

УР САГАР

Кундалини. Пробуждение силы



Ур Сагар

Кундалини. Пробуждение силы

«Издательские решения»

Сагар У.

Кундалини. Пробуждение силы / У. Сагар — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-602698-8

Кундалини — это сила. Кундалини не подымается, она пробуждается. Книга о том, как побудить слои силы. Книга написана под наставлением духовного учителя с тонкого плана. Эта книга — практическое пособие для тех, кто еще не пробудил силу и кому нужны ответы на важные вопросы на тему кундалини. Книга поможет проснуться, пробудить кундалини. Открываю секреты йогических и магических практик. Книга содержит мою личную практику и опыт. Когда ученик готов, всегда приходит духовный учитель.

ISBN 978-5-00-602698-8

© Сагар У.
© Издательские решения

Содержание

КУНДАЛИНИ. ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ.	6
1. ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ?	6
2. МОЯ ИСТОРИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ПЕРВОЙ КУНДАЛИНИ	8
3. ПРЕПЯТСТВИЕ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ	11
4. СОСТОЯНИЕ «НУЛЯ»	12
НАЧАЛО ПУТИ. ОСНОВА	18
1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	18
2. ПЕРВОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	22
3. ВТОРОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	25
4. ТРЕТЬЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	28
5. ЧЕТВЕРТОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	31
6. СЕМЬ СОСТОЯНИЙ ЛЮБВИ. СЕМЬ ЛУЧЕЙ ЛЮБВИ	33
7. ПОРОГОВОЕ СОСТОЯНИЕ	37
Перепросмотр	39
1. ПЕРЕПРОСМОТР	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Кундалини. Пробуждение силы

Ур Сагар

© Ур Сагар, 2024

ISBN 978-5-0060-2698-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КУНДАЛИНИ. ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ.

1. ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ?

Приветствую тебя мой дорогой читатель. В этой книге мы будем исследовать такую непростую тему Кундалини. Кундалини – это не русское слово, переводиться оно как Сила. Мы будем исследовать как пробудить в себе Силу. На самом деле у нас силы очень много, но мы ей не пользуемся. Вы все слышали о том что наш мозг работает на 10% или 20% – это ложь, на самом деле мозг наш работает на 100% процентов (не буду уходить в долгое доказательство), а вот «Силу» мы используем как раз на 10% – 20%. В экстремальных ситуациях, когда касается выживания, в этом состоянии мы можем включить Силу на 100% и выжить благодаря этому. Есть много примеров с животными – мышами и лягушками, когда их помещали в агрессивную среду, и некоторые из них выживали, – те кто выжил, как раз и пробудили Силу или Кундалини. На самом деле информации на тему Кундалини очень много. В этой книге пишу только свой опыт, то что проверил сам лично. Этим и ценна эта рукопись. Кундалини – это условие для эволюции. Что такое эволюция? Это когда мы становимся сильнее и можем намного больше, чем могли вчера. У людей есть такая фантазия, что кундалини – это что то одно и на один раз. Ты пробудил кундалини один раз и достиг просветления, у тебя открылись сиддхи (сверхспособности) начал летать, по воде ходить, сквозь стены проходить, ложки гнуть взглядом, силой мысли воспламенять предметы и другие фантазии. Многие думают, что когда ты пробудил кундалини, то это твое последнее воплощения. Кундалини – это не разовая штука, это условие для выживания. Когда вы попадаете в условия, что будет выбираться, выживать, или погибнуть. Если вы преодолеваете сложности, которые требуют невероятных усилий, если вы не сдаетесь и добиваетесь результата, то вы как раз и пробуждаете Кундалини. Я открою секрет – Вы сейчас пробудили сотни слоев кундалини! Да, предстоит еще больше пробудить, но это условие эволюции. Конечно Кундалини – колхоз – дело добровольное, можно растянуть удовольствие еще на тысячи лет. Можно уже сейчас ускорить процесс. Кундалини это штука многослойная, как капуста или луковица. В начале пути думал, что пробужу одну Кундалини и мне этого хватит на всю жизнь, что кручи только звезды и тверже только яйца. Но оказалось, что одним слоем есть еще один, и еще один. Бог знает, сколько этих слоев, я не знаю сколько я смогу пробудить слоев в этой жизни. Конечно, мне интересно и любопытно! Что там дальше? Знаний об этом в книгах нет на Земле, есть в Хрониках Акаши. Эти хроники нужно еще научиться читать. Такого человека называют Ведающим или Ведьмой или Ведьмагом, или настоящим Йогом. Потому, что ты имеешь доступ к истине, и к информации к знаниям которые не искажены чужим восприятием, к информационному полю вселенной, в том числе и к информационному полю планеты.

Многие боятся Кундалини, говорят что она убивает и ломает чакры, сжигает их, и ты становишься безумным. Эти сказки рассказывают те, кто ничего не пробудил. Кундалини тебя пробуждает, ты выходишь из иллюзий, начинаешь видеть как все устроено на самом деле. Конечно, с каждым слоем ты видишь все больше и больше, все четче и четче. После первого слоя кундалини ты пол года разбираешься – что это было? Адаптируешься к Силе, которой стало больше. Со вторым слоем Силы уже проще и со следующим еще проще. Каждый день новые открытия о самом себе. После пробуждения Кундалини приходит Духовный Учитель с тонкого плана и начинает тебя обучать по степени твоей готовности. Готовить тебя к новому уровню развития. Общение происходит, словно ты общаешься с живым человеком. Далее в книге раскрою тему Учителей и Хранителей.

Кундалини – это не энергия. Кундалини – это Сила. Вам могут говорить, что кундалини живет или спит в чакрах (в камере Кундалини). Я тоже до пробуждения второй кундалини думал и считал, что это змеиная сила, в нас спик некий змей – огненный, которого нужно растормошить, и он по чакрам поползет вверх, и пробудит Кундалини. Это не так. Кундалини и чакры, это разные штуки, как голова и задница. Сила отдельна, чакры отдельно. Дальше расскажу в книге что такое сила, и как она включается и выключается.

Кундалини – это спящий резерв силы, который нам нужно пробудить. Что дает нам пробуждение силы (кундалини)? – оно дает Прозрение. Является ли это просветлением Будды? Чтобы это понять нужно докопаться до Будды в тонком плане и у него обо всем спросить. Просто я не могу сказать точно, какую по счету Будда тогда пробудил Кундалини, но что он ее пробудил, безусловно. Но пробудите ли вы под тем же номером слоя – возможно. Условно назовем слой пробужденный Буддой №11156, а у вас может быть слой №999. Просто Будда – это воплощенный Духовный Учитель. Примерно тот самый, который придет к вам, когда вы пробудите первый слой кундалини. У Учителей с тонкого плана тоже есть разные уровни эволюционного развития. Кто к вам придет из Духовных Учителей, не известно никому, но это точно тот, с кем вы уже встречались в каких то из множеств ваших воплощений. Это тот Учитель, который вам поможет пройти нынешний этап развития. У меня было два Учителя, до пробуждения первой Кундалини, после пробуждения второй пришел другой Учитель.

Пробуждать Кундалини – это не больно, это безопасно и достаточно просто. Сложность заключается в подготовки, создания условий для пробуждения Силы. Есть два способа – естественный и искусственный. Условия для пробуждения силы естественным образом, это быть 100 часов в реальности, не уходя в мир фантазий. Это высокочастотное состояние, очень скоростное. Можно сказать, что эта Любовь к Миру. Нужна внимательность, чем больше внимательности, тем больше скорости, тем выше частота, тем больше наша сила (мощность). Вот и весь секрет.

Что вы знаете о кундалини? Что вы знаете об энергии? Что вы знаете о чакрах? Что вы знаете о точке сборки? То, что другие люди вам рассказали. Правильно? После пробуждения сможете сами все увидеть и разобраться как это работает. Сами, на своем опыте.

2. МОЯ ИСТОРИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ПЕРВОЙ КУНДАЛИНИ

Всю жизнь практиковал различные практики, в основном йогу. Я всегда был противником магии. Делил мир на черное и белое. Не хотел принимать энергии которые существуют уже много миллиардов лет до моего рождения. У меня был духовный Учитель на тонком плане, но он куда то ушел и не возвращался. Как у всех у вас у меня было много проблем, не смотря на мою оптимистичность. У меня есть качества никогда не сдаваться, этот навык получил при занятии спортом.

О кундалини слышал, но меня эта тема не интересовала до января 2017 года. Совершенно случайно моя жена начала искать ответ на вопрос – как избавиться от упадка сил, быть максимально продуктивной. Мы много работали и приходили домой в 21:00 и уходили на работу в 7:00 утра. При таком ритме работы нужна энергетическая подпитка. Моя супруга адвокат и как понимаете нам зарплату никто не платит, сколько потопаешь столько полопаешь. Город Коломна маленький и конкуренция большая. Я работал риэлтором, частным образом зарплата моя была не стабильная раз в два три месяца, и получалось в среднем от 25000 до 50000 руб.. Вы можете сказать что я жирую, что многие и этого не зарабатывают. Да, многие не зарабатывают, а многие зарабатывают зарплату, а мне еще нужно где то эти деньги взять. Волка ноги кормят. Жена наткнулась в ютубе на одного спикера, который говорил о кундалини и в основном о причинах нехватки энергии, и как это все исправить. Супруга говорила мне о курсах, я не обращал на это внимание, все пропускал мимо ушей. Супруга попала на живое выступление семинар который проходил целый день на тему пробуждение Кундалини, она меня звала с собой, но я не захотел ехать. Супруга привезла книжку мастера проводившего семинар, подписанную мастером с напутствием. Думаете я ее в руки взял или за интересовался? Супруга пошла на онлайн курсы которые длились пол года 5 модулей плюс разные семинары по выходным.

И тут случилось когда на третьем курсе мастер начал говорить о Хранителях и Духовных Учителях которые есть на тонком плане. Я просто спал на диване а супруга слушала онлайн лекцию. Как говориться меня «Бомбануло»! Я начал внимательно слушать и что то начало резонировать с моим сознанием. Мне стало так интересно, я начал делать упражнения с женой. Сначала была лекция потом практика. Я включился! За неделю восстановил весь пропущенный материал, не прочитал книжку а ее просто проглотил залпом. Нашел контакты мастера и ушел с ней в переписку. Ответы были не очень развернутые, но мне их хватило, чтобы начать действия по пробуждению Кундалини. На четвертом курсе который проходила моя супруга, у меня пробудилась Кундалини. Этот опыт я описал в своих книгах «Мой путь Богов 1,2,3». До пробуждения кундалини я вел дневники, но это было не регулярно, и записывал свои сны. До пробуждения я не писал книг, и не понимал как это делать. На текущий момент с 2018 года я написал 4 книг и их издал, сейчас 2022 год. Семь книг за четыре года, и готовиться еще 19. Мне это просто нравится, для меня это какая то внутренняя потребность.

Моя новый путь начался в феврале 2017 года, пробудил кундалини 02.04.2018 года.

Рассказ из книги «Мой путь Богов – Ур Сагар»

«• Все началось с понимания, что все должно случиться сегодня ночью, когда все уснут. Я, как всегда, начал с упражнения «шарик», потом начал разогрев чакры промежности (сжимал /расслаблял) до появления тепла. Как только тепло появилось, начал раздувать (как огонь). Захотелось лечь на спину, продолжил дышать. Появилось тепло с легким секс-возбуждением, тепло начал тянуть. Когда дошло до солнечного сплетения, потянулись мысли о делах. Начал дышать всем вокруг, одновременно собирая себя, пока картинки не ушли, тепло перешло в сердечную чакру. Я уже писал, что огонь, когда поднимается, заполняет чакры, и они ощутимы

все одновременно. Пока огонь поднимался, я успевал дышать всеми тремя каналами. Огонь пошел к горловой чакре, и меня затошнило (я себя похвалил, что все так и должно быть) огонь пошел дальше. Когда дошло до третьего глаза, закрыл глаза, и все стало в ярко-желто-голубом цвете, когда открыл глаза, все было залито этими очень яркими цветами.

• В промежутке между третьим глазом и теменем меня начало потряхивать, как будто от очень сильного сексуального возбуждения, сначала не так сильно. Дыхание участилось очень сильно. На мгновение увидел народ (Хранителей и Учителя), которые стояли все в свету и подстраховывали, говорили со мной, чтобы я не останавливался и не остановил этот процесс. Меня трясло (как будто из меня демоны выходят), трясло очень сильно, я во время тряски старался расслабиться. У меня было такое ощущение, что я всем телом рожаю, хотя не знаю, как это – сравнить очень сложно с чем-то. Меня трясло, жена проснулась посмотрела на меня вдохнула и отвернулась на другой бок. Я постелил себе на полу, все время я лежал на спине, не знаю, сколько меня колбасило. Таких вспышек – перетряха было четыре. Пока меня трясло огонь в позвоночнике усилился до максимума, и я чувствовал, как в момент этого трясения переходил из одной чакры в другую, пока не ударил мне в темя. Начало пульсировать (тикать), засиял треугольник. Огонь, заполнив чакру темени, начал подыматься куда то вверх за пределы моего тела. потом произошел взрыв. Потом тепло начало опускаться в низ в сердечную чакру. Он действительно, как вы и говорили, не стал опускаться ниже сердечной чакры. Я расслабился, сердечная горловая, третий глаз и темя особенно грели, и сейчас это тепло чувствую. Когда все улеглось, Учитель сказал, чтобы я его увидел, я начал видеть какой-то силуэт в капюшоне, только легкое очертание, но слышал его очень хорошо. Я напрягал зрение, видел только дымку. Решил походить по квартире: предметы, стены действительно звучали каждый по-своему. Взял в руки кружку и начал видеть (атомы, много светлых точек, между которыми какая-то связь, и они внутри этого предмета постоянно движутся. Меня вокруг окружал свет моего внутреннего свечения. Походив по комнате, я вернулся в обратном. И Учитель сказал, чтобы я собрал себя одним желанием. Я растворил всех своих субличностей. Пришло ощущение целостности и ощущение силы. Чувство силы было спокойно, нет мыслей, страха тоже нет, есть глубокое сосредоточение, мощь. Проснувшись утром, первое, что я не стал делать, – это рассказывать жене, она все равно узнает, но не от меня. Честно сказать, я мог бы это не писать, это моя благодарность вам. Возможно, это поможет кому-то, кто еще только думает, пробуждать или нет. Ходить по потолку я не стал)) Но теперь понимаю, что многое нужно отработать, работать над собой. Да, еще постоянное присутствие Духовного Учителя в комнате. Он говорит, что нужно освоить эту силу, чувство, что нет никаких преград для развития. Есть мудрость и сила, мощь. Благодарю вас от души!!!

