



ПРЕДИСЛОВИЕ

Несмотря на то, что массаж и его техника известны с древнейших времен, лишь в последнее время благодаря блестящим исследованиям Р. Бекенбауэра удалось приоткрыть завесу над феноменальными результатами, достигнутыми в этой области восточными асмерами (так в некоторых странах Востока называют людей, овладевших приемами пси-техники), которые, как известно, практикуют в своей половой жизни так называемый пси-массаж.

Профессор Д. Штерн в своей книге «Феномен восточного пси-массажа» (Париж, 1970) приводит следующие результаты, достигаемые бирманскими асмерами:

1. Изменение пропорций тела для увеличения сексуальной притягательности (например, увеличение бюста у женщин, ширины плеч у мужчин).
2. Изменение размеров половых органов в два и даже в три раза.
3. Неограниченное увеличение длительности акта при взаимном полном контроле над оргазмом обоими партнерами.
4. Сверхбыстрое, практически моментальное восстановление сексуальной силы обоих партнеров после полового акта.
5. Возможность телепатического полового акта без прямого контакта с партнером.
6. Полное устранение внутренних психологических, моральных, религиозных и прочих запретов на любые сексуальные действия.
7. Излечение бесплодия в целом ряде случаев, не поддающихся лечению средствами ортодоксальной европейской медицины.
8. Полный контроль над зачатием, в связи с чем необходимость использования противозачаточных средств отпадает.
9. При выходе обоих партнеров на шестой дзета-уровень возможность зачатия ребенка желаемого пола.

Филиппинские лекари-хилеры, используя пси-технику, оперируют на брюшной полости без помощи каких-либо режущих инструментов исключительно голыми руками. Людям, впервые слышащим о вскрытии брюшной полости рукой, это представляется чудом и, как всякое чудо, вызывает законное недоверие. Однако сотни тысяч больных, многие из которых были признаны безнадежными и неоперабельными современной европейской медициной и, тем не менее, успешно прооперированные хилерами в течение нескольких минут, — слишком серьезное доказательство необыкновенных возможностей пси-техники, чтобы можно было от нее отвернуться под предлогом ненаучности вопроса. И тем не менее европейская наука до последнего времени игнорировала пси-феномен, относя его к тому же разряду явлений, что и поиски философского камня, конструирование вечного двигателя или спиритизм.

В 1970 году Роберт Бекенбауэр, 43-летний доктор философии Йельского университета, посвятивший много лет изучению восточной медицины и философии, опубликовал результаты своих исследований пси-феномена. Эти исследования, опубликованные в специальной печати, привлекли, однако, внимание не только специалистов, но и широкой публики. В результате дальнейшей популяризаторской деятельности Р. Бекенбауэра и его коллег техника использования пси-феномена (так называемый пси-массаж) стала достоянием тысяч людей Запада в обеих частях света. Получили распространение специальные школы 1, 2 и 3 ступени, в которых обучающиеся в течение короткого времени овладевают техникой пси-массажа.

Книга, которую вы держите в руках, является первой попыткой ознакомить каждого мужчину и каждую женщину с основными принципами пси-массажа и научить их использовать пси-массаж в своей сексуальной жизни. Результаты, которые могут быть достигнуты на этом пути, во многом зависят от первоначального энергетического уровня индивидуума, однако, в чем неоднократно убеждался автор этой книги, страстное желание, терпение и сильная воля зачастую компенсировали недостаточный энергетический уровень учеников, и они в короткие сроки добивались блестящих результатов.

Итак, смело принимайтесь за чтение. Некоторые разделы могут показаться вам непонятными, однако дочитайте до конца всю книгу и вернитесь назад — и все станет на свое место.

Несколько слов начинающим осваивать технику пси-массажа.

1. Постоянно работайте над повышением своего энергетического уровня. Это не только позволит вам добиваться все новых и новых достижений, но и резко улучшит состояние вашего здоровья. Индивидууму с высоким энергетическим уровнем не страшны никакие болезни цивилизации — рак, сердечно-сосудистые заболевания и др.

2. Время от времени перечитывайте раздел «О значении идеалов добра и зла в пси-массаже». Старайтесь избавляться от чувств, вызывающих отрицательные эмоции — эгоизма, ревности, гнева, зависти и пр.— так как сохранение отрицательных эмоций при повышении энергетического уровня опасно и может иногда привести к преждевременной гибели.
3. Не пытайтесь сразу воспроизвести все описанные в книге локки. Выберите 2—3 наиболее хорошо получающиеся у вас и работайте с ними. Постепенно, по мере овладения пси-техникой, расширяйте круг локк.
4. С первых же занятий старайтесь применить освоенную пси-технику в своей сексуальной жизни. Возможно, что поначалу результаты будут более чем скромными. Не огорчайтесь! Скорость освоения техники пси-массажа зависит от природных данных человека, в частности, от его энергетического уровня, который у людей западных цивилизаций обычно значительно ниже, чем у людей, выросших и воспитанных на Востоке. Не забывайте, что самому Бекенбауэру понадобилось два с половиной года упорного труда, чтобы достичь уровня среднего асмера.

Однако имеются и противоположные примеры. Так одному из учеников Бекенбауэра понадобилось всего лишь две недели, чтобы достичь уровня учителя, занимавшегося пси-массажем уже полтора года. Впоследствии этот ученик значительно превзошел по результатам учителя.

Помните, что рано или поздно каждый человек овладевает техникой пси-массажа при условии регулярных занятий и сильной воли; достигнутые же результаты вполне вознаграждают вас за затраченные усилия.

ГЛАВА I

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПСИ-ТЕХНИКИ

I. Что такое пси-поле и пси-излучение

Каждый биологический объект, будь то куст сирени, муха или штангист-тяжеловес, образует вокруг себя энергетическое поле, природа которого сегодня еще более загадочна, чем природа гравитационного поля (сил тяготения), и которое принято называть пси-полем. Это поле формируется материнским организмом еще задолго до появления на свет молодого поколения.

Пси-поле — это не физическое поле, как, скажем, электрическое, магнитное или гравитационное. Его невозможно обнаружить никакими физическими экспериментами. Приборы, обычно применяемые для изучения полей, здесь бесполезны. Единственным «прибором», способным «почувствовать» пси-поле, является сам человек. В этом нет ничего необычного или исключительного, так как вообще не существует универсального прибора для обнаружения всех видов полей: компас, например, способен почувствовать даже слабое магнитное или электрическое поле, но совершенно бесполезен при исследовании гравитационного; в то же время с помощью маятника или обычного отвеса можно легко обнаружить гравитационное поле, но эти приборы совершенно не реагируют на электромагнитное поле. Огромная заслуга Бекенбауэра заключается в том, что он, в отличие от других исследователей, привыкших исследовать поля с помощью известных им физических приборов, поверил в существование пси-поля и интуитивно понял, что единственный способ обнаружить пси-поле — это почувствовать его.

Чем более сложно организован биологический объект, чем выше он стоит на иерархической лестнице эволюции, тем более сложную структуру имеет его пси-поле. Так, у животных структура пси-поля более сложна, чем у растений, а у человека сложнее, чем у животных. Мощность пси-поля, то есть энергия, которую оно несет, зависит от энергетического уровня организма. Энергетический уровень биологических объектов, стоящих на низших ступенях эволюционной лестницы (растений, микроорганизмов, животных), постоянен и не зависит от них самих. Энергетический уровень конкретного человека также определяется природой, его генетикой, наследственностью, условиями существования многих поколений предков, но от всех живых существ (за некоторыми исключениями, например, отдельных видов змей) человек отличается тем, что сознательно может повышать свой энергетический уровень и,

таким образом увеличивать мощность своего пси-поля, а также концентрировать его в определенных областях своего тела, создавая направленное пси-излучение. Успехи средневековых колдунов, шаманов, знахарей в лечении многих заболеваний, не поддающихся лечению медицинскими средствами, объясняются их природно-высоким энергетическим уровнем и неосознанной, интуитивной способностью создавать направленное пси-излучение. В мрачные времена западного средневековья этих людей обычно считали ведьмами и колдунами, сторонились их, и чаще всего они заканчивали свои дни на костре публичного аутодафе, либо на дне ближайшего водоема.

Таким образом, европейцы в течение многих веков бессознательно выводили из своей популяции (сообщество всех народов, населяющих Западную Европу) индивидуумов с высоким энергетическим уровнем.

На Востоке — в Индии, Китае, Японии и других странах — наоборот, человек, умеющий делать то, что недоступно другим людям, хотя бы и совершенно непонятным образом, всегда пользовался всеобщим почетом и уважением. В Индии таких людей называли «гуру», в Китае — «цзынь-ся», в Бирме — «асмерами», что означает примерно одно и то же — наставник, учитель.

Эта разница во взглядах на Западе и Востоке привела к тому, что энергетический уровень сегодняшнего среднего европейца намного ниже, чем, скажем, среднего японца.

Как уже говорилось, единственным прибором для обнаружения пси-поля является сам человек, однако он может почувствовать пси-излучение, а тем более сам излучать его, только в том случае, если он обладает определенным, минимальным энергетическим уровнем. Вот почему европейские ученые долгое время отмахивались от пси-феномена — до тех пор, пока Бекенбауэром не была разработана доступная каждому методика повышения энергетического уровня.

Как уже говорилось, природа пси-поля остается совершенно непонятной, однако это не означает, что мы должны отказаться от практического использования пси-феномена. Майкл Фарадей сконструировал движущуюся рамку с током, послужившим прообразом современных электродвигателей, а Маркони — радиопередатчик и радиоприемник, ничего не зная не только о природе электромагнитных волн и полей, но и о самой природе электрического тока.

И хотя напряженные исследования, которые проводятся сейчас во многих научных центрах десятками крупных исследовательских групп возможно не скоро еще принесут нам разгадку удивительного пси-феномена, мы уже сегодня можем и должны использовать накопленные о пси-поле знания в своей повседневной сексуальной жизни.

II. Что такое энергетический уровень

Человек в течение всей жизни черпает энергию из окружающего мира — ест, дышит, а также усваивает ту рассеянную повсюду космическую энергию, которую йоги называют правой. Эту энергию человек тратит (в физическом смысле этого слова) на поддержание температуры тела, на обновление, своего организма, на движение, на мыслительную и психическую деятельность и т. д. Однако, если подсчитать количество поглощенной энергии и количество истраченной, то окажется, что первое значительно больше второго.

Куда же расходуется эта поглощенная энергия? Она идет на поддержание пси-поля и, если ее много, — на пси-излучение. Вот эта разница между поглощенной и истраченной энергией и определяет энергетический уровень человека. При этом неважно, много или мало он расходует, важна лишь разница между приходом и расходом.

Например, люди Запада поглощают массу высококалорийных концентрированных продуктов — мяса, сахара, яиц, жиров, какао и др. — и, тем не менее, имеют невысокий энергетический уровень. Это объясняется двумя причинами. Во-первых, европейцы расходуют слишком много энергии на совершенно ненужные действия: спорт, половые излишества, а также на чрезмерную умственную работу и отрицательные эмоции (нервность, раздражительность, соперничество, заботу о завтрашнем дне), неизбежные при жизни в условиях западной цивилизации. Во-вторых, европейцы не умеют извлекать должное количество энергии из пищи и воздуха, которым они дышат, не говоря уже о жизненной энергии — пране, которая представляется им чем-то абстрактным, а многие и вовсе не подозревают о ее существовании.

Люди Востока, напротив, до сих пор питаются весьма умеренно и, как правило, малокалорийными продуктами, однако усваивают их почти полностью. «Я из одного рисового зернышка извлекаю больше, чем ты из целого бифштекса», — сказал некий йог англичанину, и это соответствует истине.

По своему энергетическому уровню все люди подразделяются на 8 классов: Первый альфа-уровень — к нему относятся больные или не совсем здоровые люди, пси-поле которых сильно ослаблено или искажено.

Второй бэта-уровень — к этому уровню относится большинство людей Запада, неспособных почувствовать пси-поле.

Третий гамма-уровень — этот уровень позволяет почувствовать свое пси-поле и пси-поле других людей. Европейцы называют людей этого уровня экстрасенсами.

Четвертый дельта-уровень — этот уровень позволяет концентрировать пси-поле и создавать, таким образом, направленное пси-излучение, то есть осуществлять пси-массаж. К нему обычно принадлежат знахари, шаманы, колдуны и ведьмы. На Востоке к этому уровню принадлежит большинство асмеров, хилеров и йогов начальных ступеней.

Пятый эпсилон-уровень — этот уровень позволяет управлять размножением клеток своего организма за исключением половых клеток. Не существует людей, от природы обладающих энергетикой эпсилон-уровня и последующих уровней, на которые можно выйти лишь в результате сознательной работы по улучшению своей энергетики.

Шестой дзета-уровень — этот уровень позволяет контролировать размножение и структуру половых клеток (яйцеклеток и сперматозоидов) и, таким образом, управлять наследственностью. К этому уровню относится большинство асмеров, хилеров, йогов и дзен-буддистов высших ступеней.

Седьмой эта-уровень — на этом уровне становится возможным контроль над психикой других людей, стоящих на более низком энергетическом уровне. К нему принадлежат отдельные йоги и дзен-буддисты высших ступеней.

Восьмой тэта-уровень — объяснить значение и возможности этого энергетического уровня людям, стоящим на более низких уровнях, невозможно. Назначение и смысл этого уровня осознается каждым человеком самостоятельно по мере приближения к нему.

Переход человека с одного энергетического уровня на другой происходит скачком по мере улучшения его энергетики. Вы почувствуете, что перешли на новый, более высокий энергетический уровень, проснувшись рано утром и ощутив необычайный прилив сил, желание немедленно чем-нибудь заняться. Переход на более высокие энергетические уровни у всех людей происходит по-разному, поэтому трудно дать общее словесное описание этого совершенно необычного ощущения, которое вы будете испытывать в течение нескольких дней, пока не привыкнете к нему и не перестанете его замечать.

III. Для чего нужно знать свой энергетический уровень

Прежде чем начать осваивать пси-массаж, совершенно необходимо определить свой энергетический уровень, так как техника пси-массажа зависит от энергетического уровня человека; для каждого уровня существует своя система подготовительных упражнений. Кроме того, чтобы успешно овладеть техникой пси-массажа и непрерывно совершенствовать ее, поднимаясь со ступени на ступень, необходимо систематически работать над повышением энергетического уровня. Для этого также существуют специальные упражнения, приемы, заповеди и, опять-таки, для каждого уровня свои. Вот почему так важно, прежде чем приступить к занятиям пси-массажем, определить свой энергетический уровень: это позволит вам правильно выбрать упражнения для повышения вашего энергетического уровня, что сэкономит вам время и усилия.

IV. Как определить свой энергетический уровень

Совершенно точно и достоверно энергетический уровень любого человека может быть определен другим человеком, имеющим энергетический уровень, как минимум, на две ступени выше. Обладая способностью ощущать пси-поле, он определит ваш энергетический

уровень мгновенно, пользуясь эффектом суперпозиции (**наложения**) пси-полей (его и вашего). Однако у большинства людей, проживающих в цивилизованных странах, такая возможность отсутствует. Поэтому для определения энергетического уровня разработана целая система тестов.

При проверке своего энергетического уровня с помощью тестов нужно иметь в виду, что иногда тесты завышают энергетический уровень испытуемого, поэтому совершенно необходимо выполнить несколько разных тестов, определить с помощью приводимых таблиц свои предполагаемые энергетические уровни, а затем выбрать из них наинизший. Это и будет ваш истинный энергетический уровень. Например, с помощью теста Штерна вы определили, что вы находитесь на четвертом дельта-уровне, контурного метода — на третьем гамма-уровне, а цветового теста — на втором бэта-уровне. Значит ваш истинный энергетический уровень-второй бэта.

Ниже приводятся наиболее простые тесты, которые не требуют никакой специальной аппаратуры и могут быть использованы каждым человеком независимо от его образа жизни, происхождения и материального положения.

1. Тест Штерна

С помощью этого теста можно определить энергетический уровень мужчин, находящихся на первых четырех уровнях, и женщин, находящихся на первых трех уровнях. К людям, находящимся на более высоких уровнях, этот тест неприменим.

Сядьте в закрытом помещении в удобную позу, предварительно поставив на уровне глаз примерно в полуметре от лица яркий хорошо освещенный цветок. Закройте глаза и максимально расслабьтесь. Ничто не должно отвлекать вашего внимания.

Нашупайте левой рукой пульс на правой, следите за его ударами, вслушивайтесь в себя.

Повторяйте про себя формулу «Во всем мире существую только я». Не позволяйте своим мыслям разбегаться во все стороны. Примерно через 10 минут откройте глаза и сконцентрируйте взгляд на цветке. Смотрите на него примерно минуту, затем закройте глаза и попытайтесь устойчиво воспроизвести и удержать яркий образ только что виденного цветка.

Одновременно начинайте считать удары пульса.

