

# Лой-Со

## Даосские и тибетские практики для здоровья

### Аннотация

*Эта уникальная книга, в которой соединены самые таинственные и эффективные практики даосов и тибетских лам. Вы спросите, какой смысл соединять разные системы? Смысл в том, чтобы с первых шагов пользоваться для тела и духа лучшими методами.*

*Практика тибетских лам «Око возрождения» направлена на активизацию потенциальных сил организма, которые замедляют старение. Недаром эту практику называют эликсиром молодости.*

*Психотехники тайного даосского клана натренируют вас аккумулировать энергию, открывать энергетические каналы и очищать себя на всех уровнях от физического до ментального. Методы активной медитации помогут вам воздействовать на сознательный, подсознательный и бессознательный уровни управления организмом, совершенствуя свою личность.*

### Лой-Со

## Даосские и тибетские практики для здоровья

Предложенные в этой книге упражнения, психотехники и методы формирования гармоничной личности основываются на учении тайного даосского клана. Эти психотехники, использовавшиеся в древности для ускоренной подготовки воинов и монахов Шаолиня, помогут вам управлять энергиями как внутри вашего организма, так и вне его. Для этой же цели были созданы и тибетские упражнения (комплекс «Пять Тибетцев»), которые также приводятся в книге.

Методы активной медитации помогут вам управлять организмом на сознательном, подсознательном и бессознательном уровнях, совершенствовать такие свойства личности, как ее направленность, способности, характер и темперамент.

### ЗАГАДОЧНЫЙ ШАОЛИНЬ

В бассейне великой реки Хуанхэ, колыбели китайской цивилизации, находится гора Цзуншань. В 495 году на ее восточном склоне был основан монастырь Шаолинь. А в 527 году из Индии пришел сюда Великий Бодхидхарма и начал проповедовать новое буддийское учение, став первым патриархом школы Чань. Слово «чань» означает «созерцание, медитация».

Именно так, личным примером, и действовал гость: девять лет просидел лицом к стене в одной из каменных пещер на горе Цзуншань. Когда Бодхидхарма вернулся оттуда в монастырь, его примеру захотели последовать другие. Один из учеников по имени Хуэй Кэ весь день простоял по колено в снегу перед храмом, желая убедить учителя, что искренне хочет найти путь к просветлению.

Методы традиционной йоги сочетаются в школе Чань с приемами активной медитации, заимствованными из даосской психотехники. Последователи этой школы считают, что можно достичь просветления не только отшельничеством и постом, но и активным образом жизни. То есть развивать восприятие прекрасного, занимаясь живописью, поэзией, каллиграфией, или совершенствовать свое тело с помощью боевых искусств.

Умение управлять своей жизненной силой и составляет суть загадочных даосских практик. Именно монахи школы Чань добавили к приемам восточных единоборств умение управлять своей жизненной силой, выявлять скрытые резервы человеческого организма.

Монахи монастыря Шаолинь утверждают, что можно управлять энергиями посредством соединения дыхательных упражнений с концентрацией сознания и визуализацией парафизиологических структур.

Единственное средство избавиться от страданий, считали шаолиньские монахи, – это обрести высшее счастье. А значит, восстановить исходное единство с миром, расширить свое сознание и вернуться к состоянию нерожденного младенца, для которого не существует четкой грани между собственным и материнским телом, который дышит дыханием матери и питается ее пищей.

Человек, постигший даосское учение, утрачивает различие прошлого и настоящего, а следовательно, может вступить туда, где нет ни смерти, ни рождения.

«Убивающее жизнь бессмертно, рождающее жизнь не рождено, его ничто не избегнет, без него ничто не создается» – говорил Бодхидхарма.

Чтобы обрести свободу и бессмертие, буддийский мыслитель советовал выполнять всего четыре заповеди:

- не испытывать злости и ненависти, так как наши страдания суть следствия наших же проступков в прошлых рожденьях;
- быть в ладу с собственной кармой;
- не иметь желаний, ибо все искомое пусто, а умиротворение и гармония состоят в нежелании;
- следовать Закону, все положения которого чисты и освобождают от ограниченности и замутненности ума.

## **ДАОССКИЕ ПСИХОТЕХНИКИ**

### **ЖИВОТНАЯ СУЩНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

Ветвь приматов, давшая начало человеку, очень древняя, ей около 45 миллионов лет. Человек превзошел своих общих с обезьянами предков, однако в человеке, как и в животных, заложены врожденные программы поведения – инстинкты. Одни из этих инстинктов мешают нам двигаться к совершенству, другие полезны нам.

У детей с рождения проявляется множество инстинктивных действий. Например, сосательный или хватательный рефлекс (детеныш стремится найти мать и уцепиться за шерсть или за хвост, а младенец – за юбку).

Инстинкт собственности – тоже один из древнейших. У наших первобытных предков личная собственность была неприкосновенной. Лишение собственности или ограничение права владения ею деформирует психику взрослого человека, делает его агрессивным, завистливым и вороватым.

Программа воровства также есть у многих видов животных, в трудных условиях она помогает выжить.

Животная агрессивность тоже не чужда человеку. Мальчики и мужчины при стычках часто расправляют грудь, толкаются, хотя это глупо, ведь открываются уязвимые зоны, а вместо толчка лучше сразу ударить.

Но инстинкт есть инстинкт, и бороться с ним весьма проблематично.

Человек не обладает физическими данными хищного животного. Два человека, дерущиеся голыми руками, не всегда могут быть опасны друг для друга, зато человек стал единственным животным на земле, которое использует оружие для уничтожения себе подобных.

Полигамия тоже досталась людям в наследство от животных. У многих приматов самец спаривается с несколькими самками, причем зачастую «вся любовь» после этого

заканчивается. Поэтому нет ничего удивительного в том, что подобное свойственно человеческим самцам.

Зная свои инстинкты, человек может научиться контролировать их и даже использовать в конструктивных целях.<

> Этот подход весьма характерен для даосских психотехник.

Например, инстинкт размножения давно используется даосами для энергетических практик без потери семени и заключенной в нем энергии, а управление эмоциями и тренировки по рукопашному бою позволяют снять избыток агрессивности. Боритесь со своим животным началом, но не переусердствуйте.

Помните, хотя мы и разумные существа, но ничто животное нам не чуждо.

## **СОЗДАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЭНЕРГОСТРУКТУРЫ ТЕЛА**

Любой звук представляет собой определенные вибрации. Мелодия – это набор вибраций. Как известно, любое тело имеет собственную частоту вибраций. Наши эмоции – тоже вибрации, но гораздо более сложные по составу и разнообразные по частоте и амплитуде.

Человек, научившись подбирать музыку, соответствующую его настроению, получает наслаждение. Но если он умеет изменять себя в соответствии с окружающим миром, то достигает полной гармонии, всегда и во всем видит прекрасное, а Вселенная наполняет его силой и бесконечным знанием. Вселенная, с виду хаотичная, находится в полной гармонии.

И поэтому, если мы сможем понять алгоритм изменения мира, то сумеем настроить себя на ту же волну и слиться с окружающим. Именно эту цель преследуют боевые искусства, музыка, медитация и прочие методы достижения гармонии.

Поэтому, прежде чем приступать к упражнениям, которые укрепляют организм, очень важно гармонизировать энергетические потоки, причем гармонизировать в том варианте, который наиболее подходит именно вашему организму.

Очень интересный подход к определению болезни мы наблюдаем в старых даосских практиках. Часто мы, когда пытаемся убежать от состояния болезни, наоборот, загоняем проблемы вглубь. Иными словами, если вы вскроете старый нарыв, то выбросите патогенную энергию наружу и оздоровитесь. А если вместо хирургического вмешательства вы начнете выполнять какие-то физические упражнения, болезнь уйдет вглубь и там блокирует целый ряд энергетических возможностей тела. Внутри вашего тела создастся некий патогенный пучок, благодаря которому может развиваться более серьезное заболевание.

Следовательно, нужно правильно лечить болезнь, а не загонять ее внутрь. Главное – найти хорошего врача, а лучше самим стать врачами своего тела.

Большинство людей интуитивно находят то, чего не хватает их организму. Ощущение того, что вам нужно, как раз входит в систему создания сбалансированной энергоструктуры человека. Но начинать синхронизацию и гармонизацию энергопотоков человеку следует с сознания.

Существует много разных методик развития сознания, но прежде, чем вы начнете заниматься энергопрактиками, вы должны признать, что вы материальное существо, животное. Нужно понять, что на вас распространяются те же механизмы, что и на других людей и животных.

Другим важным моментом должно быть желание и понимание необходимости перемен. Однако, двигаясь в потоке жизни, вы можете и должны меняться только в хорошую сторону.

Смысл даосских психотехник сводится к тому, что через управление собственной энергоструктурой можно уменьшить разрушительное воздействие внешней среды. Нужно понимать, что человек, недовольный собой, не сможет развивать себя и жить долго.

Прежде чем приступать к выполнению определенных упражнений, помните, что для этого требуется определенное количество внутренних ресурсов организма, которые вы можете растратить, желая получить большее. Например, если у вас болит поджелудочная железа, не

стоит замахиваться на лечение всего желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, прежде чем приступать к общему оздоровлению организма, нужно избавиться от отдельных заболеваний.

Итак, на нас извне воздействует огромное разнообразие энергий. Их на Востоке выделялось всего шесть: жар, тепло, ветер, влажность, сухость и холод.

Когда какая-нибудь энергия оказывается в избытке, тотчас же возникает заболевание. Поэтому смысл лечения заключается прежде всего в нахождении этой избыточной энергии.

Если мы поймем, что болезнь вызвана жаром, а жар, как известно из физики, поднимается вверх, то придем к выводу, что страдать будет в первую очередь голова. Значит, в этом случае перегревать голову нельзя, а ноги наоборот желательно согреть.

Отсюда следует вывод: энергия холода внизу, энергия жара вверху.

Здесь мы подходим к еще одному моменту – это дыхание, то есть основной наш ритм, благодаря которому мы создаем мостик между окружающим миром и собой.

Правильно поставленное дыхание – залог здоровья, так же как и чистота.

#### УПРАЖНЕНИЕ «УКОРЕНЕНИЕ»

Упражнение выполняется стоя. Поставьте ноги чуть шире плеч, руки поднимите над головой, сделайте несколько поворотов тела из стороны в сторону. Выполняя упражнение, вы должны почувствовать комфорт и определить, как именно вам удобно стоять.

Таким вот раскачиванием вы начинаете приближаться к идеальной для вас позе. Другими словами, несмотря, например, на искривления позвоночника или какой-нибудь другой недочет, вы сможете встать так, что эта поза будет для вас самой естественной, а главное удобной. Именно в такой позе вы должны будете выполнить это упражнение.

Это так называемый момент укоренения. Если вы научитесь чувствовать укоренение, в том числе, когда на вас давит толпа, то поймете сам принцип укоренения.

Далее начинайте ловить момент начала естественного дыхания. Выдыхайте воздух естественно, непринужденно, как бы опуская плечи. И ждите, пока у вас не возникнет естественное желание вдоха.

Смысл упражнения заключается в следующем: вы должны научиться непринужденно дышать. При этом не перенапрягайте кисти рук. Любое перенапряжение в какой-то зоне создает приток энергии к ней, и далее энергия не идет.

Итак, вы выставили руки, затем вы должны слегка подогнуть ноги, переместив тяжесть тела назад, и немного согнуть руки таким образом, чтобы у вас были округлены все конечности. При этом нужно, чтобы вам было легко стоять.

Очень важно иметь некую внутреннюю свободу – и в теле, и в мышлении, и в чувствовании. Вот эта внутренняя свобода дается не всем и не сразу.

В итоге получается следующее: вдох через руки, четко входящий в вас, одновременно с этим вдох через ноги, смыкание и перемешивание где-то внутри тела. Объем своего тела вы должны ощутить во время этого упражнения, когда возникает спонтанное желание вдохнуть.

За этим следует естественный выдох благодаря тому, что вы расслабили руки.

Вдыхайте и выдыхайте с аппетитом, тогда, когда телу этого захочется.

Это упражнение очень важно при всей его кажущейся простоте, если вы его прочувствуете, это будет ваш первый шаг к гармонии.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ШАРИК»

Продолжая первое упражнение, поднесите ладонь к лицу. Оцените, на каком расстоянии ваша ладонь должна остановиться, чтобы вы не чувствовали дискомфорта. Представьте себе некий энергетический шарик, который парит перед вашим лицом.

Мысленно попробуйте покатавать им по лбу, затем до затылка, а дальше «размазать» вниз по плечам и получить приятное ощущение вот такого размазанного энергетического шарика.

Когда вы будете представлять этот шарик, постарайтесь прочувствовать, как он на этом месте появляется. Рекомендуется не более 5–10 минут катать его. Этот шарик будет у вас неким образованием вне вашего тела, которое позволит вам нормализовать энергоструктуру тела.

Если вы научитесь с помощью шарика прочищать определенные каналы, научитесь вести энергию не только внутри тела, но и вовне, так, чтобы она покрывала вас словно капюшоном, а излишки уходили вот в эти шары, то проблем с болезнями у вас практически не будет.

После того, как вы покатаете энергетический шарик по плечам, особое внимание уделите пятому шейному позвонку. Пятый шейный позвонок – это наиболее активная энергозона, поэтому для ее защиты необходим мощный «энергетический воротник».

## УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

Психологи выяснили, что огромная радость, так же как и неожиданно свалившееся несчастье, может привести к нервному срыву и, поскольку значительная часть населения страдает невротами, даже такое простое и приятное событие, как уход в отпуск или покупка нового дома, может стать причиной ухудшения здоровья.

Часто люди со слабой нервной системой инстинктивно боятся сильных эмоций и живут, закрывшись в скорлупе своего крохотного мирка, кажущегося им безопасным, избегая всего, что могло бы их взволновать – любви, путешествий, новых знакомств, новых интересных занятий.

Стремясь к безопасности и душевному покою, они буквально обкрадывают себя, лишаясь удовлетворения многих потребностей – в социальных контактах, в дозах бодрящего, но не истощающего стресса, в любви, в физической нагрузке и т. д.

Даосские мыслители выбрали в качестве стабильного эмоционального фона состояние спокойной и тихой радости, легкого удивления и восхищения чудом окружающего мира и собственного существования.

С помощью специальных упражнений они научились укреплять свою нервную систему таким образом, чтобы она выдерживала все более и более сильные эмоциональные всплески без нервного истощения. От сильных эмоций войны жизни немедленно возвращались на плато стабильного положительного эмоционального фона, избегая негативных чувств и восстанавливая свою энергию и силы в случае, если они замечали малейшие признаки усталости или истощения.

Подобные психотехники формировали устойчивые и гармоничные модели мира людей, умеющих быть счастливыми и радоваться жизни.

### УПРАЖНЕНИЕ «УЛЫБКА БУДДЫ»

Упражнение так называется потому, что выражение лица при его выполнении должно напоминать выражение лица статуй Будды – спокойное, расслабленное, отрешенное и лишённое эмоций, с губами, чуть-чуть растянутыми в едва заметной улыбке.

Это простое упражнение для выработки стабильного положительного эмоционального фона. При кажущейся легкости оно очень важно для укрепления психики человека, его можно выполнять в любом месте и в любое время, доводя это выполнение до автоматизма. Начинать его освоение лучше в спокойном состоянии, удобно расположившись в комнате, где вам бы никто не помешал.

Прежде всего вам необходимо успокоится, сбросить груз накопившихся проблем, расслабиться и постараться ни о чем не думать.

Вначале расслабьте мышцы лица. Для этого представьте, что они наливаются приятной тяжестью и теплом, теряют напряжение и упругость.

После того как мышцы лица расслабятся, сконцентрируйте свое внимание на уголках губ таким образом, чтобы из всех мышц и участков тела чувствовались только они. Представьте, не прилагая мышечных усилий, как губы начинают растягиваться, образуя очень легкую, почти незаметную улыбку.

Между ощущением радости и улыбкой существует обратная связь. Не зря многие психологи советуют чаще улыбаться. Радость вызывает у человека улыбку, а улыбка – положительные эмоции.

Состояние расслабления и внутреннего покоя очень важно для начинающих. Дело в том, что чувство зарождающейся радости настолько тонкое, что если вы будете в момент выполнения упражнения испытывать какие-то достаточно сильные эмоции, то не сможете сотворить ощущение покоя и тихой радости.

Поймав необходимый эмоциональный настрой, запомните это состояние, чтобы в дальнейшем вы смогли вызвать его, не только расслабляя мышцы лица и растягивая губы в улыбке, но и вспоминая его, детально воспроизводя свое состояние и ощущения в момент, когда выполнение упражнения вам удавалось особенно хорошо.

Если вы хотите, чтобы «улыбка не покидала больше вас», выполняйте это несложное упражнение как можно чаще, по крайней мере один раз в день, до тех пор, пока состояние «улыбки Будды» не станет знакомым и привычным для вас и вы не научитесь легко и быстро вызывать его практически в любых условиях, за исключением, возможно, состояния сильного стресса.

#### УПРАЖНЕНИЕ «СВИДАНИЕ С ТЕЛОМ»

Не секрет, что энергетический уровень в организме непосредственным образом связан с эмоциональным состоянием человека. И поэтому следующее упражнение предназначено для активизации внутренних сил и равномерного распределения энергии по всему телу.

Выполнять упражнение лучше утром, сразу же после пробуждения, не вставая с постели. Главное в нем – попытаться почувствовать свое тело, осмотрев его с помощью «внутреннего прожектора».

Итак, сосредоточьте свое внимание на кончиках пальцев ног и с помощью мыслеобразов попробуйте вызвать к ним приток приятного тепла, причем как снаружи, так и внутри.

После того, как кончики пальцев почувствуют нежное тепло, переместите зону вашего внимания чуть выше, будто это световой круг от прожектора. И медленно, миллиметр за миллиметром, ведите круг вдоль всего тела к верхней части головы.

Представьте, как по мере движения этого круга у вас начинается приток приятных ощущений в тех местах, по которым он скользит, «выжигая» из тела всю вредную и застоявшуюся энергию.

«Просмотрев» тело снизу вверх и оживив его мягкими потоками приятных ощущений, вы должны отметить, через какие зоны энергия проходила с затруднением, в каких местах были напряжения мышц, неприятные или слегка болезненные ощущения.

Дальнейший этап «свидания с телом» заключается в мысленном массажном воздействии на зоны вашего тела, в которых необходимо ликвидировать застойные явления и пробудить потоки приятных ощущений.

Теперь начинайте сверху вниз, с головы, «ласкать» каждый участок тела от 11 до 33 раз, в случаях необходимости применяя иные, более сильные массажные (мысленные) воздействия.

Наряду с этим вы можете сжимать челюсти и постукивать ими, напрягать и расслаблять группы мышц, которые требуют этого.

Смысл упражнения – в общении с собственным организмом, в получении от него по возможности наиболее полной информации о его состоянии, о том, что ему необходимо, и в последующем насыщении и активизации его потоками приятных ощущений.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОСТРИЕ НОЖА»

Приведенное ниже упражнение также рекомендуется выполнять в спокойном состоянии, находясь в комнате, где вас никто не побеспокоит, поскольку резкий звук или какое-нибудь отвлекающее событие может заставить вас вздрогнуть и пораниться.

Поднесите к глазу острие ножа и начинайте медленно описывать им круги в районе глазницы. При выполнении упражнения обратите внимание на собственные ощущения (напряжения, тяжести, распирания), которые неизбежно возникнут в районе глазных мышц.

Постарайтесь запомнить эти ощущения. Аналогичное воспоминание сформирует у вас мыслеобраз притока защитной энергии к определенной зоне тела.

Прodelайте то же упражнение с другим глазом.

Главное во всех упражнениях – синтез фантазий и ощущений, которые возникают в мозгу.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВЫМЫШЛЕННЫЙ НОЖ»

Отложите нож в сторону и постарайтесь вызвать в районе глаза то же самое ощущение, но уже без использования лезвия.

Это дело непростое, но если постараться, такое ощущение появится. Как только вы этого достигните, постарайтесь изменить эмоциональный фон, сопровождающий его. Если ранее нахождение около глаза настоящего острия ножа создавало у вас чувство напряжения, тревожности, настороженности или беспокойства, то в нынешней ситуации вам следует приток энергии в области глаза связать с положительным эмоциональным фоном.

Постарайтесь расслабиться, почувствуйте легкое блаженство, тепло; у некоторых при этом возникает мягкое успокаивающее покалывание.

Запомните этот мыслеобраз притока защитной энергии к зоне тела при положительном эмоциональном фоне. Ощущения, переживаемые при перемещении энергии, пусть даже защитной, – это уже приятные ощущения, поскольку помимо защитной энергии к положительным мыслеобразам начинает примешиваться сексуальная энергия.

Выполните то же упражнение с другим глазом.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ХОЛОДНОЕ ЛЕЗВИЕ»

Оно также выполняется с острым ножом. Возьмите нож и медленно поведите его острием над тыльной стороной ладони. Сосредоточьте внимание на притоке защитной энергии к тем участкам кожи, над которыми движется лезвие.

Выполняя упражнение, попробуйте наложить на ощущение притока защитной энергии положительные эмоции. Попробуйте вызвать в тех зонах, над которыми проходит лезвие ножа, все более интенсивные сладостные ощущения, постепенно избавляясь от чувства тревожности, вызываемого лезвием.

После этого проведите острием ножа над руками, ногами, животом, стараясь добиться того, чтобы тело откликнулось на его движение мгновенными перемещениями положительной энергии.

Для большей эффективности упражнения можно полностью снять одежду, чтобы ее наличие не ослабляло эффект воздействия лезвия и вы каждой клеткой вашего тела прочувствовали ласкающий холодок лезвия ножа.

По окончании упражнения тщательно разотрите ладонями все тело, чтобы равномерно распределить защитную и положительную энергии по всему телу. Растирание тела следует прекратить лишь после того, как полностью исчезнут ощущения прилива энергии к отдельным зонам тела.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСКАЮЩЕЕ ЛЕЗВИЕ»

В следующем упражнении вам стоит поднапрячь собственную фантазию и попытаться повторить все то же, что вы делали в предыдущем упражнении, но без ножа, заменив движение его острия мыслеобразом этого движения и усиливая возникающие от этого мыслеобраза приятные ощущения.

Как и в предыдущем упражнении, по окончании вам нужно растереть тело ладонями, стараясь вызвать все те же мыслеобразы, которые сформировались при выполнении предыдущего упражнения.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПУЛЬСАЦИЯ ПАЛЬЦА»

Упражнения с пульсами являются первым шагом к управлению внутренней энергией. Данные упражнения активно используются для самых различных целей, прежде всего для расслабления, восстановления и лечения организма, а также для укрепления внутренних органов.

В этом упражнении мы будем использовать знакомый мыслеобраз притока энергии к избранной зоне тела, но дополним его ощущением пульсации в указательном пальце правой руки.

Если сначала у вас не получится вызвать это ощущение с помощью воображения, то вы можете использовать лезвие ножа, как в предыдущих упражнениях.

Можно попробовать вызвать пульсацию, пристально созерцая в течение нескольких минут подушечку указательного пальца и представляя, что в ней бьется маленькое сердце или что через нее протекает слабый электрический ток.

И уже совсем легко вызвать пульсацию, приложив подушечку указательного пальца к сонной артерии, нащупав биение пульса в ней и запомнив возникший мыслеобраз, а затем попытаться воссоздать его в воображении.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПУЛЬСИРУЮЩИЕ ПАЛЬЦЫ»

Следующее упражнение позволит вам научиться поочередно вызывать пульсацию в каждом из пальцев рук и с легкостью переключаться с одного пальца на другой.

После того как вы научились вызывать пульсацию в указательном пальце, потренируйтесь чувствовать пульс в нескольких пальцах одновременно, во всей кисти или в руке до локтя.

Со временем наращивайте силу и интенсивность пульсов, дополняя их притоком приятных ощущений.

Кроме этого, постарайтесь придавать пульсации разную окраску. Пульс может быть как легким и радостным, так и тяжелым и торжественным, быстрым и нервным или плавным и убаюкивающим.

Не бойтесь экспериментировать, но не забывайте главного: ощущение пульсации должно быть связано только с приятными ощущениями. При возникновении дискомфорта от биения пульса прекращайте упражнение и растирайте зону пульса до тех пор, пока ощущение притока энергии к ней не исчезнет.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПУЛЬСА»

После того как вы научились вызывать пульсацию в пальцах, следует научиться перемещать пульсы по телу.

Итак, накопите пульсирующую энергию в правой руке. Получилось? Отлично, с помощью мыслеобраза перемещения попытайтесь послать ее вверх по руке через плечи в кисть другой руки, а затем верните ее обратно.

Цель этого упражнения – научиться не только создавать потоки пульсов, но и свободно перемещать их по телу из одной зоны в другую.

По окончании упражнения растирайте тело до полного исчезновения ощущений, вызванных мыслеобразами.

#### УПРАЖНЕНИЕ «НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ ЯРОСТЬ»

Это упражнение лучше выполнять перед зеркалом. Прежде всего вам необходимо расслабиться и привести себя в спокойное состояние, для этого можно использовать упражнение «улыбка Будды».