4 апреля

10:39

• У меня культурный шок. Я вообще не понимаю как я раньше жил? Я в шоке от себя. Глаза открылись – столько работы над собой нужно сделать. Привычки, привязки, шаблоны, это стоило того, чтобы проснуться. Да вы правы – самостоятельность!!! Много чего есть рассказать, но вы и так все знаете. Для меня было большое удивление, что создание внутренних себе-седников – эта привычка, к сожалению, самая глубокая из всех (некая защитная программа, психики), но она убирается, много способов. Очень много работы. Помните, я писал, что нет времени ждать с первой кундалини. У меня то же самое со второй. Расскажите об условиях пробуждение второй. Очень надо.

Мастер 10:51

• Нужно открыть чакры. Вторая пойдет по открытым чакрам, очень ощутимо. Я в тот момент только думала – как хорошо, что все чакры открыты, сила огромная, было понимание, что если бы хоть одна чакра была бы закрыта, меня бы убило, наверно, этой силой.

Этого достаточно. Ну и так же, как с первой – если не используешь силу на полную мощь, резерв не пробудится.

Своей перепиской с Мастером я показываю вам, что весь год пахал над собой, много практиковал. И моя награда была оправдана, и все потраченные мной силы. Несмотря на мой опыт, я всего лишь в начале пути, и меня ждет еще много интересного. Я точно знаю, что вы, читающие мою книгу и рассказы, уже готовы для пробуждения своей силы. Ваши Хранители и Учителя с тонкого плана готовы открыть вам знания и вести вас на новый уровень развития.»

Так начался мой новый путь духовного развития, перестал быть «ИЩУЩИМ» стал «ЗНАЮЩИМ». Теперь появились новые возможности и знания как и что мне делать. Как исправить ошибки прошлой жизни, не допускать их и начать делать все по новому.

После пробуждения, что то во мне перестроилось, и мой взгляд на жизнь сильно изменился. После пробуждения я стал Ведьмагом – ведающим магом.

3. ПРЕПЯТСТВИЕ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Что такое Кундалини? Кундалини – это СИЛА! Кундалини – это резерв силы, который еще пока в вас спит. Кундалини – это печать Силы!

Этот рассказ очень важный, так как это план действий для вас, для тех кому нужно пробуждать Кундалини уже вчера. Основное (первое) препятствие- это ваши страхи, страхи вашего окружения которые влияют на вас, к примеру страхи ваших родителей или близких друзей. Работе со страхами я посвящу рассказ. Второе препятствие – это не использование той силы, которая уже есть. Третье препятствие – это ваше здоровье, если у вас есть проблемы со здоровьем, вы не пробудите Силу до тех пор, пока себя не исцелите полностью. Четвертое препятствие – это неумение расслабляться. Это знание сакрально. Расслабиться и получить удовольствие- только так можно пробудить Кундалини. Прочитайте внимательно мою историю еще раз и обратите внимание на тот момент, когда у меня поползла энергия Кундалини вверх, то мои Хранители и Учитель говорили, чтобы я расслабился и не останавливал процесс. Если я это бы не сделал, то получил удар по здоровью и энергетическим центрам. В этом и опасность всех, кто начинает практики по пробуждению Кундалини. Когда она пошла по каналам, вы начинаете бояться, закрывать каналы. Это как с вулканом- если процесс пошел, то если его закрыть, то он рванет с еще большей силой. Поэтому если вы решили пробуждать Кундалини, идти нужно до конца. Пятое препятствие – это ваше отношение к социуму и отношения внутри социума. Если у вас проблемы с общением, если проблемы в отношениях, самое время начать налаживать коммуникации. Научиться строить отношения и помириться со всеми, кого вы обидели и кто вас обидел. Шестое препятствие – это ваши финансы. Найдите способ улучшить свое материальное положение. На эту тему много книг и примеров в общем доступе. Седьмое – вам нужно пройти путь йога или мага, а лучше и то и другое, для расширения восприятия картины мира. Я не призываю к колдунству и наведению порчи. Я призываю, чтобы вы в этом вопросе разобрались. Что такое магия и кто такие маги- вам нужно знать, так как на этом пути вас ждет много открытий. Этот путь я прошел за год. Маг – это безупречный воин, который освоил две науки- сталкинга и сновидения. Сталкинг – это жить осознано и сознательно, не совершая ошибок, то есть быть безупречным воином. По пути сновидения я сейчас пишу 21 книгу, семь ступеней по три уровня. Но вы эту науку можете освоить сами. Восьмое – восстановление древних договоров со стихиями. Об этом писал в своих книгах «Мой путь богов 1,2,3». Девятое причина – вы не держите высокочастотное состояние, я его называю – состояние НОЛЯ. Состояние высокой концентрации, быть в высокопродуктивном состоянии (шкала тонов по Хаббарду), состояние Силы. Десятое условие- когда у вас уже все хорошо со здоровьем, в социуме (нет никаких напряжений, вас никто не бесит), у вас все хорошо с финансами. Вы подготовили три канала – боковые ИДА, Пенгала и центральный Сушумна. Только после этого можете приступать к активации чакр. Одиннадцатое условие – вы должны установить контакт со своими Хранителями и Духовным Учителем. Двенадцатое – освоить техники медитации Самадхи и открыть доступ к Хроникам Акаши. Вот основные ступени для пробуждения Кундалини, неотработка хотя бы одной из них не даст вам эффекта и факта пробуждения Кундалини. Все это желательно для перехода на пятый уровень развития. Сейчас вы на четвертом, в стадии «Ищущего», вы в постоянном поиске знаний учителей, вас ничто не может насытить. После пробуждения вы будете точно знать, что вам делать. После пробуждения вы все найдете, вам тупо нужно будет много чего делать, поэтому придет Духовный учитель с тонкого плана и будет помогать вам делать. Что делать и как, это будет понятно после пробуждения. У вас будет индивидуальная программа тренировок, работаем над здоровьем, финансами и счастьем. Никому не нужно платить, посторонним тренерам, один универсальный тренер – учитель на все случаи жизни.

4. СОСТОЯНИЕ «НУЛЯ»

После пробуждения Кундалини мне приходится жить заново. Я понимал, что вообще не знаю этот мир, как он устроен. Не то чтобы я потерял память. Это особое чувство, которое не объяснить словами. Вот пример – техника созерцания. Созерцаем любой предмет и находим в нем новые детали. Возьмите любой предмет, картинку. И начните ее рассматривать, обязательно с любопытством. И вы найдете очень много деталей, этот процесс бесконечен. Но вы не увидите новых деталей, пока не сделаете сборку себя (не отключите внутренний диалог). Пять упражнений, которые могут пробудить ваш резерв силы – Кундалини. Эти пять упражнений – одно упражнение в целом. Эти упражнения помогают вам перейти на другой уровень энергии – чистые потоки, по-другому – планетарный (восходящий) и космический поток (вниз сходящий). Мы постоянно взаимодействуем со всеми четырьмя потоками, эти потоки как океаны энергий, и мы в них плаваем. Мы чаще всего пользуемся человеческим потоком. Человеческий поток считается среди йогов грязным. По этому потоку приходят болезни, вирусы, шаблоны, рак и все, чем болеет человечество. Планетарный поток (восходящий) – это энергия природы, самой планеты. Космический понятен по названию. И последний – Божественный (или создателя). Первые три потока ощутимы физически, четвертый только тонкими телами. Возможно, потоков больше, но я нашел только четыре. Хотя, если говорить о дереве Сефирот, то согласно (кабале) есть двадцать четыре канала энергии Гения земли, возможно, их можно считать потоками энергии. Планетарный, космический и Божественный поток движутся на большой скорости энергии, это за пределами нашего понимания. Но, все же, мы можем подключаться к этим энергиям, если переходим на большие скорости. Эта скорость отражается на мышлении и ощущениях физического тела и энергетического. Я предлагаю вам перейти сначала на первый из потоков – планетарный. Выполняя упражнения, вы будете чаще находиться на планетарных потоках, что пробудит саму Кундалини и даст вам здоровье, счастье, и богатство, если вы этого захотите. Первое упражнение

Первое упражнение – это значит полюбить себя, тем самым сделать себя целым. Первая задача- «познай себя и ты познаешь мир и богов». Мы не знаем себя, и самая плохая новость- мы не хотим себя знать. Мы готовы быть кем угодно, чем угодно, только не самим собой. Причин много почему это происходит. Спросите у себя сами, задайте себе вопрос – Почему я не хочу быть самим собой?

Мы себя дробим, создаем внутри себя отдельную субличность, и потом вы с ней общаетесь, отдавая этому фантому половину своей энергии. Таких субличностей может быть много, у каждого по разному. Мы создаем собеседников, потому что нам одиноко, скучно или нам нужна поддержка, а в мире мы ее не получаем, нас не понимают. Потому что мы привыкли быть слабыми. Это вредная привычка – как курение и зависимость. Внутренний диалог – это знак, что вас двое. Не можете принять решение (сомнения) – это значит, что у вас включен внутренний диалог. С кем-то общаетесь внутри, слышите музыку, с закрытыми глазами видите образы – мультики, постоянно обсуждаете разные мысли – это все внутренний диалог. Если нет сомнений, то ты один – не с кем обсудить. При остановке внутреннего диалога появляется только одно ощущение – дискомфорт. Всех собеседников нужно в себя всосать и растворить в себе. Что нужно сделать? Упражнение простое: на вдох втянули, на выдох растворили по телу. Карлос Кастанеда делал это упражнение и описывал в своей книге. Эту технику я взял из этой книги, хотя это первая ступень, его практика намного сложнее. Результат этой техники будет ощутим физически. Краски ярче и ярче, больше запахов, больше ощущений, повышение внимательности. Когда нас много (субличностей, внутренних собеседников, внутренних друзей и братьев), мы их воспринимаем как отдельных личностей внутри себя, вся энергия делится на всех. Энергия идет быстрее, когда ты один, появление беспокойства (порадуйтесь). Всех

этих личностей нужно собрать и понять, что все это – ты. Нет никого внутри тебя, Ты – это Ты. Когда ты соберешь себя в целое – внутренний диалог не захочешь запускать. Зачем мне говорить с самим собой? Состояние – я проснулся (Я здесь и теперь), «я люблю себя»; почувствуйте это, тем самым запустив процесс выздоровления. Когда мы себя собрали, появилась внутренняя сила. Появляется желание делать что-либо. Включается творчество. Только вопрос: мне это надо? Если надо, то беру и делаю, если не надо, то не делаю – сомнений нет. Когда мы себя собрали, в нас через нашу любовь к себе, включается любовь к другим людям, хочется общаться с другими людьми. Как говорил Дон Хуан своему ученику Карлосу Кастанеда – «Пока тебе комфортно – собеседник всегда есть. Попробуй о чем то подумать – если мысль потекла, то значит, кто-то остался, упражнение не доделал». Найди выгоды – почему тебе нужно быть без внутреннего собеседника. Уговорить себя продержаться тридцать минут. Это упражнение делается на ходу после того, как вы собрали себя, и собеседников нет. Начинайте дышать и концентрироваться на дыхании, если мысли появляются, пусть проходят сквозь вас (как через сетку на окне проходит свежий воздух). Переключайте дальше внимание на физическое тело, начните ощущать тепло, «люблю свое тело», ощущаю всем телом холод, мурашки, одежду, свою кожу, волосы, везде, переводя внимание – вы сможете это делать, переводя внимание на части тела (говоря себе – «люблю» и чувствую как вы себя любите). Энергия и кровь начинают приливать к объекту вашего внимания. Это и есть секрет. Потом зрение и слух, обоняние, осязание, вкус – у нас всегда есть какой-то вкус во рту. После этого, если вы качественно делаете упражнение, вы начнете понимать меня. Потому как все чувства очень обострены – чувствую все одновременно, поэтому мир, в котором я живу, совсем другой и картина мира другая. Сложно описать, что я чувствую, но это отличается от тех ощущений, которые я раньше ощущал. Вы научитесь чувствовать энергетические потоки. К примеру, я чувствую и вижу энергетические потоки людей. Подробности рассказывать не буду, пробудите Кундалини – сами узнаете. Но не суть. Эта способность мне дает возможность видеть, чувствовать, воздействовать на эти энергетические нити. Что это значит: я могу сделать, чтобы кто-то сломал ногу, чтобы прихватила диарея, навредить здоровью, построить любую программу разрушения. Построить любую ситуацию негативную, позитивную, с летальным исходом. Но есть «но» – я никогда не стану этого делать, потому что я люблю вас всех как самого себя (причинить кому то вред, значит навредить самому себе). Если вдруг кто-то решил выразить негатив в мою сторону, это значит, что я это заслужил. Ты должен стать Чистым потоком – это когда ты одно целое с миром. Да у меня есть сила, но с силой приходит и ответственность. И самый безопасный человек – это обладающий силой. Когда ты хочешь сделать какое либо действие, то сразу же выстраивается цепочка событий, и ты видишь, что, запуская негатив, он приходит с 100%-й силой обратно и бьет по слабым местам. В этой цепочке событий ты видишь не только последствия в этой жизни, но и в следующей. Оно мне надо? – еще раз встречаться с этим человеком, который подрезал меня или мигал фарами по трассе, чтобы я ему дорогу уступил. Он считал в этот момент, что он быстрее ветра и достоин того, чтобы ему дорогу уступили. Прикол в том, что когда человек на негативе, он очень сильно открыт и уязвим и, послав ему любую программку, она тут же запускает реакцию исполнения и налипает как снежный ком. Он летит на скорости и дышит тебе в зад машины, ты уступаешь ему дорогу и посылаешь мысль, что у него, к примеру, колесо отвалилось. И оно отвалится, но только ты будешь виноват в его смерти, все к тебе вернется. Зачем мне отрабатывать и делать так, чтобы я из-за неразумного водителя потом ему еще был должен. Негатив приходит ко мне только по одной причине – я зажался, закрылся, энергия не течет – «Я никого не люблю, включая самого себя» и отсюда раздражение, протесты, нежелание что-либо делать и, как следствие, депрессия, апатия, панические атаки. Когда энергии много – «ты любишь себя, любишь мир» это энергетически значит (умеешь пропускать на большой скорости энергии), ты видишь себя изнутри, и все твои внутренние проблемы стоят очевидно, потому как они мешают и задерживают мощный