Количество ударов пульса, в течение которых вы смогли непрерывно, устойчиво удерживать перед глазами образ цветка, приблизительно определяет ваш энергетический уровень в соответствии со следующей таблицей:

Количество ударов пульса	Энергетический уровень	
	мужчины	женщины
Меньше 2 От 2 до 6 От 7 до 10 Больше 10	Первый а-уровень Второй б-уровень Третий г-уровень Четвертый д-уровень	Первый а-уровень Второй б-уровень Третий г-уровень Третий г-уровень

2. Индекс Ма к—Г р е г о р и

Подберите себе посильный груз, который вы можете поднять обеими руками на уровень плеч до полной усталости раз 20—30. В удобное для вас время дня, когда, по вашему мнению, вы имеете максимальную работоспособность, поднимайте этот груз на уровень плеч до полной усталости. Количество повторений запишите. С этого момента сутки не принимайте пищу. Пейте только воду, но немного. В течение этих суток ведите свой обычный образ жизни. Ровно через 24 часа повторите упражнение. Количество повторений запишите снова. Вычислите индекс Мак—Грегори по простой формуле:

$$\text{Индекс} = \frac{a-b}{b}$$

где а — количество повторов через сутки, b — исходное количество повторов.

Затем определите свой энергетический уровень по таблице:

Индекс Мак — Грегори	Энергетический уровень
Меньше 0 От 0 до 0,38 От 0,38 до 0,92 Больше 1	Первый альфа-уровень Второй бэ́та-уровень Третий гамма-уровень Четвертый дельта-уровень

3. Контурный метод.

Этим методом пользовались люди еще в древнейшие времена, чтобы найти воду в пустынной местности. Метод основан на взаимодействии пси-полей растения и человека, прост в исполнении, но имеет некоторые ограничения:

- методом можно пользоваться лишь в период сокодвижения в растениях, то есть в средней полосе примерно с апреля по октябрь;

- примерно 20% людей не могут воспользоваться этим методом для определения своего энергетического уровня из-за некоторых особенностей их нервной системы, недостаточно тренированной для кратковременных импульсов пси-излучения.

Тест выполняется следующим образом. Срежьте ветку здорового дерева толщиной 2—3 сантиметра, имеющую форму буквы Y, общей длиной 40—50' сантиметров и очистите от коры раздвоенный конец. Плотнo хватом снизу возьмите в руки раздвоенный конец так, чтобы ваши локти находились на одной линии с кистями, а нераздвоенный конец был направлен вперед, и медленно, небольшими шагами двигайтесь вперед к какому-нибудь источнику воды. Источником воды могут служить родник, ручей, колодец, а в условиях города — крупные водопроводные трубы, проложенные под землей. Можно просто воспользоваться ведром воды, поставленным в дальний угол комнаты.

Во время движений фиксируйте внимание на нераздвоенном конце ветки, старайтесь отождествить себя с веткой, почувствовать, что вы единое целое. Повторите тест несколько раз, приближаясь и удаляясь от источника воды. Внимательно наблюдая за нераздвоенным концом ветки, вы увидите, что по мере приближения к источнику воды, он все сильнее отклоняется вниз, несмотря на противодействие ваших рук. У некоторых людей этот конец совершает кивки в ритм с шагами, и чем ближе к источнику воды, тем кивки становятся глубже. Определите примерно угол, под которым наклоняется нераздвоенный конец ветки в тот момент, когда вы находитесь на расстоянии 1—2 метра от источника. Чем больше этот угол, тем выше ваш энергетический уровень. Если угол находится в пределах 20—30 градусов, ваша энергетика соответствует второму бэ́та-уровню, 35—70 градусов — третьему гамма-уровню, 75—90 градусов — четвертому дельта-уровню. Если нераздвоенный конец ветки был совершенно неподвижен, то это скорее всего означает, что вы, в силу особенностей вашей нервной системы, не можете использовать контурный метод для определения вашего энергетического уровня и вам следует обратиться к другим тестам.

Две наиболее частые ошибки, допускаемые испытуемыми, заключаются в использовании сухих, то есть мертвых, веток и в неумении сосредоточиться и отождествить тебя с веткой дерева в единое целое. Иногда бывает достаточно небольшой тренировки, чтобы избавиться от последней ошибки, но каждый раз нужно срезать свежую ветку.

4. Цветовой тест

Этот тест основан на изменении напряженности пси-поля в местах наибольшей концентрации при изменении цвета близлежащих поверхностей. Тест выполняется очень просто, но для получения достоверных результатов требуется выполнить 250 совершенно одинаковых опытов, которые, возможно, кому-то покажутся скучными и утомительными. В таком случае обратитесь к другим тестам, которые вам больше нравятся.

Цветовой тест выполняется следующим образом. Приготовьте два листа бумаги или картона размером примерно 25x20 см, один зеленого цвета, другой — красного. Фактура, то есть качество поверхности обеих листов должна быть совершенно одинаковой. Сядьте за стол, закройте глаза, положите руки на колени и попросите ассистента подбросить вверх монету. Если монета упадет гербом вверх, пусть он положит на стол перед вашей правой рукой

зеленый лист (цветной стороной вверх), а перед левой — красный. Если монета упадет гербом вниз, нужно, наоборот, положить справа красный лист, а слева — зеленый. После этого ассистент должен выйти из комнаты. Не открывая глаз, положите руки ладонями вниз на оба листа: левую на левый лист, правую на правый. Затем чуть приподнимите их так, чтобы они почти касались бумаги, и все-таки не касались. Представьте себе, что на подушечках ваших пальцев есть глаза и они отчетливо «видят» цвет бумаги. Определите цвет бумаги слева и справа. Откройте глаза и сравните ваш ответ с действительностью. Если вы правильно определили цвет, запишите на листке бумаги себе 1 очко, если неправильно — ничего не записывайте.

Этот опыт нужно повторить 250 раз. Совершенно ясно, что даже очень здоровые молодые и выносливые люди не смогут за один прием осилить все 250 опытов, а если и смогут, то вследствие неизбежного утомления они рискуют занизить свои результаты. Поэтому обычно этот тест выполняют в несколько приемов, по 5—20 опытов за один раз. После того, как будут выполнены все 250 опытов, подсчитайте количество набранных вами очков и определите свой энергетический уровень по таблице:

Кол-во набранных очков	Энергетический уровень
Меньше 140	Первый альфа-уровень
От 140 до 190	Второй бэта-уровень
От 190 до 245	Третий гамма-уровень
Более 245	Четвертый дельта-уровень

5. Маятник Мильке

Тест предложен французским исследователем пси-феномена Мильке и основан на оценке способности испытуемого вызывать автоколебания собственного пси-поля. Подсчитайте частоту вашего пульса в спокойном состоянии и приготовьте маятник. Маятник представляет собой нить с грузом 3—5 граммов на конце (грузом может служить обыкновенная пуговица диаметром 2—3 см). Длина нити выбирается по таблице в зависимости от частоты вашего пульса.

Частота пульса	Длина маятника	Частота пульса	Длина маятника
40	149	74	80
45	132	76	78
50	119	78	76
55	108	80	74
60	99	82	72
62	96	84	70
64	93	86	69
66	90	88	67
68	87	90	66
70	85	95	62
72	82	100	60

Отмерив нужную длину, завяжите в этом месте узелок, после которого оставьте еще 5—10 см, за которые вы будете держать маятник. Возьмите в правую руку маятник, держа его перед собой на уровне головы.левой рукой охватите запястье правой и четырьмя пальцами, либо одним большим, нащупайте пульс. Слегка качните маятник из стороны в сторону. Маятник должен совершать колебания в такт с вашим пульсом: один размах маятника на два удара пульса. При необходимости отрегулируйте длину маятника: если он не успевает за вашим пульсом, укоротите его на 1—2 см, если отстает — удлините на столько же. После этого можете приступить непосредственно к тесту. Сложив руки с маятником описанным способом и нащупав свой пульс, добейтесь вначале полной неподвижности маятника. Затем держа руки совершенно неподвижно, сконцентрируйте сознание на раскачивании маятника в направлении слева направо и обратно в такт с вашим пульсом так же, как он двигается, когда его раскачивают. Прилагайте все большие и большие мысленные

усилия, при этом руки не должны помогать маятнику раскачиваться, ни тормозить его. Занимайтесь этим до тех пор, пока не почувствуете, что достигли максимального размаха. Оцените приблизительно величину размаха и по таблице определите свой энергетический уровень:

Размах маятника	Энергетический уровень
До 5 см От 6 до 10 см От 11 до 20 см От 21 до 40 см	Первый альфа-уровень Второй, бэта-уровень Третий гамма-уровень Четвертый дельта-уровень

Этот тест примерно для трети испытуемых дает заниженные на единицу результаты, то есть для человека, фактически стоящего на третьем гамма-уровне, он дает второй бэта-уровень. Поэтому необходимо перепроверить данные, полученные с помощью маятника Мильке, другими тестами.

V. Как повысить свой энергетический уровень

Итак, вы определили свой энергетический уровень. Скорее всего, он оказался не слишком высоким. Не огорчайтесь — таких людей в так называемом цивилизованном мире пока большинство.

Тем не менее, если вы твердо решите улучшить свою энергетику—а это необходимо для занимающегося пси-массажем и особенно в области секса, требующего огромных энергетических затрат — следуя советам, приведенным в настоящей главе, вы сможете постепенно подниматься с уровня на уровень, овладевая все более и более сложными приемами пси-массажа и достигая все более значительных результатов. Многие общественные и религиозные деятели, писатели и даже некоторые ученые, обладая от природы низким энергетическим уровнем, обычным для людей Запада, и не имея никакого представления о пси-поле и энергетике человека, смогли, тем не менее, значительно повысить свой энергетический уровень, следуя заложенному в нас здоровому инстинкту саморазвития и самосовершенствования, а некоторым удалось даже подняться на высший восьмой тэта-уровень. Так, общественный деятель и миссионер Альберт Швейцер, русский писатель и создатель философской школы граф Толстой и ученый XVIII века Паскаль к концу жизни находились на седьмом эта-уровне, современный американский писатель Дж. Сэллинджер и шотландский епископ О'Коннор занимают сейчас шестой дзета-уровень. Сам Р. Бекенбауэр за время овладения пси-техникой на уровне среднего асмера, за два с половиной года поднялся с наинизшего первого альфа-уровня на шестой дзета-уровень.

По сравнению со всеми этими людьми вы находитесь в значительно лучшем положении. Перед вами лежит книга, в которой подробно описано, как улучшить свою энергетику, поэтому неудивительно, что вы, скорее всего, достигнете высокого энергетического уровня гораздо быстрее, чем Швейцер, Толстой или Сэллинджер, и уж во всяком случае, вам не понадобится для этого вся жизнь.

Как же улучшить свой энергетический уровень?

Некоторые люди наивно полагают, что для увеличения энергетического уровня просто достаточно больше поглощать высококалорийных продуктов. Однако это далеко не так. В противном случае чемпион мира тяжелолюб Андерсон, поглощавший только за завтраком 180 яиц и 5 литров молока, должен был бы иметь очень высокий энергетический уровень, на самом же деле его уровень— второй (бета-уровень).

Бекенбауэр, составив тест-опросник из 2,5 тысяч вопросов, касающихся различных сторон жизни людей с постоянно возрастающим энергетическим уровнем и опросив около шести тысяч асмеров, хилеров, йогов, лам и других представителей различных восточных школ пси-техники, заложил полученный массив данных в компьютер. После машинной обработки этого колоссального материала ему удалось выделить 46 факторов, прямо способствующих возрастанию энергетического уровня. Ниже приводятся первые 18 факторов, наиболее

значительно способствующие росту энергетического уровня. Факторы расположены в порядке уменьшения их влияния на рост энергетического уровня:

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УВЕЛИЧЕНИЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО УРОВНЯ

1. Регулярная общая чистка всего организма методом «Тхе».
2. Специальные упражнения по увеличению энергетического уровня.
3. Исключение отрицательных и накопление положительных эмоций.
4. Медитация.
5. Контакт с людьми, стоящими на более высоком энергетическом уровне.
6. Поглощение большого количества рассеянной космической энергии — праны.
7. Генотип.
8. Добросовестное выполнение всех своих обязанностей.
9. Повышение способности организма усваивать пищу.
10. Повышение способности организма к интенсивному газообмену при дыхании.
11. Повышение уровня физической тренированности.
12. Развитие высокой гибкости позвоночного столба и суставов.
13. Накопление биоэнергии во время сна.
14. Сведение до минимума ненужных действий и разговоров.
15. Общение с домашними животными и птицами.
16. Занятие цветоводством, садоводством, огородничеством в качестве хобби.
17. Занятие искусством в качестве хобби.
18. Уменьшение и даже полное исключение из пищи мясных продуктов.

Для повышения своего энергетического уровня вовсе нет необходимости выполнять все, что рекомендуется в этом списке. Ни один асмер или даже йог высшей ступени не придерживается полностью всех этих правил. Вам достаточно выбрать несколько рекомендаций из этого списка, но придерживаться их неукоснительно. Это гораздо лучше, чем выбрать много рекомендаций, но выполнять их от случая к случаю. Желательно выбрать рекомендации из начала списка, поскольку эти факторы действуют наиболее сильно на возрастание энергетического уровня, но это правило появляется обязательным: можно выбрать факторы и из середины, либо даже конца приведенного списка, если они вам больше нравятся, или соблюдать их будет для вас легче. В этом случае, правда, рост энергетического уровня будет происходить медленнее.

Прежде чем выбрать пригодные для вас факторы-рекомендации, внимательно прочтите методические указания, которые будут даны ниже, так как многие факторы играют свою роль лишь для людей определенного энергетического уровня. Например, фактор 13 «Накопление биоэнергии во время сна» может быть использован лишь людьми, стоящими не ниже, третьего гамма-уровня, а фактор 1 «Регулярная общая чистка всего организма методом «Тхе» перестает играть роль при возрастании энергетического уровня человека, начиная с шестого дзета-уровня. Вот, кстати, одна из причин необходимости определения вашего энергетического уровня.

Общее правило: чем большего числа рекомендаций вы будете придерживаться и чем ближе эти рекомендации к началу списка, тем быстрее будет рост вашего энергетического уровня.

Единственной обязательной рекомендацией для всех желающих повысить свой энергетический уровень является пункт 3 «Исключение отрицательных и накопление положительных эмоций». Причины этого вы узнаете из дальнейшего чтения.

Ниже приводятся указания по выполнению факторов-рекомендаций, способствующих увеличению энергетического уровня.

1. Регулярная общая чистка всего организма методом «Тхе»

Метод «Тхе» основан на длительном, в течение 20— 50 суток, полном воздержании от пищи, одновременном принятии довольно больших доз отвара трав сложного состава и нахождении лица, желающего очиститься, в полной темноте в течение всего времени чистки. При этом психика «чистящегося» подвергается полной перестройке.

Этот метод — наиболее быстрый и универсальный для увеличения энергетического уровня любого человека. По свидетельству известного исследователя восточной культуры В.

Рокуэлла, индийские йоги, находящиеся на третьем гамма-уровне, достигают шестого дзета-уровня, проводя три «Тхе»-чистки длительностью в 21, 35, 49 суток с отдыхом между чистками полтора-два месяца. Сам Бекенбауэр провел две чистки методом «Тхе» длительностью в 26 и 40 суток. Метод «Тхе» не может повысить энергетический уровень человека, достигшего шестого дзета-уровня.

Метод «Тхе» выполняется обязательно под наблюдением асмера или йога, стоящего не ниже шестого дзета-уровня и применявшего этот метод для чистки собственного организма. По этим причинам бессмысленно описывать его технику в настоящей книге, рассчитанной на массового читателя, однако достаточно состоятельные читатели, не боящиеся некоторых расходов и желающие испытать себя, могут обратиться за помощью к автору этой книги.

2. Специальные упражнения по повышению энергетического уровня

Эти упражнения предназначены для людей, стоящих на первых четырех энергетических уровнях, и подробно описаны в следующей главе.

3. Исключение отрицательных и накопление положительных эмоций

Смысл этой рекомендации подробно разъясняется в в следующем разделе этой главы.

4. Медитация

Медитация, то есть сосредоточенное размышление над общефилософскими вопросами познания для постижения истины внелогическим путем, играет важную роль в повышении энергетического уровня, начиная с пятого эpsilon-уровня. Для людей более низкого уровня медитация, хотя и играет определенную роль, но, в связи с тем, что способность к медитации сама зависит от энергетического уровня человека, влияние ее на улучшение энергетики незначительно. Только достигнув пятого эpsilon-уровня, человек начинает осознавать, над какими именно вопросами следует размышлять и какова техника медитации. Другими словами, умение погружаться в медитационный транс приходит по мере повышения энергетического уровня, и словесные описания здесь бесполезны. Поэтому, если ваш энергетический уровень невелик, не стоит тратить время на выполнение этой рекомендации, однако помните, что после достижения пятого эpsilon-уровня, дальнейшее продвижение вверх возможно только при условии каждодневной медитации.

