свою жизнь более здоровой, радостной, успешной и легкой!

Иногда «успех» зависит от способности «достигать цель», а иногда от способности «вовремя изменить план»... и цель.

Суть любого человека – это возможность свободного выбора. Этот «выбор» мы делаем ежедневно. Однако, до тех пор, пока у вас нет альтернативы, вы, в некотором смысле, являетесь «заложниками» своего собственного мышления.

Как правило, изменения наступают, когда удастся соединить свои мысли, энергию и тело. Именно для этого нужны упражнения, которые здесь даны – они направлены на умение взять под контроль эти три составляющих.

Приведенные здесь техники дадут вам самое ценное, что есть в этой жизни – это возможность вашего личного сознательного выбора. Что такое «сознательный выбор» в контексте этого разговора? Как правило, человек испытывает эмоции в зависимости от ситуации, воспоминаний или своих мыслей. И эти реакции у каждого человека «свои». Один на вопрос «как дела?» подумает, что собеседник лезет в его дела и в нем поднимется эмоция негодования. Другой человек на тот же вопрос «включит» реакцию благодарности за поддержку собственных «ценностей» его собеседником. Но Духовный Путь предполагает, что эта реакция должна быть «однозначно позитивной, доброй и самодостаточной для слушателя». Однако внутренний механизм мышления и эмоциональных реакций попытается «свернуть» в привычную сторону. И вот здесь от идущего по Пути необходимо вовремя «сформировать» безотносительно позитивную собственную реакцию, опирающуюся на свою же самодостаточность и целостность. Все это даст внутреннее «взросление» и серьезный взгляд из глубины вашего существа.

Они, как некие «мостики», дадут вам перепрыгивать «от проблемы к решению», а иногда даже «ходить другой дорогой» чтобы не натолкнуться на проблему... И, может быть, даже «решить» часть своих проблем, не попавшись «на удочку» привычного образа мыслей.

### *Просто истории*

Несомненно, этот раздел дает возможность немного переключиться от повседневных проблем и привычного образа мыслей к метафорическому описанию жизни героев. Читая их, вы сможете отдохнуть и даже почерпнуть некий скрытый смысл, но это не главное! Главное – это чтобы перед самой практикой направить внимание от внешних проблем внутрь себя. Услышать себя и *сонастроиться* с собой.

### *Движения тела (гармонизация внутреннего и внешнего)*

И, наконец, тело. Мы проживаем эту жизнь в физическом теле, и оно сохраняет и отображает весь наш жизненный опыт. Телесно-ориентированная направленность данной практики позволяет вывести из тела негативный опыт и составляющие, а так же наполнить их деятельным позитивом.

Кроме этого, вы сможете не только разучить несколько простых (и не очень простых) координационных движений, но и... применить заложенные в них принципы (*целостности, взаимодействия, сохранения собственного потока и возможность дать выбор себе и другому человеку*) со своим партнером (*другом, подругой, супругом, ребенком или родителем*). Благодаря такой практике вы ощутите, что тело становится легче, более грациозным, а душа и ум более расслабленными и свободными. Они приобретут такие несовместимые порой качества как легкость и сила, свобода и умение действовать в определенных рамках, сохраняя при этом радость и легкость... Одним словом – пробуйте и узнаете все сами!

**Чакра** – энергетический центр, расположенный по вертикальной оси человеческого тела, вдоль позвоночника и энергетического канала *Сушумна*. Сверху и снизу тела (крайние чакры) – это конусообразный вихревой выброс энергии, отвечающий за ту или иную психофизическую функцию человека. В центре тела – шарообразные (в основном) энергетические «вихри». Правильная работа чакр обеспечивает духовное и физическое здоровье. Закрытие или плохая работа какой-либо чакры, обусловленные неправильным поведением или негативными эмоциями человека, влекут за собой психологические проблемы и расстройство функций организма.

В индуистской традиции считается, что чакры обычного человека – это поникшие бутоны лотоса. Особенностью данного раздела, является то, что в практику чакр нужно входить в уже спокойном состоянии. Поэтому, сначала желательно сесть и успокоиться, сделать гармонизирующее дыхание, а уже затем перейти к взаимодействию с данным энергетическим центром – чакрой.

Поэтому два подраздела будет в данном разделе: подраздел «гармонизация» и подраздел «практика».

