

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ И УДАЧИ



СЕКРЕТНЫЙ КЛЮЧ, ОТКРЫВАЮЩИЙ ВСЕ ДВЕРИ

Те медитации, которые предлагаю я, решают любые мыслимые и немыслимые проблемы, встающие на пути каждого человека. Результаты вы сможете ощутить почти сразу, в процессе медитации. А в некоторых случаях и внешние обстоятельства, и вы сами начнете меняться буквально на глазах.

Я предлагаю универсальный набор инструментов «на все случаи жизни», которым вы можете пользоваться на свое усмотрение, и прилагаю к нему рекомендации по достижению максимального эффекта.

Артур РАЗУМОВ

КНИГИ АРТУРА РАЗУМОВА

Серия «Книга-талисман золотой»
Как избавиться от болезни

Серия «Исцелись!»
Книга-избавление от тяжелой болезни
Книга-исполнение желаний
Книга притяжения денег в свою жизнь
Книга привлечения удачи в свою жизнь

Серия «Академия здоровья и удачи»
100% успех. Самые действенные медитации

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРАЙМ
ЕВРОЗНАК



ISBN 5-94946-043-X



9 785949 460436

Артур РАЗУМОВ

100%

УСПЕХ

самые действенные,

многократно
проверенные

МЕДИТАЦИИ

с указанием,
какую и в какой

ситуации

следует

применять



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРАЙМ
ЕВРОЗНАК



Содержание

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ	9
Секретный ключ, открывающий все двери, — медитация	10
Современному человеку доступны тайные практики ...	10
Что такое «медитация»	11
Медитация меняет внешнюю ситуацию	12
Медитативные практики помогут вам преуспеть в жизни	13
Медитативные практики и ваш возраст	14
КАК ДОСТИЧЬ УСПЕХА С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ КНИГИ	17
Как организована книга	19
Как пользоваться книгой	19
ГЛАВА 1. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НЕОБХОДИМАЯ ТЕОРИЯ	21
Наше энергетическое тело	21
Из чего состоит энергетическое тело человека	22
СЕМЬ ТОНКИХ ТЕЛ	23
Эфирное тело	25
Астральное тело	25
Ментальное тело	26
Каузальное (причинное) тело	28
Буддхиальное тело	28
Атманическое тело	29
Медитация на осознание атманического тела	29
Седьмое тело	29
СИСТЕМА ЧАКР	30
Что такое чакра	30
Как ощущать энергетическую наполненность чакры ..	31
ВОСХОДЯЩИЙ И НИСХОДЯЩИЙ ПОТОКИ ЭНЕРГИИ	31
Восходящий поток	31
Нисходящий поток	32
БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА	32

Что такое медитация	33
Вхождение в медитативное состояние	34
Упражнение «Яблоко»	35
Упражнение «Визуализируем пламя свечи»	36
Медитация на очищение сознания — «Белое Безмолвие»	37
Наполнение чакры горячей энергией	38
Прочистка чакр выходящей энергией	39
Упражнение для усиления нисходящего потока	40
Упражнение для активизации и усиления восходящего потока	42
Наполняем энергией руки	43

**ГЛАВА 2,
ПОМОГАЮЩАЯ ДОСТИЧЬ УСПЕХА
В РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ 45**

ХОЧУ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ ФИГУРУ	45
Формируем энергетический образ тела	46
Создание астрального двойника	47
Изменения в эфирном теле — основа для быстрых изменений в физическом	48
ХОЧУ ЕСТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ И НЕ ТОЛСТЕТЬ	50
Если вы хотите похудеть	50
Медитация для похудения	50
КАК ЗАРЯДИТЬ ПИЩУ ЭНЕРГИЕЙ (Отрывок приводится с разрешения Паншиной Марии)	51
ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ	54
Решаем проблему на ментальном уровне: «Почему я заболел?»	54
Когда я решил заболеть и — зачем?»	54
Медитация «Отменяем решение заболеть»	55
Изменение состояния на астральном уровне	56
Активизация внутренней энергии на уровне эфирного тела	57
ХОЧУ ЖИТЬ ДОЛГО	57
«Микрокосмическая орбита»	59
Важное замечание!	60
Медитация на долгожительство	60
Строим планы на будущее	61
Поднимаемся к основам Вселенной	61

ХОЧУ НЕ БОЯТЬСЯ	62
Медитация на преодоление страха	64
Принципы работы данной методики	65
ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА	65
Медитация «Путешествие над пейзажем»	66
ХОЧУ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ	66
Медитация «Путешествуем во времени»	67
Медитация «Поднимаемся над ситуацией»	68
ХОЧУ БЫТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СИЛЬНЫМ	69
Место Силы	70
Создаем «фотографию»	70
«Перемещаемся» в место Силы	70
«Животное Силы»	71
Поиск «животного Силы»	71
НЕЗАБЫВАЕМЫЙ СЕКС	73
Четыре условия незабываемого секса	73
Медитация «Путь оргазма»	75
Медитация «Управляем чувствительностью тела» ...	76

**ГЛАВА 3,
ПОМОГАЮЩАЯ ДОСТИЧЬ УСПЕХА
В РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНЫХ
ПОТРЕБНОСТЕЙ**

ХОЧУ СДЕЛАТЬ УСПЕШНУЮ КАРЬЕРУ	77
Медитация на нормализацию отношений	78
БИЗНЕС-ПЕРЕГОВОРЫ	79
Как понравиться при первой встрече	79
Как добиться нужного результата в переговорах	80
ЭКЗАМЕН	81
Медитация на впитывание потока информации	82
ВЫСТУПЛЕНИЕ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ	82
Пять правил успешного выступления	83
Направляем поток энергии на других (предварительная тренировка)	84
Включаем поток энергии в зале	85
ПРЕОДОЛЕНИЕ ФИНАНСОВОГО КРИЗИСА	85
Медитация на стихию «Земля»	86
Медитативная ходьба для заземления	86
ХОЧУ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ	87
Особая денежная энергия	89