5. Контакт с людьми, стоящими на более вы соком энергетическом уровне

Замечали ли вы, что существуют люди, обладающие особой притягательностью, общение с которыми наполняет душу спокойствием, уверенностью, благожелательностью? Это и есть те люди, энергетический уровень которых значительно выше вашего. Частое общение с такими людьми, благодаря даже не осознаваемому вами влиянию их пси-поля высокого качества на ваше пси-поле, обязательно приведет к повышению вашего энергетического уровня. Общение — это не обязательно беседа. Это может быть просто совместная прогулка, совместные занятия спортом, общее хобби, наконец, общая работа. Даже телефонные разговоры или переписка с таким человеком (как это ни кажется вам странным) может оказать большое влияние на рост вашего энергетического уровня.

Вы говорите, что не знаете таких людей? Присмотритесь получше — они среди вас.

6. Поглощение большого количества рассеянной космической энергии — праны

Понятие о пране—космической энергии, рассеянной повсюду в окружающем мире и концентрирующейся во всем живом — краеугольный камень восточных философий, например, философии йоги. Прана, согласно этим представлениям, рассеяна повсюду в окружающем мире, и умение поглощать и накапливать ее считается главным свойством живых организмов и показателем их жизнеспособности и жизнестойкости. Для увеличения способности к поглощению, накоплению и концентрированию праны хатха-йога включает в себя центральный раздел «Пранаяму», в котором разработаны специальные дыхательные упражнения — всего около пятидесяти.

Накопление праны — очень важный резерв повышения вашего энергетического уровня. К тому же, если вы больны чем-либо, накопление праны и концентрация ее в больном органе быстро вылечит вас.

Как научиться поглощать прану? Как научиться накапливать ее в организме? Как научиться «переливать» ее в больной орган? Все это слишком сложные вопросы, на которые нельзя дать ответ в небольшой книжке. Если вы всерьез решили последовать этой рекомендации, вам лучше всего записаться на курсы хатха-йоги, которые имеются во всех крупных городах

европейского и американского континентов. Если же вы живете вдали от общественных центров, ознакомьтесь с хатха-йогой с помощью книг и популярных брошюр. Можно порекомендовать, например, замечательную книгу Дж. Готтерна «Хатха-йога может все», выдержавшую множество изданий едва ли не на всех языках мира.

7. Генотип

Генотип — это врожденная, унаследованная от предков способность данного человека (или, наоборот, неспособность) к повышению своего энергетического уровня. Генотип имеет для вас определенное значение, так же, как, например, требуется определенный уровень интеллекта для того, чтобы выучиться читать. Но точно так же, как все люди, желающие научиться читать, рано или поздно выучиваются этому (за исключением идиотов), так и все люди, желающие улучшить свою энергетику, рано или поздно ее улучшают. Влияние генотипа здесь проявляются лишь в скорости повышения энергетического уровня, поэтому не следует придавать генотипу большое, а тем более доминирующее значение. Да и какой смысл придавать ему большое значение, если мы не в состоянии изменить свой набор ген, доставшийся нам от предков, так же, как цвет волос, рост или группу крови?

8. Добросовестное выполнение всех своих обязанностей

Эта рекомендация прямо вытекает из следующего раздела настоящей главы «О значении идеалов добра и зла в пси-массаже». Поэтому, прежде чем читать дальше, забежите немного вперед и прочтите этот раздел.

Каждый человек в нашем мире опутан сетью обязательств и обязанностей по отношению к другим людям, но восточная философия вовсе не считает их сетью. Люди, воспитанные в традициях восточных религий и философий, легко двигаются внутри этой сети, избегая ненужных препятствий, и даже не замечая их, подобно тому, как муравей не замечает своей неспособности летать. Это вовсе не означает, что на Востоке люди исповедуют фатализм и плывут по воле рока, неизбежно подчиняясь обстоятельствам. Мы все, рано или поздно, подчиняемся неизбежности, но йоги делают это с чистой душой и легким сердцем, зная, что в мире нет ничего, что хотело бы повредить ему; европейцы же, как правило, изнемогают в борьбе со своими обязанностями, и все-таки, в конце концов, подчиняются им. «Запад есть Запад, Восток есть Восток, и вместе им не сойтись...» — эти слова Киплинга и сегодня звучат так же свежо, как и восемьдесят лет назад.

Страстно желая освободить себя от выполнения хотя бы части обязанностей и не будучи в состоянии этого сделать, европейцы (особенно это относится к мужчинам) испытывают колоссальные стрессы, приводящие к появлению в их сознании различных комплексов неполноценности. Отрицательные эмоции, которые они испытывают при этом, ухудшают энергетику и искажают пси-поле гораздо больше, чем какие-либо телесные недуги, хотя бы и самые современные: рак, сердечнососудистые заболевания, неврозы.

Вот почему исключить отрицательные эмоции — это в первую очередь означает не бороться со своими обязанностями по отношению к обществу, а добросовестно и с любовью выполнять их.

9. Повышение способности организма усваивать пищу

Как уже говорилось, нельзя повысить энергетический уровень, поглощая больше пищи, однако этой цели можно достичь, повышая способность организма усваивать пищу. Низкий «коэффициент извлечения» полезных веществ из пищи у европейцев объясняется тем, что в их рационе, особенно за последнее столетие, преобладают высококонцентрированные сверхпитательные продукты: мясо, жиры, сахар. Их организм просто не в состоянии усвоить все то, что европейцы пропускают через себя. Таким образом, достигается эффект, совершенно обратный тому, который предполагалось получить: желудочно-кишечный тракт, сопротивляясь тому избытку пищи, которое буквально обрушивается на него, резко снижает степень извлечения из этих продуктов питательных веществ, поскольку в таком количестве они не являются жизненно необходимыми, а приводят лишь к лишнему весу, ожирению и появлению сопутствующих болезней.

Каким же образом можно повысить способность организма усваивать пищу и, в то же время, избежав ненужного роста веса, направить полученную дополнительную энергию на формирование пси-поля более высокого качества?

Для этого нужно, во-первых, полностью перейти или, по крайней мере, на 50% увеличить долю в вашем рационе малокалорийных продуктов, и снизить долю высококалорийных. К малокалорийным продуктам относятся фрукты, овощи, злаки, к высококалорийным — мясо, жиры, сахар. Кстати, именно такой точки зрения придерживается большинство современных европейских специалистов по вопросам питания — правда, из других соображений.

Во-вторых, одновременно с переходом на малокалорийное питание, необходимо повысить свою физическую активность. Легче всего этого достичь, начав заниматься спортом: бегом, ездой на велосипеде, плаванием и т. д.

Через некоторое время в вашем организме, поставленном в жесткие условия малокалорийного питания и больших энергетических затрат на внешние физические действия, начнется перестройка: организм снова начнет осваивать забытую им способность наших предков усваивать пищу почти полностью. Вы сможете судить об этом по ежедневному количеству стула — оно должно уменьшаться. После завершения перестройки организма вы можете добавить в свой рацион немного высококалорийных продуктов, но будьте осторожны и ни в коем случае не снижайте достигнутый уровень физической нагрузки. При этом ваш организм, будучи способен извлекать почти все из малокалорийной пищи, извлечет из дополнительной порции высококалорийных продуктов дополнительное количество энергии, а ежедневная физическая нагрузка предохранит вас от роста веса за счет накопления жиров. Таким образом, полученное дополнительное количество энергии целиком пойдет на создание пси-поля высокого качества, то есть на повышение вашего энергетического уровня.

10. Повышение способности организма к интенсивному газообмену при дыхании
Повышение способности организма к интенсивному газообмену при дыхании — это то же, что и повышение способности организма усваивать пищу. Упражнения по постановке правильного дыхания и улучшению газообмена описаны в разделе «Пранаяма» любого пособия по хатха-йоге.

11. Повышение физической тренированности

Почему увеличение физической тренированности увеличивает энергетический уровень человека, Бекенбауэру выяснить не удалось, однако в том, что это действительно так, сомневаться не приходится. Обследование с помощью физиологических тестов группы филиппинских хилеров показало, что средняя частота пульса у них в спокойном состоянии — 38,8 ударов в минуту, средняя длительность задержки дыхания на вдохе (апноэ)— 6 мин. 48 сек., результат 12-минутного теста К- Купера — 3,6 км, что по оценке Купера означает «сверхотлично, но маловероятно».

12. Развитие высокой гибкости позвоночника и суставов

Связь между гибкостью позвоночного столба и энергетическим уровнем человека также малоизучена; предполагается, что повышение энергетического уровня при возрастании гибкости позвоночника обеспечивается за счет глубоких процессов деятельности спинного мозга,

13. Накопление биоэнергии во время сна

Накопление биоэнергии во время сна — один из возможных источников повышения вашего энергетического уровня. Умение аккумулировать энергию во время сна возникает одновременно с достижением человеком третьего гамма-уровня и прогрессирует по мере его дальнейшего роста. Важнейшим признаком накопления энергии является отсутствие сновидений во время сна, частые же сновидения, особенно кошмары, свидетельствуют, наоборот, о расходовании биоэнергии во время сна. Разумеется, глубокий сон без сновидений должен быть вызван без применения успокаивающих средств — транквилизаторов. Как же научиться накапливать, или хотя бы прекратить расходовать биоэнергию во время сна?

Любям первого альфа и второго бэта-уровней для того, чтобы избавиться от ненужного расходования биоэнергии во время сна, достаточно выполнять несколько простых правил:

1. Вставать и ложиться в одно и то же время.
2. Ужинать не позднее, чем за три часа до сна.
3. Иметь ежедневную обязательную физическую нагрузку.
4. В любую погоду совершать 15—30-минутную прогулку перед сном. Во время прогулки ни в коем случае не заниматься обдумыванием делового распорядка завтрашнего дня — это

должно быть сделано до прогулки. На прогулке старайтесь сосредоточиться на светлых сторонах вашей жизни: предстоящем повышении по службе, летнем отдыхе и др.

5. Перед тем, как лечь в постель, поднимайте мелкие предметы с пола поочередно пальцами правой и левой ноги. Это упражнение, воздействуя на активные зоны ступней ног, вызывает самоэкранирование пси-поля в области головного мозга и, таким образом, сокращает потери биоэнергии.

6. Лежа в постели, перед тем, как заснуть, повторяйте следующие формулы:

«Я ухожу до утра во тьму и растворяюсь в ней»

«Я свертываюсь клубком, точно еж, и создаю вокруг себя непроницаемую оболочку»

«Ничто не может проникнуть через мою оболочку внутрь и повредить мне»

«Моя энергия накапливается во мне, не смея выйти за оболочку»

«Энергия, которую я накапливаю, я трачу на создание еще более прочной оболочки»

«К утру я буду заряжен, точно сжатая пружина»

«Я ухожу до утра в черное пустое НИЧТО и растворяюсь в нем»

Выйдя на третий гамма-уровень, вы можете начать накапливать биоэнергию во время сна путем биоконтакта, а начиная с четвертого дельта-уровня — путем телеконтакта. Техника выполнения био- и телеконтакта описана в следующей главе.

Существуют два одиночных и два парных варианта био- и телеконтакта для накопления биоэнергии во время сна.

Первый одиночный вариант

Перед сном с помощью биошнура осуществить биоконтакт Н-точки (центр живота, рис. 1) и Р-точки (область промежности). Смазка не наносится. Биошнур удаляется после пробуждения.

Второй одиночный вариант

Замкнуть с помощью биошнура Зоны 2 (внутренняя сторона бедер) между собой. Смазка не наносится, биошнур снимается после пробуждения.

Первый парный вариант

С помощью прямого биоконтакта замкнуть Зоны I (область паха) мужчины с Зонами 16 (область ягодиц, рис. 2) женщины. Ладони мужчины приводятся в биоконтакт с Зонами 7 (область плеч) или Зонами 11 (область талии) женщины. Активные зоны ладоней женщины соединяются прямым биоконтактом К- и L-точек (рис. 3 и 4) в удобном положении. Смазка не наносится, желателен полный контакт партнеров в течение всего времени сна.

Второй парный вариант

Этот вариант удобен для мужчин с повышенной сексуальной возбудимостью, у которых первый парный вариант активно возбуждает половой инстинкт. В данном случае необходимо замкнуть с помощью двух биошнуров те же зоны, что и в первом парном варианте. Ладони рук мужчины могут быть в этом случае соединены вместе прямым биоконтактом К- и L-точек в удобном положении.

14. Сведение до минимума ненужных действий и разговоров

Положительное влияние этого фактора на энергетический уровень обусловлено не только сокращением энергетических затрат на движение и работу мозга, но и уменьшением искаженности пси-поля, возникающей у человека по сравнению с животными именно вследствие его разумной деятельности. Если вы хотите задействовать этот фактор, это вовсе не означает, что вы должны стать лентяем и молчуном. Наоборот, вместо разгадывания кроссвордов и длинных бесцельных разговоров, займитесь, например, выращиванием цветов или разведением канареек. Или любым другим делом, которое вам по душе и которое будет приносить пользу вам и окружающим вас людям.

15. Общение с домашними и птицами животными

Общение с домашними животными и птицами уменьшает только что упомянутую искаженность пси-поля человека, вызываемую его «разумными» действиями, вследствие

суперпозиции (наложения) пси-поля человека и неискаженного пси-поля животного и возникновению результирующего пси-поля более высокого качества.

Собака, кошка, ручная белка, хомячок, попугай или канарейка могут значительно улучшить вашу энергетику, хотя они и стоят ниже нас на эволюционной лестнице.

16. Занятие цветоводством, садоводством, огородничеством в качестве хобби

Причина повышения энергетического уровня в этом случае та же, что и при общении с домашними животными: суперпозиция неискаженных пси-полей растений и пси-поля человека.

17. Занятие искусством в качестве хобби

Влияние занятия искусством (живописью, литературой, музыкой) на повышение энергетического уровня установлено вполне достоверно. Можно привести множество примеров положительного влияния искусства на энергетику человека. Рабиндранат Тагор, например, (пятый эпсилон-уровень) писал стихи, а Николай Рерих (четвертый дельта-уровень) был неплохим художником.

Причины этого пока точно неизвестны, да и не все ли равно, почему именно возрастет ваш энергетический уровень, если вы регулярно и с удовольствием будете петь в церковном хоре или писать маслом неплохие картины?

18. Уменьшение и даже полное исключение из пищи мясных продуктов

Адепты вегетарианства приводят столько доводов в пользу воздержания от употребления мяса, что помимо возрастания вашего энергетического уровня вы получите массу всевозможных выгод от перехода на вегетарианскую диету. Желающих подробно ознакомиться с этим вопросом мы отсылаем к книге Р. Криггса «Вегетарианство в XX веке?», чрезвычайно популярной в США и Канаде и выдержавшей много изданий.

VI. О значении идеалов добра и зла в пси-массаже.

Повышение энергетического уровня и развитие качества пси-излучения открывают перед каждым человеком поистине фантастические возможности, которые, как кажется на первый взгляд, могут быть использованы и для борьбы с соперниками; врагами и конкурентами на пути достижения профессиональных успехов, карьеры, успеха у противоположного пола и др. Однако это не так. Любая попытка использовать пси-технику во вред окружающим, даже предпринимаемая с самыми благими намерениями, катастрофически снижает энергетический уровень, а людей, достигших шестого дзета-уровня и более высоких энергетических уровней, приведет к гибели.

Почти у всех народов существуют интуитивистские представления о людях «с дурным глазом», могущих напустить «порчу», «сглазить» и прочее. Такие люди действительно существуют, используя во зло окружающим свой врожденный более высокий энергетический уровень и интуитивно постигнутые азы пси-техники. Однако участь их печальна: сознавая, что любое злодеяние резко ухудшает их энергетику, они, кипя ненавистью ко всем окружающим, могут причинить вред лишь малой толике; при этом все свое свободное время они вынуждены тратить на компенсацию снижения своего энергетического уровня — и, тем не менее, обычно неизбежно умирают от болезней или насильственной смертью. Некоторые, впрочем, умудряются дожить до глубокой старости, «экономно» расходуя свои возможности. Вот почему, даже однажды попытавшись (возможно, и неудачно) использовать приобретенные благодаря этой книге и работе над собой возможности во зло кому бы то ни было, вы будете далеко отброшены в своем развитии и никогда не достигнете высоких энергетических уровней.