Практика раскрытия и гармонизации чакр (с целью использовать внутренние силы самого организма) заключается в сосредоточении внимания на чакрах (зонах их расположения в области тела) и вхождения в некий резонанс с ними за счет дыхания и тихого спокойного «наблюдения».

...Итак, начнем!

## Шаг 1. Гармонизация и контроль

Как говорилось выше, наши мысли и эмоции «работают» по стандартным для человека «схемам» психоэмоциональных реакций. Техника, которую сейчас я предлагаю вам сделать, выглядит достаточно просто. Я бы сказал, ошеломляюще просто. И все же, в какой-то мере, она сложна, но она является «базовой» для всей психоэнергетической работы.

Что вы получите в результате выполнения данной техники:

- освоите «энергетическое дыхание»;
- сможете наблюдать свои мысли и расотождествляться с ними;
- у вас появится возможность видеть реакции своего тела, эмоций и, возможно даже, энергий в ответ на появление мыслей;
- научитесь расслаблять свое тело и ум;
- вы раскроете свой внутренний потенциал лишь за счет «ослабления контроля».

Для следующей техники нужно сесть удобно.

Приведу несколько вариантов такого сидения. Главное – удобство лично для вас.





## Практика: Техника «Просто сидение»

– Итак, сядьте удобно (на пол, на стул или на гимнастический коврик). Желательно (не обязательно на первых порах) сидеть ближе к краю, чтобы спина не опиралась на спинку стула (стену или кровать). Устраивайтесь удобнее, предполагая, что нужно будете сидеть долго. Ваша задача – сидеть без движения некоторое время. Чем оно дольше, тем лучше. Скажу «по секрету», что для начала время 10 или 15 минут покажется очень большим. Поэтому не бойтесь «пересидеть». Скорее всего, вам захочется встать значительно раньше. В крайнем случае, вы можете поставить будильник, чтобы не отвлекаться (и не использовать это как повод к движению). Замечу, что «движением» мы будем называть малейшее подергивание, смена позиции, зевание, легкий поворот головы или малейшее движение пальца рук или ног.

– Несколько первых минут вам будет хотеться подвигаться и посмещаться (поерзать) – позвольте себе это сделать. Пускай тело «устроится» удобно как бы само. И в какой-то момент вы почувствуете, что наиболее удобная позиция «найдена сама». Уже здесь, позволяя своему телу и прислушиваясь к нему, вы, возможно впервые за долгое время, сможете услышать его и принять. На все это вы можете дать себе условно 3—5 минут.

– С момента как все успокоилось и считайте, что пошло ваше время. Прислушиваясь к биению сердца, ощущениям в ногах и руках, шее, груди, лице, животе, бедрах, ступнях ног, спине... ваш взгляд мысленно скользит и снова и снова возвращается. Ощутите свое дыхание, его глубину, ритм, паузы между вдохом и выдохом. Сейчас не важно, какое оно – это дыхание: быстрое или медленное, глубокое или поверхностное, животом или грудью или лишь губами... просто наблюдайте и позвольте (да!) ему быть и стать таким как оно есть. Наблюдая за этим, возможно, вы обнаружите, что ритм движения и дыхания в разных частях разный. Более того, он может меняться (и вы это обнаружите) на протяжении всего процесса. Продолжайте наблюдать. Также наблюдайте за своей эмоциональной и ментальной реакциями. За «суждениями», какие вы выносите себе (долго сижу, никак не могу успокоиться, мое дыхание глубокое, мое дыхание быстрое или слишком медленное, как там ребенок в другой комнате, когда же кончится это все, а получается ли у меня практика или нет и т.п.). Вместе с этими мыслями дыхание будет меняться... и возможно, вы заметит, что разные части тела действительно дышат... Даже ступня ноги, которая «не может дышать» как бы ощущается в некоторой согласованности с вашим физическим дыханием.

– Но на протяжении всего этого времени постарайтесь не совершать ни одного, даже мельчайшего движения. Когда будете это делать, обратите внимание, что тело может напрягаться (когда хочется сделать движение, как бы собираясь с силами и «сворачиваясь»). Но по мере практики мысль или эмоция или наблюдение будет приходить... и уходить, а тело теперь будет оставаться расслабленным, дышащим и со-настроенным.