Составление матрицы богатства	90
ХОЧУ СТАТЬ ПРЕЗИДЕНТОМ	91
Президентом компании...	93
Медитация «мыслить по-президентски»	93
Президент всегда «в Потоке»	94
РАЗВИТИЕ ХАРИЗМЫ ОБАЯНИЯ	95
Создание шупа-манипулятора	96
Ощущаем манипулятором другого человека	97
Парная практика	97
Харизматический жест перед аудиторией	99
КАК УЗНАТЬ СВОЮ ПОЛОВИНКУ	99
Медитация «Образ половинки»	101
Практика «Испытание своей половинки»	102
Секрет двух половинок	103
Идем навстречу своей половинке	103
УСПЕХ НА СВИДАНИИ	104
Медитация «Раскрытие сердца»	105
Медитация на раскрытие сексуального центра	106
ОБОЛЬЩЕНИЕ	
(Паншина Мария, 2003 ©)	107
Практика «Магический взгляд»	107
Медитация «Город мечты»	108
ГЛАВА 4, ПОМОГАЮЩАЯ ДОСТИЧЬ УСПЕХА В ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ	110
КАК РАЗВИТЬ И УКРЕПИТЬ ПАМЯТЬ	111
Запоминаем цифры	111
Связываем цифры с образом	113
Метод запоминания Юлия Цезаря	114
Тренировочная медитация	114
КАК НАУЧИТЬСЯ ДУМАТЬ БЫСТРЕЕ	115
Пение мантры «А» для мягкости голоса	115
Тренируем скорость переключения внимания	116
Учимся превращать слова в образы	116
Тренируемся быстро думать в диалоге	117
РАЗВИТОЕ АССОЦИАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ — ЗАЛОГ УСПЕХА	118
Гадание по книге	118

Влезает в шкуру другого	119
КАК ПРИТЯНУТЬ ВДОХНОВЕНИЕ	120
Синдром «белого листа»	120
Собираем мозаику	122
ОТДЫХАТЬ НУЖНО С УМОМ	123
Медитация в полусне	123
ИНТУИТИВНОЕ ПРОЗРЕНИЕ	124
Медитация «Путешествие интуиции»	124
Медитация «Мудрый советчик»	125
КАК СТАТЬ ГЕНЕРАТОРОМ ИДЕЙ	125
Медитация «Генерируем идею»	127
Место, где находятся мысли	127
Из моего опыта...	128
Наблюдаем интервал между мыслями и образами..	128
Рабочая медитация «Подключаемся к информационному потоку»	129
КРЕАТИВНОСТЬ (СПОСОБНОСТЬ ТВОРИТЬ)	130
Изучаем свойства простого предмета	130
Рассматриваем «тень» серебряной ложки	131
Рассматриваем глубину измерений магических предметов	132
Магическая Вселенная предшествовала нашей	133
Мы можем творить во многих измерениях...	134
ГЛАВА 5. ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ — КАК БЫСТРО ДОСТИЧЬ УСПЕХА	135
ХОЧУ ЛЮБВИ!	135
Медитация «Притяжение любви»	135
ХОЧУ СЕКСА!	136
Активизируем сексуальный центр	136
ХОЧУ ДРУЗЕЙ!	137
Медитация «Здравствуй, Друг!»	137
ХОЧУ ДЕТЕЙ!	138
Медитация призывания души будущего ребенка	139
ХОЧУ ЗДОРОВЬЯ!	140
Заряжаемся бодростью	140
Концентрируемся на чудесных точках	141

ХОЧУ ДЕНЕГ!	142
Медитация призывания денег	142
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	144
НАПУТСТВИЕ	146
ПРИЛОЖЕНИЕ. ОПИСАНИЕ ЧАКР	147
ВЕРХНИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР	147
«ТРЕТИЙ ГЛАЗ»	148
ГОРЛОВАЯ ЧАКРА	149
СЕРДЕЧНАЯ ЧАКРА	149
ЦЕНТР СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ	150
Три функции чакры солнечного сплетения	151
СЕКСУАЛЬНАЯ ЧАКРА	152
ПЕРВАЯ ЧАКРА	152
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СВЯЗИ С АВТОРОМ	154

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ

Все мы жаждем успеха. Кто-то стремится к вершинам карьерного роста, кто-то мечтает найти любимого человека и соединить с ним жизнь. Для кого-то показателем успеха является престижная машина, квартира, собственная яхта или вилла на Багамах. Кто-то мечтает о благополучии своих детей и близких. В любом случае успешность подобна линейке, по которой мы измеряем и оцениваем свою состоятельность. Если мы преуспеваем, значит, жизнь прожита не зря. Мы можем говорить, что совсем не гонимся за лаврами победителя, нам достаточно того, что уже есть, живы, и слава Богу. Но это не правда! Защищаясь таким образом от самого себя, человек лишается самого главного удовольствия — величайшего душевного подъема, эйфории, связанных с достижением воледеленного результата.

Итак, успех — это и символ нашей состоятельности, благополучия, источник богатых эмоциональных переживаний и гарант прочного положения в обществе. Но путь к успеху часто тернист и труден, множество непреодолимых препятствий заставляют отступать даже самых упорных. Как справиться с этими преградами, как победить всех врагов и перехитрить неблагоприятные обстоятельства? Есть одно единственное средство, которое поможет вам достичь успеха, это средство — вы сами, собственной персоной. Успех заключен внутри вас — нужно его освободить из плена сомнений, комплексов, слабостей. А ключ, которым вы с моей помощью откроете заветную дверцу, — медитативные упражнения. В любой ситуации: при попытке изменить фигуру, сбросить лишний вес, найти сексуального партнера, удовлетворить потребность в деньгах или искупаться в лучах славы — ключ один и тот же. И этот ключ вы найдете в книге, которую держите в руках!..

Секретный ключ, открывающий все двери, — медитация

Не пугайтесь, настоящие медитации вовсе не сводятся к сидению в позе лотоса и созерцанию статуэтки Будды, в попытке выгнать все мысли из головы. Вам не понадобится сидеть в неудобной позе несколько часов в день или вставать на голову, невысшим образом изгибаясь и ожидая при этом неизвестно чего, причем очень нескоро...