После того как вы расслабитесь, сделайте шаг вперед и попытайтесь вызвать у себя сильную неконтролируемую ярость, слепое бешенство, желание крушить и уничтожать все, что встретится на вашем пути.

Сделайте шаг назад, «включите» «улыбку Будды» и вернитесь к состоянию безраздельной безмятежности.

Вслед за тем снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека.

На шаге вперед вы можете подкреплять свою ярость всевозможными агрессивными телодвижениями, дикими криками и звериными гримасами. Можете даже ругаться непечатными выражениями.

При шаге назад очень важно полностью расслабляться, уделяя большое внимание расслаблению ягодиц, ануса и мышц лица. Именно эти мышцы благотворно влияют на функции головного мозга, и их расслабление способствует успокоению.

Это упражнение очень полезно застенчивым, робким людям, боящимся или стесняющимся проявлений агрессивности как в себе, так и в других. Не бойтесь агрессивности, она является составной частью естества человека, и ее подавление не проходит бесследно для организма, нередко заканчиваясь стрессами.

Агрессивность нельзя подавлять, но очень важно уметь управлять ею, используя ее в

случае необходимости.

Упражнение «неконтролируемая ярость» помогает выплеснуть накопившуюся агрессию, избавляет от стеснительности, тревожности, боязливости и скованности.

После того как вы добьетесь серьезных успехов в выполнении вышеперечисленных упражнений, вы всегда сможете переключить отрицательную эмоциональную реакцию на положительную или на чувство спокойствия.

Теперь в случае появления отрицательных эмоций, вы сможете выполнить эти упражнения, чтобы перейти к положительному эмоциональному состоянию.

Все приведенные выше упражнения хорошо выполнять после сильного стресса, когда вы расстроены или возбуждены. Они расслабят вас, помогут избавиться от избытка адреналина.

Не забывайте лишь, что интенсивность эмоций в упражнениях следует наращивать постепенно, укрепляя нервную систему, но не истощая ее избыточной нагрузкой.

## **УСИЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГЕТИКИ ОРГАНИЗМА**

Все люди на Земле мечтают о счастье. Но не все до конца понимают, что это такое. Понятие счастья определяется двумя составляющими: внешней и внутренней.

Внешняя составляющая связана с условиями и обстоятельствами жизни человека. Внутренняя связана с внутренним миром человека, она и определяет его восприятие жизни, его отношение к ней.

В даосском учении вопрос о счастье является одним из важнейших, и умение быть счастливым, понимание того, что такое счастье, воспитывается с раннего детства.

Последователи даосизма учатся не только организовывать и настраивать свой внутренний мир таким образом, чтобы непрерывно испытывать состояние счастья, гармонии и спокойствия, но и овладевать искусством управления обстоятельствами и своей собственной судьбой. Важно не столько управлять энергиями, сколько усиливать внутреннюю энергетику организма.

В постижении искусства быть счастливым существуют свои тайны; чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему, нужно постичь тайны чувств и эмоций, а также знать пути перемещения энергий, то есть энергетические каналы.

## **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ**

Даосы утверждали, что существуют два чудесных канала, по которым циркулируют энергии, и эти каналы обладают определенными точками. Работать с ними нужно крайне осторожно. По телу можно прогонять энергию через объем руки, груди, по какой-либо линии, но стоит вам пойти по всем точкам подряд – и вы нарушите естественный ход энергий.

Работа с этими чудесными центральными каналами позволяет усилить внутреннюю энергетику организма, благодаря чему ваша энергия активизируется, и вы не только научитесь терпеть холод, выдерживать большую физическую нагрузку без особой усталости, но и сможете развить ряд сверхспособностей. Центральные каналы служат основой, стержнем для построения стойкой энергосистемы организма, а также являются резервной емкостью для задержания в них излишков энергии, складирования их и извлечения в критических ситуациях.

### **УПРАЖНЕНИЕ «РАЗВЕТВЛЕНИЕ»**

Представьте себя воином, который готовится к решающей атаке. Для начала нужно обрести спокойствие (во многих даосских практиках это еще называется прекращением внутреннего диалога) и настроиться на бой.

Активизировать работу мозга можно путем давления на центр бровей. Сядьте на табурет без спинки. Тыльными сторонами ладоней одновременно массируйте круговыми движениями брови.

Потом проведите двумя руками по лбу, затем вниз по лицу и горлу до середины между сосками вашей груди.

У женщин соски необходимо оттянуть максимально дальше, определить перпендикуляр по отношению к телу и только потом найти эту точку между сосками, которая считается в даосизме проекцией центра эмоций. Когда энергия приходит в эту зону, может возникнуть стеснение в груди, оно устраняется массажем этой области. Периодический массаж данной зоны, как ни странно, является одним из приемов активизации семени у мужчин.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВБИВАНИЕ КОЛЬЕВ»

Данное упражнение выполняется сразу же после предыдущего упражнения. Продолжая сидеть, попытайтесь «вбить колья» на ногах. Представьте, что вы будто за удила приподнимаете коленную чашечку ноги и толкаете ее вниз так, чтобы нога встала под углом 90 градусов и толчок пятки вызвал определенное кровоснабжение в ногах.

Жесткий толчок пяткой, хождение на пятках позволяют добиться еще одной цели – уменьшить застой крови в области анального отверстия, которое является своеобразным пунктом управления целым рядом энергетических потоков. Жесткий массаж стоп, потряхивание, легкое постукивание, прыжки на пятках позволяют частично ликвидировать проблему.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОЖИВЛЕНИЕ ТЕЛА»

Теперь приступаем к упражнению по оживлению тела. Для этого постучите немного по зоне под коленными чашечками. Эта зона напрямую связана с сухожилием, под которым проходит нерв, заставляющий сокращаться мышцы. Невропатологи проверяют в этом месте коленный рефлекс.

После постукиваний ваша энергия оживится и перейдет в область тазобедренных суставов. При постукивании вдох должен производиться в тот момент, когда вы намериваетесь ударить под коленную чашечку, а выдох – вместе с движением ноги. Эти вдохи-выдохи должны активизировать энергию организма.

#### УПРАЖНЕНИЕ «КАЧАНИЕ ЭНЕРГИИ»

После того как вы почувствуете приток энергии, качнитесь вперед и откиньтесь назад таким образом, чтобы через несколько раскачиваний максимально раскрепостить две подвижные зоны: золотой и серебряный мост.

Золотым мостом называют верхнюю часть тела, а серебряным – нижнюю.

После расслабления приступайте к поворотам головы влево-вправо, вперед-назад и по кругу, по часовой стрелке и наоборот. При этом плечи должны быть расслаблены, руки расслаблены, можете несколько раз тряхнуть руками и уронить ладони на колени. Попробуйте представить, что внутри ладонки образуется некая вязкая масса, которая стекает, заполняя собой коленный сустав. По верованиям даосов этот сустав является одновременно и хранилищем душ. Когда человек умирает, то из коленных суставов высвобождаются души, которых в человеке множество, а не одна, как в христианском учении.

Сидите безмятежно и дышите. Никакие внешние звуки не должны вас отвлекать, потому что любой внезапный звук может напугать и травмировать, заставить энергию застыть в тех зонах, где она активизировалась.

Когда вы обретете естественное дыхание, следуйте за ним, выполните несколько сот вдохов и выдохов и окончательно расслабьте тело.

В конце упражнения вы сохраняете накопленную энергию от воров.

Закройте глаза и законопатйте уши, для чего вы должны сделать небольшой вдох с наклоном головы и сосредоточиться на ощущении как бы закрытых ушей, они продолжают слушать, но энергетически закрыты.

Подобная закупорка позволяет не заклеивать уши воском (есть и такой традиционный способ).

Кроме того, дыхание должно контролироваться выставлением своеобразных стражей. Для создания стражей дыхания выбросьте руку вперед и установите мысленно стража, который

будет защищать ваше дыхание от внешних посягательств. Повторите подобный выброс другой рукой.

После этого мысленно сделайте небольшой замочек в области горла, при проглатывании у вас здесь остается страж, который не выпустит излишние потоки энергии из живота.

Часто шутят, что у даосов большие животы потому, что в них много энергии.

## УПРАЖНЕНИЯ ПО ПОДЗАРЯДКЕ И УСТАНОВКЕ ЗАЩИТЫ

В наш информационный век человек переполнен потоками информации и повседневными заботами. Занимаясь рутинной, человек часто забывает о себе, об ощущениях счастья и довольства. Живя второпях, на бегу, он просто-напросто не успевает уделять внимание моментам наслаждения, возникающим в его душе, заглушая их отрицательными эмоциями, порожденными суетой.

На Востоке насыщение организма человека необходимым количеством освежающих и целительных для души и тела жизнеутверждающих ощущений всегда было составной частью необходимого ритуала. В Японии этому были посвящены и чайная церемония, и созерцание цветущей сакуры, и создание танка – коротких стихов, в которых человек выражал состояние своей души.

Человек, умеющий извлекать наслаждение из многих вещей, даже в случае, если жизнь лишает его каких-то источников радости, тут же способен заменить их другими.

Однако не стоит разочаровываться в своих способностях, надо отчетливо понимать, что любой человек способен научиться получать наслаждение от тех вещей, которые в других не пробуждают даже слабого любопытства.

А научившись, такой человек в будущем способен будет находить для себя все новые и новые источники наслаждения.

Следующая глава посвящена тому, как с помощью нехитрых упражнений вернуть в вашу серую жизнь удовольствие и радость, как научиться находить источники положительной энергии и заряжаться ею.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПОДЗАРЯДКА РУК»

Руки, как говорится, у нас всегда под рукой и, как и другие члены нашего тела, они нуждаются в подзарядке, ибо через кожу рук к нам поступают приятные ощущения.

Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

Для того чтобы подзарядить энергией руки, достаточно поднять обе руки вверх, ладонями вперед, несколько раз сжать их в кулак и резко разжать. После этого можно быстро потрясти ладонями в воздухе.

Но на этом подзарядка не заканчивается. Начните вращать над неподвижной ладонью правой руки левой рукой по часовой стрелке. Представьте, что ладонь левой руки излучает энергию, заряжающую правую руку.

Потом таким же образом попробуйте правой рукой зарядить левую.

Однако следует помнить, что вращение следует осуществлять только по часовой стрелке, поскольку в противном случае могут возникнуть отрицательные последствия.

Продолжим подзарядку. Для этого вам понадобится магнит. Возьмите его в одну руку и вращайте по часовой стрелке над чувствительными точками пальцев и ладонью. Потом повторите с другой ладонью. Это дает резкое обострение чувствительности и сильное насыщение энергией не только рук, но и всего организма.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПОДЗАРЯДКА ВСЕГО ТЕЛА»

Зарядив руки, приступаем к подзарядке других членов. Для этого вам необходимо лечь на спину и постараться полностью расслабиться. Попытайтесь почувствовать, как космическая энергия входит в ваше тело через голову или через ноги и равномерным приятным потоком заполняет все тело.

Более эффективно выполнение этого упражнения на природе под солнечным или звездным небом, на мягкой лужайке. Таким образом, вы будете впитывать энергию от солнца, звезд,

луны, деревьев и земли, на которой лежите.

Но прежде, чем делать это, особенно с деревьями и землей, вы должны настроиться на их энергию, остановить мысли и сосредоточиться на чувстве, которое вызывает у вашего организма их энергия.

Если у вас эти элементы природы вызывают хотя бы еле заметную отрицательную окраску, вы должны немедленно отказаться от контакта с ними.

Упражнение желательно проводить на волне сугубо положительного, близкого к легкому экстастическому, настроения.

#### УПРАЖНЕНИЕ «УСТАНОВКА ЗАЩИТЫ ОТ ВРАГОВ»

Все слышали о так называемых энергетических вампирах, как же защититься от этих энергососущих тварей?

Существует несколько видов защит от неблагоприятных посторонних влияний. Наиболее часто применяемыми среди них являются активная и пассивная защиты.

##### 1. Пассивная защита (кокон)

Такая защита используется в случае, когда вы хотите просто оградить себя от раздражающего влияния «нехороших» людей, с которыми вам приходится сталкиваться в транспорте и на работе. Эта защита помогает вам, но не оказывает никакого воздействия на окружающих.

Ставится такая защита следующим образом. Для начала представьте, что у вас на пятке расположены часы с циферблатом. Следуя по направлению часовой стрелки этих воображаемых часов, на выдохе, излучая энергию из ног, начните по спирали, обматываясь этой энергией, создавать вокруг себя кокон на расстоянии примерно 20–30 сантиметров от вашего тела. Замкните этот кокон над головой.

Создание кокона требует глубокого сосредоточения во все моменты его создания. Тогда в коконе не будет дырок и щелей и он сможет защищать вас достаточно долгое время, в течение приблизительно нескольких часов, после чего развеется сам собой.

##### 2. Активная защита (стена)

Если же вы хотите не только защитить себя от недругов, но вернуть их отрицательные эмоции и их отрицательную энергию назад, то вам необходимо применить активную защиту.

На выдохе, используя энергию из солнечного сплетения, поставьте между собой и собеседником великую китайскую стену из энергии.

Однако следует помнить, что это упражнение требует достаточно больших энергетических затрат и может привести к печальным последствиям не только для недруга, но и для вас, если у вас не хватит энергии создать подобную стену. Последствия могут быть разными, например, один из вас может потерять сознание.

Поэтому если у вас недостаточно энергии или вы не хотите причинять вреда противнику, предпочтительнее все-таки воспользоваться пассивной защитой.

## СТРАТАГЕМЫ В ЖИЗНИ И ОБЩЕНИИ

В последнее время в продаже появилось множество «мудрых» книг на тему: как жить и выживать. И во многих из них описываются так называемые стратагемы – военные хитрости, которые помогают человеку достичь успеха в начинаниях.

Так или иначе, в нашей жизни мы сталкиваемся с явлением стратагемного мышления. В данной главе приводятся несколько стратагем, которые вам могут помочь в вашей жизни.

Стратагемы не представляют собой явление исключительно китайское. Опосредованные способы воздействия, неявное манипулирование чужим поведением применялись политиками и правителями независимо друг от друга во все времена и у всех народов. Не остались в стороне от этого процесса и славяне, в том числе и русские.

Существует огромное количество стратагем, мы приведем лишь несколько, чтобы

показать, как можно использовать древние знания в современной жизни. Если хотите добиться чего-либо в жизни – применяйте военные хитрости даосов.

#### СТРАТАГЕМА «ЧТОБЫ ЗАХВАТИТЬ, НУЖНО ДАТЬ ОТОЙТИ»

Если у вашего противника нет других выходов, как только сдаться или погибнуть, если вы перекрыли все пути к бегству, то ваш противник будет бороться до последнего.

Противник, имеющий пути для бегства, сражаться не будет. Поэтому нужно это путь ему оставить. А уж когда враг впадет в панику и побежит, нужно преследовать его, не давая передышки, но и не тесня его чрезмерно.

Когда силы противника иссякнут, его воля сражаться исчезнет. Тогда вражескую армию можно будет пленить, даже не замочив в крови оружие.

#### СТРАТАГЕМА «СОБЛАЗНИ ВРАГА ПРИМАНКОЙ, А ЗАТЕМ ВОЗЬМИ ЕГО»

Смысл стратагемы сводится к простому: вы даете своему противнику нечто, не представляющее для вас особой ценности. То, что все равно можно было выкидывать. А противник взамен дает вам нечто, что вы цените гораздо выше.

Главное – определить, какая из ваших ненужных вещей могла бы заинтересовать конкурента и что ваш конкурент мог бы вам дать взамен.

#### СТРАТАГЕМА «ЗАМАНИТЬ ВРАГА НА КРЫШУ И УБРАТЬ ЛЕСТНИЦУ»

Данная стратагема часто используется в бизнесе. Чтобы привлечь к себе внимание врага (конкурента), иногда бывает необходимо показать ему свои «слабые» места.

Когда он проникает в ваши ряды, вы окружаете его своей «заботой», отрезав путь к отступлению, то есть поставив противника в невыгодную для него позицию.

#### СТРАТАГЕМА «ВЫМАНИТЬ ТИГРА С ГОР»

Если враг силен, не спешите нападать, нужно выждать. Дождитесь срока, когда противник устанет, и в этом ему можно помочь. Используйте какую-нибудь ложную информацию для того, чтобы заманить его в ловушку.

И когда противник поверит вам, начнет суетиться – предпримите опасную атаку и разбейте его наголову.

Помните: спокойный враг, сидящий в своей цитадели, гораздо опаснее испуганного, мечущегося врага, вышедшего из укрытия.

#### СТРАТАГЕМА «ПОДРУЖИТЬСЯ С ДАЛЬНИМ ВРАГОМ, ЧТОБЫ ВОЕВАТЬ С БЛИЗКИМ»

Это сходно с нашим русским выражением «Против кого дружим?».

По географическим причинам завоевывать близких врагов выгоднее, чем удаленных. Поэтому лучше на время заключить союз с дальними врагами, поступившись различиями в политических взглядах.

Нужно дружить с врагами ваших врагов, в одиночку всегда трудно бороться.

#### СТРАТАГЕМА «УБИТЬ ЧУЖИМ НОЖОМ»

Если с врагом всегда все ясно, то насчет друга никогда нет полной уверенности. Если вы не доверяете своему компаньону, натравьте его на вашего врага. Вы убьете сразу трех, а не двух зайцев.

Во-первых, расправитесь с конкурентом и проверите своего друга.

Во-вторых, вам это не будет ничего стоить.

Диалектически, чужая утрата – это ваша выгода.

#### СТРАТАГЕМА «ВЗЯТЬ В ОСАДУ ВЭЙ, ЧТОБЫ СПАСТИ ЧЖАО»

По-нашему: «разделяй и властвуй».

Все понимают, что врагов лучше разделить, чем позволить им быть вместе. Тот, кто наносит удар первым, проигрывает, кто бьет последним – побеждает.

Но если вы не можете сразу покончить со всеми вашими врагами, уничтожайте их поодиночке.

#### СТРАТАГЕМА «МУТИТЬ ВОДУ, ЧТОБЫ ПОЙМАТЬ РЫБУ»

Воспользуйтесь разладом во вражеском стане, извлеките выгоду из его слабости и отсутствия постоянства.

Посеяв смятение в рядах противника, вы пожнете успех и победу над вашим конкурентом.

## **ПРОБУЖДЕНИЕ ШЕСТОГО ЧУВСТВА**

Верховные служители даосских храмов после многих лет упорной тренировки развивали в себе незаурядные экстрасенсорные способности и были способны предвидеть грядущие события.

В своей практике даосы полагаются скорее на природную интуицию и так называемое шестое чувство, чем на технические приемы, поскольку обладают уникальной способностью распознавания и определения качества окружающих нас энергий.

Признайтесь, разве в вашей жизни вам не приходилось сталкиваться с такими событиями или явлениями, которые вы не могли объяснить с точки зрения логики физического мира? В этих случаях мы не можем распознать причины явления с помощью наших пяти чувств.

Однако есть люди, которые наделены особым даром, шестым чувством, с помощью которого способны ясно и отчетливо видеть (или слышать) те события, которые удалены от нас во времени и в пространстве.

Вся информация о мире и о каждом человеке хранится на двух различных уровнях: физическом и астральном. Даосы утверждали, что познать скрытую (астральную) информацию может и обыкновенный человек, главное – получить код доступа к секретным архивам астрального мира.

Но как?

Есть множество путей приобретения этой способности, хотя большинство из них небезопасны и крайне нежелательны, и есть лишь один, который в полной мере и без всяких оговорок может быть рекомендован всем. Рассмотрим же его.

Первым шагом на пути к пробуждению шестого чувства является временное освобождение от пяти физических чувств. Для этого существует множество способов, но смысл всех заключается во временном подавлении чувств и обретении над ними постоянного контроля.

Большинство методов насильственного подавления губительны для физического тела, и всем им свойственны нежелательные последствия.

На западе обычно предлагают один способ – самогипноз, которого следует тщательно избегать всем, кто не хочет подвергать себя опасностям.

Человеку предлагается на некоторое время уставиться на яркое пятно, пока не будут парализованы некоторые мозговые центры; таким образом он приводится в состояние совершенной пассивности, при которой возможно, что низшие астральные чувства станут активными. Человек может прикоснуться к тайным знаниям и кое-что выудить с пользой, но больше с вредом для себя. Ибо он не ведает, что творит, не контролирует свое погружение в астрал.

Если у вас есть это желание приобрести высшее видение, то первым делом нужно взять себя в руки. Прежде чем пытаться приобрести эти силы, вы должны позаботиться сначала в своем умственном и нравственном развитии.

Мозг, как и любую другую часть физического организма, можно тренировать настойчивыми, постепенными, тщательными усилиями, и он сможет совершать то, что находится за пределами его обычных возможностей. Таким образом его можно побудить к пониманию и ясному представлению форм мира, не похожего на его собственный.

## **СОСРЕДОТОЧЕНИЕ**

Это не глазение на яркое пятно, пока ума вовсе не останется, но приобретение такого контроля над мозгом, при котором вы сможете делать то, что хотите, и сосредотачиваться на том, что вам нужно, на протяжении такого периода, какой вы выберете.

И если вы желаете развить какую-то высшую способность, то должны начать с контроля над нашим собственным умом. Вы должны занимать его какой-то работой, вместо того,

чтобы позволять ему играть как угодно и впускать в себя ненужные мысли.

Даосы утверждали, что ваш мозг должен стать не вашим хозяином, а вашим слугой, поскольку это инструмент, которым вам придется пользоваться, и он должен быть в вашем распоряжении и под полным вашим контролем.

Сосредоточение – одна из самых трудных задач для обычного человека, потому что вы не практиковались в нем и едва ли осознаете, что это нужно делать.

Подумайте, что было бы, если бы ваши руки управлялись вами так же мало, как ваш ум, если бы они не повиновались вашим командам и уклонялись от того, что вы хотели сделать. Вы бы решили, что у вас паралич и руки бесполезны.

Но если вы не можете управлять своим умом, это напоминает умственный паралич; потому вы должны заниматься с ним.

Сосредоточение можно практиковать в повседневной жизни когда угодно. Что бы вы ни делали, делайте это основательно и фиксируйте на этом свой ум. Если вы, например, пишете письмо, думайте о письме и больше ни о чем, пока оно не будет окончено. Если вы читаете книгу, фиксируйте свой ум на ней и постарайтесь полностью уловить мысль автора.

Всегда фиксируйте, о чем вы думаете и почему; не оставляйте ум без дела, ведь именно в эти праздные моменты и притягивается зло.

Только когда вы достигнете высокого сосредоточения, вы с пользой сможете перейти к следующим упражнениям.

#### МЕДИТАЦИЯ ШЕСТОГО ЧУВСТВА

Когда ваш ум станет инструментом, попробуйте заняться активной медитацией (другие методы медитации описаны ниже).

Выберите себе определенное фиксированное время, когда вас не будут беспокоить; раннее утро во многих отношениях будет лучше всего. Пусть ни один день не пройдет без регулярных усилий. Вам известно, что при занятии какими-либо физическими упражнениями куда эффективнее делать их понемногу, но регулярно, чем совершать в один день резкие усилия, а потом неделю ничего не делать. Так что в этом деле важна именно регулярность.

Сядьте поудобнее и обратите свой ум со всеми его обретенными способностями концентрации к какому-либо избранному предмету, требующему высокого и плодотворного мышления.

Выберите какое-нибудь нравственное качество, например уважение чужого мнения.

Рассмотрите это качество в своем уме, подумайте, насколько оно важно в божественном порядке, а также как оно проявляется в окружающей вас природе, как демонстрировали его великие люди древности, как бы вы сами могли проявить его в повседневной жизни.

Медитация шестого чувства – очень хорошее упражнение во многих отношениях, ведь она не только тренирует ум, но и постоянно удерживает благие мысли.

После того как вы научитесь опробовать мысли о чем-нибудь конкретном, вы сможете с пользой для себя братья и за другие, более высокие идеи.

#### СОЗЕРЦАНИЕ

Когда медитация станет для вас привычкой, которой ничто не сможет помешать, когда ни одна странствующая мысль не отважится на вторжение, вы сможете перейти к третьей стадии – созерцанию.

Однако следует помнить, что вы не преуспеете в пробуждении шестого чувства, пока полностью не преодолеете блуждание ума. На протяжении долгого времени, пытаясь медитировать, вы будете обнаруживать, что ваши мысли постоянно отклоняются, и вы не будете знать этого, пока внезапно не обнаружите, как же далеко они ушли.

Не следует расстраиваться по этому поводу, все постигается путем длительных тренировок. Но когда вам в конце концов это удастся и вы определенно овладеете умом, тогда вы придете к тому, к чему все предыдущее было лишь необходимой подготовкой.

Итак, вместо того чтобы рассмотреть в уме качество, возьмите высший духовный идеал, например Пресвятую Деву или какого-нибудь святого-покровителя. Имена не имеют

значения, но это должно быть то, что вызвало бы в вас сильнейшее чувство почтения, любви и благоговения, какое вы только способны испытать.