– По мере завершения отведенного вами для практики времени ум может начать «беспокоиться». Старайтесь мягко успокоить и «расслабить» его. Уделите этому также достаточно времени, чтобы постепенно выработать привычку к этому. Если у вас это плохо получается, то один из приемов – это с момента начала беспокойства начать считать циклы дыхания (один естественный вдох-выдох – это первый цикл), и по мере привыкания постепенно увеличивайте свою способность это удерживать.

Когда время закончилось, и прозвонил будильник – не спешите вставать. Наоборот, вы можете прилечь на коврик в любую удобную для себя позицию и полежать некоторое время, чтобы произошла «полная перезарядка».

## **Практика: Упрощенный вариант техники («Просто сидение»)**

Более простой и менее скучный (для начинающих это важно) вариант – это использовать четки!



Как правило, используют четки из рудракши (вечнозеленое широколистное дерево, растущее в Индии) с количеством 108 бусин. Но это не принципиально. Возможно, вам подойдут четки из другого дерева, камня или серебра. Более того, можно использовать христианские, мусульманские и любые другие четки, которые не противоречат вашему вероисповеданию. Главное – что, перебирая четки указательным и большим пальцем, на каждый вдох-выдох, вы таким образом отвлекаете ум от посторонних мыслей. Иногда это единственный способ не «успокоить» ум, а «направить» его по другому пути, чтобы затем он немного успокоился.

Вы можете начать с того, что разделите четки на 4 части (возьметесь за бусину, которая отстоит на одну четверть от самой крупной бусины или разделительного узелка). Это будет 27 бусин. И, например, сидите не 15 минут как говорилось раньше, а 27 вдохов-выдохов. По мере тренированности (или если почувствуете, что сможете просидеть больше), то выбираете 54 бусины или 108.

Это поможет вам дисциплинировать свой ум и в то же время достаточно легко расслабляться.



## Теория: «тонкие тела» человека

Под «тонкими телами» обычно подразумеваются психоэнергетические «поля» той или иной «тонкости». Что есть «тонкость»? В предыдущей практике вам удалось научиться наблюдать за тем, как ваши ум и эмоции постепенно успокаиваясь становились все более и более восприимчивы к окружающим объектам (вы начинали ощущать оттенки чувств, настроений, пред-ощущений; а ум чем спокойнее, тем больше нюансов может начать замечать и в состоянии физического тела, и эмоционального, и т.п.).

**Схематично «тела» можно показать на этом рисунке:**



### В чем же практический аспект «проработки» этих структур?

Если брать оздоровительный момент, то достаточно чтобы физическое и ближайшие к нему эфирное, энергетическое, эмоциональное и ментальные тела были в более-менее мягком и светлом состоянии, способном со-настроиться с вашим дыханием. Если говорим о духовной проработке, то степень «мягкости, тонкости» должна быть значительно выше. Как это понять? Например, попробуйте ощутить солнечные лучи, падающие на ваше тело... А теперь спросите себя – вы чувствуете именно лучи или тепло, которое является реакцией тела на взаимодействие с ними?.. Далее попробуйте почувствовать именно лучи... попробуйте уловить их настроение, например. А точнее смягчить структуру своих эмоций до того момента, когда солнечные лучи падают прямо на эмоциональную структуру и постепенно попадая в ритм с вашим дыханием (см. технику выше) сама структура эмоций начнет «*утоняться*». Теперь, если брать дальше духовный аспект, то представьте, что вы сонастраиваетесь с каким-то святым, например (для каждого это может быть согласно вашему вероисповеданию или убеждениям) ... И когда, как вам кажется, вы прочитали молитву или как-то иначе слились с ним... спросите себя: ваш ум, эмоции, энергии, эфирное тело, физическое тело (кожа, мышцы, органы, кости, костный спинной и головной мозг) – все ли это «*вибрирует*» и открыто такому

Божественному плану? Духовная проработка подразумевает, что каждый из этих уровней не только воспринимает данные вибрации и принимает их, но и «передает» в близлежащие уровни.