Очень важно также не только не пытаться использовать пси-технику во зло окружающим, но и не допускать мыслей об этом. Такие мысли не могут привести к гибели, но они являются серьезным препятствием для возрастания энергетического уровня. Каждой своей эгоистичной, завистливой, тщеславной или трусливой мыслью вы как бы полностью открываете кран вашего «энергетического резервуара», тогда как ваша задача заключается в том, чтобы наполнить его до как можно более высокого уровня. Не случайно учителя восточных школ пси-техники начинают каждое занятие с созерцания белого квадрата,

символизирующего добро, чистоту мыслей, ясность убеждений, доброжелательность по отношению ко всему миру. Умение творить добро; отношение к жизни не как к «юдоли слез», а как к источнику, вода которого всегда вкусна для того, кто хочет напиться; ощущение связи со всеми людьми и явлениями в мире — вот что наполнит ваш «энергетический резервуар».

ГЛАВА II

СУМАТХИ-ДЗЕН: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО УРОВНЯ

I. Правила выполнения упражнений суматхи-дзен

Как уже говорилось, эти упражнения предназначены для людей, стоящих на первых четырех энергетических уровнях. В различных вариантах эти упражнения существуют у всех восточных народов, имеющих древнюю историю и сохранивших свою национальную религию и культуру. Здесь приводятся упражнения, выполняемые членами секты дзен, собранные автором этой книги и впервые публикуемые на английском языке. Непривычные для европейского слуха названия упражнений не должны смущать вас: они приведены лишь из методических соображений.

Упражнения суматхи-дзен, подобно асанам йогов, представляют собой статичные позы, во время выполнения которых происходит накопление пси-потенциала. Некоторые позы могут показаться вам малоэстетичными и даже отталкивающими, однако ни один челювек, воспитанный на Востоке, не увидит в них ничего безобразного или несогласующегося с его моральными нормами.

Все упражнения делятся на четыре цикла: для людей 1 альфа, 2 бэта, 3 гамма, 4 дельта энергетических уровней. Необходимо строго соблюдать следующие правила выполнения этих упражнений:

1. Выполняйте только те упражнения, которые предназначены для вашего энергетического уровня.
2. Одиночные упражнения выполняются в полном одиночестве и тишине, лучше всего сразу после пробуждения или перед сном.
3. Обязательное условие выполнения парных упражнений — положительные эмоции по отношению к партнеру. Идея парных упражнений заключается в объединении пси-полей занимающихся и создании, таким образом, суммарного пси-поля более высокого качества, чем у каждого из партнеров в отдельности. Однако такое объединение возможно лишь у партнеров, испытывающих по отношению друг к другу положительные эмоции. Это могут быть просто доброжелательность, желание повысить энергетический уровень партнера, желание понравиться партнеру, радость от созерцания приятного вам человека, наслаждение красотой партнера или видом его обнаженного тела. Очень сильным источником положительных эмоций может служить половое влечение партнеров друг к другу, однако ни в коем случае не следует преднамеренно возбуждать друг друга эротическими действиями (кроме тех упражнений, где это указано), а половой акт между партнерами может иметь место не чаще одного раза в неделю (при наличии очень сильного взаимного влечения друг к другу) и, разумеется, не во время занятий.
4. Упражнения необходимо выполнять совершенно обнаженными, при этом в комнате должно быть достаточно тепло. В теплое время года можно выполнять упражнения на открытом воздухе: в саду, на летней веранде, просто за городом. Это требование — полная обнаженность тела занимающихся — вызвано не только тем, что многие активные зоны, которые необходимо приводить в биоконтакт при выполнении упражнений, расположены в местах, обычно скрывааемых купальными костюмами: у мужчин в области паха, у женщин в области груди, ягодиц и половых органов (вы можете заглянуть в атлас в конце книги и убедиться в этом). Главную причину, по которой упражнения по повышению энергетического уровня следует выполнять обнаженными, вы поймете самостоятельно, поднявшись до четвертого дельта энергетического уровня. Раскрытие ее людям более низкого энергетического уровня может привести к необратимым последствиям.
5. Длительность выполнения упражнений зависит от самих занимающихся, и чем она больше, тем быстрее будет возрастать ваш энергетический уровень. Однако внимательно прислушивайтесь к себе во время выполнения всех упражнений, и если у вас возникнет

острое желание прервать упражнение — немедленно прекратите занятие, отдохните, лежа в удобной для вас позе, минут 15—20, а затем подвергните организм посильной физической нагрузке: сделайте пробежку или пройдите пешком, проделайте комплекс гимнастических упражнений, поработайте в саду или оранжерее, сыграйте партию в теннис.

II. Что такое биоконтакт

Каждая клетка человеческого организма имеет собственное пси-поле, из которых складывается суммарное пси-поле каждого органа, а из последних — общее пси-поле человека. Потоки силовых линий пси-поля, подобные силовым линиям магнитного поля, в определенных местах пересекают поверхность тела, образуя так называемые активные зоны и активные точки. В конце этой книги приведен атлас активных зон и точек, воспроизведенный по монографии Дж. Паркуэлла «Практическая пси-техника» с любезного разрешения автора (для удобства читателей и упрощения дальнейшего изложения мы лишь позволили себе наряду с традиционными японскими названиями зон ввести буквенные и цифровые обозначения, на которые и будем ссылаться в дальнейшем при описании упражнений и локк. Например, вместо выражения «привести в биоконтакт зоны ХАННО-САСЭРУ и СУРЭБА-СИ» будем писать «привести в биоконтакт Зону 2 (область талии) и Зону 3 (внутренняя сторона бедер).

Уже в XIX веке европейская медицина обнаружила существование в человеческом теле так называемых биотоков, то есть электрических токов очень малой величины, протекающих обычно по поверхности тела в различных направлениях. Однако физиологическое назначение биотоков для европейских врачей оставалось непонятным. И только Бекенбауэру удалось показать, что существование биотоков тесно связано со структурой и качеством пси-поля.

Интуитивно поняв это, древневосточные создатели религиозно-философских школ разработали систему упражнений для повышения энергетического уровня человека, основанную на биоконтакте активных зон между собой, создании этим путем новых контуров и направлений биотоков и, таким образом, улучшении качества пси-поля различных органов — то есть улучшении энергетики в целом.

Как же выполняется биоконтакт активных зон и точек? Для этого две активные зоны, занимающие на поверхности тела обычно площадь от 3 до 5 квадратных дюймов, плотно прижимаются друг к другу, при этом обе зоны могут находиться как на теле одного человека, так и разных, обычно мужчины и женщины. Перед приведением в биоконтакт на одну из активных зон наносится тонкий слой быстросохнущей мази, которая, как теперь известно, обладает свойствами полупроводника, то есть пропускает биотоки лишь в одном направлении, например, от активной зоны А к активной зоне В, но не наоборот. Вместо мази сложного состава из смол экзотических растений вами с успехом может быть использован порошок графита, полученный из обычного нецветного мягкого карандаша, который также обладает полупроводниковыми свойствами.

Мы рекомендуем следующую технику выполнения биоконтакта. Приготовьте порошок мягкого графитового карандаша и натрите им область диаметром чуть больше дюйма, соответствующую положению на вашем теле активной точки или активной зоны, указанной в упражнении. Затем, приняв описанную в упражнении позу, приведите в контакт требуемые активные зоны, плотно прижав их друг к другу. Сила сжатия должна быть такова, чтобы натертый графитом участок полностью соприкасался с контактной зоной. После окончания упражнения графит легко смывается водой с мылом.

В некоторых случаях из-за удаленности активных зон друг от друга, особенностей формы нашего тела или малой, гибкости суставов европейцев прямой биоконтакт не может быть достигнут. В этом случае приходится прибегать к несложному приспособлению, так называемому, биошнур. Асмеры обычно используют в качестве биошнуров тонкие ветви лианоподобных растений, обработанные особым образом для придания им гибкости и способности хорошо проводить биотоки.

Вашим биошнуром будет служить изолированный: медный провод, состоящий из многих жил для придания ему гибкости, с припаянными по концам медными кружками-контактами диаметром дюйм или немного меньше (можно воспользоваться обычными монетами). Длина

биошнура определяется недостающим расстоянием между активными зонами, которые требуется привести в биоконтакт, должна быть минимальной. Желательно иметь набор биошнуров длиной 15, 25, 40 и 70 сантиметров. Кружки-контакты закрепляются на активных зонах с помощью скотча (липкой ленты).

В некоторых случаях, при расстоянии между активными зонами меньше 10 см, удобно пользоваться другим приспособлением, состоящим из двух медных кружков, соединенных между собой по центру медным стержнем длиной 5—7 см, и напоминающим катушку из-под ниток. Это приспособление обычно не требует какого-либо крепления к активным зонам и удерживается за счет плотного сжатия между контактируемыми зонами.

III. Что такое телеконтакт

Для улучшения своей энергии в прямом биоконтакте нуждаются только люди, имеющие первый альфа-уровень и второй бэта-уровень. Люди более высокого энергетического уровня могут для суперпозиции (сложения) пси-полей использовать так называемый телеконтакт, сущность которого заключается в том, что при достижении определенного качества пси-поля биотоки между активными зонами могут проходить непосредственно через слой воздуха, разделяющего их, без прямого контакта за счет ионизации этой воздушной прослойки в пси-поле.

Техника выполнения телеконтакта следующая. Занимающиеся располагают активные зоны параллельно друг другу, а затем кратковременно «замыкают» их, касаясь одной из них большим пальцем левой руки, а другой мизинцем той же руки. Занимающиеся четвертого дельта-уровня могут «замыкать» зоны, находящиеся на большем расстоянии друг от друга с помощью двух рук, последовательно соединенных большим пальцем правой руки с мизинцем левой. «Замыкание» активных зон, входящих в телеконтакт, должно проводиться так называемой красной зоной, то есть активными зонами пальцев рук (см. атлас), находящимися на подушечках пальцев.

«Замыкание» осуществляется обязательно вначале прикосновением большого пальца, а затем мизинца. В парных упражнениях «замыкание» осуществляет всегда мужчина.

При «замыкании» активных зон одновременно с касанием мизинца замыкающий закрывает глаза и продуцирует в сознании яркую вспышку бело-голубого цвета (подобную вспышке электрической дуги при сварке) в месте устанавливаемого телеконтакта. После этого «замыкающую» руку можно убрать.

На этом телеконтакт можно считать установленным. Иногда наблюдается легкое покалывание обеих зон, соединенных телеконтактом, или их покраснение, на которое не нужно обращать внимание: оно является лишь свидетельством того, что телеконтакт установлен и биотоки протекают в нужном вам направлении. После установления телеконтакта расстояние между активными зонами может быть увеличено примерно до 1 метра без потери телеконтакта.

Для прерывания телеконтакта достаточно кончиками пальцев произвести массаж активных зон, находящихся в телеконтакте, и увеличить расстояние между ними. Массаж проводится глубоким вдавливанием красной зоны четырех пальцев ладони (подушечек пальцев) в активные зоны, находящиеся в телеконтакте, с одновременной вибрацией. Время массажа — 3—5 секунд. В парных упражнениях прерывает телеконтакт всегда женщина.

IV. Упражнения суматхи-дзен первого цикла для людей первого альфа энергетического уровня

К первому альфа-уровню относятся люди, пси-поле которых ослаблено вследствие малого запаса жизненных сил или сильно искажено болезнью, поэтому все упражнения для людей первого альфа-уровня направлены на увеличение запаса жизненных сил и нейтрализацию неправильного пси-поля больного органа. Если вы чувствуете себя полностью здоровым, выполняйте только упражнение Арзи-дзен.

1. ЭКУРА-ДЗЕН

Лежа на спине, сосредоточьте внимание на больном органе. Почувствуйте его. Представьте его себе во всех деталях (если есть такая возможность, предварительно ознакомьтесь с его внешним видом по анатомическому атласу). Медленно мысленно увеличивайте больной орган в размерах, пока он не заполнит целиком ваше тело. Отождествляйте свое «Я» с больным органом. Повторяйте многократно формулу «Я — название больного органа», например, «Я — печень». После полного слияния вашего сознания с образом больного органа глубоко вдохните и одновременно с сильным выдохом через нос и рот произведите мысленный взрыв, который полностью уничтожит ваш больной орган. Отдохните пять минут. Это упражнение можно проделывать только один раз в день.

2. ТАКХИ-ДЗЕН

Лежа на спине, полностью расслабьтесь и сосредоточьте внимание на больном органе. Как можно медленнее мысленно уменьшайте больной орган, пока он не превратится в едва различимую точку. Не следует делать это быстро — эффект от этого упражнения прямо связан с временем его выполнения. Хорошо, если вам удастся уменьшить орган в течение 1,5—2 минут, при этом нужно добиваться не скачкообразного, а плавного и непрерывного уменьшения. После того, как ваш больной орган превратится в едва различимую точку, мысленно возьмите увеличительное стекло, и он снова станет вам виден, хотя и не увеличится в размерах. Продолжайте уменьшать больной орган снова до тех пор, пока он не станет опять точкой. Мысленно снова рассмотрите его через более сильный увеличительный прибор, и снова продолжайте его уменьшение. Выполняйте эту процедуру до тех пор, пока больной орган не уменьшится в размерах до величины молекулы или атома, а затем, одновременно с сильным выдохом через рот, выбросьте его из вашего тела. Затем медленно вдохните через нос атом (зачаток) «нового» здорового органа и, продолжая вдыхать, бережно поместите его на предназначенное ему место. Мысленно увеличивайте «новый» здоровый орган до тех пор, пока он не станет нормального размера и не займет полагающегося ему объема.

Встаньте и заставьте поработать «новый» орган: если это легкие или сердце — сделайте гимнастические упражнения, либо потанцуйте в быстром темпе; если это сустав — помассажуйте и разомните его; если это нервная система — постарайтесь испытать сильные эмоции, если это головной мозг — решите трудную задачу.

Это упражнение можно проделывать два раза в день, утром и вечером.

3. АРХУ-О-ДЗЕН

Лежа на спине, отождествите свое тело с огромным озером. Отождествите больной орган с маленькой, быстро плавающей по всему озеру, рыбкой. Если больной орган парный, например, почки, можно представить две рыбки, плавающие вместе. Затем в течение примерно пяти минут следует фиксировать внимание на этой рыбке-органе, плавающей по всему озеру-телу в поисках выхода во всех направлениях во все более убыстряющемся темпе. Доведите темп до максимально возможного, до безумия. Наконец, как можно громче выкрикните слог «ОУМ!» и выпустите обезумевшую «рыбку» через носовое отверстие. Отдохните минут пятнадцать-двадцать. Это упражнение можно делать только один раз в день.

4. КАРХУ-О-ДЗЕН

Выполняется так же, как и АРХУ-О-ДЗЕН, однако рыбку нужно выпустить через рот.

5. НАРХУ-О-ДЗЕН

Выполняется так же, как и АРХУ-О-ДЗЕН, однако рыбку надо выпустить через анальное (заднепроходное) отверстие.

6. ИРХУ-О-ДЗЕН

Это упражнение для мужчин выполняется так же, как и АРХУ-О-ДЗЕН; рыбка выпускается через канал пениса.

7. ГУРХУ-О-ДЗЕН

Упражнение для женщин. Выполняется так же, как и АРХУ-О-ДЗЕН; рыбка выпускается через влагалище.

8. АРЗИ-ДЗЕН

Это парное упражнение для увеличения запаса жизненных сил способствует общему оздоровлению организма, стимулирует обменные процессы, улучшает работу всех внутренних органов, а также нормализует ослабленное или сильно искаженное пси-поле. Мужчина и женщина, стоя лицом друг к другу, приводят в биоконтакт свои S-точки. Контакт должен быть плотным, в то же время партнеры не должны касаться друг друга руками. Женщина в течение всего биоконтакта должна продуцировать в сознании мыслеобраз

ребенка, сосущего ее грудь, мужчина — образ физической борьбы: схватку со зверем, спортивные состязания, борьбу с силами стихии, действия во время экстремальных ситуаций. Это замечательное упражнение можно выполнять несколько раз в день. Время выполнения не ограничивается, однако не нужно доводить себя или партнера до усталости.

V. Упражнения суматхи-дзен второго цикла для людей второго бэта энергетического уровня

Упражнения второго цикла предназначены для повышения энергетического уровня практически здоровых людей второго бэта-уровня, имеющих неискаженное, обычное для европейцев пси-поле, но не способных почувствовать пси-излучение. Все упражнения этого цикла — парные, выполняются с помощью биоконтакта или биошнура.

1. ЛАКХИ-ДЗЕН

Женщина ложится на спину, мужчина встает над ней на четвереньки лицом к ее ногам. После этого партнеры приводят в прямой биоконтакт Зоны 6 мужчины (область шеи) с Зонами 5 женщины (область лодыжек) и наоборот. S-точки партнеров (область пупков) необходимо соединить биошнуром. В течение всего времени выполнения упражнения партнеры должны быть сосредоточены на мыслях о накапливаемой ими энергии, заполняющей их тела, как соки наливают спелое яблоко и т. д.

Упражнение исключительно сильно повышает энергетический уровень женщин, вышедших на второй бэта-уровень, поэтому ежедневное время выполнения этого упражнения не должно превышать 10 минут.