поток энергии любви. Это как течет река на огромной скорости, а у нее лежат на дне огромные тяжелые бревна, камни, утонувшая машина и т. д. И река понимает, что нужно очистить дно реки, чтобы поток шел еще быстрее. Когда ты силен, нет необходимости делать ненужные действия, ты собран, сконцентрирован, нет сомнений ни в чем. Человек, обладающий силой и любящий через себя мир – самый безопасный человек, вам даже и в голову не придет связываться с таким человеком, а тем более провоцировать его. Есть люди, которые заслуживают, по нашему мнению, серьезной кары и наказания. Да, им можно завязать линии жизни и создать такие события, что сами жить не захотят. Что с ними может случиться много разных ужасных вещей. И даже помощь демона вам не нужна. Для тех, кто испытал горе, это была бы отдушина, но она не ведет к свободе, она лишь больше приковывает, и злоба, ненависть ведет все глубже на дно страдания. Не дам совета никакого, сама жизнь расставит все по местам. Ты убил – тебя убьют. Тебя изнасиловали, значит, ты насиловал. Тебя обманули или ограбили, ты грабил и обманывал. Важно, какие ты выводы делаешь. Это непросто принять, но это так. Ничего нет несправедливого, я заслужил все, что со мной происходило и будет происходить. Закон кармы непреложен и неоспорим. Мы творим свою жизнь. Мы можем помочь усопшим: прожгите сорок девять свечей одну за одной на сороковой день после смерти. Вы почистите их энергетические каналы. Смерть, как и жизнь – элемент мира. Вас утешит только одна мысль, что мы бессмертные души. Невинные души быстрее идут на воплощение, и им помогают их Хранители. В следующих рассказах я освещу тему кармы. Поверьте, я много знаю о смерти, я отчима с петли срезал с участковым милиционером, я близкого друга хоронил, который был мне брат, я о них обо всех скорблю. Нам дана жизнь, и мы должны жить. Используя каждую возможность и мгновения испытать благодарность за жизнь, дарованную нам. Чем больше мы запоем деталей этого прекрасного мира, чем больше мы будем находиться сознанием (умом) в этом моменте здесь и сейчас, тем быстрее мы достигнем совершенства. К этому мы идем, для этого мы живем – стать совершеннее, чем мы сейчас. Это замысел Творца – эволюционировать, я настолько почувствовал, что когда мы эволюционируем, эволюционирует и он, Создатель. На каждой практике отслеживать реакцию нервной системы и реакцию эндокринной системы. Реакция нервной системы – это все физические ощущения, это тепло, холод, мурашки, давление, зуд, боль. Где наше внимание, туда течет наша энергия, где наше внимание, туда приливает кровь. Реакция эндокринной системы – это наши эмоции – сильно заболело (беспокойство, заложило) – это гормоны, это эмоции, чувства (радость, страх). Первая помощь (если что-то беспокоит, страх, паника, не знаешь что делать) – расслабиться и получать удовольствие, принять все как есть. Получить удовольствие от дыхания. Все упражнения делаются только с открытыми глазами. Расслабить мышцы в районе чакры «Кундалини» промежности. Мышцы промежности – точка согласия. Я принимаю решение быть здоровым от этого момента и навсегда. Смотрим за мышцей промежности, если она начала напрягаться (плотность, тяжесть в этом месте), значит мы сопротивляемся. Я хочу быть здоровым! (Есть выгода болеть, всегда есть на что сослаться, отмазаться от работы, чтобы пожалели, чтобы потупить и ничего не делать.)

Упражнение: сильно сжали мышцу промежности, втянули, досчитали до 10, отпустили; повторили упражнение около 20 раз и больше. Напряжение равно такому же по времени расслаблению, 10 секунд сжали, 10 секунд расслабили. Если по низу живота появится тепло – это та реакция, которую мы ждали. НЕ могу = не хочу. Упражнения влекут изменения, мы не хотим меняться, поэтому не делаем что-то (упражнения). Первое упражнение: «я здесь и теперь», начинаем с «я». Кто я?

Продавец. Что я делаю? Продаю. Нужно представить, как я это делаю. Нужно почувствовать, как я это делаю. Как я общаюсь с покупателем. Что я чувствую в этот момент. Что я знаю о товаре? Что я знаю о месте, где я продаю. Что я могу предложить покупателям. Как я это делаю? Все очень важно. Нужно почувствовать все действия телом. Как мне это нравится. Как я радуюсь, когда мой клиент тоже получает радость от покупки. Какие эмоции я испытываю.

Что я знаю о продажах? И если вы включаем в этот момент «люблю», «Люблю тебя, как самого себя», то эффект получается изумительный, потому что мы это транслируем окружающему миру, и мир как зеркало реагирует на тебя также. Мы задаем себе все эти вопросы и, возможно, вы придумаете свои. Важно получать удовольствие во время практики и наблюдения за собой. За реакцией организма, как тело реагирует на вашу профессию. Когда чувство восхищения достигло пика, мы эту личность «профессию» растворяем в себе. В теле, внутри, всю энергию успеха, силы, удачи. Пока не приходит понимание, что это я. Я – продавец. Я – крут, и я себе нравлюсь. Переходим к следующему образу. Кто я? Муж. Что это значит для меня быть мужем? Какой я муж? Кто рядом со мной? Как я проявляю себя как муж? Чувство достоинства и радости достигает пика. И мы вбираем в себя эту субличность. И так делаю до тех, пор пока не остается никого кроме внутренней концентрации в «точку». И понимаю, что нет никого, только – Я. Принимаем себя и растворяем энергию по всему телу. Переходим дальше. Кто я? Любовник. Как я себя вижу со стороны? Как я веду себя? Как я берегу и забочусь о своей любимой? Что я делаю, чтобы показать свою любовь? Хороший ли я любовник? Уважение и радость достигают пика. И я вбираю в себя эту субличность, и энергия растворяется во мне. Это я. Все я. Когда не осталось ни одной субличности, когда я всех растворил, появляется чувство полноты, что я заполнен. Переходим к следующему этапу. «Я теперь». Сборка себя из прошлого и будущего. Начинаем с прошлого. Собираем себя внутрь. Я обычно представляю места, где я был, жил, учился, собираю себя внутрь. Растворяю свою энергию. Представляю все места, где я был в детском саду. Представляю, вспоминаю свои чувства и забираю в себя – себя в прошлом. Я все помню, ничего не забыл. Эта практика «Перепросмотра». Что мне нравилось, что меня радовало. Я понимаю, что это я, нужно почувствовать, что это я. Собираю себя отовсюду, пока меня – тебя не останется в прошлом. Собираю себя из прошлых снов. Собираю себя из всех ситуаций, которые мне не нравились, которые нравились. Собираю себя, вспоминаю свои детские мечты, и прошлые мечты растворяют себя, вспоминаю, когда мечтал. Потом делаю еще такую вещь – представляю множество себя в прошлом и всех собираю в себя. Можно представить, что все образы, которые только могу представить, представляю, потом чувствую все образы в прошлом – они превращаются в дым или свет, который входит в меня. И, таким образом, меня нет в прошлом. Эта простая практика перейдет в практику «Резонанса и Диссонанса» – она поможет вам потом вспомнить ваши прошлые воплощения. Включаем «физику». И как-то становится не по себе. Как-то неудобно. Но это именно то, что мы ожидали. Выход из зоны комфорта. За пределами этой зоны – здоровье, успех, богатство, сила, новые знания, новая жизнь. Когда мы собираем себя, мы даем согласие на изменения. Чтобы включить талант или новую способность, мы от точки промежути в центр – темя даем согласие и чувство с пониманием этой способности. (Я суперлюбовник). И от промежути в макушку волной радость от понимания, что я это сейчас умею. Я продавец. И от точки согласия вверх посылаем волну света и радости, что я успешный, удачливый, уважаемый профессионал. Собираю себя в будущем. Кто я? Где я в будущем? Отпускаю все свои желания и мечты, освобождая все, что есть в будущем. Собираю себя из будущего, из всех мест, где я бы хотел быть, кем я бы хотел быть. Собираю себя до понимания, что я уже есть, что будущее уже здесь. Мне не нужно кем-то быть, я уже есть, и я очень хорош. Я могу все. Меня нет в будущем. Когда я собран, приходит чувство силы и поднимается настроение, чувствуешь себя очень хорошо. Когда сборка произошла, включаем «физику». Так я активирую новую способность или старую только в новом качестве. Включая «физику», мы включаем реальность. Нужно снова начать научиться чувствовать себя. Нужно научиться чувствовать свое тело. Мы чувствуем себя с помощью органов чувств. Начинаем с ощущения тела. Почувствовал свою кожу. Просто начал трогать себя. Задача усложняется. Второе упражнение

Второе упражнение – это включение радости, тем самым усиление планетарного потока. Как только мы собрали внутренних собеседников, нам нужно расслабиться. Держать

себя на позитиве. И добавляем любопытство: а что же дальше? Восхищаемся и наслаждаемся миром (предметами, светом, воздухом), все пропускаем через себя (энергию, энергию от других предметов, предметы, воздух, других людей, тепло, холод, звуки, запахи, эмоции, мысли) пропускаем все через себя, ничего не задерживаем. Внутри включается: «Люблю тебя мир!». Негатив пропускаем насквозь, если есть напряжение и зажимы, свободно пропускаем через себя насквозь, мышцы промежности расслабляем, плечи опускаем назад. Нам хочется закрыться, мы как будто голые, хочется спрятаться. Как нам жить голыми? Убрать защиту, стать прозрачным для всего. Качественное расслабление – это легкое сексуальное возбуждение, это нормальная реакция. Категорически запрещается себя ругать за невыполненное упражнение. Найдите радость в жизни – что вас окружает? Порадуйтесь тому, что у вас есть! Найдите эту причину. Порадуйтесь, что у вас есть дети, семья, машина, что у вас есть квартира, или просто тому, что на вас сейчас надето. Откройтесь всему миру – «Люблю тебя Мир»

Если рядом с вами (негативят), то вы вступили в энергообмен. Включите Силу любви, и конфликт сразу пройдет. Энергия всегда должна быть проточная. Энергия должна проходить насквозь. Потеря энергии происходит, когда мы закрыты. Закрытость, вялость, сонливость – мы закрыты и зажаты, агрессия, злоба. Энергия, проходящая через нас, это горная река. Первое и второе упражнение – это переход на чистые потоки.

Третье упражнение

Первое упражнение сборка себя в точку – получить эффект любви себя. Второе упражнение найти радость жизни, причину жить. Соединив эти упражнения в одно состояние, получаем третье – открыться миру и включить любовь к миру как единое целое с тобой – «мир» и «я» одно целое. Первое упражнение + второе упражнение равно третьему и только в этой последовательности. Третье упражнение делится на две части. Первая часть: Что тебе не нравится в мире, какие события тебя задевают или беспокоят? Что тебе не нравится в ситуации в мире? Политическая ситуация в стране? Находим эти причины. И принимаем все как есть. От тебя ничего не зависит. Все что происходит – это часть процессов, которые для чего то нужны. Нужно принять тот факт, что все есть – Хорошо. Нужно успокоить эмоции и разум. Это достижимо, если вы поймете что все это – замысел Творца и так должно быть. Нужно чтобы ничего вас не беспокоило и не цепляло. Все хорошо!

Вторая часть: усилие. Есть программы в нашем коконе (что такое плохо и что такое хорошо / шаблоны, привычки). Вредоносные программы. Мы принимаем решение расширить диапазон восприятия, либо сдвигаем. «Я принимаю решение расширить диапазон восприятия» – как с приемником. От промежности волной до макушки. Если промежность начинается дергаться, то мы не особо согласны, поэтому еще раз. При расширении что-то добавится (аура), при смещении что-то убавится – исчезнет. Но мы даем согласие, что начнем галлюцинировать. Берем в руки предмет (картинку), начинаем рассматривать – результат / найти новые детали = процесс бесконечный. Практика созерцания. Созерцаем любой предмет и находим на нем новые детали. Процесс бесконечный. Созерцаем не менее 30 минут. Если мы оцениваем человека (и мы осуждаем его) – мы уже не в базовом. Чтобы избавиться от вредоносных программ, нужно пробыть 100 часов в состоянии «ноля». Нужно открыться миру, начать ему доверять. Мир это твоё зеркало! Третье упражнение – открыться миру, стать единым целым с ним!

Четвертое упражнение

Повышение по частотам. Повысить свою энергию от первой чакры до седьмой. Это достигается несколькими путями. Первые три пути я уже описал тремя упражнениями. Четвертое заключается в том, что мы начинаем светиться. Этот свет вы все знаете, это когда вы счастливы. Человек, который счастлив, светится. Начинаем светиться. Включаем светимость. Находим, откуда будем светиться. Потом начинаем светиться и просвечиваем темные участки светом изнутри. Внутренняя улыбка. Как только организм засветился, то начинаем светиться наружу (аура), заполняем комнату. Как только батарейка закончилась, значит, вы не делаете первые

три упражнения. Чтобы ваша светимость была устойчивой, нужно придумать сложный узор в виде решетки, сетки, разных узоров, цветов, чтобы они создавали сферу вокруг вас. Держите концентрацию света 30 минут, проверяете – отвлекаетесь на 5 минут, если после отвлечения мыслеформа еще стабильна, то вы все сделали правильно. При частой практике ваша светимость становится постоянной. Когда мы стали шаром света, должна прийти естественная радость. Эта радость и есть то, что нас меняет и открывает новые способности, делая нас совершеннее. Не путайте радость от обладания чем-либо с этой радостью, частоты будут разные и качество радости будет другое. Как говорил Христос: «Радость есть особая мудрость!» Любой позитив полезен и вам и окружающему миру. Будьте счастливы и радостны!

Пятое упражнение

Включение себя в реальность. Что вокруг тебя происходит? Кто ты? Какие у тебя задачи и цели? Что ты можешь сделать сейчас? Что нужно делать сейчас? Когда сомнений нет, ты получаешь ответ сразу. Пятое упражнение – избавление от фантазий, от собственной иллюзии. Внутренняя концентрация позволяет вам избавиться от своих мечтаний. Нужно собрать все ваши мечты и отпустить их в космос или уничтожить. Включение в реальность – очень важный этап. Вам нужно вернуться из мира фантазий и понять, а что на самом деле происходит? Включить внутреннего наблюдателя.

Шестое упражнение

Это новое качественное состояние, совокупность всех пяти. Когда вы включили точку и перешли в состояние наблюдателя, вы почувствуете силу. Эта сила будет выражаться в могуществе. Вам будет казаться, что вы можете все, и вы это будете чувствовать всеми тонкими телами и физически. Физически это выражается, как будто вы, как Илья Муромец, сможете небо и землю притянуть. Физически будете ощущать, что вы стали выше и больше, некое фантомное чувство. Если ваши эмоции останутся спокойны, то вы станете шаром света, который можно вырастить до размеров планеты и стать одним целым с ним. Если вы останетесь в состоянии «ноля» более 4 суток, то ваша сила пробудит вас и вы станете Просветленным. Если вы искали Просветления. На самом деле вы станете более мощным и Сильным.