Те медитации, которые предлагаю я, решают любые мыслимые и невысшимые проблемы, встающие на пути каждого человека. Результаты вы сможете ощутить почти сразу, в процессе медитации. А в некоторых случаях и внешние обстоятельства, и вы сами начнете изменяться буквально на глазах.

Я предлагаю универсальный набор инструментов «на все случаи жизни», которым вы можете пользоваться на свое усмотрение, и прилагаю к нему рекомендации по достижению максимального эффекта.

Современному человеку доступны тайные практики

Медитативные и энергетические практики всегда являлись тайным знанием вовсе не потому, что его скрывали, а потому, что требовались длительные усилия для понимания и выполнения необходимых манипуляций. Физическая подготовка человека тысячу лет назад не сильно отличалась от нынешней, а вот способность к адекватному пониманию себя и внешнего мира значительно изменилась. В век Интернета, компьютерных технологий и летательных аппаратов, легко перемещающих человека в любую точку земного шара, мы думаем быстрее, объемнее, уже в школе умеем оперировать большим количеством знаний. В наши дни способность думать и умение выражать свои желания важнее и ценнее силы мышц. Поэтому ранее тайные, недоступные знания мы можем схватывать буквально на лету. Фактически мы мыслим так быстро и объемно, как несколько тысяч лет

назад могли мыслить лишь избранные, прошедшие специальную подготовку.

Что такое «медитация»

Медитация — это особое состояние внутренней гармонии, в котором мы оказываемся благодаря физическому расслаблению и спокойному размышлению.

В течение дня мы сталкиваемся с множеством различных ситуаций. Какие-то из них нам привычны, какие-то — не очень, а к некоторым мы и вовсе оказываемся не готовы: то слишком устали, то обстановка непривычная, то жизнь подкидывает нам «сюрприз», надолго выбивающий из колеи... Для разрешения любой ситуации от нас требуется особое состояние, к которому надо подготовиться, а времени у нас, как правило, на это нет. Поэтому нам жизненно необходим способ, метод, инструмент для быстрой перенастройки в одном случае или эффективной подготовки к абсолютно новому — в другом случае. Медитация идеально подходит для этих целей, во время нее мы выходим из одного, как правило нежелательного, состояния и переходим в состояние, необходимое нам в данный момент.

Медитация — это способ перейти из одного состояния в другое.

Типична ситуация, когда мы приходим домой настолько уставшими, что можем только упасть в кровать и заснуть. В этом случае обычный восьмичасовой сон становится такой медитацией перехода или, скорее, выхода из прежнего состояния. При пробуждении нам снова требуется подготовить себя к рабочему дню. Мы пьем «обязательную чашку-две кофе», выкуриваем в качестве ритуала сигарету и только после этого чувствуем себя готовыми к трудовым будням. А любое непредвиденное событие может надолго вывести из строя. Медитация позволяет сделать обычные действия наиболее эффективными за счет того, что быстро приводит нас в нужное состояние. Благодаря правильному состоянию мы успеваем сделать в два-три раза больше.

Существует множество ситуаций, к которым мы не можем подготовиться, поскольку просто не имеем опыта. Они приводят нас к стрессу, из которого приходится выходить несколько дней. С легкостью мы делаем лишь то, что успешно проделывали сотни раз. А с помощью медитации мы можем войти в новое состояние и встретиться с новой ситуацией во всеоружии. То есть, с помощью медитации мы входим в состояние, необходимое для успешного разрешения новой ситуации. А без подобной внутренней работы нам пришлось бы пройти через десятки или даже сотни подобных ситуаций, чтобы найти и закрепить нужное состояние.

Путь изнутри, через медитацию, намного эффективнее: мы тратим на него гораздо меньше времени и сил.

Если вы будете заниматься по предложенной программе, то успех станет вашим спутником практически мгновенно, а самое главное — вам не придется прилагать титанических усилий, затрачиваемых обычными людьми на его достижение.

Медитация меняет внешнюю ситуацию

Благодаря практике медитаций мы можем научиться мгновенно изменять ситуацию в соответствии со своими целями и задачами, а не приспосабливаться к тем обстоятельствам, в которых оказались.

Что дает нам такую возможность? Мы взаимодействуем с окружающим миром с помощью энергетических вибраций: наши вибрации взаимодействуют с внешними вибрациями другого человека, группы людей или ситуации в целом. Эти вибрации воспринимаются нами независимо от образования, уровня знаний и профессиональной подготовки. Есть хорошая поговорка: «Рыбак рыбака видит издалека». По сути, не «видит», а ощущает «родное», привычное... Этот некий комплекс ощущений и есть та волна вибраций, в потоке которой мы в данный момент

находимся. И если мы правильно меняем свое внутреннее состояние, то есть изменяем характер вибраций, то автоматически меняем в нужном нам направлении и ситуацию.

Так, «включив» внутреннее состояние бизнесмена, мы легко можем вести диалог с бизнесменами любого уровня, ведь мы при этом воспринимаемся как «свой».

Каждая медитация является неким «ключом — входом» в нужное нам состояние. При должной подготовке можно изменить состояние с помощью определенного «ключа» буквально за несколько секунд, а за полчаса можно изменить любую ситуацию в нужную нам сторону.

Механизм воздействия на реальность таков: мы вошли в нужное состояние — ситуация немедленно изменилась.

Итак, основа внешних изменений — внутренние изменения, то есть изменение того состояния, в котором мы находимся.

Закон соответствия внешнего внутреннему позволяет нам менять ситуацию буквально на лету.

Нужные нам состояния — это набор особых ощущений, которых мы, как правило, не замечаем. Для того чтобы успешно использовать медитативные практики, вам необходимо научиться прислушиваться к этим ощущениям, распознавать и дифференцировать их, чтобы затем уверенно управлять ими.

Человеку, привыкшему автоматически реагировать на возникающие ситуации, бывает трудно перестроиться и изменить свои реакции только с помощью анализа ощущений. Эта книга научит вас справляться с такой задачей, прислушиваться к себе и управлять собой.