2. ИМАТУ-ДЗЕН

Мужчина и женщина ложатся рядом на спину и соединяют биошнуром Р-точки (область промежности). Мужчина кладет руки на нижнюю часть живота женщины таким образом, чтобы К- и L-точки (центры его ладоней) вошли в прямой биоконтакт с Зонами 1 женщины. Женщина соединяет подушечки пальцев обеих ладоней вместе над головой мужчины. Мысли партнеров должны быть сосредоточены на эротических представлениях друг о друге. Это упражнение дает наибольший эффект для тех пар, которые чувствуют сильное влечение друг к другу и находятся во время выполнения упражнения в состоянии сильного полового возбуждения. Время выполнения упражнения ограничивается способностью партнеров сохранять половое возбуждение на высоком уровне.

3. ТАНКУ-ДЗЕН

Мужчина ложится на спину, подложив под голову подушку, а женщина садится на него верхом лицом к нему таким образом, чтобы привести в прямой биоконтакт свою Р-точку (область промежности) с его 5-точкой (область пупка) и одновременно свои зоны 5 (область лодыжек) с его Зонами 11 (справа и слева на талии). Руки женщины свободно опущены вдоль тела, кончики пальцев рук мужчины собраны в щепоть таким образом, чтобы красная зона (подушечки пальцев) контактировала с Зонами 8 женщины (соски молочных желез). В течение всего времени выполнения этого упражнения мужчина фиксирует взглядом хорошо видные ему половые органы партнерши, отождествляя их при этом с источником отрицательной энергии, областью космоса, способной только поглощать энергию, так называемой «черной дырой». Представления о поглощении энергии могут быть ассоциированы с образом, например, бездонного колодца, в котором бесследно исчезают брошенные предметы. Женщина во все время выполнения упражнения концентрирует всю свою энергию в Зонах 8 (область сосков), продуцируя в сознании излучение красного цвета.

4. ЕН-ДЗЕН

Партнеры становятся спиной друг к другу, после чего, нагнувшись, взаимно сцепляют продетые между ног разноименные руки, приводя в биоконтакт К- и L-точки (центры ладоней). Одновременно приводятся в прямой биоконтакт Зоны 16 (области подъягодичных впадин). Разница в росте партнеров устраняется использованием невысоких подставок, например, стопки книг. Для выполнения этого упражнения биошнуры не требуются.

Это, кажущееся на первый взгляд простым, упражнение требует от обоих партнеров умения «открывать уши». «Открыть уши» — это значит, переборов естественное чувство стыда, беспощадным внутренним самоанализом вскрыть в себе все свои темные порочные побуждения, устремления, мысли, а затем представить их себе вытекающими из вашей головы через широко открытые уши. Умение «открывать уши» возрастает по мере повышения энергетического уровня. Как только один из партнеров почувствует слабость, что свидетельствует о потере достаточного количества отрицательной энергии, следует немедленно прекратить упражнение. Потеря отрицательной энергии обычно вызывает сонливость, поэтому после выполнения упражнения желателен 30—40-минутный сон, во время которого необходимо пополнить биоэнергетический запас так, как описано в предыдущей главе.

5. РОКХУ-ДЗЕН

Мужчина становится перед женщиной на колени и, обняв ее, приводит в прямой биоконтакт свою L-точку (центр правой ладони) с X-точкой партнерши (проекция на спине центра сердца), а свою K-точку (центр левой ладони) с Z-точкой партнерши (проекция на спине центра печени). Партнерша, нагнувшись, соединяет биошнуром свой нервный центр между бровей с X-точкой мужчины, после чего приводит в прямой биоконтакт свои K- и L-точки с Зонами 7 (на плечах) мужчины.

Во время выполнения этого простого упражнения оба партнера должны мысленно вызвать в себе острое чувство боли в том органе или в той части тела, в которой им легче всего это сделать, и удерживать его в течение всего времени выполнения упражнения. Длительность выполнения этого упражнения как раз и определяется притуплением чувства боли у одного из партнеров.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не следует вызывать чувство боли женщине — в детородных органах (матке, яичниках, др.), мужчине — в области предстательной железы.

6. АУ-ДЗЕН

Это упражнение следует выполнять в момент восхода солнца в течение 5—10 минут.

Мужчина становится лицом к востоку, широко расставив ноги, женщина садится на пол между его ног лицом также к востоку и, запрокинув голову, приводит в прямой биоконтакт свой нервный центр между бровей с P-точкой (область промежности) мужчины. Обхватив ноги партнера, женщина замыкает K- и L-точки (центры ладоней) на Зонах 3 (внутренняя сторона бедер) мужчины. Мужчина вытягивает вперед на уровне плеч обе руки и «пропускает» через себя излучение Солнца, поглощая его правой рукой и излучая левой. Женщина «пропускает» через себя излучение Солнца, поглощая его нервным центром между бровей и излучая ступнями ног.

В этом упражнении Солнце, движению и излучению которого подчинены все процессы, протекающие в живых организмах, играет роль синхронизатора пси-полей. Длительность выполнения этого упражнения ограничивается устойчивостью образа «приема-передачи» излучения Солнца, а также временем его восхода.

7. ТЭХОРИ-ДЗЕН

Это упражнение требует четырех биошнуров длиной около 70 см каждый. Упражнение рекомендуется для тех, кто еще не обладает высокой способностью к сосредоточению и не способен длительно удерживать в сознании продуцируемые мыслеобразы, от чего во многом зависят ваши успехи в повышении энергетического уровня. Во время выполнения этого упражнения партнеры вообще могут не сосредотачиваться ни на каких образах, однако необходимо добиться полного расслабления всех мышц и отсутствия всех негативных образов, вызывающих отрицательные реакции.

Мужчина и женщина ложатся на спины рядом друг с другом. С помощью биошнуров партнеры соединяют свои F-точки (область шеи), G-точки (область груди), H-точки (область живота) и S-точки (область пупка). Соединять точки нужно в перечисленной последовательности, снимать биошнуры — в обратном порядке. Время выполнения упражнения не ограничено, но достаточно будет и 2—3 часов в день.

8. УМАРУ-ДЗЕН

Мужчина ложится на спину, широко раскинув ноги. Женщина ложится на живот между его ног и, держа грудь руками, приводит в прямой биоконтакт Зоны 8 (область сосков) с Зонами 1 (по обе стороны от пениса) мужчины. Мужчина поддерживает руками верхнюю часть туловища партнерши в местах, свободных от активных зон и точек. Женщина концентрирует мысли на эротических образах, мужчина — на идее Бога, центральной идее устройства Вселенной, разумности и целесообразности всего сущего. Если мужчина не способен вызвать в своем сознании эти представления, не следует выполнять это упражнение.

VI. Упражнения суматхи-дзен третьего цикла для людей третьего гамма-уровня

Упражнения третьего цикла предназначены для повышения энергетического уровня людей третьего гамма-уровня, способных почувствовать пси-поле. Упражнения этого цикла выполняются при полном сосредоточении, которым достаточно хорошо овладевают люди, достигшие третьего гамма-уровня. Как уже говорилось, люди этого уровня могут замыкать активные зоны с помощью телеконтакта. В упражнениях этого цикла от занимающихся требуется более высокое умение абстрагировать и продуцировать в сознании мыслеобраз гравитационного центра.

Все упражнения основаны на создании в определенной части тела (или пространстве, его окружающем) устойчивого мыслеобраза гравитационного центра. Для того, чтобы продуцировать такой образ, можно воспользоваться представлением о небольшом, но очень тяжелом шаре, например, свинцовом, причем постепенно размеры шара все уменьшаются, а его сила тяжести все возрастает. Вы должны ощущать все усиливающееся стремление гравитационного центра втянуть в себя окружающие предметы, особенно части и внутренние органы вашего тела, расположенные в непосредственной близости от центра. Вы должны также почувствовать значительную искаженность и напряженность вашего пси-поля вблизи созданного таким образом гравитационного центра.

1. РИДЗУ-ДЗЕН

Сесть на пол, скрестив ноги. С помощью телеконтакта замкнуть Зоны 5 (область лодыжек) между собой. L-точку (центр правой ладони) соединить прямым биоконтактом с Зоной 4 (верхняя часть икр) правой ноги. Левую руку вытянуть вперед ладонью вверх. Создать мыслеобраз гравитационного центра в Зоне 18 (подушечка большого пальца) левой руки. Выполнять упражнение до потери устойчивости мыслеобраза.

2. НИЦЗУ-ДЗЕН

Выполняется точно так же, как РИДЗУ-ДЗЕН, однако гравитационный центр необходимо создать в Зоне 19 (основание большого пальца) левой руки.

Упражнения РИДЗУ-ДЗЕН и НИЦЗУ-ДЗЕН необходимо чередовать между собой: в первую половину лунного месяца (до наступления полнолуния) выполнять упражнение РИДЗУ-ДЗЕН, во вторую (после наступления полнолуния) — НИЦЗУ-ДЗЕН.

3. АРОДЗУ-ДЗЕН

Мужчина и женщина встают рядом лицом друг к другу. С помощью телеконтакта замкнуть Зоны 1 мужчины (область паха) с 5-точкой женщины (область пупка), и наоборот. Соединить ладони рук в прямом биоконтакте. Оба партнера продуцируют мыслеобраз общего гравитационного центра посередине линии, соединяющей их нервные центры между бровями. Упражнение прекратить при появлении у одного из партнеров легкого головокружения. Это упражнение не следует выполнять после еды, тяжелой физической работы, эмоциональной нагрузки.

4. ЯНЦЗУ-ДЗЕН

Это групповое упражнение может очень сильно поднять энергетический уровень занимающихся, однако интенсивность воспроизведения мыслеобраза гравитационного центра должна быть примерно одинаковой у всех членов группы. В противном случае «сильные»

члены группы будут «высасывать» биоэнергию из «слабых», превращаясь, таким образом, в вампиров. Участники группы — люди третьего гамма-уровня — могут почувствовать такой односторонний обмен биоэнергией на пробных занятиях и в дальнейшем исключить из состава группы «слабых» участников.

Участники упражнения становятся в круг лицом к центру, а затем с помощью телеконтакта замыкают свои S-точки (область пупка) со своими P-точками (область промежности). Затем участники вытягивают руки вперед— вверх примерно под углом 30 градусов к горизонту ладонями вверх и коллективно продуцируют мыслеобраз гравитационного центра в центре образованного ими круга на уровне поднятых ладоней. Время выполнения упражнения ограничивается физическими возможностями участников и появлением слабости и головокружения.

5. МИЦЗУ-ДЗЕН

Лечь на спину, с помощью телеконтакта замкнуть друг с другом Зоны 8 (область сосков), а также G-точку (центр груди) с H-точкой (центр живота). Раскинуть руки в стороны ладонями вверх. Продуцировать мыслеобраз гравитационного центра в L-точке (центр ладони) правой руки. После создания устойчивого образа медленно перемещать его по правой руке в G-точку, последовательно задерживая на 1—2 минуты в Зонах 13 правой руки (область запястий), 12 (внутренняя сторона предплечий), 10 (внутренняя сторона плеч) и 9 (область подмышек); после чего в обратной последовательности возвратить гравитационный центр в L-точку (центр ладони) правой руки. В целом все упражнение должно занимать не менее 25 минут. Излишне быстрое выполнение упражнения может привести к потливости, болям в области селезенки, красной сыпи и другим явлениям, свидетельствующим о ненормальном (сверхактивном) улучшении энергетики. Упражнение следует выполнять только утром, до восхода солнца.

6. ИСИДЗУ-ДЗЕН

Упражнение выполняется так же, как и МИЦЗУ-ДЗЕН, только гравитационный центр помещается в K-точке (центр левой ладони). Упражнение выполняется вечером, после захода солнца.

7. САТЦУ-ДЗЕН

Это упражнение можно выполнять не раньше, чем вы освоите упражнения МИЦЗУ-ДЗЕН и ИСИДЗУ-ДЗЕН.

Мужчина и женщина встают лицом друг к другу на расстоянии, достаточном для телеконтакта, и замыкают свои Зоны 1 и Зоны 2 (области вокруг половых органов) друг с другом: правая Зона 1 мужчины замыкается с левой Зоной 1 женщины и т. д. После этого партнеры медленно увеличивают расстояние до максимально возможного без потери телеконтакта, обычно не более 1 метра. Далее партнеры продуцируют коллективный мыслеобраз гравитационного центра в области половых органов мужчины и затем, после создания устойчивого мыслеобраза, медленно перемещают его в горизонтальном направлении по линии, соединяющей половые органы партнеров; такое перемещение требует высокой синхронности (одновременности) в действиях обоих партнеров и не должно выполняться быстрее, чем за 10—15 минут. Задержка гравитационного центра в области половых органов партнерши проводится в течение примерно 3—5 минут, после чего центр возвращается на место.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: При любых обстоятельствах и любых неприятных симптомах у партнеров гравитационный центр должен быть возвращен в ту точку, с которой началось его движение, в противном случае возможны необратимые последствия.

8. ТЯНДЗУ-ДЗЕН

Это упражнение выполняется так же, как и САТЦУ-ДЗЕН, только гравитационный центр начинает и заканчивает движение в области половых органов партнерши.

Оба эти упражнения таят в себе некоторую опасность, которую вы сами обнаружите, приступив к их выполнению, однако не следует ее преувеличивать. Члены секты дзен утверждают, что за все время существования секты (с III века до нашей эры) лишь два человека испытали на себе реальные последствия риска при выполнении этого упражнения, да и то лишь потому, что сознательно превысили допустимые пределы риска.

VII. Упражнения суматхи-дзен четвертого цикла для людей четвертого дельта-уровня

Этот цикл упражнений суматхи-дзен предназначен для людей четвертого дельта-уровня, способных не только ощущать пси-поле, но и обладающих направленным пси-излучением. Поэтому все упражнения этого цикла представляют собой различные варианты концентрации пси-излучения ладоней рук в различных точках собственного пси-поля. При этом структура пси-поля улучшается и, следовательно, повышается ваш энергетический уровень. О том, как активировать пси-излучение и научиться владеть им, рассказывается в следующей главе.

1. ИЯМА-ДЗЕН

Сконцентрируйте пси-излучение левой руки в F-точке (впадина между ключиц). Улучшайте структуру этой области вашего пси-поля до предела своих возможностей.

2. ФУДЗИ-ДЗЕН

Сконцентрируйте пси-излучение левой руки в F-точке, а правой — в S-точке (область пупка). Улучшайте структуру области пси-поля, заключенной между этими точками.

3. ИЛОМУ-ДЗЕН

Сконцентрируйте пси-излучение левой руки в правой Зоне 8 (область соска), пси-излучение правой руки — в левой Зоне 8. Улучшайте структуру пси-поля.

4. КОЯМА-ДЗЕН

Сконцентрируйте пси-излучение левой руки в Зоне 12 (область предплечий) правой руки и наоборот, пси-излучение правой руки — в Зоне 12 левой.

5. АЯМА-ДЗЕН

Сконцентрируйте пси-излучение обеих рук в Зонах 1 (область паха). Улучшайте структуру пси-поля половых органов до ощущения взлета, подъема сил.

6. Ц ИЯМА-ДЗЕН

Сконцентрируйте пси-излучение правой руки в P-точке (область промежности), левой — в H-точке (область живота). Почувствуйте степень искаженности структуры вашего пси-поля и уменьшите ее.

7. ИНОЯМА-ДЗЕН

Сконцентрируйте пси-излучение левой руки в области верхнего ромба (область лба), а правой — в области нижнего ромба (область рта). Ощутите пси-поле головы и медленно увеличьте его потенциал (напряженность).

8. ЯНИЯМА-ДЗЕН

Воздействуйте пси-излучением левой руки на Зону рационального мышления (область левого виска), а пси-излучением правой — на Зону образного мышления (область правого виска). Создайте гармоничное объединенное пси-поле этих зон.

ГЛАВА III

ТЕХНИКА ПСИ-МАССАЖА 1. Что такое аура

Как вы уже знаете, человек третьего гамма-уровня способен ощутить, почувствовать пси-поле. Ощутить или почувствовать пси-поле — это значит «увидеть» внутренним зрением структуру пси-поля вокруг живых организмов. Эта область пси-поля, как бы окружающая оболочкой все живое, в том числе и ваше тело, называется аурой. Способность почувствовать

пси-поле проявляется у человека в «видении» этой ауры, в различении ее цветов, или, как принято говорить, в появлении цветоощущения ауры.

Нет нужды задерживаться долго на объединении этого понятия. Как справедливо заметил доктор Кресс, людям первого альфа или второго бэта-энергетических уровней вообще невозможно объяснить, что такое цветоощущение ауры, люди третьего гамма-уровня понимают это с полуслова, люди более высоких уровней не нуждаются в объяснениях.