НАЧАЛО ПУТИ. ОСНОВА

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Переходя к любым практикам, рекомендую завести дневник наблюдений или рабочую тетрадь. Это нужно, чтобы вы себя приучили к наблюдениям за собой. И смогли разобраться, где у вас что то не получается. Тетрадь очень важна. Как мотивация – сделаете потом книгу, если захотите.

Первая задача, которую мы ставим в практиках – это ЗДОРОВЬЕ. Как только вы восстановите и укрепите свое здоровье, то сможете переходить к другим практикам. Тут нужно делать все поэтапно, и спешить никуда не нужно. Все упражнения, связанные с Кундалини, дают нагрузку на нервную систему. От нервной системы зависит работа вашего организма. Во всех древних системах ученик начинал с основ. Так и мы начнем с них. Первый фундамент для любых практик – это ваше здоровье. Если у вас хорошее здоровье, то и практики будут хорошо получаться, если есть проблемы со здоровьем, то все проблемы будут усиливаться в процессе практики.

Когда то я думал и был глубоко убежден, что у человека есть собственная энергия и не только у меня, но и у животных, у растений, даже у неживых предметов. **Оказалось, что собственной энергии ни у кого нет.** Примите это как факт. Пока вы не пробудили Кундалини, принимайте мои слова на веру, а потом проверите мои слова. Нам не интересно-сколько у нас энергии, у нас ее нет вообще, но у нас есть способность пропускать ее через себя. Мы живем в океане энергии. **Скорость проведения через себя энергии называется ЧАСТОТА. Что такое ЧАСТОТА?** Это частота колебаний – то есть количество колебаний за единицу времени. Что такое «за единицу времени» – это и есть скорость. Для нас важна скорость проведения энергии – чем быстрее пропускаем энергию, тем выше частота. Чем мы быстрее пропускаем энергию, тем больше нагрузка на нервную систему и на эндокринную систему. **Все зависит от частоты!!!**

Все зависит от частоты – события (приятные, неприятные события), отношения с людьми (хорошие или плохие), ваши финансовые возможности (есть у вас деньги, нет у вас денег), сбываются ваши желания или не сбывается, удача в делах или полное невезение. Ваше самочувствие, настроение, ваше здоровье зависит от частоты. Абсолютно в вашей жизни все зависит от одного параметра – от скорости с которой вы пропускаете через себя энергию. Для нас важно понимать что такое энергия, как мы ее пропускаем через себя, что является причиной снижения энергии. **Очень важно понять, что энергия не идет через организм (наше тело).** На примере утюга (электроприбора) – энергия идет по проводам, она не идет через весь утюг. Если бы энергия шла через весь утюг, то он бы сгорел, мы бы не могли им пользоваться. Так и у нас – энергия через тело физическое не идет, она идет через энерготело. Так от чего зависит быстро ли идет энергия, кто это регулирует (быстро или медленно)? Это сложно понять. Но это факт – регулируем эту скорость МЫ. МЫ – ЭТО НЕ НАШ ОРГАНИЗМ. Организм – это существо без разума и без воли. Кто это мы? Мы – как душа, дух и совесть! Инстинкты и рефлексы – это тоже мы. Мы – это как дышать нашему телу, как двигаться и как работать внутренним органам. Мы полностью управляем нашим телом. Нет никакого разума или богов печени или желудка, или разум кишечника, разум в мозгу, ничего этого нет в организме. В этом очень просто убедиться – сходите в морг, попробуйте поговорить с трупом, и вы убедитесь, что тело без души распадается и разлагается, оно само по себе не может жить. По этой причине мертвые не могут восстать из могил, и зомби апокалипсиса не будет. Есть зомби другие – души, которые не покинули тело, но они не живые и не мертвые, практика

Вуду. Об этом вы можете самостоятельно узнать. Если душа покинула тело (разорвала связь), она уже не может вернуться. Отсечение души от тела называется смертью. По этому у смерти в народных эпосах и мифах есть коса. Коса смерти- это всего лишь образ, просто в момент рассоединения с телом души происходит вспышка, напоминающая лезвие. Память, опыт, в том числе и прошлых воплощений, находится в нас, а не в нашем теле. Именно мы всем управляем в организме, мы управляем организмом.

Источники энергии. У нас два источника – Космический источник энергии (где то в космосе), он бесперебойный, мы не можем им управлять, мы не можем его замедлить или ускорить. На космическую энергию мы влиять не можем, только она на нас. Второй источник-это Планетарная энергия. Вот как раз этот источник энергии мы можем ускорять или замедлять в нашем организме. На планетарную энергию мы влиять не можем, только она на нас. Где находится планетарная энергия? Она вокруг нас повсюду и заканчивается эта энергия – где заканчивается атмосфера планеты и ее излучение. Получается, что мы живем в океане энергии, поэтому для ускорения энергии не важна поза, мы в любом положении будем в океане энергии. Да, есть разломы земной коры (геоаномальные зоны), там энергия от ядра планеты идет немного быстрее, но для наших практик это не очень важно. Нам не нужны специальные условия, чтобы ускорять энергию. Мы это можем делать где угодно и когда угодно. Поэтому для наших практик намного лучше, когда мы чем то заняты, едем на работу или кушаем, или общаемся с кем то, или гуляем по парку, не важно.

У нас с организмом взаимовыгодное сотрудничество. Он живет потому, что мы у него есть, а мы благодаря ему можем чувствовать. Чувствовать эмоции, разные ощущения (тепло, холодно, больно, приятно и т.д.) разные чувства (грусть, печаль, любовь, радость и т.д.). Эмоции – это гормоны. Если организма у вас нет, то и гормонов у вас нет, то и чувств нет и эмоций. Если энергия в организме ускоряется, то мы чувствуем в организме какие либо приятные ощущения. Первое, что можно для себя сделать – это расслабиться.

Первое упражнение: Отслеживайте в течение месяца, какие мышцы у вас напрягаются. Какие мышцы тела участвуют в мыслительном процессе (мышцы лица, мышцы плеч, мышцы промежности и т.д.)? Какие мышцы у вас напряжены, когда вы их не задействуете. Найдите мышцы, которые находятся в повышенном тоне. Почему это опасно, когда мышцы длительно напряжены без необходимости? Длительно напряженная мышца ограничивает кровоток и отсюда много проблем. Очень давно заметили, что если нет хорошей циркуляции жидкости, то организм начинает болеть и изнашиваться раньше времени. Почему мы напряжены? Почему напряжены мышцы, которые не нужно сейчас напрягать?

Попробуйте испытать любую эмоцию и при этом не напрягайте не одну мышцу. Можете???

Мы не можем чувствовать энергию – это невозможно, у нас нет для этого органов. Все, что вы можете чувствовать – это самовнушение, вы себе это внушили, фантомные чувства. Прежде всего – это чувства. Это никакого отношения к энергии не имеет, я раньше чувствовал и думал, что это энергия. Вы знаете что такое нервная система? Изучите этот вопрос. Нервная система – мозг, спинной мозг, нервные окончания, по этим нервным окончаниям бежит нечто вроде электрического тока, который заставляет мышцы сокращаться. От работы нервной системы зависит наша чувствительность, в том числе чувствительность кожи. Чем активнее нервная система, тем больше чувствительность. В том числе зрение – чем больше импульсов, тем ярче и четче зрение. В том числе лучше слух, обоняние, осязание и вкус. Это является показателем – с какой скоростью течет через нас энергия. Если плохо пропускаем через себя энергию, то чувствительность низкая. Как это выглядит в жизни? – невнимательность, забывчивость, рассеянность, раздражительность, агрессия, вы злые и вас все бесит, нет сил, нет желаний, лень, сильная апатия, депрессия, уныние. Это значит, что слабо поступает энергия,

нервная система работает в полсилы или очень плохо. По этой же причине мы становимся невнимательными, и мы часть предметов не видим. **Почему же мы напрягаемся? Мысли, мысли, мысли!!! Мы постоянно мыслим, любая мысль – это эмоция.** Это страхи, переживания, может приятные эмоции, из за этого вы напрягаетесь, из за этого вы снижаете скорость течения энергии. **Высокоскоростное прохождение энергии через организм – нам дискомфортно, мы не умеем в этом состоянии жить.** Поэтому мы научились автоматически снижать скорость энергии, путем зажатия мышц в организме. Таким способом мы уплотняем энергетическое тело, для того чтобы энергия пошла помедленнее, чтобы снизить свою чувствительность, и перестать чувствовать то, что чувствуем при расслаблении. Мы не понимаем, что это такое? Зевота или скука – это напряжение. Организм себя так спасает, потому что вы себя так сдавили, что организм начинает задыхаться. **Для того чтобы расслабить организм нужно успокоить себя!** Для этого можно использовать что угодно – почувствуйте безопасность, что все хорошо. Нужно убрать напряжение, эмоциональное и ментальное (мысленное). При разгоне энергии эмоции станут спокойнее, вы сами станете спокойнее. Состояние Силы – это состояние Спокойствия. Чем быстрее идет энергия, тем больше мы замечаем, детализация начинает возрастать. Чем быстрее идет энергия сквозь организм, тем ярче и насыщеннее цвета. Это и является индикатором для проверки нашей частоты. Чем ниже частота, тем цвета тусклее, чем быстрее, тем цвета ярче и насыщеннее, помещение становится ярче. Дыхательное упражнение для ускорения или замедления частоты: Вдох через нос, задержка дыхания (максимально, комфортно) – выдох через рот, плавно и медленно. Делаем раз 20. Это упражнение дает ускорение энергии, почувствуем прилив сил. Входим в рабочее состояние. Цвета становятся ярче (реальные материальные объекты, что вас окружают). Если делаем задержку дыхания на выдохе, то скорость энергии замедляется и мы можем заснуть. Это средство от бессонницы, или когда нужно быстро уснуть. **Упражнение второе:** После того как появилась яркость, ее нужно удерживать не менее 20 минут. Если меньше, то результата не будет. То есть мы разгоняемся по частотам не менее 20 минут. После чего состояние может быть стабильное. Одновременно видеть яркость и думать не получится. Когда мы разогнались по частотам, у нас нет внутреннего диалога, а самое главное – нет никаких мыслей. Есть такое выражение: " если я мыслю то я существую». Но если я не мыслю то «Я ЖИВУ»!

Мысли – это уход в виртуальное пространство – это мы не здесь и не сейчас. И, фактически, вы спите, да, безусловно, вы существуете. Поэтому стать просветленным (пробужденным) очень просто, но остаться жить в этом состоянии Просветления требует подготовки. Как продлить состояние? Нужно заставить организм начать привыкать к этой нагрузке. Видеть ярко – это нагрузка на нервную систему. Научиться видеть наконец то, что происходит, а не мечтать, как я достигну просветления, и тут начнется. Ничего не начнется, все начинается с этого простого упражнения. Как продлить состояние? Прислушайтесь к себе. У вас есть какие либо ощущения. Все эмоции и ощущения, которые вы сейчас испытываете, распределите равномерно по всему телу. Домашнее задание: Научиться распределять по телу любые ощущения и эмоции, которые у вас возникают. Постоянно отслеживайте, что вы чувствуете, в разных местах и в разных ситуациях. Это не так просто. Но когда вы это научитесь делать, вы почувствуете – какое мощное вы существо. Потому что ваша мощность зависит с какой скоростью вы пропускаете энергию. **Упражнение на мышцу промежности:** Очень важное упражнение. Сильно – сильно втянули в себя мышцу промежности, и медленно – медленно отпустили (расслабили). Делаем упражнение пока мышца не устанет. Не менее 20 раз повторений. Это упражнение полезное для работы половой системы, для работы кишечника. Но особенно оно важно при стрессе или сильном испуге, при стрессовой ситуации, когда вы сильно напрягаетесь. Достаточно поделаться это упражнение с распределением эмоций по телу. Так вы восстановите скорость энергии и сможете расслабиться. В древних школах, прежде чем допустить кандидата в ученики, его проверяли как он может в разных стрессовых ситуациях рас-

слабляться. **Расслабиться и получить удовольствие – это сакральное знание.** С помощью этого простого упражнения вы быстро освоите практику расслабления.

2. ПЕРВОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Это упражнение известно всем «Я здесь и сейчас». Без него никуда. Оно состоит из трех частей – «Я», «ЗДЕСЬ», «СЕЙЧАС». Многие философы не нашли на это упражнение разумного подхода. На самом деле все очень просто. **Что такое – Я?** Как вы себя интерпретируете? Что в голову приходит? Я – это***. Самая большая ошибка: я – землянин, я – человек (видовая принадлежность), я -ФИО, я- бог, я – сварщик (специализация в социуме), я- муж или жена, я – отец, сын, брат, по роду занятий (повар, плотник, депутат), миллионер, и т.д.. Так это все не вы, и близко не вы. Все, что было описано выше, это я- кто то по отношению к другим людям. Кто такой Я, по отношению к самому себе? Мы постоянно играем роли по отношению к другим людям, если людей убрать, то какая роль у нас останется? Нет никого кроме вас?

Как сделать упражнение «Я»? Совсем просто- выкиньте из головы все, что вы о себе придумали. Любое слово, которым вы себя обозначите – это фальшивка, это притворство, эта роль к кому либо, к чему либо. Упражнение «Я» -это когда себя ни с кем, ни с чем, не сравниваю. Зачем мне себя как то обозначать? Нам вдолбили, нам навязали, тысячелетиями, что очень важно самоопределение. Если вы все сделаете правильно, то вы станете собой. Для многих людей стать собой, это значит пуститься во все тяжкие. – Вот я такой, горделивый, грубый, злой – примите меня таким как есть! Да? Есть такое? Это не значит быть собой. **Мне не нужно кем то быть, я уже есть! – убеждение. Быть собой – это значить перестать притворяться. Перестать играть роли.**

Когда мощности не хватает, человек зависит от поведения, от мнения других людей, от отношения других людей – и это нормально. Помните в детстве нас спрашивали, а кем ты хочешь стать (мальчики хотели быть космонавтами, а девочки хотели выйти замуж за Сережу). Да? Никто нам не говорил, что оставайся собой. Что значит быть собой? Никто не знает!

Почему многие не делают упражнение: «Я здесь и сейчас», потому, что спать лучше и находиться в своих фантазиях и иллюзиях.

Домашнее задание: Отследить и поймать себя на этом притворстве. Попробовать относиться одинаково ко всем людям.

ЗДЕСЬ: Здесь прежде всего в организме. На самом деле мы не являемся организмом. Нам внушили, что мы – это организм. Для чего нам внушили? Правильно, чтобы нами управлять. Мы – это душа, дух, совесть, опыт, память. Почувствуйте свой организм. Подвигайтесь, подышите, отследите мышцы. Максимально запихать себя в организм. Что вы чувствуете? Максимально прислушаться к своему организму. Визуалка, аудиалка, кинестетика. Максимально сконцентрируйтесь на органах восприятия (обоняние, осязание, слышать, видеть, ощущать), пройдитесь по всем системам.