## Практика: глубокая гармонизация физического тела

Сядьте ровно и успокойте свой ум, эмоции и тело как было описано в практике «Просто сидение». Когда достаточно успокоитесь и со-настроите свое дыхание с телом, эмоциями и умом – начните углубляться в тело. *Это нужно для того, чтобы сделать тело «прозрачным» для любого рода энергий, и чтобы в вашем теле не осталось психоэнергетических блоков и сгустков грубой энергии.*

**Кожа.** Начните ее ощущать по всей поверхности вашего тела: руки, ноги, голова, лицо, грудь, живот, плечи, спина и т. д. Ваш внутренний взгляд будет скользить так некоторое время и затем вы сможете ощутить кожу всей поверхностью по всему телу.

Затем попробуйте ощутить ее толщину и состояние ее глубь. Дышит ли кожа вместе с вами (как было описано в технике выше)? Добейтесь этого терпеливым созерцанием.

**Мышцы.** То же самое сделайте с мышцами и фасциями (соединительнотканнные оболочки, покрывающие органы, сосуды, нервы).

**Органы.** При работе с органами достаточно взять пять основных (в соответствии с китайской медициной) органов: легкие, селезенка, сердце, почки, печень. При такой работе есть несколько вопросов, которые вы можете задать себе. Сосредотачиваясь на восприятии органа какого цвета, формы и размера он вам представляется? Дышит орган вместе с вами или у него свой собственный ритм? Если представить солнечные лучики, идущие к самому органу – впускает ли орган их или «закрывается» и становится жестким и непроницаемым для них? Наблюдение, расслабление и дыхание. Если вы почувствуете, что ваше внимание / сознание начинает как бы проваливаться в сон и становится все тяжелее концентрироваться, тогда можно использовать два варианта разгрузки. Первый – это мягко прекратить практику и сосредоточиться на чем-то более легком, радостном и «пробуждающем» для вас. В этом случае практика будет мягко прервана, но ваш «посыл» к органу будет иметь положительную инерцию и постепенно при постоянных попытках вам станет легче и приятнее заниматься этим. Второй вариант облегчения практики, если все же, несмотря на трудности, вы хотите доработать этот уровень – это сменить позицию (если вы делали сидя, то можно лечь или наоборот походить). При смене позиции делайте все не торопясь чтобы сохранить концентрацию на том органе, с которым вы работаете в данный момент.

Добейтесь того, чтобы орган стал мягким, светлым, восприимчивым к вашему вниманию и «дышал» согласовано с вами.

**Кости.** На первый взгляд сама идея того, что «кости могут дышать» звучит неправдоподобно. Однако если вы понаблюдайте за ними, то обнаружите нечто, что может быть названо «дыханием». Это их особый ритм жизни, ритм функционирования. И этот ритм может быть согласован с вашим дыханием или рассогласован. Кости являются основой и опорой нашего физического тела. Поэтому их ритм дыхания и всех остальных вышеуказанных структур должен быть приближен друг к другу. Если представить, опять-таки, волшебные солнечные лучики способные проникнуть внутрь нашего тела, то кости должны как-то отреагировать (а лучше, чтобы реакция костей была положительной) на их «касание». Если все так и сделать, то и мышцы, и органы будут «звучать» на той же «волне».

**Мозг.** Здесь подразумевается спинной, головной и костный мозг всего нашего тела. Несмотря на то, что эти три структуры функционально и физиологически абсолютно разные, с точки зрения психо-энергетики, мы работаем с ними как с единой «энергоинформационной основой нашего физического тела». Наблюдаем за ними таким же образом, согласовывая свое внимание и дыхание.

Если вы приглядитесь к сложности данной задачи, то конечно же обратите внимание, что согласовать с дыханием свою кожу и мышцы может быть значительно легче, чем костный мозг.

Таким образом в результате этой практики вы сможете сделать свое тело, ум и мысли едиными (как бы звучащими в унисон). Вы станете лучше понимать себя и действовать «из глубины» вашего существа.

А что еще более важным является на Пути к собственному *Кайласу*!? К вершине собственного Духа!? Это и есть единство всего вашего существа на всех уровнях!