Итак, после выхода на третий гамма-энергетический уровень у вас появляется способность почувствовать пси-поле, а после выхода на четвертый дельта-уровень—способность к направленному пси-излучению. Однако способность к созданию направленного пси-излучения еще не означает, что вы сможете обладать им, едва поднявшись на четвертый уровень. Так, радиопередатчик с вложенными в него свежими батареями, хотя и полностью готов к работе, все-таки не заработает до тех пор, пока вы не включите его.

Поэтому теперь, когда вы обладаете пси-полем достаточно высокого качества, вам необходимо активировать ваше пси-излучение — «включить передатчик». Активировать пси-излучение вам потребуется лишь однажды, после чего вы будете обладать им в течение всей жизни —и не жалейте затраченных на это усилий.

Обычно излучателем пси-поля служат ладони рук, хотя в принципе вы можете использовать и другие области тела с высокой концентрацией пси-поля, например, ступни ног или половые органы.

II. Как активировать пси-излучение

Как же активировать ваше пси-излучение? Восточные школы пси-техники обычно активируют пси-излучение обучающихся во время общей чистки организма методом «Тхе» или с помощью учителя-гуру. Как уже объяснялось, метод «Тхе», включающий длительное воздержание от пищи, прием отвара трав и пребывание в полной темноте, может выполняться лишь под наблюдением асмера или йога не ниже шестого дзета-уровня, поэтому для большинства читателей он неприемлем.

Самый распространенный на Востоке метод активирования пси-излучения заключается в непосредственном контакте пси-поля учителя-гуру, стоящего на шестом дзета или более высоком энергетическом уровне с пси-полем обучающегося. Учитель-гуру одновременно активирует пси-излучение ученика, достигшего нужного энергетического уровня, с такой же легкостью, с какой мы включаем телевизор или помогаем собаке подняться по лестнице. Однако и этот метод также недоступен для большинства западных читателей, рассчитывающих в овладении пси-техникой лишь на собственные силы и помощь этой книги. Прекрасно понимая эти трудности, Бекенбауэр и Кресс в последние годы разработали очень простую процедуру активирования пси-излучения, рассчитанную на массовое обучение, которую мы и рекомендуем читателям этой книги. В этом способе роль «активатора» вашего пси-излучения играет наш естественный спутник—Луна, влияние которой на многие физические и биологические ритмы хорошо известно (приливы и отливы, лунатизм и др.). Возможно, кому-то из вас эта процедура покажется не слишком доступной, но вспомните, что активирование пси-излучения проводится только один раз в течение всей жизни, и что другие методы для вас совершенно недоступны.

Внимательно рассмотрите атлас ладоней ваших рук, помещенный в конце книги. Вы увидите, что пальцы ваших рук имеют три зоны: красную, оранжевую и желтую, различающиеся по качеству пси-излучения. Наиболее качественное и сильное пси-излучение исходит из красной зоны (области подушечек пальцев), затем идет оранжевая зона (вторые фаланги пальцев), затем желтая (третьи фаланги). Именно эти зоны и необходимо вам активировать. Процедура активирования, разработанная Бекенбауэром и **Крессом**, включает две стадии: подготовку и собственно активирование.

Подготовка к активированию пси-излучения

Выберите полностью уединенное место, лучше всего за городом, где вы сможете в одиночестве провести 3—4 дня во время полнолуния. В эти дни вы не должны встречаться с людьми, читать, смотреть телевизор или слушать музыку. Ешьте как можно меньше, но пейте столько, сколько хочется. Не думайте о плохом, не испытывайте отрицательных эмоций, избегайте эротических

мыслей. Лучше всего, если вы сможете сосредоточить свои мысли в течение этих дней на себе самом, на собственном мироощущении, но это условие не обязательно.

Активирование

В лунную ночь выйдите на балкон, на открытую веранду или просто на улицу и сядьте в удобную позу, положив руки на колени ладонями вверх; сосредоточьтесь на цветоощущении ауры красной зоны (подушечки пальцев). Нормальное цветоощущение ауры красной зоны до активирования — **бледно-лимонное** с синевой.

Затем непосредственно перед собой воспроизведите мыслеобраз гравитационного центра и медленно удалите его в сторону Луны до слияния с ней. Сосредоточьтесь до предела на мыслеобразе лунного гравитационного центра, почувствуйте, как он «вытягивает» пси-поле ладоней в сторону пальцев, «удлиняя» их. Следите за цветоощущением ауры красной зоны, которое постепенно должно стать желтым, темно-желтым, оранжевым и, наконец, красным. В последний момент активирования, когда цветоощущение ауры красной зоны станет ярко-красным, к вам придет новое ощущение — оно совершенно не поддается словесному описанию — и вы почувствуете, что обладаете направленным пси-излучением.

Иногда цветоощущение ауры останавливается на желтом или оранжевом. В этом случае для завершения процедуры активирования требуется еще одна ночь.

Итак, теперь вы обладаете направленным пси-излучением. Будьте осторожны и используйте приобретенную способность разумно! Еще раз прочтите главу 1, в которой разъясняется значение идеалов добра и зла в пси-массаже.

Ниже приводятся три цикла упражнений для развития техники пси-массажа, цель которых — дать почувствовать человеку, только что овладевшему направленным пси-излучением, его влияние на различные области собственного пси-поля. Во время выполнения упражнений контролируйте качество пси-излучения по цветоощущению ауры в красной зоне ладоней (область подушечек пальцев).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед тем, как выполнять упражнения, прочтите пояснения к атласу и усвойте назначение Зон 18—30, находящихся на ладонях ваших рук!

III. Упражнения первого цикла

Упражнение 1.

Сядьте, положите руки перед собой ладонями вверх. Поочередно усиливайте пси-излучение красной зоны указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Ощутите изменения, происходящие в качестве пси-излучения, проанализируйте и запомните их.

Упражнение 2.

Поочередно усиливайте пси-излучение правой руки в области красной зоны (подушечки пальцев), оранжевой зоны (вторая фаланга) и желтой зоны (третья фаланга) всех пальцев одновременно. Ощутите изменения, происходящие в качестве пси-излучения, проанализируйте и запомните их.

Упражнение 3.

То же по отношению к левой руке.

Упражнение 4.

Соберите пальцы обеих рук в щепоти. Сконцентрируйте пси-излучение красной зоны и усилийте его до предела. Осторожно! Не занимайтесь этим слишком долго! Достаточно ощутить мощь вашего концентрированного пси-излучения и запомнить его.

Упражнение 5.

Приготовьтесь сложить руки перед грудью, как во время молитвы. Медленно доведите расстояние между ладонями до 10 см. Усильте пси-излучение всех зон правой руки, затем левой. Медленно вращайте ладони в вертикальной плоскости в противоположные стороны. Ощутите и запомните мощь вашего концентрированного пси-излучения, а также его структуру и качество.

IV. Упражнения второго цикла

Упражнение 1.

Воздействуйте пси-излучением красной зоны правой руки на Зону 18 (подушечка большого пальца) левой руки. Ощутите и запомните происходящие в вас изменения.

Упражнение 2.

То же, но теперь левая рука воздействует на правую.

Упражнение 3.

Воздействуйте пси-излучением оранжевой зоны правой руки на Зону 19 (основание большого пальца) левой руки. Ощутите и запомните происходящие изменения.

Упражнение 4.

То же, но теперь левая рука воздействует на правую.

Упражнение 5.

Сконцентрируйте пси-излучение красной зоны правой руки в Зоне 20 (вторая фаланга большого пальца) левой руки. Ощутите и запомните происходящие изменения.

Упражнение 6.

Осторожно воздействуйте пси-излучением желтой зоны правой руки на Зону 21 (основание большого пальца) левой. Будьте внимательны, повторяйте упражнения до тех пор, пока не будете уверены в точности своих действий. Запомните происходящие изменения.

Упражнение 7.

Воздействуйте пси-излучением красной зоны правой руки на Зону 24 (см. атлас) левой. Ощутите и запомните происходящие изменения.

Упражнение 8.

Воздействуйте пси-излучением красной зоны левой руки на Зону 27 (см. атлас) правой. Ощутите и запомните происходящие изменения.

Упражнение 9.

Сблизьте мертвые зоны (см. атлас) обеих рук и объедините их совместным пси-излучением всех зон обеих рук. Ощутите и запомните происходящее.

Упражнение 10.

Воздействуйте пси-излучением оранжевой зоны правой руки на Зону 25 (см. атлас) левой. Контролируйте изменения, глядя на секундную стрелку часов. Ощутите и запомните изменения в себе.

Упражнение 11.

Воздействуйте пси-излучением красной зоны левой руки на Зону 26 (см. атлас) правой. Ощутите и запомните происходящие изменения.

Упражнение 12.

Очень осторожно воздействуйте слабым пси-излучением желтой зоны левой руки на Зону 28 (см. атлас) правой. Ощутите изменения своего «Я».

Упражнение 13.

Воздействуйте пси-излучением красной зоны левой руки на Зону 30 (см. атлас) правой. Сравните свои ощущения с ощущениями упражнения 10. Запомните их.

Упражнение 14.

Воздействуйте пси-излучением красной зоны левой руки на Зону 29 (см. атлас) правой. Запомните изменения эмоционального настроения при усилении и уменьшении мощности пси-излучения.

Упражнение 15.

Воздействуйте пси-излучением красной зоны правой руки на Зону 23 (см. атлас) левой. Выработайте в себе неосознанное ощущение опасности при воздействии на этот центр. Запомните его.

Упражнение 16.

Воздействуйте пси-излучением желтой зоны правой руки на Зону 22 (см. атлас) левой. Не теряйте самоконтроля, сосредоточьтесь на мысли о собственной смертности. Если вы почувствуете, что теряете самоконтроль, немедленно воздействуйте мощным пси-излучением красной зоны левой руки на Зону 28 и одновременно на Зону 20 правой руки. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что полностью контролируете свои действия.

V. Упражнения третьего цикла

Упражнения третьего цикла учат, как воздействовать направленным пси-излучением на ваше собственное пси-поле или пси-поле другого человека. Этот цикл упражнений неограничен по своему объему, и вряд ли существует на Земле человек, до конца исчерпавший все возможности воздействия пси-излучения на различные области собственного или чужого пси-поля.

Упражнения третьего цикла не нуждаются в описаниях. Каждый человек, активировавший свое пси-излучение и выполнивший упражнения первого и второго циклов, может самостоятельно изобрести, по крайней мере, несколько тысяч вариантов воздействия на собственное пси-поле. После достаточной тренировки, когда вы ощутите и запомните многие варианты пси-воздействия, вы можете перейти к упражнениям по воздействию на пси-поле других лиц. Единственное, что следует при этом помнить, — что любое причиненное вами другому человеку зло, боль, страдание, обдуманно или невольно, безразлично, рикошетом вернутся к вам самим, причинив необратимые последствия.

ГЛАВА IV ОСНОВНЫЕ ЛОККИ ПСИ-МАССАЖА

1. Что такое локка

Достичь желаемого эффекта, воздействуя пси-излучением на какую-либо одну активную зону, нельзя, я вы, вероятно, уже поняли это, выполнив упражнения предыдущей главы. Нельзя, например, получить удовольствие, занимаясь пси-массажем одной лишь Зоны 23. С другой стороны, из-за чрезвычайной сложности структуры и конфигурации пси-поля невозможно заранее предсказать, что произойдет, например, если воздействовать пси-излучением одновременно на 8 или **10** активных зон.

Для того, чтобы каждый раз получать один и тот же воспроизводимый и заранее запрограммированный результат, нужно сконцентрировать пси-излучение в двух или трех определенных зонах. Набор зон, называемый ЛОККОЙ, для каждого случая свой.

Локки, известные у народов Востока с древности, передавались устно узкому кругу лиц из поколения в поколение. Но и этот секрет постигла участь других восточных секретов — китайского фарфора, индийской йога или японского каратэ — которые в конце концов распространились по всему миру.

Всего известно свыше 600 локк, однако для воздействия на сексуальную жизнь используются 15, которые и описаны в этой главе. Описания некоторых локк заимствованы из уже упоминавшейся книги профессора Штерна «Феномен восточного пси-массажа».

2. Локка пространства А

Эта локка используется для увеличения размеров и массы частей тела и внутренних органов. Применение этой локки требует известной осторожности. Помните: организму требуется время, чтобы перестроиться, а клетки даже под действием сверхмощного пси-излучения не могут возникнуть моментально.

Локка выполняется следующим образом. Воздействуйте пси-излучением правой руки на пси-поле органа или части тела, размеры которой вы хотите увеличить, а пси-излучением левой — на Зоны 18 и 26 правой руки.

3. Локка пространства Б

Эта локка противоположна по действию локке пространства А и применяется для уменьшения размеров и массы частей тела и внутренних органов. С этой целью воздействуйте пси-излучением правой руки на пси-поле органа или части тела, размеры которой вы хотите уменьшить, а пси-излучением левой руки — на Зону 19 и одновременно на Зону 26 правой руки.

4. Локка функционирования органов А

Эта локка служит для усиления деятельности внутренних органов: селезенки, печени, кишечника, семенных желез, яичников и др. Для усиления деятельности какого-либо органа воздействуйте пси-излучением левой руки на пси-поле этого органа, а пси-излучением правой руки на Зону 18 и Зону 24 левой руки.

5. Локка функционирования органов Б

Эта локка, в противоположность предыдущей, служит для ослабления деятельности внутренних органов. Выполняется локка так: воздействуйте пси-излучением правой руки на пси-поле требуемого органа, а пси-излучением левой руки на Зону 19 и Зону 27 правой руки. Обе эти локки запрещается применять для регулирования деятельности сердца; впрочем, говорить об этом излишне — вы, должно быть, уже ощутили внутренний запрет, «табу» на эти действия.

6. Локка действия А

Эта локка применяется для ускорения физиологических актов, применительно к сексуальной жизни — для ускорения семяизвержения у мужчин и выталкивания пробки Кристеллера у женщин. Оба этих физиологических акта вызывают у партнеров по половому акту чувство удовлетворения (оргазм). Другими словами, эта локка в сексуальной жизни и используется для приближения оргазма. Для этого воздействуйте пси-излучением правой руки на три активные зоны левой: Зону 25, Зону 22, Зону 18.

7. Локка действия В

Локка противоположна по действию предыдущей. Выполняется воздействием пси-излучения правой руки на три активные зоны левой: Зону 25, Зону 22 и Зону 19.

8. Локка силы А

Эта и следующая локка применяются для увеличения мышечной силы и мышечной выносливости и не часто используются в сексуальной жизни. Однако некоторые женщины достигают оргазма лишь при сверхсильных объятиях мужчины, а другие — при сверхдлительном половом акте, что, впрочем, является скорее нормой, чем исключением. Именно для таких случаев мы и приводим описание этой локки. Соедините пси-излучение обеих рук и воздействуйте им на мышцу или группу мышц, силу или выносливость которых вы желаете увеличить. Одновременно перекрестным пси-излучением воздействуйте на Зоны 18 обеих рук.

9. Локка силы Б

Локка противоположна предыдущей. Выполняется аналогично, за исключением того, что перекрестным пси-излучением нужно воздействовать на Зоны 19 обеих рук.

10. Локка времени А

Наивно полагать, будто с помощью этой локки можно ускорить течение времени, и тем не менее она применяется именно с этой целью. Используя ее однажды, вы сами поймете, что подразумевается под ускорением течения времени. Для выполнения этой локки воздействуйте пси-излучением левой руки одновременно на Зону 30 и Зону 18 правой.

11. Локка времени Б

Противоположная предыдущей по действию, локка выполняется путем воздействия пси-излучения левой руки одновременно на Зону 30 и Зону 19.

12. Локка внутреннего времени А

Понятие внутреннего биологического времени неизвестно на Западе и требует некоторого пояснения.

Вы, должно быть, замечали, что некоторые люди постоянно торопятся, некоторые же, наоборот, постоянно опаздывают. Или другой пример: вы взглянули на часы, ожидая, что прошло, по крайней мере, четверть часа — оказывается, прошло всего пять минут. Оба эти примера убеждают в существовании в живых организмах внутреннего биологического времени, которое, в частности, управляет биоритмами. Внутреннее биологическое время, как правило, не совпадает с временем вообще, временем как философской категорией. У некоторых оно течет быстрее, и эти люди старятся преждевременно, а у других медленнее — и эти люди-счастливики в 70 лет выглядят так же, как и в 40.

В сексуальной жизни ускорение внутреннего биологического времени используется для совмещения моментов оргазма у партнеров. Как известно, оргазм у женщины наступает позже, чем у партнера-мужчины. Гармония же в сексуальной жизни достигается при одновременном оргазме обоих партнеров, поэтому европейцы в своей сексуальной жизни широко применяют такие неестественные методы, как предварительная «подготовка» (возбуждение) женщины и искусственная задержка семяизвержения у мужчины. Однако мужчина, владеющий пси-массажем, используя локку внутреннего времени А, может ускорить течение своего биологического времени по сравнению с биологическим временем женщины-партнерши и, таким образом, естественным путем достичь оргазма одновременно.