Три параметра которые включают вас максимально в состояние ЗДЕСЬ. Первый – Тело тяжелое, почувствуйте тяжесть своего тела, как оно давит на опору. Второй – тело не пропускает воздух и свет. Третий – тело обладает жесткой формой. Если из нас торчат энергетически хвосты, крылья, рога, щупальца или что у вас там выходит за пределы тела. То мы все это добро на вдох втягиваем в тело и на выдохе равномерно распределяем по телу. Главное, чтобы на выдохе мурашками побежало, чтобы волны пошли. Вдруг появляется эффект обнаженности кожи, словно мы голые, нам нужно оставить реальную кожу, а не фантазийную. Сильно возрастает чувствительность кожи. Одежда становится грубой и даже царапает, это значит что упражнение мы сделали правильно. Здесь – это где? Это в организме. Когда делаете упражнение, рекомендую двигаться, все практики делать неотъемлемо от жизни. Мыть посуду, кушать, работать, ехать за рулем и продолжать делать упражнения. Где здесь? Пытаемся определить свое местонахождение, и стараемся максимально почувствовать свое местонахождение. Мы крайне – крайне редко находимся Здесь. Чаще всего мы находимся в мыслях и фантазиях,

мечтах. Особенно в мыслях о будущем или о прошлом и в переживаниях о будущем и о прошлом. Физически определяем свое местонахождение, детально, что окружает? У нас есть способность находиться здесь частично, а частично находиться не здесь. По какой причине это происходит, потому что вы не являетесь собой. Мы не здесь, так как мы разорвали себя на разные Субличности. **Д/З. Где вы сейчас хотели бы оказаться?** Чтобы убедить себя, что вы не здесь, можно себя спровоцировать. Где бы я сейчас хотел бы оказаться? Место? Если вы за время запроса вы не разу не ушли в мысли, и не было не одной мысли, значит, у вас все хорошо. Но если у вас возникли мысли, о – сейчас бы на море или на дачу, в лес бы сейчас или переживаете за кого то – надо посмотреть, что дети делают (переживаете за детей, за взрослых родителей, за животных). Периодически вы мечетесь по разным местам, туда сюда, туда сюда. Если обнаружили куда тянет. Берем саму картинку (море, горы, лес и т.д.), вдыхаем в себя и распределяем по всему телу. На вдохе берем этот образ и на выдохе распределяем по телу. Делаю так, пока картинка не исчезнет. До тех пор пока не появится ощущение – я же здесь! При этом яркость еще больше стала, еще больше видно. Если есть такое место, куда нас периодически тянет, то в этом месте мы оставили свое внимание (как закладку, или ее называют светимостью). Энергию мы не забираем, мы забираем ВНИМАНИЕ. А вот ВНИМАНИЮ мы отдаем свою энергию, чтобы это внимание там сохранилось в этой точке. Если я перестану туда сливать энергию, то эта закладка рассыплется, исчезнет. Когда закладка разрушится, вы испытаете легкую грусть. Эта закладка – она выглядит как мечта. Надо же нам мечтать и по утрам просыпаться и подымать себе настроение этой мечтой. То что вам снится, разные локации (дом, школа, железная дорога, речка, лес, пруд). Именно образы этих мест вдыхаем в себя и распределяем по телу, в теле должны быть ощущения (вибрации, мурашки, волны и т.д.). Здесь это место реальное, виртуальное пространство, фантазийное пространство, если у вас есть такие пространства, куда вы сбегаете от этой реальности серой и будничной, другие планеты и другие миры, забираем себя оттуда. Забираем себя, до тех пор пока картинка не исчезнет. В момент когда мы все делаем правильно и у нас получается, мы испытываем сопротивление. Берем это сопротивление и также как и картинку распределяем и растворяем по телу. Куда нас еще сносит? Нас сносит к людям. Людей у нас тысячи. То, что вы воплощаетесь, не освобождает вас от связи с другими людьми. **Д/З** выбрать из своего окружения людей сегодня 5 человек, в том числе в эту пятерку включить человека, на которого вы сильно-сильно обижены. Как мы работаем? Между нами образовалась эмоциональная, и психоэмоциональная зависимость. В том числе с человеком, на которого вы сильно обижены. Теперь нужно разорвать эту психоэмоциональную зависимость, разорвать. Вы вдыхаете этого человека и волнами распределяете по телу. До тех пор пока не почувствуете сопротивление. Это сопротивление распределите равномерно по телу. Если нет сопротивления, то вы фантазируете, вы боитесь разорвать эту психоэмоциональную связь. Если вам удалось разорвать эту связь, то вы испытаете страшное облегчение. Для продвинутых: Делаем список всех людей с которыми мы контактировали. Отдельная колонка с теми с кем был конфликт или кто вас бесит, раздражает и жутко не нравится. Делаем все тоже самое, берем образ и распределяем по телу равномерно. Мы распределяем по телу не человека, а его образ. Люди могут быть реальные и виртуальные (кумиры в том числе). Тоже самое – мы разрываем связь с животными, особенно с теми, которые ушли на воплощения. Наши переживания их калечат и убивают. Разрываем связь с животными реальными или виртуальными (драконы, грифоны, церберы и т.д.). **Я СЕЙЧАС:** аффирмации «Прошлого не существует, будущего не существует», нужно не внушить себе, а понять – что это так, машина времени – это фантазия. Некуда возвращаться. Есть только память, можно вспомнить. Физически переместиться в прошлое или будущее невозможно. Материя существует только в точке сейчас. **Д/З** – Что вас заставляет уходить в фантазии, в прошлое или в будущее. Что вас уводит из позиции «Я здесь и сейчас». Что вас уводит

из реальности? Скорее всего какие то страхи. Есть только две позиции «хочу» или «не хочу», нет позиции «не получается» – я управляю процессом, я решаю!

Продержитесь в этих трех состояниях (Я здесь и сейчас) в моменте 20 минут. Для продвинутых: Картинки прошлого распределяем по телу равномерно. Картинки будущего тоже распределяем по телу. Всеми этими картинками мы загораживаемся от реальности. **ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ:** – для того чтобы ваше желание сбылось. Что надо сделать? Перестать об этом думать. Правильно? Если вы понимаете, чтобы это сбылось. Мы уничтожаем эту картинку с мыслью – Я распыляю эту картинку, чтобы информация освободилась и начала уже формироваться в виде события. Если после этого вы снова начинаете об этом думать, это значит страх. Вы боитесь, что все таки это будет создано. Иногда дешевле мечтать чем иметь. Если все же это мечта вам нужна, то втягиваем эту картинку в себя и распыляем ее в своем теле, с намерением, чтобы энергия пошла реализовываться. Уничтожение картинки может длиться от 20 минут до 5000 лет, зависит от вашего желания. Можем так сопротивляться, так сопротивляться, что уйдет много воплощений. Первое фундаментальное упражнение – это состояние **ВНУТРЕННЕЙ ТИШИНЫ**.

3. ВТОРОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Самое главное в любых упражнениях – это не как их делать, а зачем мы их делаем, какой РЕЗУЛЬТАТ. Зачем все это нужно? Суть фундаментальных упражнений – мы вычисляем, на что у нас идет сопротивление. У нас нет собственной энергии, мы пропускаем энергию через себя. Как у электроприбора нет источника собственной энергии, он пропускает энергию через себя. Мы пропускаем энергию через энерготело. Две системы реагируют на скорость энергетического потока. Они реагируют как на замедление энергии так и на ускорение энергии. Когда энергия ускоряется, все становится ярче, громче, детальнее, вкуснее, запахи становятся тоньше и более распознаваемые, увеличивается чувствительность кожи и тела. В этом участвуют нервная система и эндокринная система.

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ: жжение в области крестца, в области копчика, в области всего позвоночника, между лопаток, НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ К КУНДАЛИНИ НЕ ИМЕЕТ. Кундалини невозможно ПОДНЯТЬ, ее можно только ПРОБУДИТЬ. Эндокринная система- это гормоны, то есть ЭМОЦИИ. Нервная система – это ощущения (жжение, холод, сдавливание, мурашки, любые ощущения). Ощущения в теле могут быть разные. Если вы испытываете сильное давление, сильные вибрации, сильное жжение это указывает на сильное Сопротивление. Чему мы сопротивляемся? ЭТО МЫ, НЕ ТЕЛО. У тела нет собственной воли и сознания. Мы чему-то сопротивляемся. Это мы сопротивляемся ускорению энергии. Потому что мы при разгоне энергии входим в совершенно новое для себя состояние. Это состояние для нас непривычное, непонятное и даже пугающее. Если ощущения в теле становятся тяжелыми и болезненными, это значит, что вам становится страшно. Вы не хотите видеть, слышать, чувствовать что происходит. Мы должны получить три эффекта – это первое Сила – которая у нас уже есть (которой мы не пользуемся, чтобы быть собой).

Второе Память – потому что мы всегда хотим вспомнить что-то приятное, но не хотим вспоминать что-то неприятное. Память в едином объеме и выборочно, что-то вспоминать не получится. Если вы будете спорить и вспоминать только хорошее – это фальшивые воспоминания. Вы сами создаете себе историю, которая вас удовлетворяет.

Третий эффект – это ПОТЕНЦИАЛ. Потенциал ощущается как нечто заложенное в нас, которое может в нас проснуться и мы не имеем понятие что это такое. Если вы знаете, что это такое, это ваши старые способности, а не потенциал. Это кратко, что мы с вами получаем за счет снижения сопротивления.

Иммунитет полностью зависит от скорости энергии. Если скорость падает, значит иммунитет у нас снижается, рушится и не работает. Если скорость увеличивается, иммунитет повышается (уровень зависит от скорости) и организм может бороться с любыми заболеваниями. Теперь вы знаете, что делать чтобы выздороветь? Нужно разогнать энергию, то есть поднять иммунитет. Если вам совсем плохо, то скорее всего у вас это не получится, поэтому просто отдохайте и расслабляйтесь.

Практика Благодарности – ускоряет энергию. Посмотрите по сторонам, к чему или кому бы вы сейчас могли испытать чувство благодарности. При ускорении энергии вы быстрее принимаете решение, быстрее все делаете, быстрее обрабатываете информацию, быстрее обучаетесь, быстрее становится все. **Чтобы не входить в состояние стресса нужно два действия – ГОТОВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ.**

Готовность – к чему? Готовность принять свою силу, которая уже есть. Для того чтобы пробудить новую силу нужно сначала принять старую (та которая уже есть активная сила). Готовы ли принять свою силу? Готовы ли вы стать сильными? Готовы ли вы стать всемогущими? Обязательно поиграйте в это. Вот у вас открылась суперспособность! Что вы будете делать? Ваши первые действия? Спонтанно и импульсивно, что вы сейчас хотите сделать? Вы

поняли, что вы это контролируете, вы теперь это умеете. Ваша реакция – что будете делать? Надо побежать всем рассказать! Надо всем продемонстрировать и всем показать свою суперспособность (сидху). Нужно начать спасать людей! Начать всех этому обучать! Начать – это монетизировать! Если у вас такая реакция, это значит, что вы не готовы пробуждаться. Странно – странно, но все способности нам даны не для того чтобы помогать людям. К сожалению. Потом поймете почему. Готовность принять свою память. Готовность вспомнить о себе всякие гадости. Хорошее мы и так вспомним, без проблем. А вот неприятные вещи о себе, о том что вы были мародером, убийцей, насильником, маньяком, педофилом, негодяем, предателем, изменником. Готовы вспомнить? Как бы не были готовы, всегда, когда вспоминаем – испытываем потрясение. Готовы ли вы принять свой потенциал? Что это такое – это неизвестность. Мы понятия не имеем что там. Шаг в неизвестность. Готовность к НЕИЗВЕСТНОСТИ. Готовы?

Как определить готовность? У нас есть разные мышцы, которые могут напрягаться. Разгон энергии, увеличение силы, по-русски называется – **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ** или **САМОДОСТАТОЧНОСТЬ**.

Если мы не разогнались на первом фундаментальном упражнении, то второе фундаментальное упражнение не будет получаться. Вы будете фантазировать. У кого ярко и четко, переходим ко второму упражнению.

Суть второго фундаментального упражнения – отказаться от защиты. Самая лучшая защита – это полный отказ от нее, полное ее отсутствие. Мы постоянно защищаемся от всего. Природа нас обучает защищаться – мы замерзаем от холода, от жары, от звуков, защищаемся от болезней – витамины пьем (например). Защищаемся от людей, от неприятных событий, от памяти и силы, потенциала. Мы защищаемся от всего. Амулеты, талисманы, молитвы – все это наша защита от мира. Не бывает защитных фильтров. Нет ни плохой не хорошей энергии, есть определенные качества энергии. Если энергии не хватает, вы испытываете раздражительность. Раздражительность – первый признак потери энергии.

Д/З – Несколько раз в день смотрим по сторонам – что меня раздражает. Раздражать могут люди, раздражать могут звуки, раздражать может какая либо ситуация. Если раздражение достигает критического состояния, то вы начнете бросаться на людей. Люди испытывают раздражение только при одном условии, если у них нехватка энергии. Если энергии достаточно, то человек чувствует себя счастливо, благостно, спокойно. Если испытываете раздражение, то в первую очередь расслабляйте мышцы.

Упражнение: ЛОТОС. Представьте себе бутон лотоса. Почувствуйте, что вы находитесь внутри бутона лотоса. Очень важный момент – внутри бутона лотоса вы можете себя чувствовать совершенно комфортно, тепленько, защищено, безопасно. Почувствуйте, как здорово жить внутри бутона лотоса! Каждый листик этого бутона – это защита. То что вы переродились никак не влияет на эти листочки. На сегодняшний день у вас несколько тысяч слоев всевозможных защит. Вы закрыли себя кучей вот этих одеял. Вам хорошо. Если вам под этими одеялами хорошо, если вам плохо, то это не те одеялки, о которых вам сейчас пишу. Каждый лепесток – это защита и нам не надо знать от чего эта защита. Работаем руками – руки перед собой. работаем с открытыми глазами с фантомными чувствами. Нашупайте стенку лепестка. Упираемся в какой то лепесток руками и начинаем медленно этот лепесток отгибать. Прислушиваемся к ощущениям, если вы вдруг почувствовали сквознячок, то вы все делаете правильно. Если у вас нет этого ощущения, то эта воображаемая розочка, а нам нужна настоящая. Лепесточек не уничтожаем и не рвем, мы его просто отгибаем. Если ветерочек появился – это значит, что энергия пошла быстрее. Лепесток отгибаем медленно, если сделаете быстро будет резкий скачок энергии на нервную систему, это будет плохо для нас. Если резкая будет нагрузка на нервную систему, то резко получите чувство тревожности и агрессии, поэтому все делаем медленно, без рывков. Как только отдышались, вам снова стало хорошо, снова продолжаем делать практику. Нужно быть очень внимательным. Если вдруг будут не комфортные

ощущения, то нужно быть очень внимательным, работать очень аккуратно. Если вы чувствуете ветерок и чувство нервозности, то вы все правильно делаете, вы реально отгибаете какой то лепесток.