Представьте себе этот идеал, и пусть ваши самые сильные чувства изливаются в направлении этого Высшего. Постарайтесь всей силой своей природы вознестись к нему, стать единым с ним, быть в этой славе и красоте, быть частью ее.

Если у вас это получится, если будете постоянно поднимать свое сознание, то наступит время, когда вы внезапно обнаружите свое единение с этим идеалом. Вы как никогда раньше осознаете и поймете его – ведь для вас воссияет новый и удивительный свет. И весь мир изменится для вас, поскольку в первый раз в жизни вы осознаете, что значит жить, а вся ваша прежняя жизнь в сравнении с новой покажется подобной тьме и смерти.

Продолжайте свои усилия, и вы подниметесь еще выше, и со временем перед вашим удивленным взором откроется жизнь еще более увлекательная и великая, насколько астральная жизнь больше физического существования белковых тел.

Такое развитие потребует от вас многих лет. Но ведь все великие Учителя Мудрости тоже были когда-то простыми людьми. Однако они сумели подняться над обыденностью, так надлежит подняться и вам.

И в заключение хочется сказать, что обычный человек, желающий раскрыть в себе скрытые способности, прежде всего должен заботиться об истинной чистоте сердца и, конечно же, души. Чтобы достигнуть великого, вы должны отбросить свои любимые грешки и физическую нечистоту; вы должны прекратить осквернять свое тело мясом, алкоголем и табаком и постараться сделать себя чистым на всех уровнях.

Нельзя служить Богу и мамоне одновременно. Человек, стремящийся к высшему идеалу, должен освободить свой ум от беспокойства и забот низшего порядка.

## **РАЗГАДЫВАНИЕ МЫСЛЕЙ**

Собственные придворные телепаты были у многих китайских правителей, например у императора Цинь Ши-Хуанди. Грозный правитель, известный своей беспримерной жестокостью, чрезвычайно боялся всякого рода заговоров и смут. В разгадывании мыслей ближайшего окружения ему должны были помогать даосские отшельники, известные своими необычайными способностями.

В народе считали, что они умеют ходить по воде, летать среди облаков, превращаться в лисиц и других животных. Но более всего они преуспели в чтении мыслей, поэтому и прятались высоко в горах, отказываясь служить свирепым китайским тиранам.

В этой главе мы приведем несколько даосских упражнений, помогающих человеку научиться читать мысли окружающих.

### **УПРАЖНЕНИЕ С МОНЕТКОЙ «ОРЕЛ – РЕШКА»**

Кто из нас не подбрасывал в детстве монетку, пытаясь угадать какой гранью упадет монета. Это упражнение как раз связано с этой детской игрой. Возьмите монетку и подбросьте ее. Пока она будет вертеться и пока не упадет на пол, попытайтесь сконцентрировать всю свою волю и угадать, что выпадет, «орел» или «решка».

Данное упражнение развивает способность прогнозировать, предсказывать события. Поэтому для чистоты эксперимента эту монету может подкидывать другой человек, желательно вам давно знакомый, иначе вы будете давать монетке мысленную команду и монетка чаще будет падать именно той гранью, которую вы загадали.

### **УПРАЖНЕНИЕ С МОНЕТКОЙ «ПРАВАЯ – ЛЕВАЯ»**

Пусть все тот же знакомый спрячет кулачки с монеткой за своей спиной. А вам нужно, глядя в его глаза, попытаться угадать, в какой руке монетка.

Данное упражнение развивает способность считывать информацию об объекте по глазам и внешним проявлениям человека.

### **УПРАЖНЕНИЕ С МОНЕТКОЙ «ПРАВДА – ЛОЖЬ»**

Отвернитесь, пусть ваш друг накроет ладонью монетку. Когда вы повернетесь, он должен сказать вам, какой стороной лежит монетка, а вы должны определить, лежит он или нет.

Данное упражнение способствует выработке первичного навыка считывания вербальных (словесных) бессознательных шаблонов «правды» и «лжи» в поведении человека.

#### УПРАЖНЕНИЕ С МОНЕТКОЙ «ЧТЕНИЕ МЫСЛЕННЫХ СИГНАЛОВ»

Пусть ваш помощник положит две ладони перед собой, под одной из ладоней он должен спрятать монетку. Когда вы повернетесь, он должен мысленно сообщить вам, под какой ладонью монетка.

Данное упражнение способствует выработке навыка чтения мысленных сигналов связи.

#### УПРАЖНЕНИЕ С КАРТАМИ «7 КАРТ»

Запомните одну из семи карт, после чего, когда вы отвернетесь, ваш приятель должен разложить карты перед вами, зная, где лежит задуманная карта. Ваша задача – анализируя все источники невербальной информации, в том числе и мысленные сигналы помощника, определить, где лежит нужная карта.

Данное упражнение способствует закреплению навыка считывания невербальных бессознательных сигналов.

#### УПРАЖНЕНИЕ С КАРТАМИ «1 ИЗ 52»

Ваш приятель держит колоду карт перед собой, он видит, какая карта у него перед глазами. Сначала попытайтесь угадать, какая это масть или цвет.

Усложняя, попытайтесь угадать значение карты.

Данное упражнение закрепляет навык считывания невербальных бессознательных сигналов.

#### УПРАЖНЕНИЕ С КАРТАМИ «ВНУШЕНИЕ СИГНАЛА»

Помощник отрывает карту и мысленно диктует вам, какой она масти или цвета. Вы пытаетесь угадать.

После этого можно усложнить задание, помощник будет мысленно диктовать вам всю информацию о карте.

Данное упражнение закрепляет навык считывания вербальных бессознательных сигналов.

#### УПРАЖНЕНИЕ С КАРТАМИ «ИСПЫТАНИЕ ИЗМЕНЩИКА»

Ваш помощник открывает карты. Вы перечисляете цвета карт, масти и, следя за его реакцией, пытаетесь угадать, какой масти или цвета открытая карта.

Как и в предыдущих упражнениях, нужно затем угадать карту целиком.

Данное упражнение учит систематизировать получаемую информацию путем формирования различных вербальных и невербальных сигналов бессознательного.

## ДАОССКАЯ ТЕХНИКА ГИПНОЗА

Даосские монахи из монастыря Лин Бао, расположенного в живописных горах Уданшань, обладали феноменальными знаниями по истории и медицине. Они также владели психотехниками внушения, известными в Европе как гипноз. С помощью даосского гипноза излечивают такие распространенные болезни, как алкоголизм, табакокурение, избыточный вес, заикание, энурез.

Однако в наше время гипноз используют не только в лечебных целях. Гипноз завоевывает популярность во многих областях человеческой деятельности. Например, с помощью самогипноза можно быстро восстановить силы, привести себя в хорошее расположение духа, избавиться от неприятных переживаний.

А те люди, которые идут еще дальше, благодаря систематическим занятиям приобретают контроль над окружающими. Особенно важно владение гипнозом для специалистов, которые по роду своей деятельности много общаются с людьми.

Не злоупотребляйте полученными знаниями, используя приведенные ниже приемы.

#### ПРИЕМ ГИПНОЗА «КЛЮЧ»

Этот прием основывается на способности организма выполнять психические и

физиологические внушения. Сядьте на стул, выпрямив спину, или лягте на жесткое основание без подушки, жестко зафиксируйте взгляд на одной точке 5–10 секунд, а затем дайте себе установку: «Сейчас я мысленно сосчитаю от одного до семи, и у меня автоматически наступит состояние глубокого мышечного расслабления и отдыха.

Веки отяжелеют и закроются. Я буду глубоко дремать (можно кодировать, что-либо иное, например, „буду хорошо запоминать информацию" или „у меня пропадет тяга к курению") 15 минут (или иное время), а затем глаза автоматически откроются.

Я проснусь с отличным самочувствием и настроением».

Далее вы должны мысленно сосчитать до семи, закрыть глаза и отдохнуть, либо выполнить то, на что вы себя запрограммировали.

Через закодированное время глаза сами откроются, и вы выйдете из аутогенного транса.

Этот «ключ» можно использовать для укрепления ночного сна, изучения иностранных языков, развития памяти, для тренировки вхождения в глубокий транс, для развития воображения и творческих способностей, повышения спортивных или иных показателей, для коррекции привычек и черт характера и т. д.

#### ПРИЕМ ГИПНОЗА «БЛЕСТЯЩИЙ ПРЕДМЕТ ИЛИ ЛАДОНЬ»

Наиболее простой способ гипнотизации, который может применяться как для самогипноза, так и для гипноза других людей.

Блестящий предмет небольшого размера (это может быть никелированный шарик, маленькое зеркальце и т. д.) вы помещаете перед глазами гипнотизируемого напротив переносицы. Такое расположение блестящей точки вынуждает гипнотизируемого сводить глазные оси в одну точку и за счет этого быстро наступает гипнотизация.

Прежде чем приступить к гипнозу, нужно настроить гипнотизируемого при помощи обстановки: мягкий свет, удобное расположение.

Обратитесь к нему с предложением расслабиться, довериться, приготовиться ко сну. Поднесите свою раскрытую ладонь несколько выше уровня глаз на расстояние 8–12 сантиметров и предложите смотреть в центр ладони, не отвлекаясь ни на какие мысли.

Вызовите поток тепла из ладони. За счет сильного напряжения глаз у него появится желание закрыть их. Через 3–5 минут применяйте формулы внушения:

- через несколько минут вы погрузитесь в сон и будете слышать только мой голос...
- ваши веки тяжелеют...
- вам трудно сопротивляться желанию спать...
- желание спать нарастает...
- веки тяжелеют все больше и больше...
- вы не можете сопротивляться все нарастающему желанию спать...
- сейчас я досчитаю до десяти, и вы заснете...
- один, веки тяжелеют, сонливость нарастает...
- два, вы будете спать и слышать мой голос...
- три, желание спать усиливается...
- четыре, вы расслабляетесь, сонливость нарастает...
- пять, веки тяжелые, мышцы расслаблены...
- шесть, вы засыпаете, засыпаете, засыпаете...
- семь, сонливость нарастает все сильнее...
- восемь, вы не можете сопротивляться желанию спать...
- девять, вы засыпаете, засыпаете, засыпаете...
- десять, вы спите...

#### ПРИЕМ ГИПНОЗА «ЧЕРНАЯ ТОЧКА»

Гипнотизируемого усадите лицом к свету у столика, на котором лежит лист бумаги с черной точкой диаметром пять миллиметров.

Сядьте напротив него, возьмите его за обе руки у пульса. Потребуйте от гипнотизируемого смотреть, не отрываясь, на черную точку.

Смотрите на лицо гипнотизируемого, часто и внушительно приказывайте ему думать о сне.

Заметив, что гипнотизируемый с трудом удерживается от засыпания, голосом, не подразумевающим возражение, прикажите:

- Усните!
- Я приказываю вам уснуть!

#### ПРИЕМ ГИПНОЗА «ХОДИКИ»

Усадите гипнотизируемого спиной к тикающим часам. Лучше, если это будут настенные часы с маятником. Станьте сзади гипнотизируемого, положите обе руки на его голову так, чтобы средние пальцы рук были у его висков.

Прикажите ему закрыть глаза, не думать ни о чем постороннем, кроме сна:

- думайте только о сне...
- прислушивайтесь к тиканью часов...
- когда станете думать о постороннем, начните мысленно считать удары маятника, думая только о сне...
- вы должны уснуть...
- вы засыпаете...

При симптомах усталости начните левой рукой легкие тепловые поглаживания у левого виска, затем правой рукой легким движением закройте глаза.

#### ПРИЕМ ГИПНОЗА «ЗЕРКАЛЬЦЕ»

Гипнотизируемого усадите в кресло или на диван. К его глазам поднесите небольшое зеркало с приклеенной в центре черной точкой около сантиметра в диаметре.

За головой гипнотизируемого поместите источник света таким образом, чтобы отраженный зеркалом свет попадал ему в глаза. Дайте указание непрерывно смотреть на черную точку. Возьмите левой рукой правую руку гипнотизируемого в том месте, где нащупали пульс, а правой медленно водите зеркалом перед глазами: вверх, вниз, вправо, влево.

Слегка пожимая пульс, произносите с расстановкой:

- я вас гипнотизирую...
- вы уснете...
- я заставлю вас уснуть...
- ваш сон будет продолжаться только 10–15 минут, затем я разбужу вас, и это не повредит вашему здоровью...
- усните... думайте о сне...
- прошу вас ни о чем не думать, не сопротивляться...
- думайте только о сне...

Когда гипнотизируемый закроет глаза, слегка потрите его виски своими мизинцами.

#### ПРИЕМ ГИПНОЗА ЧЕЙ-ДЗЫ

Даосский монах Чей-Дзы в своих учениях описывал иной способ гипноза.

Возьмите в свои руки большие пальцы рук гипнотизируемого таким образом, чтобы наружный край ваших собственных пальцев касался внутреннего края его пальцев.

Устремите на гипнотизируемого взгляд. В течение 2–5 минут добейтесь, чтобы температура ваших рук сравнялась с температурой рук гипнотизируемого.

Разогрейте свои ладони. После этого положите ладони на его плечи. Затем поднимите руки над головой гипнотизируемого и проведите ладонями над его лицом и вниз до области желудка 5–6 раз, держа ладони на расстоянии пяти сантиметров. Потом медленно проведите вдоль тела вниз к ногам.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ КОДИРОВАНИЕ

Даосские монахи умели побеждать собственных противников, даже не применяя физической силы. Для них была важна духовная победа. Для этого они использовали особенные психотехники, которые сейчас более известны как информационное кодирование.

Даосское учение «Внутренний Канон Желтого Владыки» – основа знаний древних врачей-души и тела человека. Эти знания, будучи настолько обширными и

всеобъемлющими, что даже современные научные изыскания не способны достичь такого понимания глубинных процессов организма, на протяжении тысячелетий обеспечивали здоровье народам Юго-Восточной Азии.

Главным в целительных практиках даосов было, как ни странно, так называемое информационное кодирование. Это не столько наука, сколько искусство, одна из самых мощных психотехник, которая помогает изменять самого себя и других наиболее эффективным и изящным способом.

Существует множество методик, способов и техник кодирования, позволяющих:

- правильно сформулировать цель;
- найти наиболее подходящие способы ее достижения;
- изменить поведение;
- избавиться от страхов;
- смоделировать чье-то эффективное поведение;
- найти выходы из, казалось бы, безвыходной ситуации.

Если вы поймете, что такое информационное кодирование, то без труда сможете разговаривать с каждым человеком на его собственном языке, видеть, слышать и чувствовать то, чего не замечают другие, становиться «своим» для любого человека, а самое главное – быть эффективным в своем деле.

Люди обычно делают курьезные вещи. Например, они берут что-то очень важное и нужное и помещают это в такое место, где это важное и нужное превращается в нечто совершенно неприемлемое и вредное.

Информационное кодирование – умение находить для каждой вещи свое место.

Главная цель этих упражнений – выработка необходимых практических навыков как для воздействия на других людей, так и для самоосознания и психической защиты.

#### УПРАЖНЕНИЕ «СКРЫТОЕ ВНУШЕНИЕ»

Часто интонации и ударения играют в нашей жизни большую роль, чем сами слова. Одно и то же слово, произнесенное с различной интонацией, несет не только разную эмоциональную нагрузку, но и разную информацию.

Даосы утверждали, что интонации создают душевную атмосферу между говорящими.

Данное упражнение лучше выполнять со своим другом или подругой. Возьмите какие-нибудь две известные детские книги.

Откройте свою книгу и, найдя первую попавшуюся фразу с прямой речью, запомните ее и произнесите вслух, глядя в глаза собеседнику.

Ваш партнер должен ответить первой попавшейся на глаза фразой с прямой речью из своей книги.

Подобный «диалог» ведется 5–10 минут.

Самое главное в этом упражнении – чтобы вы произносили фразы, глядя в глаза, а не читали.

Теперь попытайтесь изменить тембр голоса, например, говорите все низким или высоким голосом, громко или тихо.

Следующим этапом упражнения будет попытка изменить эмоциональность голоса. Попробуйте вести разговор нежным, грубым, печальным или радостным голосом.

Чрез некоторое время после начала выполнения упражнения вы отметите, что диалог приобретает осмысленность. Хотя, по сути, вы произносите бессмыслицу.

Таким образом у вас вырабатывается осознание факта, что именно интонации, а не сами слова, строят человеческое общение. Важной задачей собеседников является настройка друг на друга. Подстраиваться можно под позу, движения, жесты, дыхание, но не менее важно уметь подстраивать свою речь под речь человека, с которым ведется разговор.

При всей простоте этого упражнения оно чрезвычайно эффективно, дает стабильные результаты и широко используется в рекламе.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОБРАЗНОЕ ВНУШЕНИЕ»

Для того чтобы вы могли результативно взаимодействовать с людьми, по мнению даосов, нужно уметь подстраиваться под любого человека, но для этого вам следует научиться внедряться в его сознание, в его внутренний мир и тем самым пытаться влиять на его поведение, чтобы выработать у него нужное решение по вашему вопросу.

Задача упражнения – научиться говорить языком, понятным вашему собеседнику. Многие считают, что говорят на языке, понятном всем. Но «все» в данном случае вам не нужны, главное, чтобы ваш разговор был понятен и близок вашему собеседнику.

Упражнение, как и предыдущее, выполняется в паре. Расскажите своему приятелю какую-нибудь историю, в которой будет скрытое образное внушение.

Для этого необходимо сочинить небольшую историю, в которой бы участвовал герой, напоминающий слушателя. Желательно, чтобы слушатель невольно спроецировал себя на этого героя, для чего последний наделяется привлекательными качествами.

Герой вашего рассказа должен совершить какое-нибудь простое действие, которое и будет являться скрытым внушением. Овладев методом скрытого внушения, вы сможете не только эффективно влиять на окружающих, но и осознать, какие истории и образы управляют вашим собственным поведением и влияют на принятие решений.

#### УПРАЖНЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ НАСТРОЕНИЕМ»

Даосы утверждали, что хорошее настроение важно в общении. Для выработки хорошего настроения у вашего собеседника подойдет следующее упражнение, которое также выполняется в паре с другом.

В течение пяти минут молча смотрите друг на друга.

После этого вам дается пять минут, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого видите перед собой. Рассказ надо начинать словами: «Я вижу перед собой...» – и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях вашего знакомого, например добрые глаза, умный взгляд и т. п.

Потом вам дается пять минут для того, чтобы вы рассказали своему собеседнику, каким ваш собеседник был, с вашей точки зрения, в возрасте пяти лет. При этом можно говорить не столько о внешнем облике, сколько об особенностях поведения, характера.

После выполнения всех заданий вам следует сесть напротив партнера и в течение пяти минут представить его как человека, с которым вам вместе предстоит провести пять дней.

В результате проведения этого упражнения улучшается настроение, существенно сокращается дистанция между вами и приятелем.

В то же время опыт, приобретенный в процессе выполнения заданий, позволяет понять, насколько важен контакт глаз в ходе общения, и выявить стремление перенести свой опыт на другого человека, приписать ему то, что свойственно прежде всего нам самим.

Самое главное – попытаться улучшить настроение собеседника путем вживания в его образ, постараться понять его внутреннюю сущность.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПРЯМОЕ ВНУШЕНИЕ»

Если человеку все время говорить, что он свинья, то он, в конце концов, захрюкает.

Согласно даосскому учению, эффективность прямого внушения определяется обаянием, волевым и интеллектуальным превосходством внушающего.

Для воздействия на собеседников со слабым интеллектом прямое внушение лучше сочетать с усиленными отрицательными эмоциями, иногда сопровождать его криком и соответствующей жестикой.

Содержание внушения может быть таким: «Если это не сделаешь – вот это потеряешь!» Подобное «отцовское» внушение эффективнее, когда имеет эмоционально-смысловую насыщенность и сопровождается соответствующей мимикой, жестами и интонацией.

Однако следует помнить, что ключевые слова внушающий должен произносить четко, резко, напряженно, эмоционально насыщенно и обязательно повелительным тоном.

Если же ваш собеседник – высокоинтеллектуальная личность, то следует использовать положительные эмоции.

Содержание внушения, например, может быть таким: «Если вот это сделаешь – вот это приобретешь».

В случае, когда собеседник подавлен или слишком неуверен в себе, прямое внушение выполняют эмоциональным повелительным тоном с привлечением мимики и жестов, оформляющих неоднократно повторяемые резкие, громкие, короткие, как бы вколачиваемые фразы.

Если собеседник излишне возбужден и обеспокоен, то внушают успокаивающим «материнским» тоном, с применением неоднократно повторяемых мягких, убаюкивающих длинных фраз.

Выбор применяемого вида внушения зависит от психологической уязвимости собеседника, его волевых характеристик, черт характера, рода занятий, известных фактов биографии, реальной ситуации.

Потренируйтесь в паре с другом, пусть он сначала изображает человека со слабым интеллектом, потом подавленного человека, негодяя или интеллектуала с сильной волей.

Попробуйте приказать ему то, что вы хотите, меняя тон приказа и, естественно, выражения.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ»

Умение говорить без отрицаний является важнейшим качеством любого собеседника, потому даосы советовали использовать отрицания, так как они часто вызывают внутренний протест слушающего.

Упражнение выполняется в тройках. Один слушает, другой задает вопросы, а третий на них отвечает.

Например, вы спрашиваете: «Что сейчас делает слушающий?», отвечающий описывает, что он действительно делает в настоящий момент, и программирует его дальнейшие движения. Например: «Сейчас он чуть согнул правую руку, приподнял брови, наклонил голову влево...»

Затем вы спрашиваете: «Что сейчас не делает слушающий?», а отвечающий описывает, что он не делает, и программирует его дальнейшие движения, но уже через «не»: «В настоящее время он не двигает левой рукой, не шевелит губами, не задерживает дыхание».

Затем слушающему дается команда либо напрямую, либо через отрицание. Например, «Ровно через 5 минут вы дотронетесь правой рукой до головы и подвинетесь влево» либо «Ровно через 5 минут вы НЕ дотронетесь правой рукой до головы и НЕ подвинетесь влево».

После этого делается перекрытие в виде отвлекающего разговора, а затем проверяется выполнение внушения.

Эта техника используется в тех случаях, когда собеседник по каким-либо причинам настроен негативно и оказывает внутреннее сопротивление. Чем сильнее это сопротивление, тем больше вероятность того, что он выполнит внушаемую команду или воспримет идею, против которой настроен.

## МЕТОДЫ АКТИВНОЙ МЕДИТАЦИИ

Анализ применения даосских психотехник показал, что они требуют весьма серьезной предварительной подготовки, так как внимание сосредотачивается на циркуляции энергии.

Но до открытия этих каналов может пройти несколько месяцев или даже лет с того момента, как вы начали заниматься даосской медитацией, весьма похожей на буддийскую медитацию концентрации.

Отличительной чертой даосской медитации является то, что наряду с естественным (буддийским) типом дыхания используется и «правильное», или обращенное, даосское дыхание, когда во время вдоха передняя брюшная стенка опускается, а во время выдоха – поднимается.

Медитация – европейский термин, охватывающий одновременно три различных понятия:

внимание, сосредоточенность и мудрость.

В связи с этим следует напомнить, что ваши усилия не должны быть чрезмерными, так как излишнее рвение в работе с психикой может привести к весьма плачевным результатам.

#### МЕДИТАЦИЯ «НИТЬ ЖИЗНИ»

Медитация – это метод саморегуляции, базирующийся на особой фиксации внимания, приводящей к осмысленной трансформации психических и физиологических процессов в организме. Существует несколько типов медитаций, но в данной главе мы рассмотрим один из основных.

В процессе медитации человек уходит в особое, измененное состояние сознания, в результате чего у него повышается восприимчивость, а также напрямую устанавливается связь с подсознанием. Это дает человеку возможность влиять на процессы, протекающие в организме.

Пока вы не освоите методики медитации, рекомендуется медитировать в полном одиночестве, закрывшись в комнате, где вас никто не побеспокоит, находясь в удобной для вас позе – сидя или лежа.

Перед медитацией желательно выполнить описанное ранее упражнение «улыбка Будды», чтобы полностью успокоиться и создать положительный эмоциональный фон.

Следующая ваша задача – полностью сконцентрироваться на том, чтобы вас не беспокоили не только окружающие люди, но даже посторонние мысли; при этом не позволяйте себе впадать в сонливое состояние.

Медитация «нити жизни» предназначена для выработки философского отрешенного отношения ко всей прожитой жизни в сочетании с созданием ключевого образа собственной «нити жизни» – своего жизненного пути.

«Нить жизни» вы должны представлять в виде тонкой золотой нити, протянувшейся через все времена из глубины веков, окрепшей в момент вашего появления на свет и скрывающейся в темных глубинах вечности.

Медитация «нить жизни» предназначена для формирования правильного и оптимистичного отношения к собственной жизни и к окружающему миру.

Прежде чем углубляться в бесконечность времени, потренируйтесь на самом легком участке вашей нити жизни – сегодняшнем или вчерашнем дне.

Для этого вечером, ложась в постель, вспомните, с чего началось ваше утро, и затем представьте и вспомните весь прошедший день как можно более подробно.