Локка выполняется следующим образом. Воздействуйте пси-излучением правой руки одновременно на Зону 25, Зону 18 и Зону 20 левой руки.

13. Локка внутреннего времени Б.

Локка противоположна предыдущей и служит для замедления биологического времени. Постоянно используя эту локку, индийские йоги выглядят едва ли не в два раза моложе обычных людей. Применяя эту локку, женщины смогут избежать преждевременного увядания и будут успешно конкурировать с соперницами в любом возрасте. В сексуальной жизни эта локка используется при выполнении полового акта при недостатке времени. Локка выполняется одновременным воздействием пси-излучения правой руки на три области левой: Зону 25, Зону 19 и Зону 20.

14. Локка инстинктов А

Локка используется для усиления инстинктов (полового инстинкта, чувства голода и др.) и одновременно-снижения критических оценок своих действий со стороны второй сигнальной системы (разума). Для усиления сексуального инстинкта локка выполняется путем воздействия пси-излучения правой руки одновременно на Зону 22 и Зону 18 левой руки, а пси-излучением левой руки — одновременно на Зону 28 и Зону 19 правой руки.

15. Локка инстинктов Б

При выполнении этой локки происходит, наоборот, подавление инстинктов и возрастает критическая оценка своих действий. Локка выполняется с помощью одновременного воздействия пси-излучения правой руки на Зону 22 и Зону 19 левой, а пси-излучением левой — на Зону 28 и Зону 18 правой руки.

16. Локка убийства

Странное название этой локки вполне оправдано: она действительно служит для уничтожения ненужных клеток в организме. Филиппинские хилеры, например, используют эту локку для уничтожения зародышей злокачественных опухолей. В сексуальной жизни эта локка может быть использована для полного и частичного уничтожения сперматозоидов в семенной жидкости мужчины, что делает ненужным применение противозачаточных средств, а также позволяет контролировать пол будущего ребенка.

Для выполнения этой локки необходимо одновременно объединить мощным пси-полем обеих рук обе мертвые зоны, обе Зоны 20 и пси-поле клеток, подлежащих уничтожению. Локка требует огромной затраты биоэнергии и может выполняться только людьми с высоким энергетическим уровнем.

ГЛАВА V

ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПСИ-МАССАЖА В СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

I. Как делать пассы

Итак, из предыдущей главы вы узнали, что для получения желаемых изменений в строении вашего тела, работе внутренних органов и психике вам необходимо применить ту или иную локку. Этого совершенно достаточно при использовании локк действия, времени, внутреннего времени и инстинктов, так как эти локки формируют ваше пси-поле в целом, не имея избирательного действия на какой-либо орган или часть тела.

Однако применение других локк (пространства, функционирования органов, силы и убийства) требует еще и формирования пси-поля внутреннего органа или части тела, на которые вы хотите воздействовать. Такое формирование пси-поля совершенно необходимо, чтобы вызвать желательные изменения в нужных органах в нужную сторону. Формирование пси-поля органа проводится с помощью направленного пси-излучения левой или правой руки на нужный орган или часть тела и особых движений рук, которые и придадут пси-полю требуемую конфигурацию. Эти движения рук, напоминающие движение рук массажиста, называются в пси-технике ПАССАМИ, и они-то, собственно говоря, и положили начало широкому использованию термина «пси-массаж».

Выполняются пассы плавными движениями обеих рук в требуемой области примерно на расстоянии 1,5—2 см от поверхности тела. Подобно тому, как скульптор плавным движением руки изменяет пропорции только что вылепленной им фигуры, вы должны с помощью пассов изменить конфигурацию пси-поля желаемого органа или части тела. При этом изменение конфигурации пси-поля почти тотчас приводит к изменению в функционировании органов или их размерах. Для того, чтобы вызвать обратные изменения, необходимо применить противоположную по действию локку, и с помощью пассов придать пси-полю органа прежнюю конфигурацию.

Пример 1. Формирование бюста

Используйте локку пространства А. Пассаами правой руки придайте пси-полю вашего бюста требуемую форму. Для возвращения бюсту прежней формы используйте локку пространства Б

Пример 2. Формирование талии

Осуществляется так же, как и формирование бюста.

Пример 3. Увеличение длины пениса

Используйте локку пространства А. Пассаами правой руки придайте пси-полю пениса удлиненную форму. Для возвращения пенису прежнего размера используйте локку пространства Б.

Пример 4. Уменьшение объема ягодиц

Используйте локку пространства Б. Пассаами правой руки стяните пси-поле ягодиц. Для возвращения прежнего объема используйте локку пространства А.

Пример 5. Увеличение длительности полового акта
Для этой цели вы можете использовать либо локку действия Б, либо локку времени Б.

Пример 6. Проведение полового акта в условиях недостатка времени
Используйте локку внутреннего времени Б, и вы сможете в течение 1—2 минут получить такую же серию наслаждений, какую смогли бы испытать в течение ночи.

Пример 7. Совмещение момента оргазма у партнеров
Если вы отстае в наступления оргазма от партнера, используйте локку внутреннего времени Б, либо пусть ваш партнер использует локку А. Если вы, наоборот- вы локку А, а партнер — локку Б.

Пример 8. Восстановление сексуальной силы после полового акта
Используйте локку функционирования органов А. Пассажи левой руки мужчины воздействуют на пси-поле семенных желез и предстательной железы, женщины — на пси-поле яичников.

Пример 9. Проведение полового акта без непосредственного контакта с партнером
Выполнение такого полового акта возможно для партнеров, стоящих не ниже шестого дзета энергетического уровня, при этом расстояние в пространстве между партнерами совершенно не играет роли. Оба партнера используют локку пространства А, при этом мощным пси-излучением обеих рук формируют сверхудлиненное пси-поле половых органов, направленное в сторону Солнца. После объединения пси-полей партнеры используют локку действия А.

Пример 10. Увеличение мышечной силы плечевого пояса
Используйте локку силы А, пассируя мышцы плечевого пояса.

Пример 11. Увеличение силы и выносливости мышц брюшного пресса
Используйте локку силы А. Пассы обеих рук выполняются в области мышц брюшного пресса.

Пример 12. Уничтожение внутреннего запрета, морального «табу» на групповой секс, необычные способы сношения и любые сексуальные действия
Используйте локку инстинктов А.

Пример 13. Устранение бесплодия при нарушениях функций яичников и семенных желез
Возможно для партнеров, стоящих не ниже шестого дзета-уровня. Оба партнера используют локку функционирования органов А, при этом пассажи левой руки необходимо устранить дефектную структуру пси-поля органов размножения.

Пример 14. Устранение возможности зачатия
Возможно для мужчины, находящегося не ниже шестого дзета-уровня. Используется локка убийства, при этом следует уничтожать лишь зрелые сперматозоиды, находящиеся в придатке семенной железы.

Пример 15. Контроль над полом будущего ребенка
Возможен для партнеров, находящихся не ниже шестого дзета-уровня. Используется локка убийства. Для зачатия мальчика уничтожьте сперматозоиды с женским пси-полем, девочки — с мужским пси-полем.

Разумеется, приведенные примеры не исчерпывают всего богатства вариантов использования пси-техники в вашей сексуальной жизни. Творческий подход и совершенно необходимое экспериментирование в этой области, возможно, позволят вам добиться новых, совершенно неожиданных для вас самих эффектов. Однако — повторяем еще раз! — будьте осторожны и разумно используйте приобретенные возможности. Следует также предостеречь читательниц-женщин от чрезмерного увлечения сексуальной пси-техникой, которое может перейти в нимфоманию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возможно, что прочитав эту книгу и узнав о возможностях, которые открываются перед каждым человеком, овладевшим техникой пси-массажа, вы растерялись. Действительно, все это очень непривычно для того, кто впервые слышит о пси-феномене. Десятки лет блестящие европейские ученые отмахивались руками от сообщений о пси-феномене и упорно не желали принимать его всерьез. Александр Флеминг, ученый с мировым именем, получивший Нобелевскую премию за синтез пенициллина, впервые услышав о «чудесах», творимых восточными асмерами, категорически заявил: «Я никогда бы не открыл пенициллина, *если бы* верил в подобные сообщения». С тем же упорством лорд Резерфорд в начале века категорически отрицал возможность «приручения» человеком атомной энергии. Однако сегодня во всем мире действует более 500 атомных электростанций, а основами пси-техники владеют десятки тысяч людей во всех частях света.

Быть может, вам показалось, что овладеть пси-техникой могут только какие-то особенные, избранные или особо одаренные люди с высоким от природы энергетическим уровнем. Но это всего лишь одно из самых распространенных заблуждений людей, впервые знакомящихся с пси-феноменом.

Начните овладевать пси-техникой сегодня — и завтра вы будете смеяться над своими вчерашними заблуждениями. Занимайтесь целеустремленно, не пропускайте ни одного дня. На Востоке, там, где в древности была разработана пси-техника, существует пословица: «Дорогу осилит идущий». Счастливого пути!

ДОПОЛНЕНИЕ

Уже после печати части тиража этой книги, доктор Кресс опубликовал в журнале «Нейчур» сообщение о том, что шерпы Непала издавна активируют пси-излучение своим особым способом, неизвестным европейским исследователям пси-феномена.

В способе шерпов для активирования пси-излучения используется момент возникновения нового, дочернего пси-поля при зачатии. При этом резко, буквально в течение нескольких секунд, напряженность пси-поля материнского организма падает почти до нуля, а его структура в области матки полностью перестраивается. В это же время, как бы взамен материнского, также в считанные секунды, толчкообразно возникает пси-поле дочернего организма. В течение дальнейших суток напряженность пси-полей обоих организмов возрастает, и одновременно они начинают взаимодействовать между собой, в результате чего и происходит дальнейшее развитие зародыша, его питание и пр.

Вот этот-то момент возникновения нового дочернего пси-поля и используется шерпскими асмерами для активирования пси-излучения. По описанию доктора Кресса, неоднократно лично наблюдавшего эту процедуру, активирование проводится довольно просто, и автор, основываясь на безукоризненной научной репутации д-ра Кресса, без какой-либо дополнительной проверки его сообщения, берет на себя смелость рекомендовать читателям способ шерпов. К сожалению, этот простой способ может применяться лишь мужчинами (среди шерпских асмеров женщины совершенно не встречаются).

Активирование пси-излучения ладоней рук мужчины, достигшего четвертого дельта-уровня, проводится по методу шерпов следующим образом. Рано утром, обычно еще до восхода Солнца, мужчина осуществляет половое сношение с женщиной, желающей иметь ребенка. Через 5—6 часов, когда сперматозоиды приблизятся к яйцеклетке, мужчина и женщина ложатся в удобных позах рядом друг с другом. Мужчина накладывает ладони на низ живота женщины таким образом, чтобы красные зоны (подушечки пальцев) располагались как можно ближе к матке, и полностью сосредотачивается на своем ощущении пси-поля женщины. В таком положении, ожидая момента зачатия, то есть слияния сперматозоида с яйцеклеткой, обоим партнерам иногда приходится пребывать довольно долго. Иногда же зачатие происходит в первые 2—3 часа ожидания — все зависит от скорости движения сперматозоидов, которая у различных индивидуумов сильно колеблется.

В момент зачатия и вспышки напряженности пси-поля дочернего организма, аура красной зоны ладоней мужчины из бледно-лимонной с синим оттенком в течение нескольких секунд «окрашивается» в насыщенный красный цвет. Через несколько минут мужчина снимает ладони с живота женщины. Активирование закончено. Через несколько дней аура оранжевой зоны окрашивается в оранжевый цвет, а аура желтой — в желтый. Чтобы ускорить активирование

этих двух зон, шерпские асмеры не принимают в это время никакую пищу, но, по их утверждению, это не обязательно: если активирована красная зона, оранжевая и желтая рано или поздно активируются самостоятельно. Однако к дальнейшей работе над техникой психомассажа можно приступить лишь после активирования всех трех зон.

По сообщению д-ра Кресса, основанием для которого послужили личные наблюдения и беседы с 76 шерпскими асмерами-мужчинами, находящимися на различных энергетических уровнях (от четвертого дельта до седьмого эта), все они активировали свое пси-излучение вышеописанным способом. Мало того, все асмеры, с которыми он беседовал, единодушно утверждают, что этот способ обеспечивает активирование в 100% случаев— если, разумеется, мужчина и женщина не бесплодны и имеют здоровые половые клетки.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АТЛАС АКТИВНЫХ ЗОН

Каждая активная точка занимает на поверхности тела площадь чуть более одного дюйма, а активная зона — от трех до пяти квадратных дюймов, поэтому, в отличие от точек, используемых при иглоукалывании, для нахождения их на теле не требуется никаких особых указаний, кроме приводимых рисунков. Не бойтесь «промахнуться» мимо точки или зоны при первом выполнении биоконтакта — это почти невозможно. При дальнейшем же воздействии на эту зону направленным пси-излучением вы сможете уточнить расположение ее центра, ориентируясь на свои ощущения.

Атлас активных зон и точек представлен в книге четырьмя рисунками. На первых двух рисунках показаны активные точки и зоны на теле опереди и сзади, на двух последующих — активные зоны и точки ладоней.

Расположение активных точек и зон требует некоторых пояснений.

8 активных точек на теле человека находится в вертикальной плоскости симметрии, делящей тело на правую и левую половины. Это следующие точки:

КОГЕСИ-ДЭС (F-точка) расположена во впадине между ключиц.

КЮСУРУ и МИТИ-ДО (G-точка и H-точка) расположены в центре груди и верхней половины живота. Точное расположение их относительно других точек показано на рисунке.

ФУИРАТА-САНКА (S-точка)—область пупка.

МИЦИДУ-ТО СУРУ (P-точка)—область промежности посередине между анальным отверстием и половыми органами.

ТОСИИТЭ-ХОН (Q-точка) находится во впадине между затылком и шеей.

ТОКУТЕ-СЕВА (T-точка)—область пятого позвонка

СЭЙДЗОХО (R-точка) — область копчика.

Две активные точки находятся на левой и правой половинах спины:

ИВАРЭРУ-ТАТИ (X-точка)—проекция на спину центра сердца.

ВАТАКУСИ-ТАТИ (Z-точка) — проекция на спину центра печени.

Все остальные активные зоны парные, расположение их понятно из рисунков и кратко указано в таблице.

На следующих двух рисунках показано расположение активных зон и точек на ладонях левой и правой руки.

КРАСНАЯ ЗОНА — область направленного пси-излучения наиболее высокого качества и интенсивности. Включает подушечки четырех пальцев (кроме большого) обеих рук.

ОРАНЖЕВАЯ ЗОНА — область пси-излучения средней интенсивности. Включает вторые фаланги тех же четырех пальцев обеих рук.

ЖЕЛТАЯ ЗОНА — область пси-излучения малой интенсивности. Включает третьи фаланги тех же пальцев обеих рук.

На подушечках обеих больших пальцев расположены ДЗАТТО ФУРИДАСИТО (Зоны 18), которые предназначены для действий, направленных на увеличение, нарастание, движение вперед, прогресс чего-либо, и используются для увеличения размеров органов или частей тела, усиления действия этих органов и т. д. Противоположные по действию КУНИГУНИ ХИТО (Зоны 19) расположены в месте сустава второй и третьей фаланг обеих больших пальцев. Между этими двумя зонами расположены КАДЗЭ-ГА (Зона 20), назначение которых — гармонично уравновешивать действия Зоны 18 и Зоны 19.

На обеих ладонях имеются КИСЭЦУ-КАРА, так называемые МЕРТВЫЕ ЗОНЫ, при воздействии на которые направленным пси-излучением происходит распад части клеток организма. Точное положение мертвых зон не может быть указано, обучающийся должен обнаружить их самостоятельно.

В центре левой ладони находится ОМОСИРОКЭРЭ-БА (К-точка), в центре правой — СИДЗУКА ДЭ АРЭ-БА (L-точка). Назначение этих точек становится понятным только при самостоятельном воздействии на них.

На левой ладони расположено пять зон:

ДЗОНДЗУРУ (Зона 21)—служит для воспроизведения, построения, репродукции.

ЯМАДА-ДЭС (Зона 22) — служит для воздействия на сексуальную сферу.

ИРУ-ТАГЭМИ ВА (Зона 23)—центр удовольствий.

ХАС И-ГА КАКАТТЭ (Зона 24) —служит для усиления воздействия на Зону 18.

АНОХИТО КОТО-НИ (Зона 25)—ответственна за отсчет внутреннего биологического времени (см. главу IV).

На ладони правой руки расположены также пять зон:

НОМИНИГАРА (Зона 26)—служит для пространственного контроля размеров внутренних органов или частей тела.

ДЗАННЭН-НИ (Зона 27)—служит для усиления воздействия на Зону 19.

ТЕТТОСИТА (Зона 28) — служит для воздействия на психику, «а внутреннее «Я»-

КОТО-О ТОКЭЙ-О (Зона 29)—служит для воздействия на эмоциональную жизнь.