### **Единое тело!**

После того, как вам удалось «продышать» все несколько уровней своего физического тела – соедините в своем ощущении и наблюдении все предыдущие уровни (5 уровней). Начните как обычно с простого созерцания. Позвольте успокоиться (снова) своему уму, дыханию и эмоциям. И настройте свое восприятие на целостное ощущение всего тела... на всех пяти уровнях глубины его восприятия. Не важно с какого начать и каким закончить. Просто наблюдайте и позволяйте быть дыханию, позволяйте вашему вниманию скользить или перескакивать с одного уровня на другой. Если вы будете внимательны, то обнаружите, что каждый из этих уровней пока еще живет как бы своей жизнью. Даря нам различные по качеству и наполненности эмоции и мысли... По мере практики изо дня в день вы сможете войти в такое состояние, когда ровность вашего тела на всех разных его уровнях глубины начинает вибрировать и жить на одной волне и причем согласованной с вашим дыханием! Такое состояние само по себе дает глубокий покой, тишину ума и легкие радостные мягкие эмоции. Это состояние несет в себе силу и равновесие не зависящие ни от кого и ни от чего. Сделайте этот опыт вашим и позвольте себе пожить немного в нем.

## Практика: проработки «тонких тел»

Понимая важность наполнения наших структур определенным качеством и понимая также важность проработки всех структур отдельно, продолжаем нашу работу по преобразованию собственного существа. Кстати особенность данной проработки не только чтобы сознательно «наполнить» данные структуры, а скорее даже сделать их настолько восприимчивыми к своему вниманию (сознанию и дыханию), что они как бы сами смогут «задышать» и наполниться. От вас же потребуются внимательность и терпение. Зато такая практика даст длительный и мощный эффект. Напоминаю, что в данной книге я даю практики только для первых («нижних») пяти тонких тел.



### Есть несколько приемов проработки данных уровней:

- Сидеть на время (например, каждый уровень 3 минуты и затем переходить к следующему).
- Сидеть считая вдохи-выдохи. Также для этого можно использовать четки. Например: концентрируетесь на эфирном теле и начинаете дышать. При этом перебираете четки (то количество, которое для вас комфортно, мы об этом говорили ранее). Когда продышали нужное количество раз – переходите к энергетическому и т. д.
- Сидеть столько, сколько потребуется до момента, когда будете ощущать, что данная структура, наконец-то, стала мягкой и светлой.

Так что выберите для себя любой удобный способ и начинайте его использовать.

### Физическое тело.

Мы рассмотрели достаточно подробно работу с физическим телом. Однако приемлемым остается еще и вариант его проработки «бегло», то есть, поверхностно и в общем.

### Эфирное тело.

Эфирное тело – это первый, так называемый, слой, хотя это совсем не «слой». На расстоянии 2—4 см от поверхности своей кожи вы можете ощутить (если попытаетесь приблизиться к телу каким-либо предметом или своей же рукой) этот «слой». Он будет почти в точности повторять контур физического тела. Также его можно увидеть, если посмотреть с некоторого расстояния на тело человека, находящегося на светлом фоне.

Эфирное тело дает питание и поддержку физическому телу и от его «чистоты и легкости» зависит насколько быстро будет проходить восстановление физического тела после нагрузки или общения с другими людьми. Также от «тонкости-легкости» эфирного тела зависит насколько эмоции и мысли человека (этого или других людей) «застревают» в нем. Чем легче и светлее энергия, тем менее «липким» оно является и тем меньше всякой дряни вы на себя «цепляете».

Поэтому **практика** (назовем ее «*пранояма*») крайне полезна и даже необходима любому, кто хочет усовершенствовать свою психоэнергетическую структуру.

Приглядитесь, и вы его точно увидите. После того, как со-настройка с самим контуром произошла, можно побыть в этом, и вы сможете обнаружить, что это не только «контур», но и некая структура (еще одно «тонкое» тело), которая пронизывает и проникает в физическое тело. Наблюдайте за этим процессом, и вы отчетливо это увидите.

Практика заключается в том, чтобы созерцать и дышать. Здесь те же самые переживания, которые были при углублении в физическое тело. Например, вы можете обнаружить, что эфирное тело «дышит» не всегда сонастроенно с физическим. Иногда оно жесткое, а иногда почти неуловимое и как бы проваливается вглубь физического.

Задача практики – за счет дыхания и созерцания позволить эфирному телу раскрыться по всей его поверхности. Начать «дышать» со-размерно с физическим телом. Гармонизация, сделанная таким образом, дает не только ровные и спокойные состояния, но и более быстрое восстановление физического тела, состояние легкости по жизни.

### **Энергетическое тело.**

Это тело уже имеет границы, которые значительно дальше от тела. Они могут достигать 3—5 метров, а у некоторых людей и дальше. Однако контур данного «тела» уже менее напоминает физическое, а больше приближается к овалу, и похоже на яйцо. Это тело иногда могут называть «*астральным*».