Воссоздавая события прошедшего дня, вы как будто заново проживаете его. Например, вспоминая, как вы ели бифштекс, постарайтесь вспомнить, каким движением вы брали в руки вилку и нож, вспомните его тяжесть в своей руке. Вспомните, как отрезали кусочек мяса, какой вкус был у соуса и т. д.

Восстановив в памяти сегодняшний день с утра до вечера, начните двигаться по нити жизни назад, воспроизводя его в обратном порядке, то есть с вечера до утра.

Следующим этапом вашей медитации будет просмотр событий прошедшего дня, но уже глазами стороннего наблюдателя. Так шаг за шагом вы обретете способность быстро перемещаться по нити жизни взад-вперед.

Данная медитация укрепляет и развивает ваше внимание и способность к концентрации, помогает избавиться от навязчивых и беспокойных мыслей, мешающих вам засыпать.

На первой стадии освоения упражнения, перемещаясь по нити жизни, вы должны задерживать свое внимание на всех событиях, явившихся источником положительных эмоций, и пропускать грустные моменты (если таковые имели место), чтобы после медитации у вас сохранялся положительный заряд энергии.

После того как вы освоите передвижение по нити жизни, вы можете приступить к воспроизведению в памяти остальных, не слишком приятных для себя событий.

Но если события были слишком драматичными и возбуждающими, их можно смягчить, несколько раз последовательно переходя из положения внутри линии жизни в позицию стороннего наблюдателя и обратно. Если же события прошедшего дня нанесли вам сильную

травму, лучше к этому дню не возвращаться вовсе, по крайней мере на первом этапе упражнений.

Старайтесь в качестве отрезка нити жизни выбирать тот день, который оставил вам только приятные воспоминания.

Даосские мыслители утверждали: «Первый шаг на пути к счастью – научиться не быть несчастным».

Чтобы добиться этого, вам нужно научиться отслеживать в прожитой жизни все положительные моменты, а изучая негативные моменты, выработать способы борьбы с подобными ситуациями.

Рассматривая при перемещении вдоль нити жизни раздражающие нас обстоятельства из позиции стороннего наблюдателя, мы сможем увидеть свои ошибки в способах реагирования и научиться вести себя иначе в аналогичной ситуации.

#### ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ

Омолаживающая медитация не требует специального места и времени для ее проведения. Медитировать можно и в общественном транспорте, и на работе, и в постели перед сном.

Однако шаолиньские монахи на первых этапах рекомендуют практиковать ее дома, в спокойной обстановке, лежа в кровати.

Начните с «улыбки Будды», вызовите образ своей нити жизни и представьте себе, что некая неведомая сила тянет вас назад в прошлое и вы падаете спиной назад, но не вниз в пропасть, а в бездну времени.

Для создания подобного образа падения вы можете проделать следующее вспомогательное упражнение. В этом вам могут помочь двое друзей. Пусть они будут на подстраховке, встав сзади вас. Итак, встаньте спиной к ним на расстоянии примерно метра от них. Полностью расслабьтесь и представьте, что какая-то сила неодолимо тянет вас назад за плечи и затылок. Ваше тело начнет потихоньку отклоняться назад. Не препятствуйте этому движению и в момент, когда вы потеряете равновесие, не пытайтесь его восстановить. Падайте назад с прямым расслабленным туловищем, прямо на руки друзей, которые подхватят вас у самого пола.

Испытав свободное падение назад, многие люди получают удовольствие от падения. Подобные ощущения знакомы всем, кто когда-либо во сне падал спиной вниз с большой высоты.

Таким образом выполняйте падения на спину до тех пор, пока вам не удастся избавиться от страха перед падением. Запомните ощущения наслаждения свободным падением спиной и используйте его в омолаживающей медитации при падении сквозь время.

Научившись в предыдущей медитации перемещению во времени, отыщите в прошлом момент, когда вам было не больше двадцати лет, когда вы чувствовали себя наиболее здоровым, энергичным, оптимистичным, счастливым и наполненным жизненной силой.

Погружаясь в медитацию и возвращаясь в молодость, постарайтесь наиболее полно воспроизвести и запомнить сопутствующие этому эмоции и ощущения.

Каждый раз, перемещаясь по нити жизни сквозь время, вы будете чувствовать, как вы молодеете, наполняетесь силой и энергией, как ваши мышцы приобретают упругость, а кожа становится гладкой и свежей.

Если выполнять омолаживающую медитацию достаточно часто, вскоре вы почувствуете удивительные изменения. Вам удастся убедить свое подсознание, что вам действительно 20 лет.

Самовнушение и самопрограммирование – огромная сила, и при правильном и настойчивом занятии этой медитацией у человека действительно происходит омоложение кожных покровов и внутренних органов, могут потемнеть седые волосы и т. д.

Кроме того, эта омолаживающая медитация помогает снять стресс, избавляет от усталости, заменяет пессимистическую подсознательную установку «все уже позади» на оптимистическую «все еще впереди», а также производит множество других положительных эффектов.

## МЕДИТАЦИЯ ПОСТИЖЕНИЯ СУДЬБЫ

Многочисленные перемещения по нити жизни в позиции стороннего наблюдателя помогают человеку осознавать, что такое судьба.

Данная медитация является весьма важной, ибо с ее помощью человек может отыскать ответ на вопрос о том, какова его судьба, можно ли в ней что-либо изменить и в какой степени судьба является делом его собственных рук.

Для начала составьте в хронологическом порядке список всех событий своей жизни, которые так или иначе повлияли на вашу судьбу. Включите в этот перечень все события, которые сможете вспомнить, невзирая на то, были ли они радостными или принесли вам огорчения.

Не переживая чувства, которые сопутствовали данным событиям, погружайтесь в каждое воспоминание и старайтесь как можно более детально воспроизвести все то, что произошло. Изучая событие, вы должны дать объективную оценку тому, как повлияли на вашу судьбу эти обстоятельства.

В медитации осознания судьбы даосы формировали характерное ощущение спокойного и благодарного принятия собственной жизни, какой бы тяжелой и трудной она ни была.

В прошлом почти каждого человека встречаются моменты, о которых он хотел бы забыть, события, которых он стыдится, которые он ненавидит или о которых он боится вспоминать, поскольку все это причиняет ему боль.

Продвигаясь в прошлое по нити жизни, вы начнете осознавать свою судьбу. Окинув взором свой жизненный путь со всеми его радостями и печалью, вы сможете понять, что на этом пути было случайным и что определено судьбой, а значит неизменно. А самое главное – найти то, что вы могли бы изменить, но по каким-то причинам не изменили.

Прошлое навсегда останется в прошлом, но у вас благодаря ему появились новые знания и большой опыт. Поэтому вы должны принять прошлое таким, каким оно было, и оставить его позади, лишь наслаждаясь прекрасными воспоминаниями о былом. Но не стоит привязываться к нему, как вы не привязываетесь и к прошлым страданиям.

## МЕДИТАЦИЯ НАД НЕБОМ

Данная медитация способствует общему укреплению здоровья, повышению жизненного потенциала.

Приток энергии в организм из космоса может помочь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и других функциональных систем.

Вы готовы раствориться в окружающем вас пространстве?

Тогда полетели!

Лягте на удобное для вас ложе и закройте глаза. Представьте, что парите в кристально-чистом голубом небе над пеленой облаков. Голубизна неба одухотворяет вас, и вас радует этот волшебный полет...

## УПРАЖНЕНИЕ «ПРИТОК ЭНЕРГИИ»

Вы лежите, и вас ничего не беспокоит.

Согните руки в локтях, а кисти рук положите на солнечное сплетение, причем левая ладонь должна быть на тыльной стороне правой.

Прежде чем приступить к медитации, нужно нормализовать дыхание. Добейтесь того, чтобы продолжительность вдоха была равна длительности выдоха.

Теперь начинаем медитировать, сосредоточьте все внимание на солнечном сплетении. Отбросьте прочь все посторонние мысли, вы думаете только о солнечном сплетении. Вы должны почувствовать, как в районе солнечного сплетения формируется какой-то сгусток, плотный ком. Как только вы почувствуете, что сплетение разогрелось, переключите сознание на дыхание.

Сделать полный вдох. Представьте, как энергия из вдыхаемого воздуха попадает через легкие в солнечное сплетение и там накапливается.

При выдохе представьте, что солнечное сплетение сокращается, разгоняя аккумулярованную энергию во все части тела, в кончики пальцев ног, рук, в голову.

Дыхание должно быть глубокими.

При следующем вдохе вы накапливаете энергию в солнечном сплетении, при выдохе распределяете ее равномерно по всему организму.

При появлении чувства усталости, примерно через 10–15 минут после начала упражнения, закончите его.

Данное упражнение совмещает в себе весь положительный эффект от полного дыхания, при его выполнении происходит не только оздоровление легочных альвеол, верхних дыхательных путей, массаж диафрагмой плевральных мешков, но и приток энергии ко всем органам.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЭНЕРГИЯ КОСМОСА»

Данное упражнение выполняют в положении лежа. Вытяните руки вдоль туловища, закройте глаза и постарайтесь максимально расслабиться, представив над головой Космос с сияющими яркими звездами, его бесконечные просторы.

Как и в предыдущем упражнении, все внимание сконцентрируйте на солнечном сплетении. Сделав несколько полных вдохов-выдохов, начните постепенно сокращать частоту и интенсивность дыхательных движений.

Представьте себе Космос, наполненный лучистой энергией, пронизывающей любые преграды.

Переключите внимание на ноги. Представьте себе, что энергия космоса впитывается ногами, она проникает через кожу и всасывается костями ног, как вода впитывается губкой. От ног она перетекает в солнечное сплетение, где скапливается, а при выдохах – распределяется по всему телу.

Накопив большое количество энергии, вы можете начать ее излучать вокруг вас. Представьте себе большое веретено, которое на выдохе, начиная от ног, вращается по часовой стрелке. Это веретено при своем вращении обволакивает все тело.

Сделайте вдох, в результате которого происходит поглощение энергии Космоса через кожу и кости, выдохните, и пусть тело наполняется этой энергией. Не забывайте поддерживать вращение веретена вокруг своей оси. Такое вращение сохраняется и при вдохе, однако при выдохе оно становится более интенсивным.

По мере выполнения данного упражнения на каком-то этапе вы почувствуете, что ваше дыхание становится все реже и реже. Вам хватает кислорода и без дыхательных движений, вы дышите не кислородом, а космической энергией.

Если вы все же чувствуете недостаток кислорода, сделайте несколько редких дополнительных вдохов, но такая потребность постепенно исчезнет благодаря насыщению организма энергией.

Через 10–15 минут или при возникновении чувства усталости закончите упражнение, двигаясь в обратном направлении. Сначала исчезает вращающееся веретено, от головы к ногам. Потом ослабевает поток энергии, так как ваш организм уже впитал необходимое ему количество энергии из Космоса. Ваше дыхание становится нормальным, выровненным; немного полежав, вы постепенно открываете глаза и медленно встаете.

Ни в коем случае нельзя практиковать это упражнение в загрязненной атмосфере, вблизи промышленных предприятий или сильных источников магнитных полей.

Лучшее место для занятий – в каком-либо чистом уголке природы.

#### МЕДИТАЦИИ В ДВИЖЕНИИ

В этом виде медитации человек стремится слиться с ритмами своего тела и той местности, по которой он бежит. Подобный род медитации весьма распространен на Тибете и получил название «Лунг-Гом».

Погружаясь в особое состояние сознания, тибетские монахи способны пробегать огромные расстояния за относительно короткое время. Однако польза от этой медитации не только в том, что бег перестает быть утомительным, а становится легким и приятным занятием. В ходе этой медитации вы должны научиться прислушиваться к своему организму. Стать с ним одним целым. Приучиться жить его ритмами и потребностями. Это не только принесет

великолепный оздоравливающий эффект, но и ближе познакомит вас с вашими собственными желаниями и нуждами.

### МЕДИТАТИВНЫЙ БЕГ

Этой медитацией лучше всего заниматься в утреннее время, предпочтительнее в одиночестве. Это поможет вам отрешиться от посторонних мыслей. Идеальным вариантом была бы пробежка по какому-нибудь парку или лесному массиву. Во время бега вы должны сосредоточиться только на самом процессе бега. Вы, ваш организм и местность стремятся к слиянию, стать единым целым. В какой-то момент вы войдете в нужный ритм. Вы ощутите себя здесь и сейчас, наедине с этим телом и этой местностью. Некоторые люди пытаются концентрироваться на решении каких-либо задач, что-нибудь сочинять. Это вполне допустимо. Однако суть этой медитации – именно в слиянии с собственным телом. Можно дополнить подобную медитацию произнесением мантры «со-хум». Это поможет вам поймать нужный ритм. На первых порах не следует ставить рекорды по дальности, начните с небольших расстояний. Затем постепенно увеличивайте нагрузку.

## ДАОССКАЯ ПРАКТИКА ДОСТИЖЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ

### ДРЕВНЯЯ МЕЧТА О БЕССМЕРТИИ

Бессмертие в даосизме мыслилось как материальное бессмертие, бессмертие тела, а не души. Даосы полагали, что души и духи не могут существовать без телесной оболочки.

Китайцы никогда не разделяли дух и материю. Для них мир является непрерывной последовательностью от пустоты на одном конце до самой грубой материи на другом, а потому душа не является невидимым и духовным антиподом видимого и материального тела.

Более того, по мнению даосов, существует множество душ в человеке: три верхние души (хунь) и семь нижних (по). После смерти все души разделяются, и чтобы соединить разрозненные души после смерти, нужно тело, которое является единством и служит домом этим и другим духам.

Таким образом, лишь увековечение тела в той или иной форме может обеспечить бессмертие живой личности в целом.

Поиски бессмертия – конечной цели даосизма – требовали от человека немалых жертв, заставляя его мобилизовать всю свою волю и выдержку, все способности и терпение.

Тот, кто посвятил свою жизнь этому делу, должен был с юных лет отказаться от нормальной жизни с ее горестями и радостями, отрешиться от всех стремлений и страстей, во всем ограничить себя и целеустремленно двигаться только к одной великой цели.

Даосы считали, что существует множество способов достижения бессмертия, однако в трактатах и руководствах даны лишь самые общие указания. Без разъяснений учителя, без его расшифровки невозможно овладеть методом и процедурами в полном объеме. Поэтому тайна даосского бессмертия с уходом учителей так и осталась нераскрытой.

Даосы верили, что совершение добрых дел удлиняет жизнь, совершение же злых дел укорачивает ее, приближает смерть. Желаящий стать бессмертным на небе должен совершить 1200 добрых дел.

Кроме этого существовали пять запретов: не убивать, не пить вина, не лгать, не красть, не прелюбодействовать.

А также десять предписаний: почитать родителей, соблюдать верность господину и наставнику, сострадать всем тварям, помогать страждущим даже во вред себе, освобождать на волю животных и птиц, возводить мосты, сажать деревья, строить жилища и колодцы у дорог, наставлять неразумных людей.

Самым главным из требований, предъявляемых к монаху, совершенствующемуся на пути к конечной цели, было вегетарианство.

Некоторые даосские школы, однако, разрешали своим последователям есть мясо и пить

вино, предписывая пост лишь в определенные дни.

Среди физических упражнений, придуманных даосами в поисках бессмертия, были дыхательные упражнения, двигательная гимнастика и массаж.

Большое значение также придавалось сексуальной практике (но это уже другая история, не для этой книги).

## **ДАОССКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Среди многих способов дыхания наибольшей известностью у даосов пользовалось «эмбриональное дыхание». Человек при этом должен воспроизводить дыхание плода в утробе матери.

Даосы знали, что плод не дышит носом или ртом, что дыхание производится через пуповину, которую они называли «воротами судьбы». Всем мечтающим обрести бессмертие рекомендовалось овладеть эмбриональным дыханием.

Однако считалось, что не все сразу смогут дышать этим способом с легкостью, необходимой для достижения бессмертия, поэтому рекомендовались подготовительные упражнения.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЗАДЕРЖКА ВОЗДУХА»**

Уединитесь в какой-нибудь комнате, где вас никто не побеспокоит. Лягте на удобную постель, примите удобное для вас положение, закройте глаза.

Теперь попробуйте надолго задержать дыхание, «запереть» воздух в груди, заткнув нос и не разжимая рта.

Даосы рекомендовали задерживать воздух, дабы он накапливался и увеличивался в объеме. После этого его надлежало направить вниз, где он успокаивался, а затем сгущался и пускал ростки.

Когда он разрастался, его следовало снова направить вверх, чтобы он достиг темени. И только после этого сделать выдох.

Проделайте это упражнение до полной усталости, пытаясь направлять потоки воздуха внутри организма согласно даосскому учению.

### **УПРАЖНЕНИЕ «НЕБЕСНЫЙ БАРАБАН»**

Даосы разделяли дыхание на «внешнее», при котором вы вдыхаете внешний воздух, окружающий вас, и «внутреннее», при котором вы дышите воздухом, находящимся внутри вас.

Итак, в тот момент, когда вы вдохнете внешний воздух через рот, быстро закройте рот и начните «бить в небесный барабан» не менее пятнадцати раз, но лучше больше.

Для этого ладонями рук обхватите голову и нажимайте на уши. Указательный палец поместите на средний, начните громко шелкать этими пальцами по голове сзади, должен получиться звук, как будто бьют в барабан.

При выполнении упражнения вы сглатываете внутренний воздух, что находится в это время в горле. Этот воздух с шумом спускается, капля за каплей, словно вода.

Мысленно проведите его через пищевод, массируя грудь рукой, дабы воздух скорее вошел в «океан жизненных сил», который находится на два пальца ниже пупка.

После трех сглатываний, как учили даосы, «океан жизненных сил» наполнится, и тогда воздух нужно вести по всему телу. Если у вас что-либо болит, то воздух следует вести к больному месту.

Если вы просто учитесь даосскому дыханию, следует представить две полосы белого воздуха и мысленно следовать за этими полосами, совершающими свой путь по телу.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ВЫПЛАВЛЕНИЕ ВОЗДУХА»**

Помимо предыдущего способа дыхания даосы рекомендовали способ свободной циркуляции, когда воздух не управляется человеком, а идет сам по всему телу, – «выплавление воздуха».

Уединитесь в тихой комнате, расстегните одежду или вообще снимите ее, распустите

волосы, лягте на чистую постель, вытянув руки и ноги.

Глотнув внешний воздух, задержите дыхание, насколько это у вас получится.

Когда задерживать дыхание станет невыносимо и воздух будет стремиться выйти, надо открыть рот и выпустить его медленно, мелкими порциями.

Успокоив дыхание, следует снова приступать к «выплавлению воздуха».

Заниматься этим ежедневно нельзя, нужно делать интервалы в пять-семь дней.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЭМБРИОНАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ»

Исходное положение – как в предыдущем упражнении.

Вдохните носом и затем закройте его, закройте воздух, удерживая его на время 120 ударов сердца, после чего осторожно выдохните ртом.

Вдох и выдох следует производить бесшумно и без напряжения, так, чтобы перо, помещенное перед носом или ртом, не шевелилось.

При этом необходимо вдыхать большое количество воздуха, а выдыхать малое.

По мере овладения «эмбриональным» дыханием следует увеличить интервал между вдохом и выдохом до тысячи ударов сердца, что должно привести к омоложению и оздоровлению организма.

## ДАОССКАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения, которые рекомендовались даосами, были направлены на тренировку тела, а также на предотвращение или лечение болезней. Это не просто зарядка, это лечебная гимнастика.

Современные медики признают даосскую гимнастику весьма результативной не только в укреплении организма, но и в профилактике и лечении ряда заболеваний. Кроме того, замечен положительный психотерапевтический эффект этой гимнастики.

Даосы пользовались гимнастическими упражнениями с древнейших времен при переутомлении, судорогах, вывихах, переломах, ревматических болях, а также при различных кровотечениях.

Большинство гимнастических упражнений, практиковавшихся даосами, выполняются сидя или лежа, но иногда и стоя. Принимая различные положения, производя необходимые движения, важно правильно дышать.

Даосы вдыхали и выдыхали воздух так, как предписывалось для каждого комплекса упражнений.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОСТУКИВАНИЕ ЗУБАМИ»

Упражнение выполняется сидя, на удобном сидении. Прежде чем начать, нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.

В начале упражнения следует постукивать зубами и собирать во рту слюну.

Когда слюны наберется достаточное количество, необходимо спокойно посидеть некоторое время со сжатыми кулаками.

Следующим этапом будет дыхание. Для этого обхватите руками макушку и сделайте двенадцать тихих вдохов и выдохов. После этого нужно расслабиться и подышать так, чтобы вы сами не слышали своего дыхания.

Затем следует двадцать четыре раза ударить в «небесный барабан» (см. описание упражнения выше).

Далее надлежит постукивать зубами не менее сорока раз. И когда слюны наберется предостаточно, закончить упражнение постукиванием по затылку пальцами, двадцать четыре раза каждой рукой.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОКАЧИВАНИЕ НЕБЕСНОГО СТОЛБА»

Небесный столб – это шея. Плотно соедините кисти рук перед грудью, как это делают некоторые народности перед молитвой, направьте пальцы рук вверх.

Поворачивайте голову поочередно то вправо, то влево. При каждом повороте нужно глядеть на плечо.

Выполните упражнение по двадцать четыре раза в каждую сторону.

#### УПРАЖНЕНИЕ «КРАСНЫЙ ДРАКОН»

«Красным драконом», то есть языком двадцать четыре раза проведите во рту по небу, зубам, щекам, накапливая таким образом «священную воду» (слюну), затем прополощите этой слюной двадцать четыре раза рот, а затем тремя глотками сглотните ее со звуком «гу-гу», имитируя бурлящую воду.

#### УПРАЖНЕНИЕ «РАСТИРАНИЕ ПОЧЕК»

Упражнение выполняется стоя. Потрите руки, пока они не потеплеют. Задержите дыхание, после этого обеими руками потрите поясницу не менее двадцати четырех раз.

Затем уберите руки и плотно сожмите кулаки. Снова задержите дыхание, расслабьтесь, огнем сердца постарайтесь зажечь область на два пальца ниже пупка.

Когда почувствуете жар в этой области, переходите к следующему упражнению.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОКЛОНЫ ТИГРА»

Сядьте удобно, скрестив ноги. Закройте ладонями уши. Локти расставьте как можно шире.

Выполняйте наклоны вправо и влево. Семь раз в одну сторону, затем семь раз в другую сторону и повторите упражнение три раза.

Затем нужно постучать зубами, подышать, сглотнуть слюну.

Данное упражнение помогает при таких болезнях, как ревматизм, астма, одышка.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТИГР, ПРЫГАЮЩИЙ В ГОРАХ»

Данное упражнение следует выполнять стоя.

Сделайте двадцать четыре прыжка в разных направлениях, возвращаясь после каждого прыжка в исходное положение.

Дыхание свободное.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТИГР ВЫХОДИТ ИЗ ПЕЩЕРЫ»

Данное упражнение следует выполнять стоя на четвереньках.

Начните передвигаться на четвереньках вперед и назад по двенадцать раз в каждом направлении, все время возвращаясь в исходное положение.

Дыхание также свободное.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТИГР ХВАТАЕТ ПИЩУ»

Данное упражнение выполняется лежа на животе.

Поднимите с усилием вверх руки и ноги. Сделайте двенадцать мелких глотков воздуха. На продолжительном выдохе двигайте руками и ногами по семь раз, соответственно правой ногой и рукой, а затем левой рукой и ногой.

После этого сядьте строго вертикально и сделайте еще двенадцать глотков.

Задержите дыхание как можно дольше и потом медленно, неслышно освободите легкие от воздуха.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОБЕЗЬЯНА ВРАЩАЕТ ГОНЧАРНЫЙ КРУГ»

Сядьте на стул и представьте, что вы обезьяна, а перед вами гончарный круг.

Плотно сожмите кисти рук и держите кулаки перед собой друг напротив друга, как при гребле на лодке. Вращайте их по кругу вперед двадцать четыре раза. Потом столько же в противоположном направлении.

Дыхание во время выполнения упражнения произвольное и спокойное.

#### УПРАЖНЕНИЕ «СЛОН ПОДДЕРЖИВАЕТ НЕБО»

Представьте себя могучим слоном. Но вместо хобота вы должны использовать свою руку.

Упритесь одной кистью в поясницу, а второй начните тянуться вверх, как слон, который собрался трубить. Когда движение достигнет бровей, переверните кисть ладонями вверх.

Пройдя верхушку головы, рука должна полностью выпрямиться. При этом глаза должны смотреть на тыльную сторону ладони. Теперь вы должны напрячь свой «хобот», чтобы «поддержать» небо, максимально задержав дыхание.

После этого сделайте еле слышный выдох и вернитесь в исходное положение.

Выполнить упражнение семь раз каждой рукой, «подпирая» раскачивающееся небо.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДРАКОН РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ»

Упражнение выполняется стоя, ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Вначале сделайте вдох животом. Потом подайте таз вперед, при этом приподнимая правую ногу и сгибая ее в колене. Бедро должно располагаться параллельно полу, а верхняя часть туловища при этом должна быть отведена назад.

Одновременно руки поднимите вперед и разведите в стороны на уровне плеч, кисти расслаблены, пальцы слегка разведены, локти чуть согнуты.