Медитативные практики помогут вам преуспеть в жизни

Медитативные практики помогут вам при любых условиях изменить свое состояние в соответствии с ситуацией, а значит, успешно справиться с любыми трудностями. Это первое и очень важное достоинство ме-

дитации. С другой стороны, медитации, как вы уже поняли, меняют не только вас, но и внешние обстоятельства. Любую неблагоприятную ситуацию вы сможете изменить в нужном направлении. Когда, казалось бы, нет выхода и нужно сдаться, с помощью медитации вы поворачиваете обстоятельства так, что они приводят вас к долгожданному успеху.

Но и это еще не все. Воздействуя таким образом на себя и на окружающую действительность, вы постепенно меняетесь сами. Не только в какой-то конкретной ситуации, а в корне. Вы становитесь человеком, осознанно стремящимся к успеху при любых обстоятельствах и достигающим успеха, невзирая ни на какие трудности. Это ли не мечта каждого из нас?

А став таким человеком, вы начинаете новую жизнь. Скучное, бесцветное и бессмысленное существование уходит, и начинается жизнь, наполненная радостью побед. Вы беретесь за любые задачи и своими силами с помощью медитаций справляетесь с ними. Словом, в глазах окружающих вы становитесь символом успеха, хотя еще недавно не умели справиться с самыми обычными трудностями и простыми проблемами.

Медитативные практики и ваш возраст

Возраст тоже имеет значение для правильного выбора медитаций. Речь идет не об ограничениях, просто перед людьми разных возрастных групп стоят разные жизненные задачи. Сейчас вы в этом убедитесь.

Если вам не больше 25 лет, то основной задачей будет обретение индивидуальности как в профессиональной, так и в личной сфере. Поэтому при выполнении медитаций и энергетических упражнений вы набираетесь совершенно нового опыта, который вам не с чем сравнить. Вы готовы свернуть горы, но, возможно, еще не знаете ни точки приложения сил, ни своих возможностей... Ваша энергетика растет, формируется и не имеет еще четкой структуры. В этом возрасте вы рискуете поддаться силь-

ному внешнему влиянию и избрать путь, который окажется неправильным. Это дорогой и необоснованно долгий поиск жизненного пути. Что же делать? Медитация поможет и в этом. С ее помощью вы будете правильно настраиваться на самые разные незнакомые ситуации, это позволит найти ответы на вопросы, которые решают вашу судьбу. В состоянии медитации вы в полной мере можете доверять себе и приходящей информации, поскольку при правильном погружении в медитативное состояние вы оказываетесь «один на один» с общим для всех информационным полем, содержащим правильные ответы на любые вопросы. Причем вы получите лишь тот ответ, который способны в данный момент принять и осознать, поскольку в эти мгновения закон «притяжения подобного к подобному» работает максимально эффективно. Вы притягиваете к себе свои, только нужные вам ответы.

В возрасте от 25 до 60 лет вы уже в полной мере осознаете смысл своего существования, перед вами стоит задача занять максимально большую высоту на социальной лестнице, поскольку от этого зависит ваше положение в обществе и благосостояние. Вы уже, скорее всего, определились и хотите пройти максимально эффективно избранный Путь. Медитация позволит действовать правильно в самых разных ситуациях и, кроме того, быстро восстанавливать затраченные усилия. Выполняя медитации, вы победите усталость, непогоду и другие неприятности, выбивающие из колеи. А энергетические упражнения позволят поддерживать здоровье, разовьют устойчивость перед вирусами, излучениями, стрессами и травмами. Благодаря системе медитаций и упражнений, изложенных в этой книге, вы сможете, находясь в полном расцвете сил, выкладываться на сто процентов, а иногда даже превосходить свои обычные возможности.

Перед людьми старше 60 лет стоят совершенно иные задачи. В этот период жизни человек переосмысливает жизненный путь, стремится к гармонии в отношениях с

Богом, причем у каждого из нас — свое понимание Бога и этих взаимоотношений. По этим причинам медитации часто наполняются ощущением связи с божественным или размышлениями о вечных ценностях, судьбе всего мира, в общем, о вещах, которые напрямую, казалось бы, с личной жизнью не связаны. И это абсолютно естественно, хотя и может показаться странным молодому поколению... Отсюда возникает известный конфликт отцов и детей между родителями, приближающимися к возрасту мудрости, и детьми, уже обретшими индивидуальность.

Заканчивая описание возраста мудрости, замечу, что внезапное переключение внимания на Высшие ценности, вопросы смерти, Бога, смысла — если они отвлекают нас от активной социальной жизни, — вызывают гиперактивность энергетического центра на макушке головы и, как следствие, появление седины. Седина появляется и у молодых людей в результате потрясений, вызванных угрозой собственной жизни или смертью близких. Естественным же этот процесс можно считать лишь после 70 лет. Но он обратим: волосам можно вернуть свой первоначальный цвет практически в любом возрасте, в том числе и с помощью медитаций.

Вообще, после 60 лет медитации становятся просто жизненно необходимыми, а многие часы размышлений в тишине переходят в состояния, подобные медитативным. Энергетические практики позволяют продлевать средний возраст жизни до 90 — 110 лет (я говорю об известных мне людях, а другие источники упоминают и 150 — 200 лет). Органы физического тела имеют «срок службы», в 2-5 раз превышающий срок реальной жизни. Но, согласно моим собственным исследованиям и другим психологическим статистическим данным, люди сами «отдают приказ» остановиться сердцу или произойти другому необратимому нарушению — почти сознательно, поскольку с точностью до дня и часа определяют для себя момент смерти.

**Это может показаться странным,
но человек умирает тогда, когда сам решает это сделать...**

Во время медитации человек может перепрограммировать события своей жизни, в том числе и дату смерти. Кроме этого можно запустить процесс самовосстановления больного или поврежденного участка тела, поскольку именно в состоянии глубокой медитации человек понимает свое тело лучше, чем когда бы то ни было. К тому же решения, принятые в суеде повседневности, не обладают такой силой, какой они наделены в моменты достижения гармонии с самим собой — в состоянии особого медитативного погружения.