Принцип работы с этим телом такой же. Однако качество энергии у данного поля значительно мягче (такими они могут быть при хорошей проработке) и оно «пронизывает» уже и эфирное и физическое тело. То есть если удалось убрать «напряженность» эфирном теле, то не факт что это полностью расслабит физическое. Ведь физическое также «пронизано» и энергетическим телом. И цепляет оно «мусора» из пространства еще больше.

Практикуйте гармонизацию некоторое время... Примерно до тех пор, пока вы сможете быстро настраиваться на каждое из этих «тел» и «делать» их мягкими и легкими... До какого уровня? До уровня легкости, радости и звенящей чистоты.

### **Эмоциональное тело.**

Эмоциональное тело может занимать достаточно много места – более 10 метров, и иметь очень изменяющуюся границу. Характер и интенсивность его наполненности вы также можете ощутить.

Затем попробуйте «увидеть» или «обнаружить» какую-либо свою эмоцию и ощутить, насколько «далеко» она ощущается в данном теле. А потом приблизьтесь к физическому телу и ощутите, как через энергетическое и эфирное ваша эмоция влияет на физическое тело...

Зачем, спросите вы, все это делать? Для того, чтобы со-настроившись со всем этим вы смогли бы начать ощущать единство собственного организма и свою способность управлять

его состоянием. Как только вы сможете отследить и сгармонизировать за счет своего естественного дыхания, ощутить, что все оболочки и структуры «дышат» – вы наконец-то сможете взять контроль. И следующим шагом вашего «восхождения» уже будет со-настроенность с высшими божественными вибрациями, которые, в свою очередь, теперь смогут снизить, внести свои вибрации и позволить «вознестись», и трансформироваться вашему организму в энергии Высшего плана.

### **Ментальное тело.**

Это тело может достигать огромных размеров – от нескольких сотен метров и больше. Несмотря на свой объем – оно тоже поддается управлению и регулировке с вашей стороны. И, несомненно, значительно влияет на общее состояние организма.

Для того, чтобы почувствовать или ощутить свое «ментальное тело» подумайте о чем-либо и посмотрите на себя как будто бы из космоса. Как видится оттуда? Далеко ли от вас распространяется это «ментальное тело»? Какова его сила и энергия?

Затем подумайте еще о чем-либо более масштабном. Повторите процесс наблюдения.

### **Жизнь**

Идею такой проработки в жизни нужно использовать. Начните наблюдать как в разных ситуациях и при общении с разными людьми ваши тонкие структуры меняют свое качество. Старайтесь поддерживать их в нужном вам состоянии.

### **Небольшое отступление**



*Эти практики наш герой делал регулярно с целью привести «свой сосуд» в состояние внутренней чистоты и покоя. Также он много молился и просил высшие силы поддерживать его и его семью. Напомню, что это был тихий и смиренный человек искренне приверженный высшим ценностям и движению к его «вершине духа».*



## **Шаг 2. Возвращение жизненной силы**

Несомненно, что для активной жизни нам требуется много энергии. Более того, современный мир постоянно требует с одной стороны большей концентрации в достижении целей, и в то же время активности в разных направлениях. То есть, мы должны уметь «переключаться» и «отпускать». Само по себе такое переключение энергозатратно. И именно поэтому некоторым людям сложно переключаться и быть многозадачными «многостаночниками» в жизни. Это относится как к мужчинам, так и к женщинам в равной степени.

Психологические техники, которые приводятся в этой книге, и это вы на себе уже ощутили, также являются очень энергозатратными, поскольку идет постоянное взаимодействие с самим собой на уровнях сознательно-бессознательных связей. А это то же самое «переключение», про которое мы говорим, и в том числе «борьба» как с самим собой, так и собственными привычными реакциями. Это очень серьезная нагрузка!

Если же вы решили идти духовным путем, постигая собственную суть и иметь возможность коснуться высших состояний сознания, то вы еще усложнили себе жизнь. Потому что, углубляясь в утонченные состояния, приучая свой ум к «бездеятельности», к наблюдательности и «невмешательству», мы затрачиваем на это колоссальные усилия.

Именно поэтому вопросы «где взять энергию» и «как восстановить ум и тело» крайне актуальны. Нижеприведенный комплекс поможет в этом!