По мере движения рук ладони разверните внутрь, направив пальцы друг на друга, кисти следует максимально согнуть в лучезапястных суставах.

Вдох должен быть ограничен средней частью легких, чтобы он не приводил к заполнению воздухом их верхних отделов.

Выдыхая, медленно вернитесь в исходное положение.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДРАКОН ПОДНИМАЕТСЯ В НЕБО»

Данное упражнение выполняется сидя.

Слегка наклонитесь вперед и руками обхватите колени. Теперь начинайте с силой поднимать и опускать попеременно правую и левую ноги по двенадцать раз каждую.

Делайте вдох при подъеме ноги, выдох при опускании.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОБЕЗЬЯНА ПЕРЕЛЕЗАЕТ ЧЕРЕЗ ОГРАДУ»

Упражнение выполняется стоя.

Поднимите правую руку, как бы собираясь влезть на ограду. Левая рука при этом должна свисать вдоль тела. Сделайте двенадцать мелких глотков воздуха.

На медленном, неслышном выдохе сделайте шаг правой ногой в воздухе, не опуская ее на землю и оставшись стоять на левой.

Выполните упражнение семь раз, меняя руки и ноги.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТИГР УКЛАДЫВАЕТСЯ СПАТЬ»

Данное упражнение выполняется перед сном и помогает быстро засыпать после тяжелого трудового дня.

Лягте на спину, так чтобы вам было максимально комфортно. Расслабьтесь и освободитесь от посторонних мыслей. Просто лежите и слушайте свое дыхание и больше ничего. Слушайте, как воздух входит и выходит.

Вы должны почувствовать удивительную тишину и чистоту.

Это упражнение выполняйте от 10 до 20 минут – минимум 10, максимум 20, а потом спокойно засыпайте.

## ДАОССКИЙ МАССАЖ

Этот вид целительных практик способствует очищению, омоложению и оздоровлению физического и энергетического тела человека.

Даосский массаж помогает восстановить душевное равновесие, улучшить качество жизни в целом.

Мобилизация изначальных ресурсов укрепляет жизненную силу, подготавливая к духовному росту и делая человека цельным существом. Возникает обостренное чувство жизни, обретается гармония в отношениях с собой и миром; результат – идеально сбалансированное здоровье и омоложение организма.

Обычно у человека разъединены дух, душа и тело, а его материальная жизнь не одухотворена и подчинена только физическому выживанию и бессмысленным развлечениям.

Мистическая сила даосского массажа соединяет высшую природу человека и его вечную душу с плотными энергиями его физического тела. Благодаря этому его жизнь получает толчок в направлении духовной эволюции.

#### ПОДГОТОВКА К МАССАЖУ

Даосский массаж предполагает сильные болевые ощущения, поэтому прежде всего необходимо подготовить тело к боли. Даосы советовали использовать бамбуковые палочки для «простукивания» тела.

Для этого возьмите пучок тонких бамбуковых или каких-нибудь других палочек и начните ритмично простукивать все зоны тела.

Постукивайте руки и ноги снизу вверх – от кистей к плечевым суставам и, соответственно, от ступней до тазобедренных суставов.

Вначале, пока тело еще не привыкло к болевым ощущениям, простукивайте тело через одежду, однако в будущем лучше делать постукивание по телу без одежды.

Когда вы начнете простукивание, то заметите, что некоторые зоны реагируют на удары намного болезненней, чем соседние с ними области. Уделите этим участкам особое внимание, уменьшив силу и увеличив длительность воздействия на них.

Тщательно простучайте их и прилежащие к ним здоровые области, расположенные на расстоянии трех пальцев от болезненной зоны.

Прежде чем приступить к массажу, нужно подготовить руки, их необходимо сильно потереть друг о друга, чтобы они согрелись.

Немаловажен и настрой как массируемого, так и массажиста.

#### СЕАНС ДАОССКОГО ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА

Существует множество комплексов даосского массажа, в данной книге мы приведем самый простой, который можно делать любому человеку, так как он не имеет противопоказаний и легко выполняется.

Когда тело и руки будут подготовлены, можно приступить к сеансу. На протяжении всего сеанса массируемый должен сообщать массажисту, куда смещается болевая зона, чтобы последний мог контролировать движение отрицательной энергии и устремлять ее в нужном направлении с единственной целью вывести «врага» из организма массируемого человека.

Руки массажиста начинают двигаться вдоль позвоночного столба снизу вверх. Указательный и средний пальцы массируют зону слева от позвоночного столба, мизинец, наложенный на безымянный палец, усиливает давление безымянного пальца, прорабатывающего точки справа от позвоночника.

После этого рука массажиста поднимается вверх вдоль позвоночника до линии плеч и продолжает массировать зону справа от позвоночника. Потом рука массажиста перемещается на симметричную ей область с левой стороны.

Массировать области плеч и лопаток нужно круговыми движениями небольшого радиуса, сочетая круговые движения с продавливаниями и перемещением вправо.

Двигаясь вниз вдоль позвоночника, массажист продолжает отыскивать болевые зоны, которые потом тщательно массирует, или применяет захват большого участка, выполняя массажный прием «кукус белой собаки», заключающийся в продолжительном фиксирующем сжатии пальцами кожной складки или мышцы.

При обнаружении болезненной зоны вблизи от позвоночника ее следует «лечить» путем продавливания указательными пальцами.

Если массажист обнаруживает болевую зону на ягодицах, следует применить массирование зоны большим пальцем правой руки.левой рукой следует обхватить правую руку за запястье, осуществляя дополнительное давление.

Выполнив массаж позвоночника, приступаем к массажу ног. При обнаружении болевой зоны из-за наличия большого мышечного слоя следует воздействовать на нее локтем или суставом указательного пальца.

Если болезненное ощущение начнет «расползаться» из болевой зоны в стороны, следует дополнительно массировать зону костяшками кулака.

Техника глубокого продавливания помогает поднять «вредную» энергию из глубины мышц на поверхность.

Далее массажист переходит к обработке внутренней стороны бедра в непосредственной близости от половых органов. Поиск глубоко расположенных наиболее болезненных участков зоны ведется двумя руками.

левой рукой следует производить диагностическое продавливание круговыми движениями сустава среднего пальца, а правой рукой осуществлять вспомогательные движения, сдвигая в

нужном направлении кожу или мышцы.

При обнаружении болезненной зоны массажисту следует обеими руками совершить ее жесткое продавливание. Основное воздействие производится подушечками сведенных вместе средних пальцев рук, давление которых дополнительно усиливается за счет того, что массажист опирается большими пальцами в бедро пациента.

Далее начинается поиск болезненных зон на бедре с помощью четырех пальцев левой руки и большого пальца правой руки. Обнаружив подобную зону, необходимо ее обезоружить приемом продолжительного надавливания. По мере давления боль в точке должна ослабеть, а «вредная» энергия сместится в сторону тазобедренного сустава.

Вследствие описанных выше манипуляций боль начинает распространяться по наружной части бедра. Массажист, используя пальцы обеих рук, должен воздействовать на эти болезненные зоны. Первую зону прорабатывает большой палец левой руки, вторую – большой и указательный пальцы правой руки, причем большой палец давит на зону подушечкой, а указательный – согнутым суставом. Третью болевую зону обрабатывают мизинец и безымянный палец правой руки.

Далее следует вести «вредную» энергию вниз по направлению к ступне. В этот момент от давления следует перейти к несильному поглаживанию. Смещаясь вниз к коленному суставу, подушечками пальцев следует выгнать затаившегося под коленной чашечкой «врага».

Для этого правой рукой, работая указательным и безымянными пальцами, массажист должен отрезать вредной энергии путь наверх. Левая рука, используя большой палец в качестве опоры, воздействует на болезненную зону остальными четырьмя пальцами.

Боль должна сместиться еще ниже. Следующая болезненная точка, выявленная большим пальцем правой руки, подвергается жесткому продавливанию. Положение пальцев левой руки практически не изменилось. Давление направлено на те же зоны и под тем же углом.

В конце сеанса боль должна сместиться в ступню. Ступни ног и кисти рук наиболее удобны для активной борьбы с болезнью, поскольку из-за покрывающего их тонкого мышечного слоя на них значительно легче проводить массажные манипуляции. Для того чтобы выгнать боль из организма, массажист обрабатывает точки на наружной боковой части стопы и около лодыжки.

Далее боль должна переместиться на подъем ступни. Эту точку следует массировать вращательными движениями с одновременным глубоким продавливанием.

В древности для удаления болезненной энергии иногда использовались весьма экзотические методы вроде отрубания частей пальцев. Впоследствии ампутацию заменили на кровопускание.

Однако мы не будем действовать столь радикальными методами и для удаления «врага» ограничимся прикусыванием кончиков пальцев ног.

Прикусывание может быть как продолжительным и фиксированным, так и кратким и болезненным, с последующим соскальзыванием клыков с зоны укуса. При укусе может выделиться несколько капель крови.

Выведением болезни через пальцы ног заканчивается сеанс даосского оздоровительного массажа.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ПЯТЬ ТИБЕТЦЕВ»**

«Пять Тибетцев» – это упражнения из далеких Гималаев, которые практикуют уже миллионы людей по всему миру. Они не только позволяют снять внутренние блокады и освободить застоявшуюся энергию, изменить к лучшему физическое самочувствие. Каждое из упражнений комплекса имеет еще и духовное содержание.

### **ПЕРВЫЙ ТИБЕТЕЦ. КАК ОТВОРИТЬ ГЛАВНЫЕ В ЖИЗНИ ВРАТА**

Все то новое, что мы хотели бы впустить в нашу жизнь, начинается с первого шага: нужно

открыться неизвестному, идущему к нам. Для этого необходимо стать тишиной, стать пустотой, таким образом избавляясь от повседневных вещей вокруг себя. Так и только так можно настроиться на Неизвестное, на новый опыт, уже стучащийся в двери нашей жизни. А еще это – восприятие новых путей. Все это и есть первый ритуал из цикла «Пять Тибетцев».

Чтобы провести данный ритуал, необходимо выпрямиться, ноги крепко стоят на земле, позвоночник прямой, голова гордо вскинута. Благодаря данному осознанному распрямлению тела мы как бы укореняемся на земле и в то же время растем к небу. Руки сложены на уровне груди. Эта поза требует покоя. Мы абстрагируемся от повседневного беспокойства, прячемся от него в нашем духовном бытии.

Если мы обратим наш взгляд внутрь, мы увидим в теле идущий вдоль позвоночника энергетический канал, связывающий нас с небом и землей. Вдоль этого канала энергии мы можем увидеть семь «энерготрансформаторов» в форме энергетических колес, или чакр. (Коротко о чакрах: первая чакра называется основной, или чакрой корней. Она находится между анусом и гениталиями. Вторая чакра называется чакрой полярности или сексуальности и локализуется на ладонь выше половых органов. Третья чакра, чакра солнечного сплетения, находится между ребрами и пупком. Четвертая чакра – это чакра сердца в центре груди. Пятая чакра расположена на шее между ключицами. Шестая чакра именуется чакрой лба или «Третьим глазом» и расположена между бровей. Седьмая чакра называется теменной и расположена в центре темени на голове).

Управляя энергией словами (например, пропевая мантры) или силой воображения (например, воображая тот или иной цвет спектра), можно активировать и повысить частоту вибрации той или иной чакры. Чакры раскроются, и вибрации распространятся по всей физической плоскости, проникнут в тонкоматериальные слои человеческого тела, в ауру. Таким образом откроются энергетические врата эмоционального тела, ментального тела и духовной оболочки. Мы расширяем наше энергетическое тело во всех направлениях, чтобы обрести новый – обязательно весьма полезный для нас – опыт.

Открыться... Вот только что это такое? Вероятно, всегда быть готовым к каким-то изменениям. Попробуем?

Раскидывая руки в стороны, вы приветствуете любую энергию, которая соприкасается с вашим энергетическим полем и идет от земли и из космоса.

А затем вы начинаете кружиться. Кружиться справа налево означает впитывать энергию телом.

Было немало споров о вращении в левую и правую стороны. Первый закон обретения энергии, уважаемый всеми целителями и знахарями повсюду в мире, гласит: «Кружение в правую сторону приносит в тело созидательную энергию, кружение в левую сторону выводит из тела блокирующую энергию».

Если вы хотите закончить ваш ритуал под названием «Открыться энергии», прекратите кружиться, остановитесь и скрестите руки в области сердца. С помощью данного жеста вы открываете сердцевину вашей личности, дверцу к вашей душе, вашему сердцу.

Благодаря этому ритуалу мы открываем нашу седьмую чакру – чакру головы, наполняем силой связующие каналы между землей и небесами и раскрываем наши тонкоматериальные центры. Раскинув руки, кружась, мы притягиваем к себе энергию.

Делая круговые движения, вы можете использовать следующие аффирмации:

Я открываюсь космической энергии. Я готов изменить себя. Я сосуд для божественной энергии. Я готов к обретению нового опыта.

После окончания упражнения постоит еще какое-то время, подготавливаясь к следующему упражнению-ритуалу.

**Стать пустым, чтобы наполниться**

«Прежде чем залить воду в стакан, воду необходимо вылить из стакана». Эта древняя мудрость оказывается актуальной и в нашем случае – перед началом упражнений. Состояние пустоты, покоя и хладнокровия – лучшая предпосылка для наполнения нашего энергетического тела новой свежей энергией.

Когда голова уже «закипает» от мыслей, очень непросто расслабиться физически. Однако чем сильнее мы стараемся избавиться от назойливых мыслей, тем интенсивней становится их полет в голове.

Существует целый ряд давно испробованных методов, помогающих обуздать полет мыслей. Особенно эффективны мантры и два упражнения по визуализации «Солнце» и «Водопад».

#### УПРАЖНЕНИЕ

Сядьте удобнее, стараясь держать спину прямо.

Положите руки ладонями вверх на колени.

Закройте глаза, чтобы отвлечь внимание от внешнего мира.

Проговорите или пропойте – громко или тихо – выбранную вами мантру. Например, такую:

Я есть душа.

Я есть божественный свет.

Я есть божественная мудрость.

Я есть божественная любовь.

Я есть божественная сила.

Я есть божественное творчество.

Я совершенен.

Чем чаще вы будете повторять эту мантру, тем больше ваше сознание будет направлено именно на эти качества и вы сможете воплотить их в свою жизнь.

Еще один давний метод «обуздания» потока мыслей связан с визуализацией, волевым созданием картин и образов.

#### УПРАЖНЕНИЕ № 1 «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СОЛНЦА»

Сядьте прямо, ноги касаются стопами земли.

Ноги стоят на ширине плеч.

Спину держите прямо.

Плечи расслаблены.

Голову держите прямо.

Руки расслаблены.

Мышцы на лице расслаблены.

Глаза закрыты.

Дышите спокойно, не судорожно. И вот после всего этого можно приступить к визуализации.

Я сосредотачиваю все свое внимание на ногах и открываю чакру ног.

Чакру ног я представляю в виде маленького солнышка, находящегося в центре стопы.

С каждым моим вдохом это солнце становится все больше и больше, оно уже настолько большое, что его свет разливается по стопам.

После этого я сосредотачиваю внимание на коленях.

Там я тоже воображаю солнце, растущее с каждым моим вдохом.

Затем я перехожу к чакре корней.

Я представляю солнце, растущее с каждым новым глотком воздуха и заполняющее своим теплом все тело.

Лучи его выбиваются из тела.

Затем я обращаю все свое внимание на: чакру сексуальности, солнечное сплетение, чакру сердца,

«Третий глаз», теменную чакру – и повторяю весь процесс воображения солнца, наполняющего своим теплом все клеточки моего тела, а лучами пробивающегося за границы моей физической оболочки.

Другое упражнение, помогающее нам стать пустотой и тишиной, связано со следующей визуализацией.

#### УПРАЖНЕНИЕ № 2 «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ВОДОПАДА»

Я представляю, как стою под водопадом. Мне тепло, у воды очень приятная температура.

Вода, обладающая сильнейшим очищающим действием, стекает:

по голове,

шее,

груди,

животу,

бедрам,

голеням.

Стекает в землю и смывает с меня все чуждое и инородное.

Представление об очищающей силе водопада мы можем перенести и на систему чакр. Это упражнение действует особенно потрясающе, когда вы стоите под душем, а более всего – вечером перед сном. Так вы сможете очиститься от инородной энергии, «налипшей» на вас в течение дня. Об удивительной силе подобного очищения вы узнаете, если будете сопровождать упражнение следующей коротенькой молитвой из практики ессеев: «Ангел воды, прошу тебя, смой с меня всю энергию, что не принадлежит мне».

Описанные в этой главе упражнения с мантрами и визуализацией успокоят ваш дух и дадут ему возможность отвлечься от мирской шумихи, уйти в покой. Все это является сигналом, который вы как бы посылаете вашему телу, вы говорите: я готов / готова открыться навстречу новому опыту, новым измерениям.

## ВТОРОЙ ТИБЕТЕЦ. ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ

Во время упражнений «Первого Тибетца» мы как будто опустошаем себя изнутри и открываем врата души, чтобы напитать себя в будущем новой энергией. Мантры и упражнения по визуализации поддерживают это самораскрытие новому опыту. Во время упражнений «Второго Тибетца» мы готовимся к приему в себя новой энергии.

Начиная ритуал «Второго Тибетца», лягте на пол. Делая вдох, опускайте голову на грудь и поднимайте вверх ноги. Сейчас вы будете чем-то напоминать раскрывшийся цветок. Благодаря вдоху вы открываете легкие для интенсивного обмена энергией, подобная поза тела притягивает новую энергию, а на фазе выдоха энергия растекается уже по всему телу.

В этой главе вы познакомитесь с различными источниками энергии, и это позволит вам научиться искусству управления энергией.

В общении с царствами природы и космическими источниками вы научитесь делать эти силы полезными для вас и использовать для укрепления и исцеления вашего организма.

Во время выполнения второго ритуала вы мысленно устанавливаете контакт – делая вдох – с тем или иным энергетическим полем, которое собираетесь пригласить в вашу жизнь. Например: «Я хочу пообщаться с царством растений и прошу эту энергию войти в мою жизнь». Делая выдох, вы представляете, как сила данной энергетической плоскости

перетекает в ваше энергетическое поле.

Представьте окно или врата, через которые к вам проникает энергия. С помощью каждого упражнения и с каждым вдохом этот поток энергии и ваши знания о нем становятся все шире, все неохватнее.

## **Энергия и ее законы**

Многие люди не верят в осознанное обращение с тонкоматериальной энергией, не умеют обходиться с ее источниками. Индусы называют энергию праной, китайцы – ци, германцы называли ее од. Это та самая сила, благодаря которой возможна жизнь на земле, благодаря которой формируется мироздание.

Энергия есть сила. По своей сути она не является ни положительной, ни отрицательной. По своей сути энергия всегда нейтральна. Только когда мы начинаем использовать энергию, когда мы активируем ее с помощью наших мыслей и чувств, она обретает определенные качества. Чтобы обращаться с энергией, ее следует прочувствовать. Энергия способна исцелять, но она же может разрушать, подталкивать вперед и блокировать. Она может приобретать различные формы: растекаться вширь, фокусироваться в одной точке, напоминать волны, быть подобной туману. У энергии самые разные температурные показатели, она бывает и теплой, и холодной, она может быть нежной, ластящейся, резкой и подавляющей. Энергия во всем подобна жизни.

Два энергетических закона имеют особое значение. Первый закон энергии гласит: «Энергия послушна вниманию». От нашей внимательности, от нашей сосредоточенности зависит то, какой энергией мы «зарядим» нашу жизнь.

Внимание есть качество души, контроль над мыслями и желаниями. Управление вниманием – очень хорошая тренировка для нашего подсознания, более того, это своего рода «воспитание» нашего подсознания. То, как я думаю, то, как я говорю, – все это поддерживает внимание моего подсознания.

Если я думаю позитивно, чувствую позитивно, то и в мою жизнь поступают положительные заряды из космоса. Не только голова должна «производить» положительные мысли. Эти мысли должны сливаться в единое целое с положительными чувствами.

Второй энергетический закон гласит: «Любой мой посыл вернется ко мне».

На практике это означает, что я активирую тот объект, на котором сосредоточено мое внимание, и данный вид энергии притягивает ответное внимание, словно магнит. Внимание действует подобно лупе, фокусирующей все лучи в одной точке.

Наглядным примером этому служит концентрация внимания на пораненном пальце и управление этим вниманием.

Предположим, вы порезали палец. Вы сосредотачиваете внимание на ране. Сначала вы рассматриваете порез, впитывая в себя образ пораненного пальца. Затем вы закрываете глаза, и перед вашим духовным взором предстает образ порезанного пальца. Вот теперь начинайте посылать исцеляющую энергию к ране. Этот процесс усиливается еще больше, если его поддерживает энергия сердца.

Откройте ваше сердце. Представьте, что ваше сердце – это бутон розы, медленно раскрывающийся навстречу свету. Поговорите с вашим пораненным пальцем. От всего сердца пожелайте, чтобы рана зарубцевалась. Призовите на помощь ваше дыхание и пошлите к пальцу исцеляющие мысли. Чем больше вы сосредотачиваете внимание на нем, тем теплее становится палец, а кровь начинает пульсировать на пораненном месте. Теперь представьте, как закрываются края ранки и останавливается кровотечение.

Следующие пять упражнений помогают запустить поток энергии в организме.

**УПРАЖНЕНИЕ № 1 «ПОЧУВСТВОВАТЬ ПОТОК ЭНЕРГИИ, ТЕКУЩИЙ МЕЖДУ РУК»**

В помещении, где вы занимаетесь, не должно быть слишком прохладно.

Вы можете включить нежную, спокойную музыку.

Сядьте или лягте поудобнее. Сосредоточьте ваше внимание на руках.

Потрите друг о друга ладони.

Теперь чуть разведите ладони в стороны на пару сантиметров.

Медленно прижмите ладони друг к другу, а потом разведите их в стороны. Играйте таким образом, уменьшая и увеличивая расстояние между ладонями.

Сосредоточьте все ваше внимание на энергетическом поле, которое возникло между вашими руками.

Когда вы решите закончить упражнение, приложите обе руки к сердцу и расслабьтесь.

#### УПРАЖНЕНИЕ № 2 «УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ ОТ РУКИ К РУКЕ»

Сядьте поудобнее на стуле.

Спину держите прямо.

Ногами касайтесь пола.

Дышите спокойно и расслабленно.

Сосредоточьте внимание на левой руке.

Вы можете заострить свои ощущения, если начнете слегка сжимать и разжимать кулак.

Представьте, как поток вашего дыхания перетекает по левой руке.

Представьте, что ваша левая рука дышит.

Возможно, вы даже почувствуете легкую щекотку или тепло.

Когда покалывание в руке или жар сделаются сильными, представьте, как поток энергии перетекает из левой руки в правую. Трижды повторите упражнение.

Затем постарайтесь сконцентрировать ваше внимание на правой руке и активируйте ее по описанной схеме.

#### УПРАЖНЕНИЕ № 3 «УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ ОТ НОГИ К НОГЕ»

Сосредотачивайте ваше внимание на левой ноге и затем, когда нога достаточно «заряжена», посылайте поток энергии к правой ноге.

Трижды повторите данный процесс.

В заключение сосредоточьтесь на правой ноге и после «зарядки» энергией посылайте поток уже в левую ногу.

Трижды повторите весь процесс.

#### УПРАЖНЕНИЕ № 4 «УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ ОТ РУКИ К НОГЕ»

Начинаем упражнение с левой руки.

Как было описано выше, соберите всю энергию в левой руке и направьте ее сгусток на правую ногу.

Трижды повторите данный процесс.

Затем соберите всю энергию в правой ноге и перешлите ее в левую руку.

Трижды повторите весь процесс заново.

Теперь сконцентрируйте всю энергию в правой руке и перебросьте ее на левую ногу.

Трижды повторите весь процесс.

После чего сосредоточьте сгусток энергии в левой ноге и перешлите его правой руке.

Трижды повторите весь процесс.

#### УПРАЖНЕНИЕ № 5 «УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ СВЕРХУ ВНИЗ»

Встаньте прямо, если возможно, скиньте с ног обувь. Руки вдоль тела.

Теперь представьте, что вы руками черпаете из земли питающую вас энергию.

Затем вскиньте руки так, словно только что подняли вверх большой гимнастический мяч.

«Проведите» энергию по всему телу к голове. Откройте руки и отпустите энергию.

Теперь сосредоточьте свое внимание на ладонях. «Впитайте» в ладони космическую энергию и дайте ей «пронзить» ваше тело – пусть она после этого уйдет в землю.<

> \* \* \*

Пять упражнений по управлению энергией являются игрой энергетического характера. Никогда не пытайтесь силой «жать» энергию в каком-то одном направлении.

Экспериментируйте в состоянии легкого расслабления, без малейшего принуждения. И наберитесь терпения в обращении с собственным телом.

### **Энергия и воображение**

Как во время медитаций возможно увязывать мысли с той или иной мантрой, так и в упражнениях по управлению энергией можно связать с процессом дыхания силу собственного воображения.

Делая осознанный вдох, вы вбираете в себя глоток свежей энергии, а делая осознанный выдох, вновь отдаете эту энергию мирозданию.