Из за этих защит вы невнимательны, вы все в растерянности. Вы многого не видите и не знаете, эти защиты вам этого не дают. Вы не видите, что там на самом деле. И за неумением видеть, что там на самом деле, вы придумываете себе реальность и думаете, что она настоящая, так и живете (в своих фантазиях, в своих иллюзиях). Пока вы не выберетесь из них, вы так не узнаете – кто вы, зачем вы здесь и что происходит вокруг.

4. ТРЕТЬЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Суть третьего фундаментального упражнения, убрать шаблоны, в то что мы свято верили, но это не является истинной. Мы разрушаем этим упражнением старую картину мира, после чего мы все начинаем видеть как все на самом деле устроено. Вы верите что живете в матрице? Вы верите, что земля плоская как блюдечко? Вы верите в то что, если я мыслю то я живу? Вы верите в то, что вы рабы Бога? Вы верите в то, у вас есть душа? Вы верите в то, что вам все должны? Вы верите в то что чакры имеют свой цвет? Вы верите в то, что внутри вашего первой чакры спит огненный змей? Вы верите в то, что человек последняя совершенная форма жизни? Вы верите в то что мы одни во вселенной? Вы верите в то, что мы живем один лишь раз? Вы верите в то, что деньги приходят потом и кровью? Вы верите в то, что счастья не существует, все это иллюзия? Вы верите в то, что есть люди без души, а есть люди с душой? Я могу перечислять долго. найдите свои убеждения. Мы воспринимаем мир, через фильтры. Как это происходит? Вы услышали какую то информацию, вам понравилась идея, вам стало интересно, вы приняли эту информацию как истину, и у вас появился новый фильтр (программа или шаблон). Теперь вы будете видеть, что мир действительно такой (согласно этому фильтру). Например – мир эта Матрица. Если вы все приняли, вы будете получать реальные для вас, еще раз реальные для вас данные, но которые не реальные для других. Во как раз, мы с такими фильтрами (шаблонами, убеждениями) будем работать, мы будем их снимать. Для этого нужно разогнать энергию. Вы получите такой эффект, – Да как же так, как я мог повестись на эту ерунду??? После этого мы начинаем прозревать. Вы начинаете понимать – ВСЕ ЧТО Я ЗНАЮ, ЭТО МНЕ ВНУШИЛИ. А что я узнал сам? А все таки я сам хотел бы разобраться?

У каждого есть две стадии Пассивная и Активная. Пассивная стадия – получается сама по себе, или решение Намерение. На этом намерение вы делаете упражнения. Но этого хватит ненадолго. Что заставляет меня прятаться? Активная часть-это когда я контролирую.

Мыслительный процесс – это убежище. Мыслительный процесс – это ваш домик, где вам тепло, светло и мухи не кусают. Как только вам становится скучно, вы уходите в мысли (прячетесь в домик). Мыслить не разрешается, думайте о том что вокруг вас, не уходя в фантазии, не думать о драконах и думать о прошлом и о будущем, нужно думать, что происходит сейчас. Если вам так проще. Но если научитесь не думать, а знать что нужно делать, это другой уровень, в тогда молодец. Если вы не сделали первое фундаментальное, если вы не вылезли из своих фантазий и не увидели, что вас окружает. Не уловили запахи, не уловили свое тело, не услышали звуки. Второе фундаментальное вы сделать не сможете. Если вы не сделали первое упражнения, то второе упражнение будет в вашем воображении. По факту вы ничего не делаете, технически сделать невозможно. Не делаете практику, а представляете ее, то второе упражнение вы не сделаете. $1\ 2=3$. Как только вы начинаете задавать себе вопрос и понимать, что вы ничего не знаете об этом мире. Вы видите предметы с которыми вы сталкиваетесь каждый день, и теперь вы не понимаете что это на самом деле? А что на самом деле ваша одежда, стол, стена, ваша машина, квартира, дерево. Что такое дерево? Вы реально не знаете, что это такое. Если вы знаете ответ, значит вы не делаете упражнение. Никогда вы что, то заметили, а вы поняли, что об этом вы ничего не знаете. Есть такие два термина, **КОКОН** и **ТОЧКА СБОРКИ** относятся к третьему фундаментальному упражнению. Люди путаются в показаниях, что такое энергетическое тело, аура, и кокон, это разные вещи. У нас есть тепловое излучение, есть электромагнитное излучение. Аура это совокупность теплового, электромагнитного и информационного излучения. Аура – бесцветная, она не имеет никакого цвета. Кокон не видно ни чем. Когда вы пробудите кундалини вы, сможете увидеть структуру кокона. Чтобы увидеть кокон, нужно будет переключить на другой диапазон. С той силой которая у вас сейчас маловероятно, что вы сможете переключить диапазон, чтобы видеть кокон. Кокон –

это некая эфемерная и мифическая оболочка, есть она, нет ее никто его не видел. Знаем мы о нем от Кастанеды. Проверить что он есть (кокон), очень просто. Пример – вспомните своего старинного друга, возможно он у вас есть. Лицо его, телосложение, тембр голоса, запах. Вспомнили? А теперь вспомните этого человека когда вы первый раз его увидели? Вспомните вашу первую встречу. Это два совершенно разных человека? Да. Это и есть кокон. Когда вы человека не знаете вы, считываете информацию с его кокона. Огромная разница, то что я представляю о человеке, и то что есть на самом деле. Если я не знаю человека, то я в первую очередь увижу, то что человек о себе представляет. Например, мы встречали таких людей которые из себя демонстрируют успешного, и сильного человека, богатого, но если мы начинаем общаться поближе, то получается что не такой он крутой, и успешный как себя позиционирует. Бывают ситуации и наоборот. **Кокон-это энергоинформационный паспорт.** Для чего нужен нам кокон? Мы с миром взаимодействуем не только на уровне физического тела. С помощью кокона мы взаимодействуем с миром. На коконе у нас есть абсолютно вся информация. Кто вы? Сколько жизней вы живете? Сколько воплощений вы уже человек? Какими животными вы были? На каких планетах вы жили? Абсолютно все! Кокон многослойная структура, очень много слоев. На одном из слоев прописано ваше воображение и представление об этом мире. То самое, что вы узнали об этом мире от других людей. Вспомните как вас обучали родители для примера?

Примеры использования кокона. Идете на деловую встречу и делаете убеждения (Да, я лучший специалист в этом деле, вы без меня вообще обойтись не сможете, а самый лучший, вы сможете поймать удачу если вы меня наймете на эту работу, вам со мной крупно повезло). Грудь колесом, и все увидят какой вы специалист, надо брать срочно. Работает безотказно, проверено на практике и не только у меня. Учитесь этим пользоваться. Кокон есть у всего, у деревьев, у животных и у планеты. Все программы интерпретации, они не наши. Эти программы нам навязали, нам это внушили, это не мы сделали открытие. Если вы во что, то сильно верите это так и происходит. Например, я всегда верю, что куда бы я не поехал на машине, для меня всегда есть место для парковки. И так всегда происходит, для меня всегда есть место для парковки. Если мы не принимаем систему веры в обычные вещи которые нам навязали, а докапываемся до истинны – А как на самом деле? И получаем свои личные открытия. Каждый раз ломая восприятия (прошлых систем восприятия, обычных вещей), вы будите получать новую информацию. Как только вы захотите сами все увидеть, сами все проверить, с этого момента начинается – Саморазвитие. Я верю в то что чакры есть, я их вижу. Я не верю в то что чакар нет, я их не вижу. А что на самом деле? Что такое чакры, как они выглядят, где они находятся?

Что тогда делать? Не было бы никакого развития и видели бы то что нам внушают, если бы не одно, но. Если бы не было бы в этой сетке – коконе, дырки. Если мы смотрим на какой-то предмет, то информация проходя через сетку (кокон) искажает, если информация проходит через дырку, то она не искажает. И что же ты увидишь, если будешь смотреть через дырку в коконе? Ничего не увидишь. Потому, что нет интерпретации. Первое фундаментальное, воспринимать себя без описания. А в третьем фундаментальном мы видим мир без описания. Мы становимся осознанными. **Осознанность** – это восприятия за пределами интерпретации. Если мы будем видеть мир без интерпретации, то мы сойдем с ума. Поэтому чтобы этого не произошло, Создателем придумано гениально. Он эту дырку заткнул пробкой, вот эта пробка называется – Точкой сборки. Дырка в коконе по кокону не бегают, к чакрам ее не привяжешь. Вы эту дырку даже найти не сможете. Когда пробка на дырке сидит плотно, то это называется – Фиксированная точка сборки. Если вы точно знаете. Что вы смотрите на стену и вы понимаете, что это стена, а не потолок, и не пол. То все хорошо, значит точка сборки у вас зафиксирована. Когда мы делаем фундаментальные упражнения, энергия начинает разгоняться, из-за того что мы перестанем наделять важность какой-либо ерунде. При разгоне энергии, при резком разгоне энергии, у нас получается эффект дезориентация в пространстве,

за счет того, что пробка рас фиксируется. Под эту пробку начинает проходить информация мимо всех интерпретаций. Вы можете увидеть галлюцинации, то чего не существует. Это может быть не истина. Разбалтывание точки сборки – это секунда, мгновение. Но из-за этого может закружиться голова, и может кружиться до 30 минут. Как понять что это точка сборки, а не что-то другое? В мгновение разбалтывания точки сборки, вы не знаете, где верх и где низ. Как только вы сориентировались, где верх и где низ, значит вы зафиксировались. Точку сборки нужно взбалтывать каждый день. Один раз в день, обязательно. Для того чтобы убрать искажения, которые могут быть тысячелетние. Если вы не будите разбалтывать точку сборки, вы так и будите верить всем. Пока приподнялась точка сборки, вы получаете истину. Истину понять невозможно. Так как, чтобы понять, нужно интерпретировать, а она не интерпретирована. Эта истина подгружает в подсознания. Выглядит это как собирать пазлы на десять тысяч кусочков. Если вам дать кусочек из этого пазла, и спросить, что это, угадай? Никто и никогда не угадает, что это, не видя полной картины. Как только соберутся все кусочки, то картина мира у вас поменяется. Как я мог верить в это бред?

Суть третьего фундаментального упражнения – разрушения картины мира. Как раз болтать точку сборки? Разогнать до определенной скорости. Разгоняем, разгоняем, разгоняем, и как только мы достигаем определенной скорости, и бабах вы получили эффект. На низких скоростях она не разбалтывается. Только потоком высоких скоростей она разболтается, и это без вариантов. При разбалтывании точки сборки, скорость энергии выше скорости света. Вы начнете быстрее видеть, чем свет отраженный от предметов, дойдет до ваших глаз. Если вы в это момент резко обернетесь, то там не будет ничего. Свет до вас дойдет конечно, если вы начнете продолжать смотреть, то картинка начнет собираться словно из пикселей. Это будет вам доказательством, что энергия разогналась. Что делать вас настиг этот эффект когда вы в движении. Не делать резких движений. Чтобы не упасть, а многие падают. Ни крутим головой, никаких резких движений, лучше замереть и принять устойчивую стойку. Если вы не будете держаться ни за что заранее, и сделаете резкое движение, то вы упадете лицом. Будет ощущаться как телепортация. Вот ты только стоял, а вот ты уже лежишь. Момент падения не помнит никто. Это явление временное.

5. ЧЕТВЕРТОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Мы на первом упражнении разогнали скорость, на втором разогнали энергию, на третьем разогнали скорость, а на четвертом подольше остаться разогнанных энергиях. Все что будет ощущаться, стараемся равномерно распределять по телу. Максимально разогнаться по энергиям, следя за техникой безопасности. **Формула простая 1 2 3=4.** Для того чтобы наш организм был бессмертным, энергия должна быть прозрачной. Чистая энергия, как чистая вода, без вкуса. Энергия не должна быть окрашена эмоциями. На чистой энергии все гормоны (эмоции) у нас есть, эндокринная система у нас работает. Мы всегда переживаем за организм. Мы вдох и выдох делаем потому, что мы переживаем и боимся, но эти эмоции у нас спокойные, и это нормально. На чистых потоках мы испытываем радость, мы испытываем счастье. Но это не связано с чем то или с кем то, она просто есть как очень хорошее настроение. Мы в состоянии Силы, когда на чистых энергетических потоках. На чистых потоках, я чувствую все эмоции, но не могу выделить одну как более сильную. Если какая-то эмоция преобладает, то это значит что вы сжались. Значит энерго тело помутнело и уплотнилось, вам не хватает энергии для полноценной работы организма, поэтому организм начинает пережимать, кровоток и импульсы нервные. Когда у вас встает вопрос, что бы вы быстро выздоровели, ваши дети или ваши родители. Что делать, чтобы быстро выздороветь?