Для того чтобы вы могли правильно подобрать нужную медитацию, я буду указывать вместе с ее названием рекомендации по применению, например:

- *эффективна в группе;*
- *индивидуальная;*
- *для женщин; для мужчин;*
- *утренний вариант; вечерний вариант; перед сном;*
- *подходит для 14-25-летних; подходит для 25-60-летних; подходит тем, кому больше 60...*

КАК ДОСТИЧЬ УСПЕХА С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ КНИГИ

Эта книга поможет вам добиться успеха в любом начинании. Несмотря на то что цели, которых мы хотим достичь, у каждого свои, и единого рецепта для всех не может быть, есть общие правила достижения успеха:

- **ясность цели.** Это значит, что вы должны знать, в чем вы хотите достичь успеха и в чем конкретно он будет заключаться;
- **намерение должно быть наполнено энергией,** то есть у вас должно быть достаточно внутренней силы и уверенности в себе для достижения успеха и его упрочения;
- **превосходные знания, умения и навыки работы** в той области, которую вы избрали для своей успешной деятельности.

Медитации помогут вам соблюсти эти правила. С их помощью вы осознаете цель и выберете оптимальный путь к успеху. Энергетические практики сгармонизируют ваше энергетическое поле, а умение входить в особые медитативные состояния позволит вам максимально быстро освоить любые новые навыки и методики, необходимые для работы.

В этой книге в удобной и понятной форме изложены медитативные практики, помогающие достичь успеха каждому в соответствии с любыми потребностями. Все человеческие потребности можно условно разделить на три типа:

1-й тип — базовые, или физические, потребности, непосредственно связанные с сохранением и продолжением жизни (возможно, для вас важно достижение успеха именно в этой области — здоровье, физическая сила, долголетие, полноценный секс и т. д.);

2-й тип — социальные, связанные с общением, потребностью в единомышленниках и близких людях, необходимостью иметь определенный социальный статус. Кстати, большинство преуспевающих специалистов, особенно в области управления и менеджмента, делают блистательную карьеру именно благодаря грамотной реализации потребности в общении и развитию соответствующих навыков;

3-й тип — идеальные потребности, связанные с потребностью человека в самопознании, понимании смысла жизни и стремлением в познании нового. Если основным вашим желанием является попытка открыть новый закон, написать картину или гениальные стихи, то, скорее всего, ваши потребности можно отнести к группе идеальных.

Определите, на удовлетворение какого типа потребностей направлена ваша деятельность, и в соответствующем разделе вы найдете необходимые медитативные практики и упражнения, которые будут способствовать успеху во всех предприятиях.

Как организована книга

Первая глава книги посвящена базовым понятиям, практикам и состояниям, которые необходимо освоить обязательно. Часть из них помещена в приложение в конце книги. Кроме того, в этой главе собраны энергетические упражнения, необходимые для повышения эффективности медитаций. Описывая конкретную ситуацию или проблему, я буду часто отсылать читателя к уже прочитанному, иначе мне пришлось бы повторяться через каждые 2-3 страницы. Рекомендую, прежде чем приступить к практике, внимательно прочесть и изучить эту часть книги, что поможет вам избежать ошибок в процессе медитаций и быстро добиться желаемого результата.

После ознакомительной части следуют описания медитативных упражнений и практик, объединенные по тематическим признакам.

Вторая глава — практики и состояния, способствующие достижению успеха в области здоровья и различных физических характеристик: долголетия, омоложения, сексуальных достижений...

Третья глава — практики, связанные с самореализацией в социуме. С их помощью вы достигнете любой социальной вершины.

Четвертая глава — практики, направленные на повышение креативности (творческого мышления) и улучшение интеллектуальных способностей.

И наконец, пятая глава — это медитации и упражнения на все случаи жизни: экспресс-методы, которые помогут быстро и без серьезных энергетических затрат справиться с мелкими ежедневными проблемами, возникающими на пути к успеху.

Как пользоваться книгой

Во-первых, внимательно изучите первую главу. Чтобы с успехом применять методики, описанные в других частях книги, вам необходимо понимать то, о чем

говорится в этой главе. Это — основа дальнейших действий, азбука и словарь.

Затем по оглавлению выбираете то, что вам нужно в первую очередь; открываете подходящую главу и находите вариант, соответствующий сложившейся ситуации. Следуя рекомендациям, выполняете практики в соответствии с описанием. Спокойно наблюдаете происходящие изменения и радуетесь успеху.

Но это не значит, что остальные разделы книги вам не пригодятся. Если вы решили достичь успеха в интеллектуальной деятельности, то вам необходимо и крепкое здоровье, и общественное признание. Поэтому постарайтесь по возможности освоить все базовые техники из первой части книги и из приложения. В этом случае вы будете готовы к любой ситуации, и риск ваших начинаний сведется к минимуму.

Вы можете выполнять любые практики из любой главы в любой последовательности, по вашему желанию. Главное — четко осознавать, для чего вы это делаете, и определить магистральную линию действия, а остальные практики использовать как вспомогательные.

Особенно это касается экспресс-методов: они помогают быстро, но для закрепления успеха необходима длительная и целенаправленная работа над собой.

И еще одно. Если вы сомневаетесь в моих словах, не верите в эффективность медитаций — не беда. Предлагаемые практики подействуют и в этом случае: попробуйте и сами убедитесь в этом.

Все предлагаемые методики и практики опробованы лично мной, и я ручаюсь за их эффективность для достижения успеха. В этой книге собрано только самое лучшее из мирового опыта медитаций и самое подходящее для современной действительности и российских условий жизни. Начинайте работать, и успех в любой области вам обеспечен!..

ГЛАВА 1. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НЕОБХОДИМАЯ ТЕОРИЯ

В этой части книги я предлагаю читателям те практики, которые являются базовыми для всех последующих медитаций и упражнений. Если вы освоите их, то материал второй части книги можно будет использовать как «справочник по медитативным упражнениям на все случаи жизни». Изучение этих упражнений даже в качестве тренировки и ознакомления позволит вам решить многие жизненные проблемы, не работая над каждой из них конкретно. А общий оздоровительный эффект гарантирован!