При управлении энергией и можно, и необходимо работать с собственным воображением – посылайте вашему телу свет и цвета радуги. Таким образом управление энергией приобретает дополнительные положительные качества.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 1 «РАДУГА СВЕТА»**

Можете включить успокаивающую музыку.

Лягте на пол и расслабьтесь.

Слегка раскиньте ноги в стороны.

Руки положите вдоль тела.

Дышите спокойно и неторопливо.

Сосредоточьте ваше внимание на стопах ног. Представьте, что ваши стопы открыты. Визуализируйте ясный сияющий поток света, яркий, как второе солнце.

Почувствуйте, как этот свет (солнце) проникает через стопы в ноги и медленно, как в замедленной киносъемке, распространяется по ногам и согревает их. Затем этот поток света устремляется:

к бедрам,  
животу,  
грудной клетке,  
шее,  
голове.

Когда поток света достиг головы, представьте, что он принимает форму радуги и все ее цвета. Голова и ноги образуют концы огромной радуги.

Дважды еще пропустите сквозь свое тело этот поток света.

Закончите упражнение, потянувшись и несколько раз глубоко – полной грудью – вздохнув. Откройте глаза, возвращаясь в ваше настоящее. Немного посидите, затем вставайте.

Вполне возможно, что во время этого упражнения на вас нападёт дремота – это абсолютно нормально. Когда вы начнете осознанно «кормить» ваше тело энергией, могут возникнуть самые разные реакции – от сонливости до бьющей ключом жажды деятельности. Впрочем, пугаться ни того ни другого не стоит – все это достаточно позитивные «побочные явления», никакого вреда организму не наносящие.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 2 «ЦВЕТНОЕ ДЫХАНИЕ»**

Цветное дыхание распределяет возросший приток энергии по различным зонам тела, стимулируя отдельные чакры тем или иным цветом.

Вначале вам, может быть, покажется не так-то просто визуализировать тот или иной цвет спектра. Но вы вполне можете помочь себе – понаблюдайте за ярким, так сказать, «однозначным» цветом в природе (например, за красной розой, апельсином, подсолнечником, молодой весенней травкой и т. д.) или выберите какой-нибудь яркий оттенок из того, что окружает вас. Запомните его, потом закройте глаза.

Встаньте прямо.

Спину держите прямо.

Ноги без какого-либо напряжения и волевого усилия стоят на земле.

Представьте, что ваш «Третий глаз», расположенный между бровями, широко открыт.

Впитайте в себя через «Третий глаз» сияющий свет и краски радуги в их последовательности:

красный,  
оранжевый,  
желтый,  
зеленый,  
голубой,  
индиго,  
фиолетовый.

Делая вдох, медленно пропускайте свет и каждый цвет радуги через ваше тело.

Если у вас появилось ощущение, что энергия растеклась по всему вашему организму, сознательно раскройте вашу основную чакру – чакру корней – и вновь выдохните энергию из себя. Представьте при этом, что та энергия, которую вы до этого вдохнули в себя, является исцеляющей космической энергией. Подчинитесь ритму вашего дыхания.

А теперь представьте, как открывается ваша чакра корней, и вы принимаете в себя через эту чакру питающую вас энергию Земли.

Позвольте ей разлиться по всему вашему телу, почувствуйте, как каждая клеточка вашего тела подпитывается энергией Земли. После того как энергия распространится по всему вашему телу, вновь выдохните ее через ваш «Третий глаз».

Вышеприведенные упражнения тренируют умение нас управлять энергией в теле с помощью внимания, дыхания и воображения света и красок.

Энергия есть нечто живое, текущее, дополняющее самое себя в процессе обмена. Поэтому нам необходимо также научиться отдавать энергию, делать энергетические посылы. Собственно говоря, нечто подобное мы делаем постоянно, только не задумываемся об этом. Следующее упражнение поможет вам обрести чуть больше опыта в вопросах отдачи и получения энергии.

Принцип «Брать – Отдавать» является одним из космических законов энергии. Благодаря «отдаче и получению энергии» мы углубляем наш опыт управления энергией и как бы выходим за рамки собственного тела. Решитесь на эксперимент. А для его проведения попросите кого-нибудь из вашей семьи или друзей помочь вам.

### **Излучение энергетического посыла**

Это упражнение должно выполняться двумя людьми, один из которых является «Отправителем», а второй – «Получателем».

Во время упражнения «Получатель», стараясь не напрягаться, стоит напротив «Отправителя», вначале на расстоянии около полуметра. Затем дистанция может быть увеличена вплоть до нескольких метров.

Оба сосредотачиваются друг на друге.

«Получатель» поднимает свою левую руку и поворачивает ладонь в сторону «Отправителя». В проведении упражнения очень помогает образ большой чаши. Чем она больше, тем лучше. «Получатель» ментально целиком сосредотачивается на «получении» и изгоняет из своего сознания любые мысли-помехи.

«Отправитель» концентрирует все свое внимание на ладони «Получателя». «Отправитель» воображает, что в правой руке у него стрела, в виде стрелы он вытягивает указательный и средний пальцы, а безымянный палец и мизинец прижимает к ладони, придерживая их большим пальцем. «Отправитель» воображает, что с помощью подобной «стрелы» он отправляет энергию в ладонь «Получателя». Через какое-то время «Получатель» и в самом деле почувствует в ладони покалывание или же тепло.

Обменяйтесь затем ролями «Отправителя» и «Получателя».

Упражнение лучше всего выполнять, словно играя, только так любое занятие доставит удовольствие. Открытое сердце облегчает движение энергии, а радостные мысли путешествуют быстрее серьезных, унылых чувств. Кроме того, самочувствие человека тоже играет немаловажную роль. После напряженного рабочего дня ваш энергетический потенциал, естественно, куда меньше, чем после приятного отпуска на берегу моря. С другой стороны, вы, имея уже небольшой опыт работы с техникой визуализации, можете представить себе, к примеру, «атмосферу морского пляжа» и уловить вибрации ее энергии. Поверьте, таким образом удастся поразительно быстро восстанавливать силы.

Когда мы научимся управлять энергией, то сможем находить контакт с различными энергетическими царствами. На физической плоскости это царство минералов, царство растений, царство животных; а на духовной плоскости – небесные созвездия, царство ангелов, духовных вождей (такие, как Белое Братство).

### **Быть одним целым с плоскостями бытия**

Мироздание состоит из различных плоскостей, связанных друг с другом и к тому же взаимопроницающих. Точно так же, как физическое тело человека окружено самыми разными энергетическими телами (эмоциональной, ментальной и духовной оболочками), между различными царствами природы тоже идет постоянный энергетический обмен.

#### **Вибрация минералов**

Первая плоскость называется царством минералов. Там мы обнаруживаем прежде всего драгоценные камни самых разнообразных форм и расцветок. Уверен, вы уже замечали, что предпочитаете тот или иной драгоценный камень. Это может быть отдельный минерал, либо вам нравится какая-то особая группа камней.

Каждая из групп драгоценных минералов наделена совершенно определенной характеристикой, качествами, вибрацией. Благодаря своим предпочтениям вы уже начинаете создавать некие энергетические связи. Исцеляющая энергия, исходящая от драгоценного камня, энергия, которую вы ощущаете, как раз и есть тот ответ на энергетический контакт, на ваше внимание к данному камню.

Подобный эффект вы вполне можете усилить, если будете сознательно контактировать с драгоценным камнем.

Драгоценные камни на протяжении многих тысячелетий с невероятной силой притягивают к себе человека. Именно им приписывают огромную магическую силу, способную влиять на судьбы людей. Следующее упражнение научит вас с пользой применять силу и энергию драгоценных камней для улучшения здоровья и духовного роста. Сила камня стимулирует в нашем организме кристаллические структуры, находящиеся в состоянии резонанса с царством минералов.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ЭНЕРГИЕЙ ДРАГОЦЕННОГО КАМНЯ»**

Положите перед собой на стол выбранный вами драгоценный камень либо возьмите его в руку. Дышите спокойно и ровно.

Откройте ваше сердце и пошлите драгоценному камню заряд энергии любви.

Попросите драгоценный камень о посыле исцеляющей энергии.

Представьте, как эта энергия перетекает к вам, словно луч или волна.

Когда вы научитесь обращаться с данной техникой, вы можете попытаться вступить с драгоценным камнем в «разговор».

Вы можете задавать вопросы, просить что-либо.

После того как завершится обмен энергиями, поблагодарите камень и отвлекитесь от его созерцания.

#### **Энергия растений**

Каждый цветок, каждая травинка и каждое дерево обладают своими собственными, особыми вибрациями. Есть растения и деревья, обладающие свойствами защитников, есть растения и деревья, наделенные особой исцеляющей силой, другие же исцеляют ароматом.

Если вам понравился какой-либо цветок или дерево, уделите им немного времени, постарайтесь установить с ними контакт. Попробуйте использовать для этого следующее упражнение.

#### ОБМЕН ЭНЕРГИЕЙ С ЦВЕТАМИ

Встаньте или сядьте перед цветком, который особенно нравится вам.

Сосредоточьте все свое внимание на правой руке.

Сделайте посыл энергии в том направлении, где находится понравившийся вам цветок.

Позвольте вашей энергии полукругом обтекать цветок и почувствуйте, как она вновь возвращается к вам через левую руку.

Откройте ваше сердце и приступите к энергетическому взаимобмену.

Почувствуйте, в какой конкретно области вашего тела происходят изменения.

Поблагодарите цветок за обмен энергией.

Прервите поток энергии, вновь сосредоточивая внимание на собственном теле.

#### Контакт с животными

Если у вас есть домашний четвероногий любимец, вам прекрасно известен подобный тип общения. Домашние животные в ходе эволюции развили особые отношения с человеком, здесь уже можно говорить и о дружбе, и о любви. У людей, живущих на «окраине» так называемой «цивилизации», контакты с царством животных более интенсивны. От индейцев нам, например, известно о силе, которой с нами делятся животные-защитники. Возможно, только жителям больших городов покажется забавным искать себе животное-защитника, и все же это очень расширяет наши духовные горизонты. Контакт с животными можно установить с помощью открытого сердца и желания пообщаться. Животные мгновенно реагируют, когда вы обращаетесь с ними ласково. Даже насекомые реагируют на энергию, которую мы отдаем. Есть огромное количество рассказов о телепатическом общении с животными, и именно в эпоху презрения к этому природному царству столь важно для нас и целебно для земли наше участие в примиряющем диалоге на данной плоскости.

#### УПРАЖНЕНИЕ «НАЙТИ ЭНЕРГИЮ ЗВЕРЯ-ЗАЩИТНИКА»

Лягте на землю, устройтесь поудобнее, раскиньте руки в стороны, словно собираетесь обнять небеса, вслушайтесь в собственное дыхание. Отдайтесь волне вдохов и выдохов, пусть она несет вас в неведомое.

Вслушайтесь в звуки окружающего мира, сфокусируйтесь на вибрациях вашей фантазии и мыслей. Поверьте в себя. И тогда перед вашим внутренним взором предстанет удивительная картина – нетронутый человеческой рукой первозданный лес, околдовывающий своей первобытной, дикой красотой. Вы медленно идете по тропе, вы погружаетесь в дикое море первобытного леса.

Вы открыты природе, вы осознаете вашу неразрывную связь с матерью-природой, вы смело и прямо смотрите в ее зеленые мерцающие глаза. Что вы думаете о ней? Близка ли она вам? Или вы слишком далеко убежали от нее в чащобы современной «цивилизованной» жизни?

Вы углубляетесь все дальше в лес. И вот на тропу выходит зверь, который не страшен вам, вы восхищены его дикой красотой. Вы приближаетесь к нему, вы можете уже дотронуться до его мягкой, шелковистой шкуры.

И, прикоснувшись к его гладкому, сильному телу, вы почувствуете, как душа зверя проникает сквозь вашу физическую оболочку, как вы превращаетесь в этого сильного, ловкого зверя, смело вторгающегося в ваш собственный мир. Вы чувствуете себя спокойно и комфортно, вам хочется только одного – жить жизнью этого существа.

Вы чувствуете энергию дикого зверя, вы смотрите на мир его желтыми глазами, ваши чувства, как никогда, обострены. Теперь вы понимаете язык зверей и язык природы. И чем

теснее ваше родство с диким зверем, тем быстрее и чаще мелькают у вас перед глазами эпизоды вашей жизни, все непонятное и чужеродное становится ясней и ближе.

Вы чувствуете, что отныне способны решить любые навалившиеся на вас проблемы, справиться с любыми трудностями. Вернувшись в человеческое тело, вы заметите, что животный элемент навеки «поселился» в вашей собственной душе, что ваша духовная связь с тотемным зверем никуда не исчезла. И иногда, в будущем, вы будете разрешать ему руководить вашими инстинктами, позволите быть вашим духовным поводырем на пути, уходящем за горизонт, в царство природы, в мир жизни, частью которого вы всегда были и останетесь навеки.

#### Космические источники

Целыми днями солнце, дарующее нам энергию, то увеличивает ее приток, то уменьшает, скрываясь за облаками или туманом. По ночам на наше состояние действует луна. Многие люди занимаются вычислением лунных циклов, существует огромное количество литературы, посвященной влиянию сил луны на качество нашей жизни. Точно так же на наше существование оказывают свое действие и планеты; а тот, кто интересуется астрологией, знает о влиянии, которое некоторые созвездия имеют на нашу жизнь. Мы можем использовать качества различных небесных планет, открываясь их энергии и осознанно воспринимая ее.

### Царство ангелов

Вступить в контакт с царством ангелов – это значит испытать истинную радость. Это общение происходит на плоскости сердца и способно исцелить вас и помочь. Контакт с царством ангелов осуществляется при помощи призыва.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПРИЗВАТЬ АНГЕЛА»

Дышите глубоко и спокойно.

Успокойте ваши мысли и чувства.

Сосредоточьте все свое внимание на вашем сердце.

Откройте врата сердца.

Попросите ангела пообщаться с вами.

Расскажите о том, что «наболело».

Вслушиваясь в сердце, ощутите в нем присутствие ангела.

Осознанно почувствуйте силу, которую он дарит вам сейчас.

Если вы хотите завершить общение, поблагодарите ангела и верните ваше внимание телу.

### Духовная иерархия

В духовной иерархии есть существа, достигшие высшего уровня сознания. Есть посвященные учителя, жившие в различных реинкарнациях на земле и теперь действующие в мире Духа. Они фокусируют в себе определенные энергетические качества, которые дарят человечеству в виде помощи на пути развития.

Это поразительное чудо, если мы можем осознанно общаться с этими высокоразвитыми душами. В Белом Братстве, как иногда называют духовную иерархию, действуют такие учителя мира, как Будда, Христос, Кришна, святые, ангелы и архангелы, а также существа, которые до сих пор еще не реинкарнировались на земле. Все они работают на плоскости любви и света и стараются помогать каждому человеку. Белое Братство связано с каждым человеком, многие при этом даже не осознают присутствие данного братства в своей жизни.

Чтобы установить энергетический контакт с высшей иерархией, необходимо желание сердца.

Именно это желание должно стать чистым каналом для получения данной энергии. Энергетические связи из области братства Духа могут приобретать самые различные формы:

это и внутренний голос, который беседует с вами во время медитации; это и способности передавать исцеляющую энергию страждущим; это и умение делать правдивые предсказания.

Ответы на наши вопросы Белое Братство дает иногда самыми непредсказуемыми способами: то книга как бы «случайно» попадет нам в руки, то мелькнет в разговоре тоже «случайная» вроде бы подсказка-идея. Нужно только прислушаться к внутреннему голосу, чтобы узнать ответ.

## ТРЕТИЙ ТИБЕТЕЦ. КАК СОЕДИНИТЬ НЕБО И ЗЕМЛЮ

В упражнениях комплекса «Третий Тибетец» особое внимание уделяется позвоночнику. Позвоночник – это специальный «орган», с одной стороны, очень стабильный, а с другой – чрезвычайно чувствительный, его окружают все важнейшие пучки нервов, и он же питает церебральной жидкостью нервы и мозг. Благодаря своей стабильности позвоночник дает людям возможность стоять, гордо выпрямив спину. Он – наша ось между небом и землей.

Два этих полюса, небо и земля, являются небывалым силовым полем, из которого мы можем черпать энергию для нашего исцеления и нашего духовного развития. Мы только должны осознать это.

Поза, в которой выполняются упражнения «Третьего Тибетца», стимулирует меридианы, проходящие как раз вдоль позвоночника. Это два основных среди меридианов канала, проводящих энергию. В данном комплексе упражнений благодаря внутренней циркуляции мы активируем поток энергии. Мы учимся находить собственный центр и точки соприкосновения для обмена земной и небесной энергией. Если наше тело делается более проницаемым, мы будем свободны для циркуляции космической энергии, для «Свадьбы неба и земли».

Так что считайте описываемые в этой главе упражнения как помощь к исполнению ритуала «Третьего Тибетца», который поможет вам расширить вертикальные границы вашего энергетического поля. Быть же прозрачным означает стать проницаемым для космических и земных вибраций. Многие люди, вступившие на духовный путь, думают, что нет необходимости заниматься землей, элементом Земля в нас, и удивляются, когда начинают «спотыкаться» и переживать задержки на пути к «просветлению».

Китайская мудрость знает три энергетических центра, находящихся в теле человека на различных плоскостях:

- верхний Дан-тян,
- средний Дан-тян,
- нижний Дан-тян.

Между этими тремя плоскостями и циркулирует энергия. В алхимической работе с энергиями мы начинаем сначала заряжать энергией нижний Дан-тян. Когда этот энергетический центр наполнен, энергия поднимается выше к среднему и верхнему Дан-тянам.

Следующее упражнение поможет вам отыскать личный центр земли.

### УПРАЖНЕНИЕ

Встаньте спокойно, не напрягаясь.

Ноги на ширине плеч, твердо стоят на земле.

Колени слегка расслаблены.

Спина прямая.

Плечи расправлены, но не напряжены. Глаза закрыты.

Вы дышите спокойно и глубоко.

Следите за вашим дыханием и обязательно почувствуете, как вам все легче удастся дышать в живот и бедра.

Начинайте слегка покачивать бедрами слева направо и наоборот.

Покачивания должны быть очень мягкими и нежными.

Представьте себе, что через ваше тело идет шнур с маятником, который начинает раскачиваться в такт движениям тела.

Раскачивайте этот маятник в пространстве ваших бедер до тех пор, пока у вас не появится ощущение, что вы нашли ему место, где все, воспринимаемое вами, будет особенно приятно.

Для подкрепления ощущений положите на низ живота руки.

Центр Земли (нижний Дан-тян) расположен в нижней половине живота, где-то на ладонь ниже пупка.

Направьте к центру Земли ваше дыхание.

Вполне возможно, что вы почувствуете тепло или приятное покалывание.

Сосредоточьтесь на несколько минут все свое внимание на нижнем Дан-тяне. Если вы однажды нашли точку земли, с каждой новой активацией этой точки вам будет все легче и проще находить ее вновь и подпитывать энергией.

Таким способом вы можете каждый вечер перед сном укреплять эту точку с помощью концентрации и дыхания.

Центр земли, или точка земли, является тем самым местом в теле, которое дарит вам стабильность. В этой точке концентрируются резервы вашей энергии. Если кто-то «отдыхает в компании с самим собой», это значит лишь то, что он сосредотачивается на нижнем Дан-тяне.

После того, как мы отыщем точку нашей стабильности, нам будет куда проще открыть соединительные каналы, ведущие вниз – к земле, и вверх – к небесам.

### **Открыть свои каналы энергии**

До того как мы вступим в контакт с двумя величайшими энергетическими полями – небом и землей, – нам поначалу придется активировать наш собственный энергетический потенциал. Как известно из древних учений, человеческое тело представляет собой микрокосм. Благодаря осознанному восприятию центров земли и неба в нашем теле мы подготавливаем меридианы, по которым сможет течь наша энергия. Эти упражнения известны не только в системе йоги и китайских мистических традициях, им обучали еще в египетской и друидической школах мистерий.

Чтобы стать прозрачным и почувствовать ток собственной энергии, воспользуйтесь упражнением «Внутренняя циркуляция», известным еще из древнекитайской мистической традиции.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 1 «ВНУТРЕННЯЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ ЭНЕРГИИ»**

Прежде чем вы начнете упражнение, успокойте ваше тело, настройте его на тишину и покой. Сядьте удобно.

Ноги расслаблены, касаются пола. Спина прямая.

Мышцы живота и груди расслаблены. Плечи чуть опущены вниз. Голову держите прямо. Глаза закрыты.

Дышите спокойно и медленно, всем животом.

Почувствуйте, как с каждым новым вдохом вы становитесь спокойней и расслабленней.

С каждым вдохом вы питаетесь покоем и расслаблением, с каждым выдохом вы избавляетесь от напряжения и тревожных волнений непростого дня.

Вы почувствуете, как ваше дыхание порождает тишину в вашем теле, в той его части, где расположен нижний Дан-тян.

Почувствуйте, как ваш нижний Дан-тян становится все больше, словно в этой точке собирается вся возможная энергия.

Сконцентрируйте внимание на точке, расположенной между анусом и половыми органами. Затем сосредоточьте ваше внимание на точке, расположенной на копчике.

Следующую точку, которую мы должны наполнить энергией, в китайской традиции называют «Вратами жизни». Она находится прямо напротив пупка.

В центре грудной клетки, напротив сердца, вы найдете так называемую точку сердца, к которой и должна устремиться энергия.

Следующей ближайшей точкой, которой затем достигает наше внимание, становится первый грудной позвонок.

Теперь энергия перетекает в так называемую «нефритовую подушку» – область на затылке, величиной с ладонь, от первого шейного позвонка до центра затылка.

Следующая точка нашего энергетического путешествия находится на темени.

После нее мы устремляем поток энергии к верхнему Дан-тяну, который расположен между бровями.

После него сосредоточим внимание на шее. Перейдем к груди, к области сердца, к среднему Дан-тяну.

Конечной станцией нашего энергетического путешествия является солнечное сплетение.

Чтобы завершить энергетический круг, вернемся еще раз к нижнему Дан-тяну. Замерьте там на мгновение, чтобы потом начать новый цикл циркуляции.

Повторите этот энергетический круг несколько раз, до тех пор, пока вы чувствуете себя хорошо в таком кружении. Данная энергетическая циркуляция может повторяться в любое время в течение дня, в любом месте. Всегда начинайте упражнение с нижнего Дан-тяна и завершайте тоже в нижнем Дан-тяне.

Если вы больны или слегли в кровать, вы можете выполнять это упражнение даже лежа. Так вы укрепите ослабленный организм и ускорите процесс выздоровления.

#### УПРАЖНЕНИЕ № 2 «КОНТАКТ С ЗЕМЛЕЙ»

Расслабьтесь, как было описано в начале первого упражнения.

Соберите вашу энергию в нижнем Дан-тяне.

Представьте, как из ваших стоп растут корни, которые медленно пробиваются сквозь различные слои почвы.

Поддержите данный процесс визуальными образами.

С помощью силы воображения пробейтесь сквозь слой земли, гумуса и песка в сферы, где находятся твердые камни и даже драгоценные минералы.

«Идите» еще глубже к центру земли.

Там вы найдете озеро с прозрачной водой. Опустите в него корни и почувствуйте, как вода делает вас сильнее, как она питает вас.

Получите удовольствие от подобных ощущений.

Примите в себя воду, содержащую эликсиры земли, и пускайте ее через корневые каналы по сво-

ему телу, при этом медленно возвращайтесь назад, сквозь все слои земли.

Позвольте питающей и исцеляющей энергии матери-земли протечь по вашим ногам и вашему телу.

Соберите энергию земли в нижнем Дан-тяне, а оттуда пустите ее по «внутренней циркуляции», как было описано в первом упражнении. Поблагодарите за эту энергию мать-землю.

Ежедневно практикуйте связь с землей. Убедившись в том, что напитали себя энергией земли, переходите к слиянию с небесами, космосом, с духовными источниками энергии.

#### УПРАЖНЕНИЕ № 3 «КОНТАКТ С НЕБЕСАМИ»

Точно так же, как у земли есть различные слои и формы, так и мир над нами, духовный, небесный мир, устроен по-разному. В отличие от земли, чья плотность, консистенция и твердость измеримы и доказуемы научно, к духовному миру мы вряд ли найдем «дорожный указатель». Существуют самые разнообразные учения, рассказывающие о различных

плоскостях духовного мира.

Перейдем к упражнению из комплекса «Третьего Тибетца».

Сядьте удобней.

Ноги касаются пола. Руки лежат на бедрах. Тело полностью расслаблено. Сконцентрируйте ваше внимание на нижнем Дан-тяне.

Установите контакт с землей, как было описано в упражнении «Контакт с землей».

Представьте провод, идущий прямо посередине вашего тела.

Пользуйтесь помощью вашего дыхания.

С каждым новым вдохом поднимайтесь по проводу чуть выше.

Когда «доберетесь» до черепа, представьте, как раскрывается цветок лотоса и принимает в себя космическую энергию.

Используйте дыхание, словно путеводную нить, с помощью которой вы можете двигаться вверх-вниз.