Упражнение свечение: Мы все упражнения делаем на ощущениях, мы не представляем, а делаем. Почувствуйте источник света, где-то внутри нас. Сложно почувствовать, представьте источник света и разрешите себе, и допустите, что свет где-то внутри вас. Где-то внутри нас есть солнечный зайчик? Пускали в детстве с помощью зеркала солнечного зайчика? То есть свечение без источника. Почувствуйте внутри себя просто свет. Свет может быть размером с кулак или теннисный мячик. Расслабляем тело, успокаиваемся. Если вы встревожены, напряжены, переживаете, то светиться вы не сможете. Для того чтобы начать светиться, нужно улыбнуться, подумать о чем то хорошем, почувствовать что-то хорошее. После того как вы представили свет внутри себя, почувствуйте этот свет, и сделайте его ярче. Еще ярче, еще ярче, еще ярче, еще ярче, еще ярче! Чтобы свет начал заполнять весь организм. Не нужно представлять внутренние органы. У нас сейчас темный организм, а мы делаем его светлым. Для этого мы должны сделать тело, еще ярче, еще ярче, еще ярче. Чтобы стать ярче вы не должны быть в тревоге. Вам нужно отпустить все переживания, все беспокойства, все мысли, распределите все ваши переживания (картинки, образы, мысли), равномерно, волнами по всему организму. Делайте это пока не наступит тишина, никаких образов и картинок не останется (первое фундаментальное упражнение). Если это не делать, то вы своими беспокойствами гасите свет, и распространяете тьму по всему организму, отсюда все болячки. Светом нужно заполнить весь организм. Сделать организм, еще ярче, еще ярче, еще ярче! Если вы нашли темные пятна в организме (это связано с разными причинами, в том числе и воспалительные процессы или, что-то у вас болит). То что мы должны сделать? Начать высветлить эти темные пятна, делая их ярче, еще ярче, еще ярче, еще ярче! Вначале это будет выглядеть как будто лопается скорлупа или, как лопается глина после сильного света. До тех пор, пока черноты совсем не останется, светимся ярче, еще ярче, еще ярче, еще ярче! Свет должен быть искристый, как солнце, что невозможно на него смотреть, это состояние временное. Нужно продолжать светиться до тех пор, пока, внутреннее зрение не восстановится. Это эффект, когда ты вышел на свет из темного помещения, сначала больно смотреть, но постепенно зрение адаптируется. Мы должны прийти до порогового состояния свечения, (это когда больно смотреть на внутренний свет), если продолжать смотреть все равно, то происходит адаптация. Показателем преодоления порога, свет должен быть очень ярким, и ярче чем был до этого. Эта практика оздоровления и исцеления. Если у вас есть темные пятна, то не надо паниковать, у вас просто может не хватать мощности,

и это упражнение нужно делать регулярно. Нужно не представлять свет, нужно его чувствовать. Где взять мощь? Просто нужно успокоиться, и порадоваться чему то, или включить чувство благодарности. Нам нужны доказательства, что это происходит ваше свечение на самом деле, а не в вашем воображении. Когда мы заполнили все свое тело светом, свет начинает выходить за пределы вашего тела, наружу. Этот свет, который будет выходить из вашего тела, это свет оздоровления, этим светом вы можете оздоровить своих близких. Не жадничайте, распространяйте свет во всех направлениях. Не выбирайте кому света достанется больше, а кому меньше. Свет должен выходить из вас равномерно. Если будут избирательные лучи вы погаснете. Если у вас внутри будут темные пятна, значит вы себе помочь не можете, то и другим помочь тоже не сможете. Потрать на это упражнение несколько недель, не спешите сразу, это не простое упражнение. **Прежде чем бежать кого то спасать, сначала помогите себе! Если у вас есть проблемы со здоровьем, то вы никому не поможете.** Как получить доказательства, что вы светитесь на самом деле? Вы увидите физическим глазами, что цвета стали ярче, появились детали которые вы не видели, детализация стала четче, зрение улучшилось, все ярко и красиво, цвета насыщенные и яркие. Ваше тело функционирует, потому что у вас есть программа матрица здоровья, и вы к ней постоянно подключены, она постоянно работает. Еще показатель, закрываем глаза, и видите яркий, ровный свет. Чем ярче светитесь, тем больше вероятности, что вы не заболите, никакой вирус вас не возьмет. Но если вы уже заболели, выход только один поднимать настроение, отдыхать и светиться. Если вы светитесь, а у вас, где-то мышцы сжались, то это тьма. Если вы делаете практику и вам стало очень хорошо и появилось желание остаться в этом состоянии жить, то вы большой молодец и все сделали правильно. Если вы делаете практики и устали ее делать, то вы где, то сжались. В йоге это состояние называется Просветление. Не путайте с Пробуждением, пробуждение произойдет после пробуждения Кундалини. Чтобы светиться, нужно перестать думать, нужно погрузиться в приятные ощущения, блаженства и наслаждения, созерцание внутреннего света. Свет это показатель чистоты, это показатель, что вы здесь и теперь, это и есть чистые энергии (они без вкуса, без тревог и переживаний), быть на чистых энергиях может быть скучно. Когда вы светитесь вы, выздоравливаете пространство и всех кто в вашем окружении, вы настраиваете на позитив. Если вдруг вы чувствуете что вот-вот вы заболите. То что нужно делать? Правильно – нужно начать светиться. Светиться нужно не менее 20 минут. Еще один признак, что вы не фантазируете, а светитесь, будет ощущения притока свежего воздуха. Для этой практики не нужны специальные условия. Выгнали всех из комнаты, закрылись от детей, всем сказали, что в течение 20 минут, я буду светиться. Так делать не нужно. Наоборот, моете посуду – светитесь, идете в магазин – светитесь, разговариваете с человеком – светитесь, смотрите кино – светитесь, моете полу – светитесь. Любыми удобными для вас способами и в движении, постоянно светитесь, не менее 2 часов в день. Если у вас получилось с первого раза, то где, то в прошлых воплощениях вы уже делали эту практику, ее практикуют уже больше 100 000 лет. Еще чем ярче свет, тем в больше вы безопасности. На свет могут налететь всякие (люди, животные и другие), если вы светитесь тускло, начните светиться сильнее и все разлетится. При ярком свечении, никто и ничто, не может вам причинить вред. Если к вам пришел жаловаться, у него столько проблем и горя, вы начинаете рядом с мин светиться, и человеку сразу становится хорошо. Он забывает про беды и проблемы. Если ребенок плачет грудной, в первую очередь нужно успокоиться самому, а потом начинаешь светиться и ребенок успокоится.

6. СЕМЬ СОСТОЯНИЙ ЛЮБВИ. СЕМЬ ЛУЧЕЙ ЛЮБВИ

Сколько я себя помню, мне всегда нужно было это чувство, я не могу жить без любви. Раскрыть эту тему для меня очень важно. Как я уже решил, что распределю любовь на семь граней. И назову их лучами любви. Граней может быть и больше, для этого я вам предоставлю творчество, чтобы было куда вам двигаться. Когда вы любите вы, излучаете свет, вы начинаете светиться. Поэтому про влюбленных говорят, что они светятся и все видят, что этот человек летает на крыльях любви. Что если можно вернуть это состояние и включать его постоянно, когда вам захочется. А самое важное остаться в этом жить – это возможно. Для того чтобы вы смогли выполнить это упражнение вам нужно две вещи, интерес и желание. Без этих переключателей, эта, и любая другая практика, не будет работать. Практика описанная ниже была преданна Гималайскими Учителями, Ирине Степановне Дарневой, которая передала эти знания в Белогорском Теософическом обществе, что бы сохранить эти знания, я их записал здесь, и дополнил своими открытиями которые получил практикуя эти знания. **Первый луч голубой**

Каждый луч обозначается словом. Это слово включает эту энергию. Это слово – «Люблю». Почему голубой «Лю – Блю (En) – голубой». На самом деле это не имеет значения. На самом деле нам нужны только ощущения. Ощущение мы можем вызвать в организме словами, а потом внимание. При длительном выполнении упражнений по времени (месяц, годы), нам слова не нужны будут. Когда я говорю – «Люблю», обращаюсь к себе. Любые практики начинаются с самого себя. Чтобы познать мир, нужно познать себя. Первое, что нужно сделать – это принять себя таким, какой вы есть. Нужно принять свое физическое тело. Обнимите себя и повторяйте одно лишь слово «Люблю, люблю, люблю, люблю, люблю ...» до тех пор пока не получите реакцию тела. Когда будете говорить слово «люблю» по отношению к себе, включите все свои чувства, прочувствуйте что вы действительно себя любите. Обычно реакция вашего тела у вас потекут слезы – это нормально, значит, ваше тело вас услышало, вы практику сделали правильно. Распределите это чувство по всему телу. Сделайте проверку. Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя все ли вам нравится в вашем теле?

Будьте честны с самим собой. Если есть что-то, что вам не нравится в вашем теле, продолжайте и повторяйте практику до тех пор, пока не примите себя целиком. Как только вы научились говорить с вашим телом, вы можете задавать любые вопросы, рекомендую вам спрашивать о состоянии здоровья. Примите решение выздороветь, один раз и навсегда. Сделайте все, чтобы выздороветь. Вам помогут четыре базовых упражнения, которые я уже описал в этой книге, используйте мои рекомендации, и пройдите полное обследование у врачей, сдайте все анализы, даже если вы чувствуете себя здоровым. Зачем я рекомендую это, первая причина, чтобы вы получили подтверждение от специалистов о состоянии вашего здоровье, вторая причина, чтобы не занимались само лечением, в том числе если у вас хронические заболевания. Я писал о болезнях и как выздороветь, и не хочу повторяться, вылечить можно что угодно. Вторая ступень: когда вы здоровы, можете приступать к утончению восприятия. Усиление чувствительности выбираете орган чувств (к примеру, обоняние). Начинаем говорить слово «люблю» можно вслух, можно про себя, дышим плавно и спокойно, повторяем слово и начинаем чувствовать запахи. Я делаю вдох, говорю: «Люблю», и на выдохе тоже говорю: «Люблю» (говорю про себя) и стараюсь максимально почувствовать этим органом чувств. И буквально через несколько минут у нас усиливается восприятие этим органов чувств. Так мы созерцаем этим органом чувств, учимся принимать любые запахи. Результат моей длительной практики был ясно – обоняние. Это очень хороший результат, и этот результат можно улучшать и шлифовать. То же самое мы проделываем со всеми органами чувств. Когда прорабатываем слух, получаем яснослышание. Вкус – ясновкусие. Зрение – ясновидение. Осязание – экстрасенсорика (чувствительность кожи). Эта практика усилить работу нервной системы и эндо-

кринной системы и вы усилите эти способности после пробуждения Кундалини. Задача этой практики: 1. Принять себя. 2. Полюбить себя. 3. Исцелить себя. Научиться, выполняя четыре фундаментальных упражнений. 4. Утончить восприятие тела. 5. Проработать барьеры страха. 6. Активизируйте работу нервных узлов в теле (чтобы было понятно, но не правильно – чакры). 7. Пробудить Кундалини. **Второй луч синий**

Ключевые слова: «Люблю тебя». Эта практика посвящена вашим спутникам жизни, вашим детям, родителям ну а потом друзьям и родственникам. Важная часть этой практики научиться включать это чувство «любви» по отношению к другим людям. Когда мы познали себя, мы начинаем чувствовать другого человека через себя. Работа со второй чакрой и проработка второго барьера страха. Себя мы узнали. Как узнать другого человека? Скажите своему близкому человеку: «Люблю тебя», понаблюдайте, что с ним происходит? Что вы включаете этим словом? Упражняйтесь с этими словами каждый день. Что будет происходить с вашими близкими, когда вы говорите эти слова вслух и про себя? Важно быть искренним. Вы сейчас себе даже не представляете, как изменится ваша личная жизнь, какие события произойдут, если вы будете чаще говорить своим близким, что вы их любите. Важно взять ответственность за эти слова, если ответственности нет, то ваши слова ничего не стоят. Кама сутра была дана монахом, который получил информацию от своего Духовного Учителя, при этом Монах был девственником. Потом это учение перешло Тантру. Тантра – это трансное состояние, в котором ты познаешь другого человека как себя, в этой практике происходит духовное слияние через экстаз. Но, к сожалению, это знание опошлили и исказили, я смотрел в хрониках Акаши эту книгу, она очень отличается от нынешней. Мы столько раз были и мужчинами, и женщинами в прошлых воплощениях, что мы легко, если захотим, сможем почувствовать партнера. Практика очень длительная, и сразу ее не освоить, ее нужно практиковать вдвоем. Ступень первая. Сядьте напротив друг друга. Смотрите в глаза друг другу и расскажите без слов как вы любите друг друга, только одними глазами, не трогая друг друга. Эта практика очень крутая, особенно когда пользуешься ей долго. Вы поймете о чем я говорю когда начнете практиковать. Ступень вторая. Задача почувствовать своего партнера, как самого себя. Говорите про себя: «Люблю тебя», – и так до тех пор, не останавливаясь, пока не почувствуете поднимающуюся радость. Эта радость будет идти из глубины сердца. (Вы начнете улыбаться.) Смех и радость говорят о том, что вы все сделали правильно. Вы молодцы!!! Есть несколько ступеней. Дышим плавно, говорим про себя: «Люблю тебя!» – стараюсь почувствовать это чувство максимально по отношению к своему партнеру. Слушаем свое сердцебиение. Наступит такой момент, что стук сердца не будет слышен, мы этого и ожидали. Будто мы до этого в чужое сердце стучались, и когда наступила тишина, дверь открылась. Когда вы почувствуете, что дверь открылась у обоих партнеров, то оба будут чувствовать неопишуемую радость. Поздравляю, в этот момент вы достигли гармонии и согласия, вы обрели спутника жизни. Вторая половинка не очень подходит, потому что она говорит о вашем дроблении, что вы не целы и разобщены. Важно обрести спутника в жизни, с которым у вас будут партнерские отношения и общие цели. Без этого нет сотрудничества, и совместная жизнь превратится в ад, в дом страдания, что ведет к разрыву отношений. Мы общаемся, и дружим, и живем с другим человеком, потому что у нас есть общие интересы которые вырастают в какие-либо задачи, цели, намеренья. На этом держится семейная жизнь, а если хотите чтобы ваш партнер, и вы были счастливы, практикуйте эти две практики. Третья практика очень сложная. Вы познаете себя через касание. Выполняете сначала первую ступень, потом вторую и переходите третьей. Поначалу вам захочется заняться, и заниматься любовью. И занимайтесь, наслаждайтесь друг другом, включая по договоренности разные органы чувств. Этот опыт откроет новые грани ваших сексуальных отношений. Цель практики получить оргазм (это состояние экстаза) должно достичь такого пикового состояния, что вы будете чувствовать чувством своего партнера, слышать его мысли и чувства. Это состояние близко к пара нирване. Это состояние следующая ступень эволюции. Это опре-

деленный путь, которые проходят любящие люди. Пара нирвана – это высокое состояние радости, счастья, экстаза, взаимно понимания и чувствования своего партнера как самого себя.