Прежде всего, нам необходимо кратко познакомиться с энергетическим устройством человека. Даже если вы знакомы с этим вопросом из других книг или занятий йогой, все равно обязательно прочтите эту главу. Я проверял и перепроверял всю изложенную информацию в процессе практического обучения, работая с очень разными людьми. Мой многолетний опыт, как собственный, так и моих учеников, будет для вас, несомненно, полезен. Вы найдете ответы на вопросы, которые давно уже вас тревожили. Опирайтесь в своих действиях на предлагаемый текст как на достоверный материал, взятый из первых рук, — именно для этого я и пишу свою книгу. Повторю еще раз, что в ней рекомендовано только то, что многократно проверено на практике мною и моими учениками.

Наше энергетическое тело

Когда говорится, что человек и Мир вокруг него являются единым Целым, когда Бог объявляется Источником всего сущего, то обычно под этим подразумеваются вполне конкретные энергетические взаимодействия, а также энергетические центры, с помощью кото-

рых это взаимодействие осуществляется. Основное энергетическое поле в древние времена называлось Создателем, Вседержителем, Атманом... Затем, в эпоху господства разума и науки, люди стали говорить о всемогуществе Природы и Космоса. Но как бы мы не называли это Нечто, создавшее все и вся, оно пронизывает всю органическую и неорганическую жизнь и управляет всеми процессами, происходящими на Земле. Закон един для микрокосмоса и для макрокосмоса. И этот закон осуществляется посредством полей и движения энергии. Человек — это микрокосмос, и в этом микрокосмосе действуют определенные энергетические законы и присутствуют биоэнергетические поля. Существование такого поля уже обнаружено учеными-физиками, а в психологии и медицине это поле с успехом применяется как инструмент для восстановления психического и физического здоровья.

Энергетическое тело человека совпадает с параметрами его физического тела, но не является тождественным ему. Оно выступает за границы физического тела, иногда весьма значительно.

Из чего состоит энергетическое тело человека

1. **Основной канал**, по которому энергия циркулирует вверх и вниз. Этот канал расположен внутри позвоночника. Хотя мы говорим, что энергетические структуры не тождественны физическому телу, но для успешной работы и получения наиболее отчетливых ощущений мы упоминаем те части физического тела, по которым проходят нервные стволы, непосредственно связанные с энергетическими каналами. Самый крупный из таких стволов находится именно в позвоночнике.

2. **Энергетические центры**, называемые чакрами. В них мы можем физически ощутить степень наполнения тела энергией, с их помощью мы настраиваемся на взаимодействие с внешним миром: другими людьми, природой...

3. **Места**, через которые энергия естественным образом проникает в нас (помимо чакр). Это малые чакры на ладонях и стопах, а также каналы, расположенные в руках и ногах. Мы можем отчетливо почувствовать, как энергия входит, например, в руку через центр ладони и проходит внутри руки по каналу, до плеча, заполняя сердечный энергетический центр.

Понятие «энергетический центр» и термин «чакра» очень близки по смыслу... Различные центры я называю по месту их расположения, чтобы читателям было легче понять, о чем речь, и запомнить необходимую информацию. Санскритские названия, принятые в йогических практиках, запоминаются труднее, поэтому мы не будем их использовать, хотя более опытные в этой области читатели давно их знают.

4. **Энергетические тела**, часто называемые тонкими телами. У человека существует, как минимум, семь тонких тел, значительно различающихся по своим характеристикам. Для занятий вам необходимо иметь минимальные представления об их особенностях, поскольку различные практики и медитации переносят внимание на одно из тонких тел и активизируют его работу.

Аура — видимые обычным зрением проявления энергетического тела; это могут быть проявления одного или сразу нескольких тонких тел.

Все перечисленные составляющие энергетического тела человека — это инструменты, которые мы научимся использовать для достижения успеха. Состояние, качество и уровень активности любого из них — не постоянные величины. Мы можем их менять. Это означает, что мы можем меняться, насколько захотим и сумеем, если приложим к этому достаточные и верно направленные усилия.

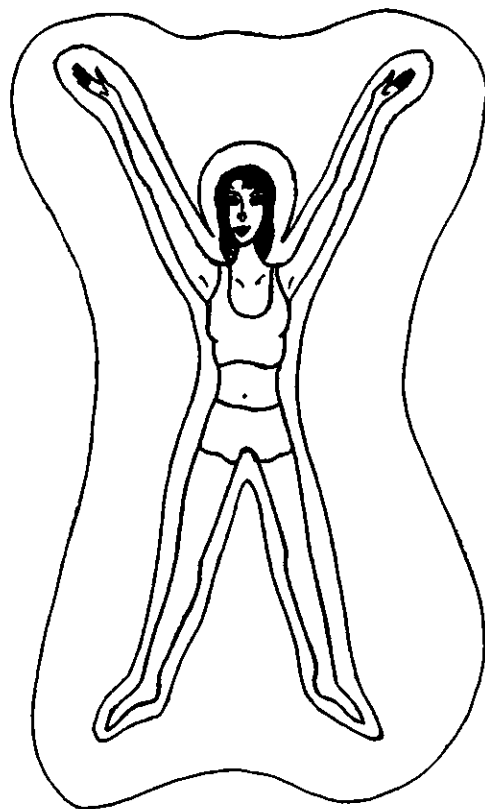
СЕМЬ ТОНКИХ ТЕЛ

Нашу энергетическую сущность составляют семь тонких тел. Наиболее актуальны для нас три — эфирное, астральное и ментальное. Хотя энергетически они связаны

между собой, на практике мы активно действуем только с помощью одного, и для активизации другого нам нужно переключиться или перенастроиться. К тому же они очень сильно отличаются друг от друга по характеристикам и форме взаимодействия с внешним миром.

Поскольку для решения различных задач необходимо активизировать только одно из тел, я расскажу обо всех по очереди.