Закончив прием небесной энергии, идите в обратном направлении: через череп, через голову, по шее, по груди, в нижний Дан-тян.

В нижнем Дан-тяне замрите на мгновение, чуть напрягите мускулы, потянитесь всем телом и возвращайтесь в ваше здесь и сейчас.

Вы познакомились с двумя полярными силами – небом и землей, – между которыми маятником раскачивается наше собственное энергетическое поле.

В «Свадьбе земли и небес» мы соединяем в нашем теле оба энергетических источника.

#### УПРАЖНЕНИЕ № 4 «СВАДЬБА ЗЕМЛИ И НЕБЕС»

У неба и земли две различные энергетические структуры, они – мужское и женское начала, Ян и Инь, Отец и Мать, исцеляющая и питающая силы. Мы, люди, уже рождаемся разнополюми, но в нас соединились оба начала – и мужское, и женское. «Свадьба земли и небес» – это упражнение, описываемое во многих традициях. Оно помогает нам стать каналом света и любви.

Встаньте прямо.

Ноги на ширине плеч.

Колени расслаблены.

Плечи свободны и не напряжены.

Голова гордо вскинута.

Сосредоточьте все свое внимание на нижнем Дан-тяне.

Почувствуйте свою собственную энергию.

С нижнего Дан-тяна перенесите внимание на ноги и чакру ног.

Представьте, что вы – дерево, и ваши корни уходят глубоко в землю, прорастают сквозь все ее слои к самому центру.

В центре земли находится озеро с кристально-чистой водой.

Опустите в его воду корни и напитайте их энергией матери-земли.

Пропустите эту энергию через корни в ваши ноги, в ваш живот, в нижний Дан-тян.

Замрите на мгновение.

Теперь сконцентрируйте внимание на среднем Дан-тяне, затем перейдите к верхнему Дан-тяну.

И не забывайте об образе дерева.

Представьте, что из вашей кроны энергия земли перетекает в космос.

Для усиления образа вскиньте вверх руки, чтобы энергия и в самом деле устремилась в небо.

Представьте, что вы – легендарное мировое дерево, Иггдрасиль, объемлющее все миры.

Выдохните в космос энергию земли. А затем прекратите отдачу данной энергии.

Замрите на мгновение, подготавливаясь к приему космической энергии через ваши листья,

ветви.

Позвольте этой космической энергии устремиться по ветвям в ствол дерева – ваше тело.

Почувствуйте, как космическая энергия перетекает:

через голову,

через верхний Дан-тян, расположенный между бровями,

через средний Дан-тян,

через нижний Дан-тян. Замрите на мгновение.

Затем пропустите космическую энергию через ваши ноги.

Вновь представьте корни огромного дерева. Пропустите по ним космическую энергию в центр земли.

Замрите на мгновение в чистом озере центра земли.

И вновь напитайте ваши корни энергией земли, пропустите ее по вашему телу к нижнему Дан-тяну.

Если вы хотите завершить упражнение, сосредоточьте внимание на нижнем Дан-тяне.

Сложите руки внизу живота, сделайте несколько глубоких вдохов и закончите упражнение.

Можно несколько раз повторять упражнение «Свадьба земли и небес», но не переусердствуйте. Ваше тело сначала должно привыкнуть к этому потоку энергии. Так что не торопитесь.

«Свадьба земли и небес» очистит вас и поможет гармонизировать в душе полярные начала.

Упражнение положительно повлияет на ваше самочувствие в целом.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ТИБЕТЕЦ. КАК ВЫБРОСИТЬ ИЗ ЖИЗНИ БАЛЛАСТ

Упражнения трех из «Пяти Тибетцев» показали нам, как мы можем привыкнуть к обращению с новыми энергетическими источниками. Благодаря ритуалу «Четвертого Тибетца» мы учимся мужеству, учимся избавляться от страхов и неуверенности и порождаемых этими чувствами блокад в нашем эмоциональном и физическом теле. Мы встречаемся с «духовным советчиком», начинаем излечение наших чувств и учимся различать положительную и отрицательную энергии. Мы возводим мосты между прошлым и настоящим. Во время данного ритуала мы избавляемся от балласта.

Что мешает нам быть хозяевами собственной силы? Что именно? Да наши прежние дурные привычки, наши «установки», недобрые мысли и чувства, не оправдавшиеся ожидания и требования, которые мы предъявляли к семейной жизни, к партнерам, к профессии, к религии, к здоровью.

Но прежде всего это наши страхи, которые стоят нам огромных затрат энергии. Страх порождает блокаду в энергетическом потоке. Эти блокады калечат все наши энергетические тела, а также нашу физическую оболочку. Кому из нас незнакомо чувство тошноты и дурноты, когда мы попадаем в какую-либо пренеприятную ситуацию? Страх в физическом теле мешает литься потоку энергии и дыхания, не позволяет питать энергией клетки организма.

В эмоциональной оболочке неудачные модели поведения тоже порождают блокады, проявляющиеся в ослаблении чакр и меридианов. Если эти эмоциональные модели будут повторяться вновь и вновь, они значительно ослабят ментальное тело, и тогда даст о себе знать так называемое отрицательное программирование. Страх зарождается чаще всего в период пренатального развития, во время родов, а также в период детского и юношеского развития человека.

Драматической оказывается реакция родителей, если, например, вместо желанного мальчика на свет появляется девочка. Дети переживают это разочарование родителей, ощущая недостаток любви к себе особенно остро. Все это значительно снижает чувство

собственного достоинства у подрастающего ребенка, зато оказывается благоприятной почвой для состояния вечной приниженности. Дети, страдающие от аллергий, гиперактивности и школьных стрессов, зачастую сталкивались с фактом своей «нежеланности» в раннем детстве.

Чтобы избавиться от страха, нам и понадобится-то всего ничего: терпение, любовь и уважение.

### **Познать себя**

Запомните, вы – самая главная персона в вашей жизни!

Многие сочтут, что это звучит слишком эгоистично. Но судя с «энергетической колокольни», это абсолютно правильно. Если вы пребываете в гармонии с самим собой, вы буквально сияете, излучаете гармонию и на окружающих. Если же вы чувствуете себя больным, вымотанным, замученным и оскорбленным, то есть не-со-гармоничным себе, то вы даже среди близких никого не приведете в восторг и счастливым уж точно никого не сделаете. Любите и уважайте самого себя, и тогда мир тоже ответит вам любовью.

Исследование наших собственных страхов, забот, опасений, а также нереализованных и неудовлетворенных желаний есть первый шаг на пути самопознания.

«Человек, познай самого себя», – было написано на вратах, ведущих в храм великой школы мистерий Древнего мира. Да и в эпоху Водолея эта мудрость не утратила своей актуальности. Для избавления от отрицательных моделей поведения существует множество методов. Иногда важно довериться учителю, который проводит вас на небольшом отрезке пути самопознания, иногда стоит отыскать нужный совет в одной из старых мудрых книг, которые помогут и в дальнейшем. Но довольно часто всего можно добиться и в одиночку. Уже само желание «поработать» над собственными слабостями является началом процесса самоисцеления.

В ситуациях тотального невезения можно задать себе следующие вопросы.

- Почему я плохо чувствую себя?
- Что именно я делаю вразрез собственным убеждениям?
- Что меня больше всего раздражает в моем собеседнике?
- Почему этот человек стесняет меня?
- Почему мне начинает казаться, что я ничего вообще не значу?
- Почему я чувствую себя нежеланным гостем «на пиру жизни»?
- Почему мне кажется, что меня не понимают, не ценят?
- Почему мне кажется, что я сделала что-то неправильное, что-то обидное?
- Почему мне кажется, что я вообще не в состоянии повлиять на данную ситуацию?
- Почему мне чего-то не хватает?

Ответы на эти вопросы можно отыскать просто моментально.

А затем последуют вопросы иного характера.

- Что именно я могу изменить?
- Каким образом можно переломить ситуацию?
- Когда я смогу предпринять хоть что-то?

Все эти вопросы накапливаются в нашем эмоциональном теле, а затем проявляются на физической плоскости в виде таких реакций, как печаль, страдания, чувство вины, зависимость, надменность, безнадежность, страх, ярость и гнев.

Как же все-таки избавиться от всех этих пренеприятных чувств?

### **Трехэтапный план преобразования страха**

Преобразить страхи и фобии, а также полностью избавиться от них можно в три этапа

(именно этому и посвящены ритуалы «Четвертого Тибетца»):

- понять природу той или иной блокады,
- попросить совета и помощи,
- отпустить страх из памяти тела.

### **Понять природу блокады**

Страх, недобрые чувства или же неуверенность в себе могут исчезнуть только тогда, когда их признаешь таковыми. Очень полезно завести тоненькую тетрадочку, чтобы записывать в нее список негативных эмоций, одолевавших нас в течение дня. Записи помогут нам понять, на каких конкретно людей и за что, на какие именно замечания и по какому поводу мы особенно остро прореагировали. Из всего этого можно делать выводы о том, что легко изменить, а что засело в нас так глубоко, что так просто модель поведения не трансформируешь. Во втором случае лучше обратиться за помощью к своему «духовному советчику».

### **Попросить совета и помощи**

Наше собственное сердце способно дать нам не один дельный совет. Это та самая «мудрость души», без которой на некоторых этапах жизни просто никак не обойтись. Чтобы найти к ней «дорожку», вам понадобится время. Время расслабиться, и чтобы уж никто не мешал.

Позаботьтесь о создании благоприятной обстановки: удобное место для релаксации, приятная комнатная температура в помещении, приятные ароматы, приглушенный свет, тихая музыка. Медленно, глубоко дыша, расслабьтесь телом и душой. В качестве подготовки к встрече со своим «духовным советчиком» лучше всего подходит так называемое «солнечное дыхание». Оно поможет вам добиться глубокой релаксации и наполнить теплом и приятными ощущениями живот, в котором как раз и хранится на самом деле большинство наших чувств.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 1 «СОЛНЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ»**

Пусть в вашем воображении на небо взойдет прекрасное, сияющее и все согревающее солнце. Все ваше внимание и дыхание сконцентрированы на пупке. «Откройте» на вдохе – широко-широко – пупок, словно подсолнечник, тянущийся навстречу солнцу.

Вбирайте в себя на вдохе столько солнечной энергии, чтобы вам было приятно. Дайте возможность согревающим лучам солнца растечься по всему вашему животу. Почувствуйте, как расслабляются живот и бедра. Закончите упражнение только тогда, когда почувствуете тепло и комфорт.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 2 «ВСТРЕЧА С „ДУХОВНЫМ СОВЕТЧИКОМ“»**

Когда после «Солнечного дыхания» ваши тело и душа обрели умиротворенное состояние, вы можете отправляться в воображаемое путешествие к некоему месту на природе, где вы почувствуете себя совершенно свободно и уютно.

Это вполне может быть реально существующее место. Но точно так же вы можете навоображать тот природный ландшафт, где вам наверняка понравилось бы и в действительной жизни. Только откройте для этого чакру вашего сердца. Нарисуйте в воображении, как отправляетесь в столь любезное вашему сердцу местечко. «Сядьте» там поудобнее в ожидании встречи со своим «духовным поводырем и советчиком».

Распахните все ваши чувства навстречу ему. Ощутите воздух, ветер, солнце, почувствуйте землю или камень, на котором сейчас «сидите», вдыхайте аромат деревьев, цветов и кустарника. Ждите встречи обостренно и отчаянно.

Вполне вероятно, что вы явственно разглядите того, кто придет к вам, или же увидите только неясный образ, подобный туманной дымке или мареву. А может, у вас просто возникнет ощущение, что к вам приблизился некто незримый.

Спросите, кто этот советчик, как его имя. Сконцентрируйтесь на чакре вашего сердца и попросите «духовного поводыря» войти к вам в чакру сердца. Будьте активны и задавайте вопросы; расскажите ему о ваших проблемах и дождитесь ответа.

### **Отпустить страх из памяти тела**

Тягостные чувства и эмоциональные блокады накрепко въедаются в каждую клеточку нашего тела. Но все же не волнуйтесь. От них можно избавиться и при помощи дыхания, и благодаря свету, энергии либо с помощью специальных заклинаний. Комплекс «Четвертого Тибетца» предусматривает подобную возможность.

«Прощайте» ваше тело, чтобы узнать, где конкретно засел страх, и направьте туда поток вашего дыхания. Это далеко не всегда приятно и подчас сопряжено с болью, судорогами, чувством холода либо сильного жара. Попросите вашего духовного помощника, ангела-хранителя, духовного учителя о поддержке в непростой момент. Дышите «в это место» до тех пор, пока не почувствуете себя лучше, пока не ощутите, что боль начинает постепенно исчезать. Если у вас нет опыта контроля за дыханием, начинать следует как можно осторожнее.<

> В предыдущих главах вы уже познакомились с тем, как «пропускать» свет и энергию по всему телу. При избавлении от блокад, возникающих в результате подавляемых чувств и эмоций, эти методы особенно рекомендуются к использованию.

Со-участие тела в процессе избавления от страхов и фобий вообще чрезвычайно важно. По представлениям индейских шаманов, человек обучается не благодаря способностям своего мозга, а при содействии тела – его мускулов и отдельных органов. В языке отыщется множество речевых оборотов, указывающих на действие определенных состояний души на функции тела. За всю мою жизнь мне уже неоднократно приходилось делать вывод, что блокады души мы «пробиваем» только тогда, когда наше тело и все плоскости нашего бытия активно задействованы в процессе.

Если мы готовы к снятию одной из блокад души, давайте вообразим священное для нас пространство. Это могут быть пирамида, храм или собор, место на природе – то есть место силы.

А теперь произнесем заклинание избавления, которое избавит нас от страха. Важно, чтобы мы простили и себя, и всех тех, кто был задействован в той – «страшной» – ситуации.

– Я отпускаю мой страх (например, страх перед водой) и прощаю себя за то, что я допустил/допустила его свою жизнь.

Я прошу тех, кто нам Отец и Мать, Сын и Дочь, Дух Святой и Мудрая Жена, погасить в моих физическом и духовном телах этот страх (например, перед водой).

Ныне и вовеки веков.

Я прощаю себя и тех, кто был виновен в возникновении моего страха и прошу высшие силы света и любви об исцелении и благословении.

После этого поблагодарите за помощь вашего «духовного поводыря и советчика», глубоко вздохните, почувствуйте ваше тело, воспримите пространство вокруг себя и откройте глаза.

Может случиться и так, что вы, если вы начали данный тип работы избавления от страхов и блокад, столкнетесь с новыми моделями поведения, которые по сути очень похожи одна на другую. Не удивляйтесь. Страхи и фобии образуют целую цепь аналогичных моделей поведения, которые мгновенно исчезнут, «растворятся» без следа, если будет названа и найдена «главная первопричина» всех ваших проблем.

Произнесение заклинания для избавления от страха является отличной возможностью избавиться от страхов и фобий.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 1 «МЕДИТАЦИЯ ОЗЕРА»**

Сядьте или лягте поудобнее (лучше при свете свечей и/или при воскурении ароматических палочек) в спокойной комнате, куда не долетает шум извне.

Скажите себе: «Я абсолютно спокоен и расслаблен. Я слышу тишину» (повторите несколько раз).

Представьте, что вы бросаете камешки в тихое лесное озеро и наблюдаете за тем, как по воде расходятся круги. Представьте, что это и есть мысли, беспокоившие вас до этого момента, они, как круги, расходятся по поверхности озера, и вот уже вода вновь совершенно спокойна.

Когда вы окончательно успокоитесь и придете в благодушное настроение, вздохните как можно глубже несколько раз подряд, а затем задержите дыхание, чтобы потом медленно, как при тяжком вздохе, выдохнуть. Вы почувствуете невероятное облегчение.

Теперь несколько раз подряд повторите следующие пять предложений: 1. «Я абсолютно спокоен и расслаблен». 2. «Я слышу тишину». 3. «Ко мне возвращается радость жизни». 4. «Я уже вижу нечто прекрасное». 5. «Я всегда надеюсь на лучшее».

А теперь представьте себе то желание, которое непременно, обязательно должно сбыться, проблему, которую очень важно решить во что бы то ни стало. И потом, после небольшой паузы, скажите себе несколько раз: «Я обязательно найду верную дорогу. Я надеюсь на исполнение желания и решение моей проблемы».

Побудьте некоторое время в состоянии радостного ожидания. И к вам обязательно придет ответ на все мучившие вас вопросы.

В заключение снова вообразите себе лесное озеро и несколько раз повторите следующие пять предложений: 1. «Моя душа пребывает в тишине и мире, как это озеро». 2. «Озеро вбирает в себя все мои заботы и страхи». 3. «Я переборю любую боль, любое напряжение». 4. «Творческие силы вливаются в меня из самой сердцевины моей души». 5. «Теперь я свободен от страхов и перегрузок».

Вернитесь в прежнее расслабленное состояние, потянитесь, как кошка, и скажите себе: «Я бодр и свеж, бодр, расслаблен и свеж».

#### УПРАЖНЕНИЕ № 2 «КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ИСТОЧНИКЕ ВАШИХ ДУХОВНЫХ СИЛ»

Сядьте или лягте поудобней. Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на вашем дыхании. Медленно вдохните и быстро выдохните из себя воздух – без какого-либо напряжения. Повторите данное упражнение 10–12 раз.

А теперь неторопливо произнесите в полной тишине: «Я абсолютно спокоен и расслаблен». Повторите это предложение 5–6 раз.

Сконцентрируйтесь на скрытом в вас источнике духовных сил. Негромко произнесите 4–6 раз: «Во мне заключен источник сил – это я сам. Я доверяю его требовательной силе. Я ожидаю этой требовательной силы, я чувствую ее».

После откройте глаза и скажите: «Я абсолютно бодр и свеж, бодр, расслаблен и свеж».

#### УПРАЖНЕНИЕ № 3 «МЕДИТАЦИЯ СО СТВОЛОМ ДЕРЕВА»

Сядьте или лягте поудобнее. Закройте глаза.

Несколько раз глубоко вдохните и выдохните воздух – без какого-либо напряжения. Повторите данное упражнение с дыханием 10–12 раз.

А теперь неторопливо произнесите в полной тишине: «Я абсолютно спокоен и расслаблен». Повторите данное упражнение 4–6 раз.

Представьте широкую реку, неторопливо несущую свои воды в никуда. Сядьте на ее берегу. По реке сплавляют плоты. Посмотрите налево, и вы увидите вдали огромное дерево; проследите за ним глазами, пока оно не исчезнет вдали.

Повторите еще 4–6 раз данную сцену в своем воображении. При этом произносите в тишине: «С этим деревом уплывают все мои заботы и проблемы. Они медленно тают вдали».

Откройте глаза и скажите себе: «Я абсолютно бодр и свеж, бодр, расслаблен и свеж».

### Наведение чувств телепатией

Мы и в самом деле живем нашими собственными, лично «сфабрированными»

чувствами? Вы замечали, как меняется барометр вашего настроения в течение дня, хотя вас никак нельзя назвать капризным человеком? Вы всякий раз чувствуете себя «выжатым лимоном», усталым и бессильным, когда пообщаетесь с определенными людьми? Вы мысленно ведете непрекращающийся спор, ругаетесь с людьми, отношения с которыми можно назвать дисгармоничными?.. Если на все эти вопросы вы ответите «да», следовательно, вы относитесь к тем людям, что «принимают» через свое эмоциональное тело телепатические чувства других «гомо сапиенсов».

В общем и целом, под телепатией мы понимаем то, что мы в состоянии читать мысли других людей. Но чаще всего мы впитываем не мысли, а именно чувства или настроения, впитываем нашим эмоциональным центром – солнечным сплетением. А вот у мыслей более высокие частоты, нежели у чувств. И уловить их очень непросто.

Всегда хочется посмотреть свою любимую передачу без каких-либо помех на голубом экране. То же самое касается и телепатической передачи мыслей.

Если «Отправитель» и «Получатель» не совсем точно настроены друг на друга, к примеру, из-за недопонимания, ссор, то телепатический перенос мыслей начинается не из мыслительного центра в голове, а из центра эмоций и чувств в солнечном сплетении, и в результате мы получаем недоброжелательный «посыл». Многие люди – самые настоящие жертвы телепатических посылов, хотя сами об этом и не догадываются. Если же вы вступили на путь духовного развития, то могли заметить, что поначалу вы куда сильнее были подвержены перепадам настроений, колебаниям между добрыми и недобрыми чувствами.

Когда вы вступаете с кем-нибудь в разговор, чаще всего для этого есть свои энергетические причины. Что-то такое «притягивает» вас, заставляет заговорить с чужим человеком. Вы испытываете симпатию, интерес. Эти чувства возникают не в голове, как вы сами думаете, а в животе, в солнечном сплетении. Солнечное сплетение как раз и является «головой» живота. Так, в различных шаманских традициях мысли тоже локализуются в животе.

Именно оттуда, из солнечного сплетения, мы «чуем» нашего собеседника, воспринимаем, что ощущает этот человек, испытываем симпатию или отторжение. А еще мы чувствуем, дает ли нам силы данная встреча или же отнимает их. Довольно часто мы позволяем «околдовать» себя словами, идеями и мыслями, вербально нас зомбировать и отмахиваемся от чувств, идущих к нам из солнечного сплетения. А ведь народная мудрость гласит: «Первое впечатление всегда самое правильное». Первое впечатление приходит с плоскости наших чувств. Мы можем называть данную плоскость «подсознанием», но суть от этого все равно не меняется.

Чтобы «отряхнуться» от потока неприятной энергии, которую мы вдруг почувствовали, нам следует знать, откуда она появилась. При прямом общении с кем-то определенным мы сразу же понимаем, откуда «ветер дует», и можем среагировать соответствующим образом. Но если неприятные ощущения возникают после встречи либо же прямого контакта вообще не было, нам остается только недоумевать, что за человек «прячется» за посылом подобной энергии. Негативные мысли сами по себе не обязательно являются причиной наших энергетических расстройств и «поломок». Но если кто-то перманентно «выращивает» в душе негативные мысли и чувства, гнев и ненависть против другого человека, то образуется самое настоящее энергетическое поле зла, значительно вредящее объекту «негатива».

### **О том, как важно заменить отрицательную программу и простить**

В первую очередь приступите к упражнению «Солнечное дыхание», как было описано чуть раньше, приведите вашу душу и тело в спокойное, медитативное состояние. Мысленно обратитесь к тому времени в вашей жизни, когда вас «приговорили» к чему-то.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 1 «ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСКОРБЛЕНИЯ»**

Представьте себя еще раз ребенком в той унижительной ситуации. Почувствуйте ваше тело, поищите, где именно «засело» это оскорбление или же унижение. Вполне возможно, что вы

воспримете эту блокаду как давление, боль, тягостное чувство или холод. Дышите в эту область тела. Представьте, что на данную часть тела намерз толстый слой льда, что вся эта область вашего организма промерзла насквозь.

Вообразите солнце, жаркие лучи которого расплавляют лед. Пусть оно светит очень долго, пока вы не почувствуете приятное тепло во всем теле.

Во время этого процесса избавления сосредоточьте все ваше внимание на сердце, произнесите заклинание избавления (как было описано выше) и простите самого себя и тех, кто когда-то подверг вас унижению.

\* \* \*

Если вам все еще тяжело простить кого-то, вы можете совершить следующий ритуал «Тибетцев».

#### УПРАЖНЕНИЕ № 2 «РИТУАЛ ДУХОВНОГО МЛАДЕНЦА»

Сконцентрируйте все свое внимание на вашем сердце и откройте его как можно шире. Представьте, что открываете огромное окно. Впустите человека, которого хотели бы простить, в ваше сердце и позвольте ему стать ребенком. Представьте, например, вашего отца маленьким мальчиком. Как правило, легче удается простить маленького ребенка, нежели взрослого человека. Вспомните о рассказах из жизни вашего отца, из его собственной юности, о его воспитании и попытайтесь понять, почему он действовал по отношению к вам тем или иным образом.

Поупражняйтесь в понимании и прощении, потому что у того человека, что оскорбил вас, тоже было определенное программирование, заставившее его вести себя именно так и не иначе. Поупражняйтесь также в терпеливом отношении к самому себе. Старые модели поведения не исчезают в одно мгновение, по мановению волшебной палочки. И помните, что довольно часто даже унижения и оскорбления посылаются нам для того, чтобы мы чему-либо научились, обретая духовную зрелость.

### Защитный щит из чистого света

Лучшей защитой от негатива в любой его форме является осознание своего собственного света.

Гайатри-мантра – мантра света, произносимая на санскрите. Именно ее когда-то взяли «на вооружение» тибетские монахи. Это универсальная молитва, умоляющая даровать ясный разум, который поможет почувствовать истину. С той же силой, с которой лучи солнца изгоняют тьму ночи, гайатри-мантра очищает души людские от не-знания.

АУМ

Бхух Бхувах сва Тат савитур варенхам Бхарго девасайя дхимахе Дхийо но нах праходайат.

Что все это означает? Молящийся славит красоту и силу света, озаряющего все сферы бытия. Он славит великолепие, благословение и исцеляющую силу, струящиеся из источника божественного света. Мантра очищает молящегося от не-знания и трансформирует не-знание в мудрость. Душа освобождается от всей возможной скверны. Она, душа, взывает к божественной Матери с просьбой развеять тьму и незнание и даровать ясность и просветление.