ТАМЭ-НО (Зона 30)—область контроля времени.

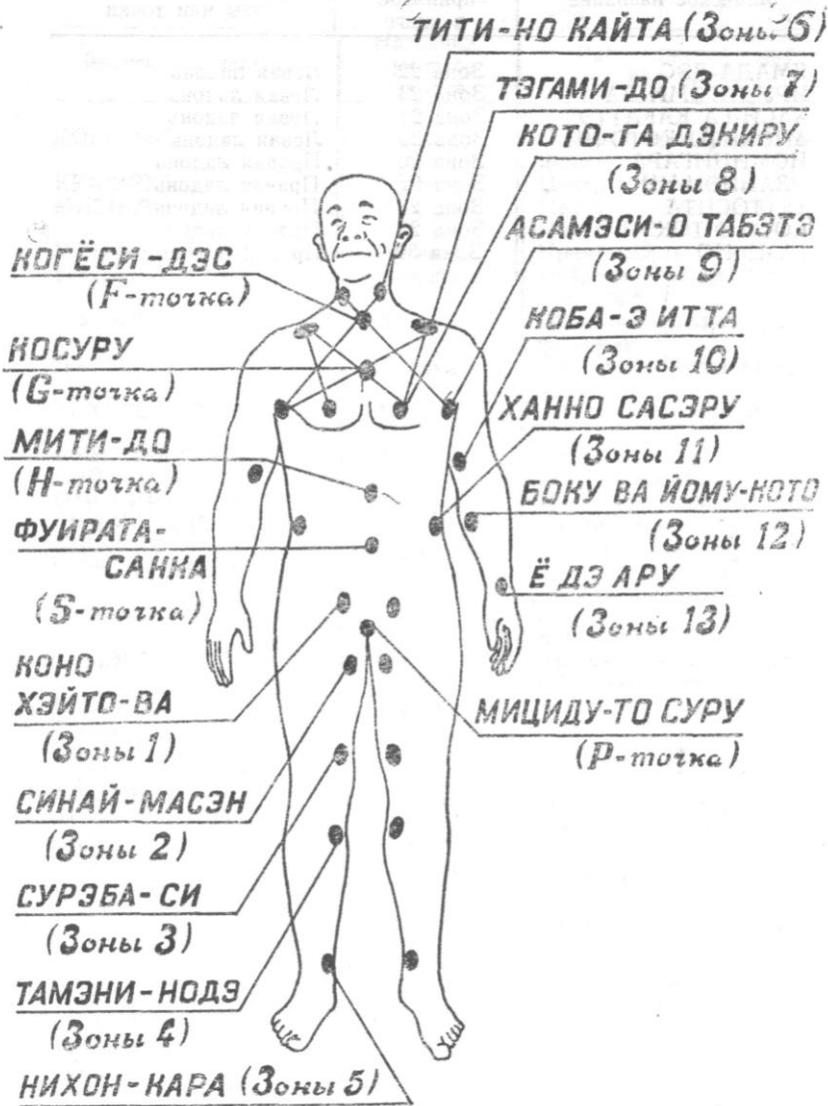
Кроме показанных на рисунках, в книге упоминаются еще некоторые активные точки, находящиеся на лице, и которые обучающийся, активировав свое пси-излучение, легко обнаружит самостоятельно:

1. Нервный центр между бровями.
2. Верхний ромб — область лба (четыре точки, расположенные ромбом: виски, центр между бровями, центр лба).
3. Нижний ромб —область рта, объединяющая четыре точки: основание носа, углы рта, точка под подбородком.
4. Зона рационального мышления — область левого виска.
5. Зона образного мышления — область правого виска.

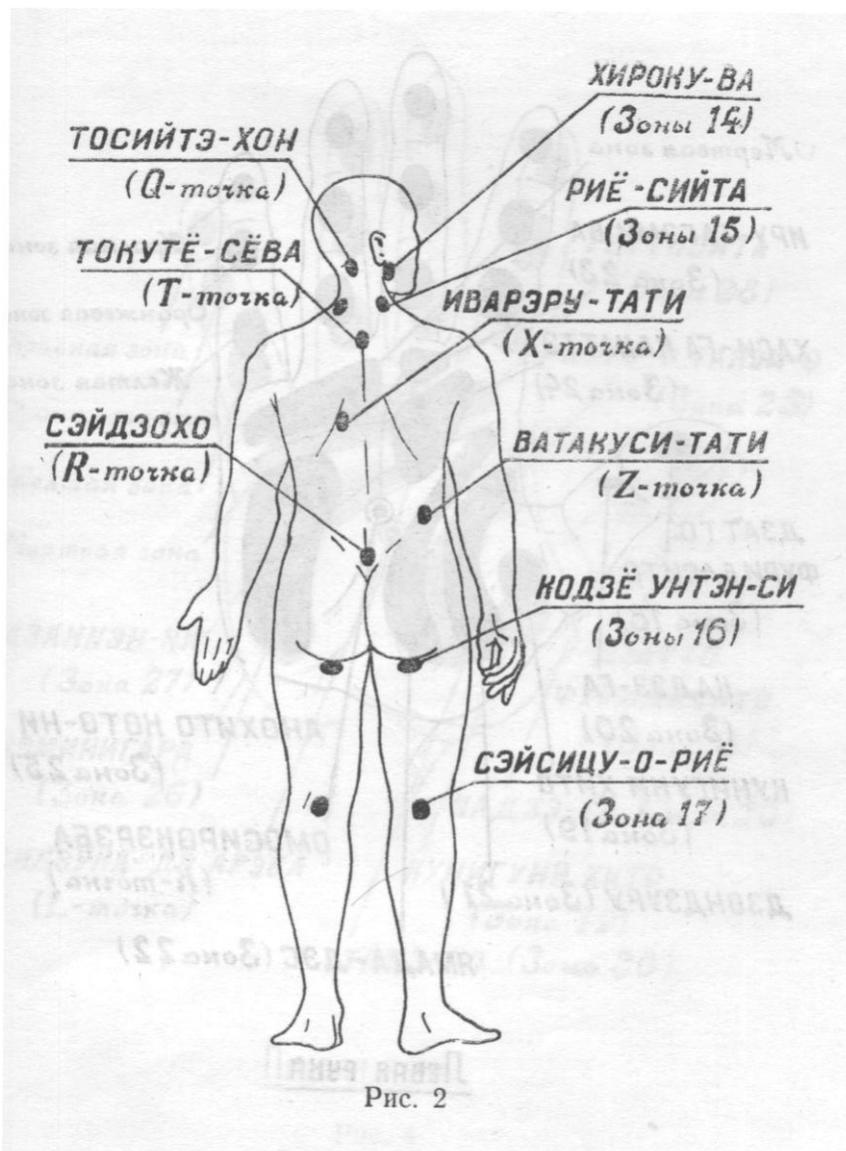
Полная таблица расположения активных зон и точек для воздействия на сексуальную жизнь

Японское название	Название, принятое в книге	Расположение зоны или точки
КОГЕСИ-ДЭС	F-точка	Впадина между ключицами
КЮСУРУ	G -точка	Центр груди
МИТИ-ДО	H точка	Центр верхней части живота
МИЦИДУ-ТО СУРУ	P- точка	Промежность
ТОСИЙТЭ-ХОН	Q-точка	Впадина между затылком и шеей
ИВАРЭРУ-ТАТИ	X-точка	Проекция центра сердца на спину
ВАТАКУСИ-ТАТИ	Z-точка	Проекция центра печени на спину
ТОКУТЕ-СЕВА	T-точка	Область пятого позвонка
ФУИРАТА-САНКА	S-точка	Область пупка
СЭИДЗОХО	R -точка	Область копчика
ОМОСИРОКЭРЭБА	K-точка	Центр левой ладони

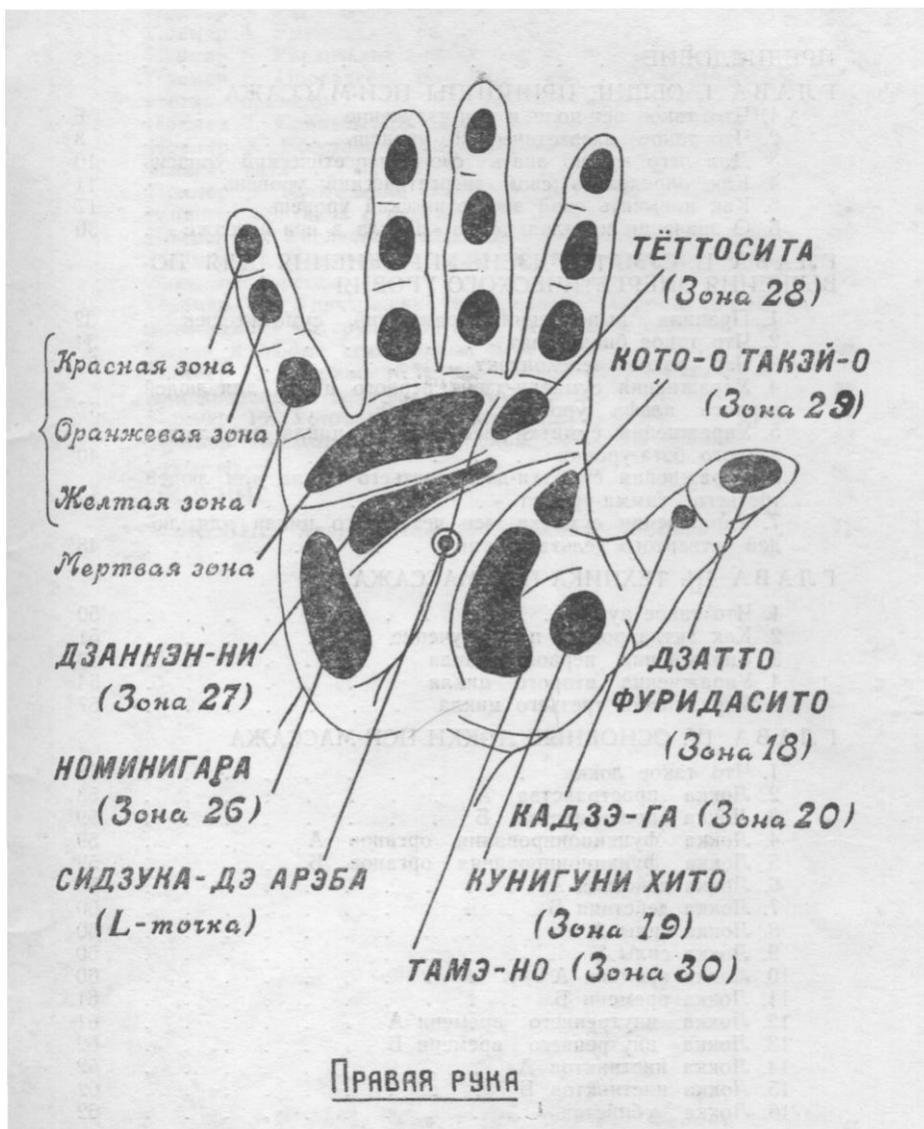
СИДЗУКА-ДЭ АРЭБА	L-точка	Центр правой ладони
КОНО ХЭЙТО-ВА	Зона 1	Область паха
СИНАЙ-МАСЭН	Зона 2	Верхняя часть внутрен- ней стороны бедер
СУРЭБА-СИ	Зона 3	Нижняя часть внутрен- ней стороны бедер
ТАМЭНИ-НОДЭ	Зона 4	Верхняя часть внутрен- ней стороны икр
НИХОН-КАРА	Зона 5	Область лодыжек
ТИТИ-НО КАЙТА	Зона 6 Зона 7	Область шеи спереди
ТЭГАМИ-ДО		Область плеч
КОТО-ГА ДЭКИРУ	Зона 8	Область сосков
АСАМЭСИ-О ТАБАТЭ	Зона 9	Область подмышек
КОБА-Э ИТТА	Зона 10	Область бицепсов
ХАННО САСЭРУ	Зона 11	Область талии
БОКУ-ВА ЙОМУ-КОТО	Зона 12 Зона	Область предплечий
Е ДЭ АРУ	13	Область запястий
ХИРОКУ-ВА	Зона 14	Область под ушной ра- ковиной
РИЕ-СИЙТА	Зона 15	Область шеи сзади
КОДЗЕ УНТЭН-СИ	Зона 16 Зона	Подъягодичные впадины
СЭЙСИЦУ-0-РИЕ	17 Зона 18	Подколенные впадины
ДЗАТТО		Большие пальцы обеих
ФУРИДАСИТО		рук Большие пальцы
КУНИГУНИ ХИТО	Зона 19	обеих
КАДЗЭ-ГА	Зона 20	РУК Большие пальцы
КИСЕЦУ-КАРА	Мертвая зона	обеих
ДЗОНДЗУРУ	Зона 21	рук Ладони обеих рук
Японское название	Зона 21 Название, принятое в книге	Левая ладонь Расположение зоны или точки
ЯМАДА-ДЭС	Зона 22	Левая ладонь
ИРУ-ТАГЭМИ ВА	Зона 23	Левая ладонь
ХАСИ-ГА КАКАТТЭ	Зона 24	Левая ладонь
АНОХИТО КОТО-НИ	Зона 25	Левая ладонь
НОМИНИГАРА	Зона 26	Правая ладонь
ДЗАННЭН-НИ	Зона 27	Правая ладонь
ТЕТТОСИТА	Зона 28	Правая ладонь
КОТО-О ТОКЭИ-О	Зона 29	Правая ладонь
ТАМЭ-НО	Зона 30	Правая ладонь



Диаг. 1







СОДЕРЖАНИЕ:

ПРЕДИСЛОВИЕ

ГЛАВА I. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПСИ-МАССАЖА

1. Что такое пси-поле и пси-излучение.....
2. Что такое энергетический уровень.....
3. Для чего нужно знать свой энергетический уровень
4. Как определить свой энергетический уровень
5. Как повысить свой энергетический уровень ...
6. О значении идеалов добра и зла в пси-массаже

ГЛАВА II. СУМАТХИ-ДЗЕН: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО УРОВНЯ

1. Правила выполнения упражнений суматхи-дзен
2. Что такое биоконтакт.....
3. Что такое телеконтакт.....
4. Упражнения суматхи-дзен первого цикла для людей первого альфа уровня.....
5. Упражнения суматхи-дзен второго цикла для людей второго бэта-уровня.....
6. Упражнения суматхи-дзен третьего цикла для людей третьего гамма-уровня.....
7. Упражнения суматхи-дзен четвертого цикла для людей четвертого дельта-уровня.....

ГЛАВА III. ТЕХНИКА ПСИ-МАССАЖА

1. Что такое аура.....
2. Как активировать пси-излучение.....
3. Упражнения первого цикла.....
4. Упражнения второго цикла.....
5. Упражнения третьего цикла.....

ГЛАВА IV. ОСНОВНЫЕ ЛОККИ ПСИ-МАССАЖА

1. Что такое локка.....
2. Локка пространства А.....

3. Локка пространства Б.....
4. Локка функционирования органов А
5. Локка функционирования органов Б
6. Локка действия А.....
7. Локка действия Б.....
8. Локка силы А.....
9. Локка силы Б.....
10. Локка времени А.....
11. Локка времени Б.....
12. Локка внутреннего времени А.....
13. Локка внутреннего времени Б.....
14. Локка инстинктов А.....
15. Локка инстинктов Б.....
16. Локка убийства.....

ГЛАВА V. ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПСИ-МАССАЖА В СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

1. Как делать пассы.....

Пример 1. Формирование бюста.....

Пример 2. Формирование талии.....

Пример 3. Увеличение длины пениса

Пример 4. Уменьшение объема ягодиц.....

Пример 5. Увеличение длительности полового акта

Пример 6. Проведение полового акта в условиях недостатка времени.....

Пример 7. Совмещение момента оргазма у партнеров

Пример 8. Восстановление сексуальной силы после полового акта.....

Пример 9. Проведение полового акта без непосредственного контакта с партнером

Пример 10. Увеличение мышечной силы плечевого пояса

Пример 11. Увеличение силы и выносливости мышц

брюшного пресса.....

Пример 12. Уничтожение внутреннего запрета, морального «табу» на групповой секс, необычные способы сношения и любые сексуальные действия.....

Пример 13. Устранение бесплодия при нарушениях функций яичников и семенных желез.....

Пример 14. Устранение возможности зачатия

Пример 15. Контроль над полом будущего ребенка

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....

ДОПОЛНЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ: Атлас активных зон с пояснениями

Сдано в набор 22.06.92. Подп. в печ. 28.07.92. Формат 84X108 1/32 Гарнитура литературная

Печать высокая

Объем 2,5 п. л.

Тираж 200000 экз.

Зак. 175

ПП «Чертановская типография» Мосгорпечать 113545, Москва, Варшавское ш., д. 129а