Теснее всего с физическим телом связаны наиболее плотные энергетические тела. Чем меньше плотность,



Два тонких тела — эфирное и астральное — мы можем научиться видеть с открытыми глазами. Остальные — только с закрытыми, так как они проявлены в четвертом измерении

тем тоньше связь этого энергетического тела с физическим и тем дальше оно выходит за его пределы.

Эфирное тело

Мы ощущаем мир с помощью вибраций именно эфирного тела. Оно окутывает нашу фигуру, выступая за ее пределы всего на несколько сантиметров. Мы воспринимаем эфирное тело через ощущения тепла, холода, боли, нежности прикосновения, легкости тела или его тяжести. Это и есть та самая «тепловая чувствительность». Эфирное тело может спрятаться внутрь, превратив наши конечности в нечувствительные — из-за холода или под воздействием обезболивающих препаратов. Тот участок тела, который находится под воздействием наркоза, почти лишен эфирного тела. Чтобы согреться или обрести чувствительность, необходимо каким-то образом его активизировать.

Наиболее активны в этом диапазоне две чакры — сексуальная и горловая. Когда мы активизируем сексуальную чакру, в эфирном теле чувствительность повышается. Первый симптом этого — тепло, разливающееся по всему телу. При активизации горловой чакры, например при пении, тело начинает ощущать вибрацию, проникающую во все его уголки. Пропевание специальных звуков или их сочетаний (мантр) позволяет активизировать нужный нам участок тела или нужную чакру, вызывая соответствующие ощущения, например тепла или легкости.

Астральное тело

Это тело состоит из вибраций эмоций и ярких визуальных образов. Когда мы видим необычный для себя мир, закрыв глаза или во сне, — это и есть астральный мир, в котором действует наше астральное тело. Мы воспринимаем астральный мир с помощью нашего астрального тела. До тех пор пока нами движут желания, пока мы остаемся людьми, мы живем эмоциональной

жизнью. Мы будем искать радость и веселье, симпатию и влюбленность, людей, которых будем обожать и боготворить. Музыка и поэзия, живопись и кино будут наполнять нашу душу переживаниями. Мы будем радоваться свету солнца, плеску воды, зелени деревьев. Астральное тело позволяет нам наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях.

Если мы переносим свое внимание на астральное тело, в активную работу включаются сердечная (четвертая) и лобная (шестая — «третий глаз») чакры. Сердечная чакра проводит эмоциональные переживания, а лобная — визуальные образы.

Ментальное тело

Когда мы говорим «я думаю», мы активно работаем в ментальном поле. О ментальном мире часто забывают, поскольку ментал — только вибрационное поле, пронизывающее все и содержащее мысли, идеи, логические конструкции, по сути — информацию. Ментальное поле является общим, не принадлежит никому конкретно и не закрыто ни от кого. Мы настраиваем свое ментальное тело на восприятие определенных вибраций, и благодаря этому вполне конкретные мысли приходят нам в голову. Это тонкое тело охватывает все наше тело подобно кокону, но наиболее активно оно, конечно, в области головы.

Нам очень важно развивать в себе способность к работе с помощью ментального тела, поскольку для достижения успеха в современном мире необходимо думать все быстрее, объемнее, точнее, предвидеть результат своих действий.

С помощью ментального тела мы ведем осознанный диалог с другими людьми. В сущности, именно оно — наша рабочая лошадка на пути достижения успеха.

Низший Ментал — это вибрации прямолинейной логики, той логики, которой оперирует математика и, соответственно, все компьютеры. Совершенное владение им

сделает вас очень хорошим программистом*. Вы можете достичь успеха в любом виде бизнеса, потенциально вы — идеальный банкир.

Однако с переходом на Высший Ментал ситуация меняется в корне. Вы становитесь гением, которому не нужно просчитывать решения и правильные действия с помощью формальной логики. Вы обретаете способность воспринимать информацию в форме прозрений. Вы начинаете жить в Объемном мире, где на самом высоком, теперь уже доступном вам, уровне не существует противоречий. Все подчинено высокой гармонии смысла. Вы можете опускаться вниз, до простого объяснения фактов, но вы будете обладать знанием Высшего — «Почему» и «Зачем». Вы можете стать гениальным писателем. Теперь таких людей часто признают при жизни, в период расцвета их уникальных способностей. Обрести такие способности и выбрать их правильное направление также возможно при помощи медитаций. То есть, выбор направления собственной гениальности будет за вами.

Когда мы осознанно активируем ментальное тело за счет переноса на него внимания, мы автоматически подключаем к работе чакру солнечного сплетения (третью), лобную (шестую) и головную (седьмую) чакры. Если третья работает на вибрациях прямолинейной бытовой логики Низшего Ментала, то шестая и седьмая включают на работу с миром Идей, попадая в Высший Ментал. Причем при активизации ментального тела возникает минимум картинок и образов, зато в порядке вещей — поток озарений в виде гениальных идей. Именно в этом принципиальное отличие этой области от работы шестой чакры на астральном уровне, где она выдает галерею образов. На ментальном уровне при меньших затратах энергии мы получаем мощный поток информации, правда, в ущерб эмоциональности.

* Программист — специалист в составлении и отладке компьютерных программ, программист очень высокого уровня, способный создать операционную систему типа Windows, Linux...

Каузальное (причинное) тело

Благодаря каузальному телу мы постигаем логику событий... Если у нас это тело находится в хорошем состоянии, то мы легко ориентируемся в происходящем и понимаем, как на нас могут повлиять, к примеру, события в Ираке, США или в соседней квартире. Нам понятно, почему купленный сегодня компьютер полгода спустя окажется вдвое дешевле. Мы легко пользуемся удачным стечением обстоятельств, и в определенном смысле нам очень везет. Развивается это тело за счет образования, желания все понять и всему научиться. Умение мыслить масштабно, не только в собственных интересах, способность оценить и принять чужую точку зрения также относится к функциям причинного тела. Человек с развитым каузальным телом — не конфликтен, способен на компромиссы почти в любой ситуации. Он на грани того, чтобы выйти из-под давления рока, его судьба всегда немного более удачна, чем должно было быть.