Благодаря силе нашего воображения можно создать крайне эффективный защитный кокон. И возможностей для этого очень много.

Если кто-то стоит напротив вас, кто-то, чье излучение вам весьма неприятно, можно защитить себя, представив, что между вами и тем человеком возник защитный щит из чистого света или золота.

На тот случай, когда следует защитить себя на целый день или еще более продолжительное время, утром, перед тем как выйти из дома, представляйте световое яйцо, скорлупа которого

надежно окружает вас со всех сторон. Всегда полезно после пробуждения начинать новый день с посвящения и молитвы. В этой молитве ведь может заключаться и пожелание обрести божественную защиту. Кто работает с энергетической плоскостью ангелов, может здесь вновь попросить о защите и помощи своего ангела-хранителя.

Благодаря силе фиолетового пламени преобразуется и исчезает все темное и злое. Тьма ведь всегда очень внимательно следит за светом. Где свет, там и тени. Лучшей же защитой от темных сил является попытка засиять самому. Произнося гайатри-мантру или же мантру осознания души, словно проводишь золотым лучом света по своему телу и затем отправляешь луч в землю. Одновременно открывается чakra сердца, посылая в пространство лучи безусловной любви.

### **О том, как легко отторгать от себя негатив**

Когда отношения исчерпали себя и подошли к логическому завершению, довольно часто в душе остается лишь миниатюрное поле боя, усыпанное «костями павших героев». Каждая встреча, любой контакт с человеком создают свое собственное энергетическое поле. Попадаешь в это энергетическое пространство и ощущаешь, что все чувства лишь «проглочены», но не переработаны. Все, что не было положительным по своей природе, остается в ауре залежами свинца.

О процессе «перерезания пуповины» можно было бы написать отдельную книгу. Существует множество видов человеческих взаимоотношений: родители и ребенок, партнеры, религиозные союзы, рабочие взаимоотношения, – в которых кто-то доминирует, а кто-то подчиняется. У семейных союзов наиболее сильное энергетическое поле; есть такие родители, которые вплоть до самой своей смерти и даже после нее ведут «борьбу за власть» над собственным чадом. Они считают детей своей неотделимой собственностью, на которую постоянно предъявляют права, и не дают детям никакой свободы. Так, многие дети буквально подавлены безумной любовью и заботой. Все это приводит к тому, что такие дети, становясь взрослыми, не могут создать свое собственное самостоятельное энергетическое пространство. Так появляются зависимые чувства и мысли, люди разучиваются реагировать спонтанно и от всего сердца, а действуют только из так называемого «чувства долга».

Все действия, идущие не от сердца, ослабляют собственное энергетическое поле человека и в конце концов приводят к появлению самых разных болезней. В подобных ситуациях помогает только одно – процесс «перерезания пуповины».

### **Необходимое «перерезание пуповины»**

Чем дольше существуют те или иные взаимоотношения, тем больше энергетическое поле, создаваемое ими. Если вы, несмотря на расставание, никак не можете «уйти», попробуйте энергетическое «перерезание пуповины». Взаимные энергетические связи особенно интенсивны в точках расположения чакр. Почувствуйте свое тело, разберитесь, в каком именно месте организма вы крепко связаны с человеком, с которым расстались. В зависимости от того, какими были эти отношения, почувствуйте соответствующую чакру. Если вы интенсивно обменивались какими-то мыслями и идеями, то активной отреагируют центры в голове, если вы были сексуально связаны друг с другом, то отреагируют чакры корней и сексуальности.

### **Отказ от блокирующих обязательств**

Обещания, клятвы и обеты всегда в высшей степени эмоционально заряжены. Поэтому они устанавливают в нашем эмоциональном теле сильные блокады, особенно когда разваливается старая дружба, или прекращаются любовные отношения, или обязательства, взятые на себя, оказываются совершенно неисполнимыми. И начинаются «муки» совести,

сам себя винишь за впопыхах принятое решение или проявленную слабость. Данный «судебный процесс» совести сильно мешает человеку «стартовать» заново.

Простить самого себя особенно непросто, на это необходимо время, хотя бы для того, чтобы понять, в чем вообще вы себя обвиняете.

Расслабьтесь, вчувствуйтесь в свое дыхание, прислушайтесь к тому, как оно разливается по вашему телу.

Представьте образ вашего духовного советчика, помощника, ангела-хранителя или духовного поводыря и попросите его о помощи и поддержке в процессе избавления от блокирующих вас обязательств.

#### УПРАЖНЕНИЕ «РИТУАЛ ИЗБАВЛЕНИЯ»

Напишите на листке бумаги следующие слова: «Я (имя) избавляюсь пред всем миром от этого обещания.

Я прощаю себя, ныне и вовеки, за то, что дал это обещание, и прошу всех тех, кого это касается, о прощении и понимании, и пусть они выпустят меня из пут данного обещания».

Положите листок бумаги на тарелку и подожгите его.

С помощью дыхания нащупайте в вашем теле то место, где засела данная блокада. Спокойно и глубоко дышите туда.

А теперь представьте, что вы находитесь на воздушном шаре или на корабле, и скиньте балласт. Почувствуйте, как ваш груз становится все легче и легче, а потом и вовсе сваливается с плеч. В заключение стоит выполнить медитацию «Водопад» или медитацию «Солнце».

\* \* \*

В этой главе вы начали осознавать природу ваших страхов, блокад, старых энергетических связей, познакомились с различными ритуалами, благодаря которым мы можем избавиться от этих устаревших моделей.

Прощение, избавление всегда имели центральное значение в жизни человека. Откройте ваше сердце и отпустите старую блокирующую энергию прочь из вашего тела. Простите себя и других, тех, на кого повлияла ваша энергия:

«Я отпускаю все, что стесняет меня. Я прощаю всех, кто мешал потоку моей энергии.

Я посылаю любовь и понимание тем, кто не понимал меня».

## ПЯТЫЙ ТИБЕТЕЦ. ИЗЛУЧЕНИЕ ДУШИ: МОЛИТВА, БЛАГОСЛОВЕНИЕ, ИСЦЕЛЕНИЕ

Ритуал «Пятого Тибетца» подобен низвержению в молитву. Тело касается земли, а голова вскинута к небесам. Шаг за шагом учимся мы вести духовный диалог с высшими плоскостями бытия, чтобы добиться собственного исцеления и исцеления наших близких. Молитва, благословение и исцеление – это те качества человеческой души, которые излучают наполненную светом энергию. Молитва так же стара, как само человечество. Вера в высшие силы, определяющие и направляющие человеческую жизнь, нашла свое отражение во всех культурах человечества.

Во всех религиях – у кельтов и германцев, греков и римлян, у ацтеков и инков, у египтян, индусов и китайцев – были боги, управители судьбы, чьи настроения, воля и власть играли человеком и группами людей. Чтобы жить получше, богов улаживали ладаном и жертвоприношениями.

Поскольку простой человек считался недостойным для бесед с богами, этим занимались «уполномоченные», которые должны были с большей достоверностью и силой убеждения передавать божеству просьбы простого человека. Так возникла профессия жрецов, посвященных, шаманов, учителей. В христианской традиции эту обязанность взяли на себя

священники, епископы и папы.

Значительным шагом на нашем пути самопознания и просветления является попытка понять, что мы все без исключения божественны по своему происхождению, то есть мы с рождения имеем право напрямую разговаривать с нашим Отцом. Понимание этого есть важнейший этап на пути к духовной самостоятельности.

Если тело человека есть храм, в котором обитает душа, то данный храм должен быть подготовлен к приему гласа Бога. Миллионы просьб и пожеланий бесцельно носятся по духовным мирам, так как остается неизвестным их «Отправитель». Что ж удивляться, что нет никакого толка от наших молений, что не исполняются наши просьбы? Мы сами виноваты.

Отправка молитвы «адресату» там возможна только тогда, когда все энергетические поля человека настроены на данное желание или на данную просьбу.

Подобный тип молитвы создается в семь этапов:

- настройка,
- формулировка,
- отделение реальных желаний от желаний нереальных,
- отправление молитвы,
- зарядка молитвы энергией,
- ожидание успеха,
- преклонение и благодарность.

### **Как настроиться на молитву**

Прежде чем написать письмо, я должен отчетливо представлять себе, по какому адресу, на имя какого человека должно быть отправлено данное письмо. Решение написать письмо всегда сознательно. Затем я выбираю ручку и бумагу, сажусь туда, где мне никто не помешает. Я решаю, какие лексические обороты мне выбрать, что сообщить или же что выяснить. А затем начинаю писать.

Аналогичная подготовка должна сопровождать и молитву.

Я выбираю место, где мне будет спокойно, где нет звонящего телефона и прочих раздражающих факторов.

Место покоя и силы можно найти везде, где «накатывает» медитативное, умиротворенное настроение.

В древних цивилизациях считалось делом более чем нормальным иметь алтарь в определенном месте дома, очаг, священное место, у которого собиралась на моление вся семья. В настоящее время тихое местечко в саду или на природе тоже отлично подойдет для молитвы.

Строители церквей и соборов были великими мастерами-чудодеями, создававшими места силы. Они знали о законах природы все или практически все. Кто понимает в геометрии, знает, что все священные места этого мира находятся в особых силовых точках. Пирамиды в Египте или в Теотикуакане, каменные круги, Стоунхендж, храмовые строения Киото или Иерусалима, собор Шартра, капища древности, священные источники и горы, такие как Кайлас, – все это места силы. Они расположены на особых силовых линиях, которые оплетают, подобно сети, весь мир и заряжают его энергией. В этих точках пересекаются космические лучи и положительное излучение земли. Когда стоишь в подобном месте, естественным образом возрастает энергия во всем теле, и людям легче удается сбалансировать свои чакры и энергетическое тело и вступить в контакт с духовным миром.

Первый наиболее важный момент подготовки нашего физического тела к молитве – это выбор правильного места, места, в котором может состояться общение с высшими силами.

Другой важнейший момент подготовки, который мы должны учитывать при со-творении молитвы, – поза.

В большинстве религий мира существуют различные позы молящегося, оказывающие в той или иной степени влияние на энергетическую систему. Положение ног, положение позвоночника, рук и головы, открыты либо заблокированы соответствующие чакры – все это позволяет энергии растекаться по телу либо ограничивает ее поток.

Позвоночник является физическим каналом для нашей духовной силы, энергии кундалини. Словно жемчужины в ожерелье, чакры «нанизаны» на позвоночник. Так, прямой позвоночник облегчает поток духовной энергии. Внешнее положение тела поддерживает духовные установки. Положением рук во время молитвы человек дает понять, открыт он или закрыт. В особенности в тибетской и индуистской традициях огромное значение имеют положение рук и взаимосвязь отдельных пальцев друг с другом.

Мудры – так называется положение пальцев – порождают совершенно особый поток энергии. Они помогают медитирующему или молящемуся осознанно порождать подобную форму энергии. Тибетский тип молитвы я лично нахожу особенно впечатляющим: руки ведут над головой космическую энергию к «Третьему глазу», затем к сердцу, а при поклоне молящиеся касаются земли сначала руками и уж затем всем телом.

### **Как правильно сформулировать молитву**

Формулировка молитвы может быть очень простой. Важно, чтобы произносилась она от всего сердца.

Прежде чем сформулировать пожелание или просьбу, следует ясно понимать, действительно ли так необходимо желаемое и что затем с ним делать, если действительно получишь. У нас всех очень много желаний и потребностей, вызванных нашими условиями существования. Нам нужно очень постараться «вырасти» в данном отношении. Маленькие дети постоянно бегут к родителям с большими и не очень большими просьбами, они хотят иметь абсолютно все, потому что еще не в состоянии различать, что в самом деле им необходимо, а что совершенно не нужно.

Великолепной помощью в различении нужных и ненужных желаний является попытка ответить самому себе на следующие вопросы: «Что, если мне осталось прожить еще пять лет? Какие дела мне непременно следует завершить?» Запишите все то, что собираетесь выполнить. «А что было бы, если бы мне осталось прожить всего год? Какие дела тогда мне нужно было бы решить?» Запишите все, что придет в голову. «А что было бы, если бы мне осталось прожить на этом свете только месяц? Что было бы тогда самым важным для меня?»

Вот именно об этом и просите в молитве. Ваши пожелания, которые вы собираетесь включить в текст молитвы, должны звучать кратко и прежде всего иметь точнейшую формулировку. Не ожидайте, что Бог все про все знает. Существует космический закон, согласно которому мы должны просить об исполнении наших желаний. Мы и только мы. В Библии об этом очень ясно сказано: «Просите, и будете услышаны, стучите, и вам откроют».

Следовательно, с нашей стороны требуется ясно сформулированное и изложенное желание (давайте сравним это с заказом товара по каталогу: нам нужен точный номер артикула, количество или размер товара и сроки его доставки).

### **Как отправить молитву Богу**

Давайте вернемся к нашему примеру с письмом, которое мы собираемся отправить. Мы знаем адрес, у нас сложилось ясное представление о том, что мы хотим. Мы заканчиваем письмо пожеланиями удачи и заклеиваем конверт. Нужно еще наклеить на конверт марку, так сказать, «энергетически зарядить» его. У нашей молитвы тоже должен быть «отправитель», то есть наша энергия, чтобы нас могли отличить от всех остальных на «небесном почтамте». Каждый человек индивидуален, он есть специальная копия божественной энергии. Наши силы и индивидуальная энергия хранятся в энергетическом

теле и наших чакрах. Чакры же являются энергетическим «отпечатком пальцев» нашего духовного потенциала.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЗАРЯДИТЬ МОЛИТВУ ЭНЕРГИЕЙ»

Встаньте прямо, обеими ногами прочно касаясь земли, или же сядьте в позе лотоса, держа спину прямой.

Дышите глубоко и спокойно, пока не расслабятся ваши тело и душа.

Откройте ваши чакры, визуализируя следующие цвета радуги:

основная чакра – красный цвет,

чакра сексуальности – оранжевый цвет,

солнечное сплетение – желтый цвет,

чакра сердца – зеленый цвет,

чакра шеи – голубой цвет,

чакра «Третий глаз» – цвет индиго,

теменная чакра – фиолетовый цвет.

Вы можете представить букет цветов соответствующей расцветки или драгоценные камни. Большую помощь при этом может оказать приятная, негромкая музыка. Использование мантр и мудр приводит к активизации чакр, но к этим средствам следует относиться осторожно – в принципе, такие способы следует использовать, имея определенный опыт.

Когда вы открыли и гармонизировали основную чакру, чакру сексуальности и солнечное сплетение, впитайте в сердце ваше желание, ваши потребности. И замрите на мгновение.

А теперь представьте, как записываете содержание вашей молитвы на дорогую бумагу и кладете ее на драгоценный поднос. Визуализируйте, как ваше желание становится реальностью. Задействуйте для этого все ваши чувства, ощутите, каково ваше желание, ставшее действительностью, реальным воплощением. Не забывайте, что хотеть его исполнения в данный момент нужно всей душой. «Ощупывайте» его, вчувствуйтесь в него, вдыхайте его, всматривайтесь и вслушивайтесь в исполнение вашего желания. Активизируйте все положительные чувства, на которые вы только способны.

Представьте канал света, по которому вы посылаете ваше желание. Почувствуйте свою энергию, которая уносит ваше желание в небеса, в космическое пространство.

Еще раз сформулируйте ваше желание и ожидайте его исполнения.

### Исполнение желания

В тибетском языке есть фраза: «Ожидать благословения дождя». Представьте, что ваше желание исполняется, подобно тому, как хлынет весной долгожданный дождик, теплый и радостный. Прочувствуйте то счастье, которое принесет вам исполнение этого желания.

#### УПРАЖНЕНИЕ «БЛАГОДАРНОСТЬ ВЫСШИМ СИЛАМ»

Сконцентрируйте все ваше внимание на чакре сердца. Раскиньте руки, получая дар небес. Произнесите слова благодарности, восхваление за то благословение, что вы получили от небес. Медленно возвращайте себе энергию, чакра за чакрой спускаясь вниз. Поблагодарите также мать-землю, которая даровала материю для реализации вашего желания.

### Благословение

Все те люди, на благополучие, состояние и самочувствие которых повлияли исцеляющие силы первоэлементов, испытали и испытывают потребность молиться и благословлять.

Даровать благословение – это невероятно мощный, точно так же, как и молитва, энергетический ритуал. Потому что все ваши «посылы» другим людям обязательно вновь возвращаются к вам. Благодаря подаренному вами благословию вокруг вас концентрируется положительная энергия, которую мы передаем человеку, объекту,

запланированному делу (например, какому-либо важному путешествию) и тому подобное. Мы собираем оберегающую нас энергию и отправляем ее дальше благодаря силе нашего сердца.

Благословите все, что встречается вам в вашей жизни. Благословение действует как хорошо отполированное зеркало, отражающее и посылающее вам с удвоенной, а то и утроенной силой весь тот свет, что излучаете вы сами. Если вы чувствуете себя хорошо и смотрите в этот момент в зеркало, ваше хорошее настроение делается еще лучше; если же вы чувствуете себя плохо, то и самое красивое зеркало не поможет. Точно так же обстоят дела и с энергией, которую человек посылает в пространство. Он получает ответ в виде эха, проявляющегося в маленьких, повседневных событиях, происходящих в жизни.

Вспомните: сама по себе энергия нейтральна, все зависит от самого человека, его мыслей и установок, все зависит от того, как человек использует энергию, какие качества ей придает.

Начинайте утро, только-только проснувшись, с того, что благословите начинающийся день. Подумайте, чего именно вы хотели бы достичь в этот день, какие решения принять, какие переговоры провести, какую работу сделать. Сосредоточьте все свое внимание на сердце, сконцентрируйтесь на вашем благополучии и любви и пошлите их туда, куда хотите послать благословение. Благословите ваших родителей, даровавших вам жизнь. Благословите ваших партнеров, с которыми делите ваше существование, благословите ваших детей, они – ваша надежда на будущее. Благословите и тех людей, с которыми обошлись несправедливо или же по какой-то причине не смогли поладить.

Иначе, чем первобытные народы, которые были зависимы от гармоничного взаимодействия первоэлементов, внимание современного человека сосредоточено на делах мирских, повседневных, которые кажутся ему жизненно важными и первостепенными, самыми-самыми необходимыми: красивая квартира, надежное рабочее место, солидный доход, техническая оснащенность жилища, значительно облегчающая существование. А думаем ли мы о том, что все это тоже следует благословить?

Если вы хотите благополучия и хорошего самочувствия, вы должны благословлять все, что с этим так или иначе связано. Всякий раз, когда вы проходите мимо банка, благословляйте данное учреждение, потому что именно через банки проходит большая часть денежных средств. Если вы расплачиваетесь за покупку в магазине, благословите эти деньги. Если вы получили какую-либо денежную сумму, благословите ее. Благословите все те деньги, которые используются во имя благополучия людей на этой планете. Благословите ваш дом, ваш автомобиль, вашу стиральную машину, ваш телевизор, то есть все то, что облегчает вашу жизнь, вашу работу.

Ритуал благословения открывает нашу чакру сердца и «включает» поток нашей любви. Мы успокаиваемся в самых глубинах сердца, становимся чуть счастливее и удовлетвореннее.

Если вы начнете благословлять вашу жизнь и все, что с нею связано, вам откроется источник счастья. Потому что, какие чувства посылаешь людям, такие и возвращаются к нам. Это закон космической энергии. Заканчивайте свой прожитый день небольшим анализом своих поступков, и благословляйте людей и те явления, с которыми вам довелось столкнуться.

Благодаря следующей медитации-благословию вы можете завершать прожитый вами день.

#### УПРАЖНЕНИЕ «МЕДИТАЦИЯ-БЛАГОСЛОВЕНИЕ»

Сядьте или лягте поудобнее.

Дышите медленно и глубоко.

Расслабьтесь телом и душой.

Сосредоточьте все ваше внимание на сердце.

Откройте ваше сердце, представив, как медленно раскрывается бутон розы.

Благословите ваше тело, весь ваш организм, чтобы даровать им здоровье и силу.

Благословите пространство, квартиру, дом за ту защищенность и уют, за тот комфорт, что они дарят вам.

Благословите ваших соседей, вашу часть города, весь ваш город, всю вашу страну, Европу, часть земного шара под названием Тибет, всю землю.

Благословите первоэлементы Земля, Огонь, Вода, Воздух, царство минералов, растительное царство, человечество, солнце, луну и звезды, духовных учителей человечества.

Благословите все мироздание.

Медленно возвращайтесь в ваше сердце и осторожно закройте лепестки цветка розы.

## **Исцеление**

Исцеление означает любовь. Из силы молитвы и благословения растут желание и способность исцеляться.

Искусство исцеления состоит не из каких-либо техник или же практик, заговоров или пилюлек, использования технических приборов и новейших операций. Оно возможно только благодаря способности любить. Все негативные чувства, такие как ненависть, гнев, ревность, жестокость, эгоизм, жадность, гордыня, отсутствие веры, алчность, порождают дисгармоничные энергетические поля в нашей ауре. Чем чаще возникают недобрые чувства, тем сильнее вгрызаются они в нашу ауру, в наши чакры, в наше энергетическое тело и, в результате, – в наш физический организм.

Каждый человек наделен способностью исцелять, если он может и умеет любить. В данном случае любовь означает не чрезмерные сантименты, не самопожертвование, не самопринуждение к добрым делам и молитвам. Любовь означает представление себя в виде канала энергии, канала исцеления. Как в молитвах и ритуале благословения, мы и тут имеем дело с осознанным решением. Проверьте точно, в состоянии ли вы сами помогать людям и исцелять, проверьте также, не порождаете ли вы вместо исцеления болезнь. Исцеление требует бесконечно много терпения, понимания, строгости и желания бороться. Ваши духовные силы должны быть крепче болезни, которую вы хотите лечить.

Вам поможет следующая молитва из «Пятого Тибетца»:

Я благодарю мать-землю, что кормит меня. И я восхваляю Небесного Отца за Его творение. С любовью, что устремляется в мир из моего сердца.

Я благословляю всех, кого встречу сегодня. Пусть сила любви соединит все живые существа на этой планете.

Ом.

Каждое время жизни бросает человеку совершенно разные духовные вызовы. И мы должны научиться поднимать «брошенную нам перчатку» Духа. Энергетическая программа «Пять Тибетцев» помогает нам при этом открывать в себе невероятный энергетический потенциал и поддерживает на пути самопознания, позволяет принять духовный вызов жизни.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Даосы утверждали, что поистине счастливый человек – тот, кто умеет любить себя, собственное тело, собственные мысли и собственную душу, а душ у даосов много.

Человек, не умеющий искренне и всецело любить самого себя, не может быть полностью счастлив и испытывает определенные трудности в том, чтобы заставить других людей любить его.

Однако не стоит путать любовь к самому себе с эгоизмом. Любовь к себе и полное принятие себя со всеми своими достоинствами и слабостями – признак гармоничной личности, лишенной внутренних конфликтов.

Самовлюбленные, ориентированные только на себя люди, ожидающие и требующие внимания от окружающих, несмотря на то, что они могут производить впечатление любящих лишь себя людей, на самом деле в глубине души чувствуют свою ущербность. Их поведение в первую очередь направлено на то, чтобы за счет внимания окружающих избавиться от чувства собственной неполноценности.

Безусловно, трудно найти человека, который был бы полностью удовлетворен всеми своими качествами и поступками. Если вы полагаете, что ваши недостатки перевешивают достоинства, это не добавит вам уверенности в самом себе. Более того, любые ситуации, которые косвенно напомнят вам о чем-то, что вы считаете в себе «плохим», тут же вызовут чувство тревожности или неудовлетворенности собой.

Людам в наследство от животных досталось некое шестое чувство, позволяющее на подсознательном уровне распознавать ощущения другого человека. Если человек чувствует себя неуверенным в себе, недостойным любви и доброго отношения, то это его ощущение почти как в поговорке «на воре шапка горит» на интуитивном уровне передается другим людям, и они относятся к нему соответственно.

Тот, кто действительно испытывает к себе искреннюю любовь, как бы сигнализирует окружающим, что он благополучен, что он достоин любви и способен любить сам.

Такие люди, безусловно, счастливы и достойны здоровья и долголетия, как никто другой. Полюбите себя и будьте счастливы!

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Панфилов В. С. О парадоксах «Дао дэ цзина». – СПб.: Петербургское Востоковедение. Вып. 9. 1997.

Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. Культура народов Востока. – М.: Наука, 1984.

Есиока Еситое. Эйсэй э-но нэгай: Доке (Стремление к вечной жизни: Даосизм). Сэкай-но сюкё (Религии мира). Т. 9. Киото, 1970.

Медведев А. Н., Медведева И. Б. Психотехники счастья. – М.: София, 2001.

Медведев А. Н. Секреты даосского массажа. – М.: АСТ, 2007.

Воеводин А. И. Стратегемы – стратегии войны, манипуляции, обмана. – Красноярск: Кларетианум, 1999.

Гордеев М. Н. Техники гипноза. – Минск: Попурри, 2004.