## восемь упражнений для жизненной силы

### История создания комплекса

Комплекс упражнений «*Восемь кусков парчи*» известен в Китае с глубокой древности. В старинной книге «Записки И Цзяня» автор указывал на то, что в годы правления Северосуньской династии (1101 – 1125 годы) «Восемь кусков парчи» уже были известны. В процессе дальнейшего распространения произошло разделение на северную и южную школы. И сейчас выделяются два самостоятельных комплекса, выполняемых в положении стоя (т.н. «военные» «Восемь кусков парчи») и в положении сидя («гражданские»).



По одной из легенд, автором сидячего комплекса «Восемь кусков парчи» является Чжунли Цюань. Чжунли Цюань (по другой версии, Хань Чжунли, т. е. Ханьский Чжунли, второе имя Юньфан – «облачный дом») происходил будто бы из-под Сяньяна в провинции Шэньси. Предания о Чжунли сложились, видимо, к 10 веку нашей эры, хотя рассказывается, что он сам относил своё рождение к эпохе Хань (2—3 в. н. э.).

Согласно первым упоминаниям о нём, Чжунли был блестящим каллиграфом эпохи Тан, имел выдающуюся внешность: высокий рост, курчавую бороду, густые волосы на висках, татуированное тело и босые ноги.

По поздним преданиям, Чжунли был послан ханьским императором во главе войска против тибетских племён. Когда его воины вот-вот должны были победить, пролетающий над полем брани бессмертный (по некоторым вариантам Ли Тегуай) решил наставить его на Путь (Дао), и подсказал неприятелю, как одержать победу над Чжунли. Войско Чжунли было разбито, а сам он бежал в пустынные земли.

В отчаянии он обратился за советом к повстречавшемуся монаху, и тот отвёл его к Владыке Востока, который посоветовал Чжунли отказаться от помыслов о карьере и отдаться постижению Дао. Чжунли занялся алхимией и научился превращать медь и олово в золото и серебро, их он раздавал беднякам в голодные годы. Однажды перед ним раскололась каменная стена, и он увидел нефритовую шкатулку, а в ней оказались наставления о том, как стать бессмертным. Он внял им, и к нему спустился журавль, сев на которого Чжунли улетел в страну бессмертных.

Чжунли изображается обычно с веером, способным оживлять мёртвых. Чжунли был канонизирован при монгольской династии Юань в 13—14 веках, что было связано с его почитанием в качестве одного из даосских патриархов.

Восемь упражнений мастера Чжунли были выгравированы на каменной стене рукой его ученика Люй Дунбиня. Вот каким образом они были переданы миру.

### Назначение комплекса



Основное назначение комплекса – это регуляция циркуляции энергии и крови в системе энергетических коммуникаций человека. Это положительно влияет на состояние всех внутренних органов и функциональных систем в нашем теле, улучшает физическое здоровье и интеллект. Этот комплекс будет также очень полезен женщинам для улучшения специфического женского здоровья. Особенно он рекомендуется людям, ведущим преимущественно сидячий образ жизни и страдающим от последствий застоя энергии.

Регулярное выполнение этих упражнений позволит избавиться от таких заболеваний, как избыточный вес, стресс, заболевание сердечно-сосудистой системы (нормализуется кровяное давление). Улучшается деятельность внутренних органов – печени, почек, селезенки и др.

Выполнение «Восьми кусков парчи» способствует развитию системы связок, мышц, костей, делая эластичными сухожилия и мышцы, а кости гибкими до глубокой старости.

Наиболее важным элементом тренировки является *расслабление*.

Все люди от детского до преклонного возраста, могут безопасно практиковать, и получить немалую пользу от этого комплекса при соблюдении определенных правил:

- Желательно выполнять комплекс, в спокойном месте, где воздух чистый и нет сквозняка;
- Не занимайтесь в состоянии эмоциональной неустойчивости;
- Не занимайтесь сразу после еды;
- Не занимайтесь во время болезни при высокой температуре;

– Сохраняйте спокойное и комфортное состояние тела, не допускайте болезненных ощущений.

Перед началом выполнения упражнений необходимо успокоить ум и эмоции. Для этого сядьте спокойно и оставайтесь в таком положении некоторое время.