Задача этой практики: 1. Научиться говорить «люблю тебя» своему партнеру каждый день. 2. Научиться открывать свое сердце для партнера. 3. Научиться чувствовать все то, что чувствует партнер. 4. Научиться входить из состояния паранирваны. **Третий луч радужный**

Ключевые слова: «Люблю тебя, Мир» или «Люблю, Мир». Мир – это то что не создано человеком, а природой. Если мы до этой ступени изучали «Я себя», вторая ступень «Я – Я», (– то есть я не я). Третья ступень – это познание «Ничто». Ступень первая: мы убираем защиту. Мы дышим всем миром, говорим про себя или вслух: «Люблю тебя, Мир». Повторяем это до тех пор, пока мы не почувствуем себя голым, что на нас все смотрят, мир смотрит на нас. Задача открыться миру. Чувство обнаженности – это тот результат, к которому мы стремимся, когда мы достигли этого состояния, значит, мы все сделали правильно. Ступень вторая: когда мы научились открываться миру, мы учимся ему доверять. Наше открытие должно подтвердить, что мы любим мир и мир любит нас. В результате практики вокруг нас начнут происходить чудеса, все, в чем мы нуждаемся, начнет к нам приходить. Начнут усиливаться ваши намерения. Эта практика длительная. Ее нужно поддерживать каждый день, и особенно когда вы в движении. Когда вы получите подтверждение, что мир вас любит, ваш барьер страха сам рассеется. Вам будет гораздо легче активировать, а потом открыть третью чакру. **Задача практики:** 1. Открыться миру. 2. Научиться доверять. 3. Получить подтверждение того что мир вас любит. 4. Научиться создавать намерения (получать исполнения намерения). 5. Стать единым целым с Миром. 6. Учиться видеть настоящий мир таким, какой он есть. 7. Обретите веру – это возможно только при полном доверии миру. **Луч четвертый**

Эта практика посвящена любви ко всему человечеству. «Люблю всех людей на свете» и «Люблю всех»

Когда ты научился любить себя, потом любить другого человека (спутника жизни), открылись миру, теперь можно начать любить все человечество. Мы дышим через сердечную чакру и говорим про себя слова «Люблю всех людей на свете» или «Люблю всех». Рекомендую делать практику с начало с первой фразой, потом со второй. Эти слова вызовут у вас разные чувства. Нужно принять все человечество таким, какое оно есть. Важно не осуждать. При выполнении практики вам будут приходить образы с преступлениями человечества, пропускайте все через себя, дышите этими эмоциями. Потом придут положительные образы, и их пропускайте через себя. Важно не давать никакой оценки. Важно почувствовать, что вы одно целое со всеми, вы один народ, вы одно целое со всеми людьми на свете. Что все люди – это вы и есть. Нет разнице между вами и кем-то еще. Эта практика очень непростая, результатом этой практики вы станете (эмпатом) будете чувствовать чувства других людей как свои. **Луч пятый**

«Люблю тебя, Учитель» и «Люблю тебя, Хранитель». Для того чтобы научиться слышать наших Хранителей и Учителя, нам нужно открыться для информации, начать их слышать. Эта практика поможет вам научиться слышать их. Первый этап научиться доверять своей интуиции. Второй этап – научиться различать знаки, то, что привлекает ваше внимание и научиться понимать, что они обозначают. Можно это делать на бумаге, в тетради. Записываете знаки, а потом даете этому обозначение, складываете два плюс два, и получаете сообщение. Учитель, так же как и Хранители, постоянно вам что-то говорит. Но выбор делаете вы. Если вы научились слышать себя, и других людей вы научитесь слышать и охраняющую и ведущую силу. Важно понимать и различать, где ваша фантазия, а где-то, что вы себе придумать не могли, и даже об этом не думали, мысль или образ приходит резко, и у вас нет сомнений, что это не вы. Что делать? Настраиваетесь на Хранителей или Учителя и начинаете дышать через горло, говоря про себя: «Люблю тебя, Учитель» или «Люблю тебя, Хранитель». Важно почувствовать эту силу, как только вы почувствовали ее, повторяя эти слова, включайте благодарность. Благодарность укрепит связь. После этого вы можете задавать вопросы или спросить

совета. Ответы могут быть разные, как односложные «да» или «нет», так же как и длинные философские изречения, но изречения будут только такие, которые вы сможете понять – «ваша карта ответов», чтобы докопаться. Дальше на это нужно время. Вам покажут ответ через ситуации или образы, через высказывания других людей, вы просто на это обратите внимание. Вы не получите информацию о строении ядерного двигателя, если ни разу не читали подобной литературы. Если освоите эту практику, то очень быстро эволюционируете, важно не терять здравый смысл. Хранители и Учитель никогда не будет вам советовать причинить кому-то вред, в том числе и себе. Если у вас произошла такая ситуация, это значит, что вы заигрались и потеряли связь с реальностью. Вернитесь в реальность и осознайте, что это игра воображения или подключилась сущность, которой вы говорите «Нет», и она уходит. «Нет» – это значит навсегда. А не так: «Ты иди вон, но когда ты мне понадобишься, я тебя позову». Мы можем придумывать себе все что угодно. Но Хранители – это сила, которая вас предупреждает о последствиях, пойдешь направо – такой-то результат, налево – другой. Учитель – это ведущая сила, которая ведет вас к совершенству вас самих. Отличаете золото от гнилых помидор.

Луч шестой

«Люблю все». Очень важное упражнение. Люблю все через себя. С этим упражнением стирается грань между тобой и всем. Практика проста – мы открываемся миру, делаем все пять упражнений по очереди. Когда мы любим все, мы открываемся пустоте «Ничто» открывается для нас. Чтобы открыть «Ничто» нам нужно слиться в одно целое с материальным миром. То есть познать форму. Форму «люблю все», что нас окружает (диван, одежду, что на нас, пол, стены дома, предметы интерьера и т. д.). Мы в этом трассовом состоянии воспринимаем все объекты как единое целое всего мироздания, как часть земли, на которой мы живем, землю как часть солнечной системы, солнечную систему как часть галактики и так далее разукрупняем. Потом уменьшаем (от общего к частному). Эффект будет таким, что вы начнете видеть энергию предметов, слышать звук исходящий от каждого предмета, чувствовать вибрацию, чувствовать запах и даже вкус. Мы говорим про себя: «Люблю все», – включая по очереди органы чувств. Эта практика поможет вам понять, что такое энергия. Вас ждет очень много открытий, вы сможете прочувствовать, что значит быть пробужденным. **Луч седьмой**

«Люблю тебя, Господи»

Это упражнение включает благодать. Через этот луч вы обретаете связь с Создателем, и у вас включается сила. Эффект будет очень осязаем, вы почувствуете, что нечто на вас спустилось, и в вас что-то открылось, это может быть что угодно – талант, способность, удача и т. д. Вы получите то, в чем нуждаетесь больше всего. Упражнение простое: упражнение делается стоя. Спина прямая, тело расслабленное. Руки свободно висят (опущены), не нужно ни за что держаться, ладони раскрыты. Максимальная расслабленность. И начинаем про себя говорить: «Люблю тебя, Господи». Когда у вас руки начнут подниматься, не пугайтесь, они должны подняться до верха, как будто вы тянетесь к небу. Будет чувство, что вы вот-вот взлетите. Когда вы будете тянуться к солнышку, представьте, что вы засунули руки в белый шар (сферу), вы начнете чувствовать покалывание в кончиках пальцев. Сейчас вы можете просить что угодно, но принимая последствия своих намерений. Получите все, что вы просили практически сразу, если это вам действительно нужно, а не то что вам хочется. Практику рекомендую делать постоянно. Эта практика пробудит вашу клетку и утончит тело (сделает более восприимчивым к энергиям). Возлюбите мир как самого себя!

Результат будет ощущение, что на вас что-то снизошло, вы почувствуете любовь мира к вам, словно на вас опустилась Благодать.

7. ПОРОГОВОЕ СОСТОЯНИЕ

Самое важно в любых упражнениях дойти до порогового состояния. С этого состояния открываются новые возможности для тебя. При выполнении фундаментальных упражнений или практику с лучами любви, вы дойдете до порогового состояния, это будет чувством тревоги и беспокойства. Когда наступает пороговое состояние вы сразу начинаете искать кучу других занятий, только чтобы не выполнять упражнения, или действия. Когда мы ловим это состояние мы сразу начинаем метаться, вместо того чтобы собраться и проявить силу. Порог, это жуткое сопротивление для выполнения упражнений. Никто нам не может помочь пройти пороговое состояние, только мы сами, только наша смелость поможет нам преодолеть этот дискомфорт. Пороговое состояние нам всем знакомо. Преодолеть можно только смелостью, решиться продолжать делать упражнение. Мы должны приучить себя, обращать внимание когда у нас включается пороговое состояние. Мы должны отслеживать этот момент – порога. Мы должны ждать этого состояния порога. Это самая важная часть, в выполнении любых упражнений. Когда мы ловим пороговое состояние, нам автоматически хочется спрятаться, закрыться, уйти от всех, чтобы все от нас отстало. Если мы расслабимся и распределим это состояние по телу, равномерными волнами, до ощущения свежести, то мы получим ОЗАРЕНИЕ. Чтобы понять, почему мы сопротивляемся, нужно понять к чему мы стремимся выполняя эти не простые упражнения. Когда мы выполним полностью фундаментальные упражнения? Войти в фундаментальное состояние, означает стать бессмертным, или достичь СОВЕРШЕНСТВА. Все, что мы будем делать будучи людьми, мы будем стремиться к совершенству. Все это время пока мы люди, все воплощения, мы будем стараться совершенствоваться, быть полезным миру, другим людям, обществу. Сколько вы уже человек, сколько лет (воплощений)? Когда мы достигаем совершенства мы проживем в теле человека столько сколько вам будет необходимо. После этого мы тело уничтожим и перейдем в другую форму жизни, в другое тела вида существ, может это будет на другой планете. Фундаментальные упражнения это то, с помощью чего мы убираем препятствия на пути к совершенству. Мы подсознательно хотим достичь совершенства. Что же нам мешает? Вы уже поняли, зачем вы родились? Вы уже активно выполняете, то зачем вы родились и появились в этой вселенной? Или вы сами себе придумываете себе задачу и стремитесь ее достичь? Фундаментальные упражнения, это то что мы сначала пытаемся вычислить сопротивления. На что именно у вас сопротивления? Потом мы работаем с этим сопротивлением. Зачем сопротивляюсь? Почему сопротивляюсь?

При выполнении упражнения мы слушаем тело. Тело будет подсказывать, напряжением, какими то спазмами, покалыванием, защемлением. Вот здесь я боюсь, вот здесь мне не нравится. На самом деле боится не тело, а боитесь вы, на самом деле это не тело защемляет позвоночник и мышцы, это вы защемляете. Потому что вам страшно. Знаете что делать? Распределяем по всему телу, до тех пор пока не отпустит. Это вы боитесь, не ваше тело.

Пороговое состояние – это ПАНИКА. Это когда вы переходите из одного состояние в другое. Как пройти пороговое состояние? Начинайте делать любое упражнение. Нужно уловить чувство тревожности. Если пороговое состояние вообще не наступает, это значит, что вообще ничего не делаете. Потому, что между одним и другим состояние всегда есть пороговое состояние. Не одно существо на планете или во вселенной, не может перейти из одного состояния в другое, без тревоги. Наша задача научиться проходить через тревожные состояния. Как мы проходим через тревожные состояния? Расслабляем промежность и то что у нас напряглось. Подбадриваем себя тем, что мы хотим получить результат. Либо спортивный интерес или любопытство. А что будет, если я продолжу делать упражнение? Расслабляем промежность и продолжаем дышать. Мы не отказываемся от тревожности, она нам нужна, мы ее распределяем по телу.

Д/З – сколько нужно вам секунд, чтобы войти в пороговое состояние?

После того как вы дошли до порогового состояния, его нужно учиться проходить. Потому что 90% населения во вселенной доходя до порогового состояния отступают назад. Вы наверное слышали, что пробуждать Кундалини не нужно, это очень опасно. Так вот эти люди дошли до порогового состояния и не преодолели его. Зачем ты выбираешь такую профессию, так много юристов, их как грязи. Эти люди не прошли пороговое состояние. Слышали такое, что вас отговаривают делать практики, потому что у других они не получились. Тебе не стать богатым, потому что все в твоей семье были бедными, откуда тебе быть богатым? Нам нужно место силы, чтобы обрести силу? Много могу привести примеров убеждений, в чем люди не прошли пороговое состояние. Преподавая Кундалини йогу, или йогу, то как можно называть себя йогом, без пробуждения Кундалини? Многие кто преподает Кундалини йогу, ее не пробудил. Смелости не хватило!

Что такое тревожность? Это выброс адреналина в кровь. Зачем нам нужен адреналин? Адреналин ускоряет все процессы, в том числе процесс развития. Нам нужен это адреналин, нам нужна эта тревожность. Когда мы достигли пикового состояния тревожности, тогда мы ей насыщаем весь организм по максимуму. Найдите свой способ, как вы этой тревожностью сможете напитываться. Только так можно пройти состояние тревожности. Обрушение мира когда происходит и когда слетают шаблоны, мы делаем то же самое. После прохождения порогового состояния, наступает состояние ЭЙФОРИИ. Это благодаря адреналину. Мы состояние эйфории распределяем по телу. Наша задача как йогов, находится в реальности, как можно дольше, ни в наших мыслях и идеях и страхах, и переживаниях. В этом мире, в этом теле, так где вы сейчас. Нас убивают не болезни, нас уничтожает Паника. За пороговым состоянием будет ощущение, что вы уперлись в стену. Если вы уперлись в стену, в любых аспектах своей жизни, вы подошли к пороговому состоянию.

Перепросмотр

1. ПЕРЕПРОСМОТР

Важная часть практик к которым подходит ученик – это практика пере просмотра. Об этой практике много написано у Кастанеды. Мы ведь йоги и занимаемся само развитием, это значит пытаемся разобраться – А как на самом деле? Предлагаю вам свою версию практики, она на мой взгляд более эффективная. Вы уже ознакомились с фундаментальными упражнениями, они основа жизни – Фундамент. На этом фундаменте можно построить все что угодно. Без этих упражнений никак. Открою секрет вы уже не одно воплощение утюжите эти упражнения, и будите их делать все равно. Наверно так устроена система развития для человека. Эти упражнения записаны где-то в днк. Еще одна новость, информация которая записана в Днк- не хранится в теле. А где? В коконе.

В практиках преследуем три цели – это развитие Силы и ее пробуждение, развитие Памяти и ее пробуждение, развитие Потенциала и его пробуждение.

Без восстановления памяти, нет эволюции, или по-русски развития.

С разгоном энергии, у нас растет сила и восстанавливается память. Никто на планете Земля, не хочет восстанавливать память. Мы этого боимся, больше чем смерть. Все хотят помнить только то, что им хочется. Никто не хочет помнить, когда приходила чума, и все близкие умирали, или войны, в которых мы участвовали и по желанию и без желания. Никто не хочет помнить как он отчаивался или умирал. Никто не хочет помнить предательство, не только, любимых или партнеров по бизнесу, но и собственных родителей. Раньше тебя могли продать родители в рабство. Никто не хочет помнить как его мучали и истязали, как ты всю жизнь был рабом или работал на каторге, или в шахтах. Никто не хочет помнить как был педофилом, или убийцей, и как был скотоложцем. Есть до сих пор традиция в некоторых странах, дорогому гостю предложить для любовных утех молодую ослицу. Никто не хочет помнить как творил бесчинствовал и грабил, убивал, насиловал, безумствовал. Никто не хочет помнить мучение от болезней и последующую смерть. Можно долго перечислять, разные вещи которые нужно вспомнить.

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.