Каждому «куску», каждой части (упражнению) предшествуют так называемые «тайные слова» – поэтические строки, объясняющие суть упражнения. Они передавались из поколения в поколение на протяжении веков и являются корнем практики.

## Упражнение 1

**Название:** *«Сесть, закрыть глаза и затемнить сердце»*  
(«Би му цзин цзо»)

**Рекомендации к выполнению:** закрой глаза и сиди с глубоким умом, руки держат крепко, ум спокоен, концентрируйся на шень (духе). В наступившем покое обрати взгляд внутрь себя.

*Глубокий ум* – значит спокойный. Руки держат центр, руки округляются, поясница становится сильной и наполненной энергией. Чтобы сконцентрироваться на духе, коснитесь мысленно самых тонких энергий. Солнечное сплетение – это часть среднего днянь-тяня (резервуар энергии в теле). Именно здесь скапливается большинство проблем. Расслабляя эту область, мы получаем более спокойный ум.

### Выполнение:

Сядьте со скрещенными ногами и сконцентрируйтесь на солнечном сплетении. Голова должна быть «подвешена», а грудь – раскрепощена и расслаблена. Поясница и позвоночник не напряжены и находятся в естественном положении. Руки сомкнуты перед животом. Рот закрыт, зубы неплотно сомкнуты. Отрегулируйте дыхание так, чтобы оно стало плавным и равномерным. Постепенно ваш ум станет яснее и чище, а «дыхание» опустится в живот. Выполняйте эту практику от пяти до десяти минут.

### Пояснения:

**Задача:** сконцентрироваться на солнечном сплетении. Расслабить область сердца и солнечного сплетения. Как только энергия проникает в живот, можно начинать работать. Чувствуем, по возможности, весь многомерный организм. Для лучшего расслабления можно сделать легкий массаж. Руку положите между пупком и солнечным сплетением. У кого руки слабые, можно двумя. Делаем массаж живота круговыми движениями. Вправо вверх, влево вниз. Китайские мудрецы говорят, что там, в глубине есть центр, который, если его массировать, дает вам нескончаемую энергию. Такой простой элементарный массаж. Китайцы говорят: «Делайте это долго, и вы придете к источнику всех энергий». И это истинно. Почувствуйте, какой мягкой, глубокой, тонкой энергией наполняются все тела многомерного организма. Постепенно она движется к физическому телу. Физическое тело начинает наполняться энергией. Просто раскройтесь и пропустите ее через себя.

## Упражнение 2

**Название:** *«Руки держат гору Куньлунь»*  
(«Шоу бао Куньлунь»)

**Рекомендации к выполнению:** постучи зубами тридцать шесть раз, две руки держат Куньлунь (голову).

**Выполнение:**

Сначала постучите зубами тридцать шесть раз. Затем сцепите кисти рук и поместите их на затылок. Откидывайтесь телом и головой назад, одновременно нажимая руками вперед. Делайте вдох во время напряжения и выдох – на расслаблении. Вдыхать надо много, выдыхать мало. Оставаться так в течении девяти неслышных дыханий. Во время всех остальных упражнений дыхание должно быть ровное и неслышное.

**Пояснения:**

Это упражнение стимулирует движение энергии в голове. А также воздействует на мозг и успокаивает ментальные структуры, успокаивает наш ум. Хорошо воздействует также на десны и корни зубов. Стук должен быть не механичным и не быстрым. Удар должен создавать вибрацию. Это *первая часть*. Не спешим, делаем упражнение в своем ритме.

*Вторая часть.* Работаем не только с позвоночником, но и с задними каналами. Прокачиваем эти каналы. Наполняем их энергией. Не перенапрягайте мышцы спины. Позвоночник при этом включается, очищается. Таким образом, мы налаживаем циркуляцию тонкой энергии во всех каналах.

## Упражнение 3

**Название:** *«Стучать в Небесный барабан»*  
(«Мин тянь гу»)

**Рекомендации к выполнению:** слева и справа ударить в небесный барабан – отзовется двадцать четыре раза.

**Выполнение:**

Закройте ладонями уши и поместите средние пальцы рук на область точки *Нефритовая Подушка* (под затылочным выступом). Наложите указательные пальцы на средние и постучите средними пальцами по голове. Выполните двадцать четыре удара через равные промежутки времени. Можете бить либо одновременно обоими пальцами, либо чередовать их.

## **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.