Если мы попытаемся ощутить место нахождения этого и последующих тонких тел, то обнаружим их где-то над макушкой, однако подлинное их расположение — вне привычных нам трех измерений.

Для сознательного развития этого тела я рекомендую методики расширения сознания, и в этой книге вы найдете две подходящие для этого медитации: «Поиск промежутков между мыслями» и «Поиск источника мыслей».

Буддхиальное тело

Это тело законов, определяющих нашу жизнь. Мы живем по правилам, записанным в нашем буддхиальном теле. Но если это тело у нас развито и мы знаем, как с ним работать, то появляется возможность изменить свою судьбу, более того, изменить ход любого события в своей жизни. В этом теле записываются наши неслышимые решения, становящиеся для нас непреложными правилами. Но многие из таких правил были навязаны нам еще в дет-

стве, когда не было возможности понять, какое правило нас устраивает, а какое мы хотели бы изменить или вообще забыть. Так судьбы наших родителей становятся нашими судьбами, но, проникнув в свое буддхиальное тело, мы можем планировать и изменять судьбу по собственному желанию. Но ответственность так велика! Об этом нельзя забывать. Никто уже не подскажет, как правильно перекроить свою жизнь...

Атманическое тело

Это тело осознания своей индивидуальности. Именно в нем записана миссия, с которой мы рождаемся. Добравшись в процессе медитации до этого тела, мы можем вполне осознанно делать то, ради чего родились, не отвлекаясь на пустые заботы и заботы. Мы ощущаем при этом Бога внутри себя и понимаем, какое место занимаем в мироздании. Взаимодействие с этим энергетическим телом дает любому человеку ощущение глубочайшей гармонии с миром и с собой.

Медитация на осознание атманического тела

Вы можете попытаться достичь этого уровня осознанности, выполняя простую технику.

Попробуйте раз за разом задавать себе вопрос: «Кто я?» Каждый раз находя все новые и новые ответы на этот «простой» вопрос, отбрасывая маску за маской, роль за ролью, вы все же доберетесь до первоначальной истинной самоосознающей единицы...

При видимой простоте эта техника невероятно сложна, и для того, чтобы в ней преуспеть, лучше выполнять ее под руководством опытного наставника.

Седьмое тело

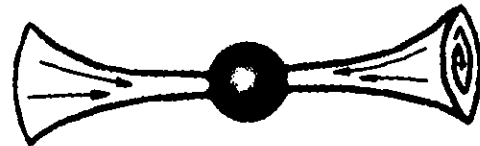
Седьмым, или первым, является само физическое тело, поскольку оно тоже состоит из энергий электронов, протонов, нейтронов, атомов и молекул. О физи-

ческом теле вы можете узнать из учебника анатомии и других многочисленных источников. Мы в своей работе будем опираться на эти знания, прежде всего, потому что все тонкие тела так или иначе привязаны к физическому телу и проявляются в физических ощущениях.

СИСТЕМА ЧАКР

Что такое чакра

В переводе с древнеиндийского, с санскрита, это слово означает «колесо», «вращение». Такое название возникло благодаря наблюдениям со стороны, поскольку энергия вращается, проходя в чакру. При этом в норме она, вращаясь, входит в чакру по спирали по часовой стрелке. Из физики и химии мы помним это явление как «правило буравчика». Вероятно, существует тесная взаимосвязь между законами электромагнетизма и биоэнергетикой человеческого тела.



Центр чакры чаще всего ощущается как шарик или сгусток энергии, а внешний вход — как воронка, через которую энергия проникает в центр

Если бы мы могли видеть с открытыми глазами энергетические потоки, то каждый человек знал бы: любая чакра выглядит как воронка. А еще мы бы увидели, что, используя эти воронки, мы настраиваемся на соответствующие чакры других людей, а также на природные объекты — Солнце, ветер, воду, деревья... и, кроме того, излучаем собственную энергию для того, чтобы ее ощутили другие. Кому-то может показаться, что человек с заблокированными чакрами — недоступен чужим влияниям, неуязвим. Но что дает такая неуязвимость? Вдумайтесь, не похоже ли это на заключение в одиночной камере?

ре? Так не лучше ли использовать все возможности, данные Творцом?..

Полагая, что большинство читателей уже знакомы с понятием чакры, я не буду больше останавливаться на нем. Схему расположения чакр и краткое их описание вы найдете в приложении.

Как ощущать энергетическую наполненность чакры

Если вы не врач, который в процессе обучения много раз видел, как устроены внутренние органы, то для вас и не будет большой разницы между ощущениями в печени (сердце, почках, желудке...) или ощущениями в чакре. Хотя эти ощущения и принадлежат разным телам (одни — физическому, другие — энергетическому), любой человек после необходимой тренировки способен их воспринимать и анализировать.

Обратите внимание на то, что для вас чакра, в первую очередь, — ощущение, возникающее в теле при концентрации внимания на определенной области, а не просто точка, расположенная на теле или где-то в глубине его. Несмотря на то что это ощущение будет всегда возникать в одном месте, оно каждый раз будет немного иным. Эта разница отражает постоянный процесс изменений в вашем энергетическом теле и является нормой.

ВОСХОДЯЩИЙ И НИСХОДЯЩИЙ ПОТОКИ ЭНЕРГИИ

Я позволю себе немного углубиться в теорию восходящего и нисходящего потоков энергии. Эта информация очень важна для правильного выполнения медитаций и энергетических упражнений.

Восходящий поток

Итак, восходящий поток мы ощущаем как поднимающийся поток энергии, проникающий в нас снизу, идущий «из центра Земли». С точки зрения физиоло-

гии — это обратная биологическая связь, обратный импульс с периферии (наших пальцев на руках и ногах) к головному мозгу. За счет получаемых нами ощущений мы убеждаемся в реальности этого физического мира. Но главный импульс, дающий нам максимум физической активности, проходит вверх внутри позвоночника и попадает в мозг. От этого потока, называемого «восходящим», мы получаем импульс к радости жизни, здоровому оптимизму...

Нисходящий поток

Нисходящий поток на физиологическом уровне — это импульсы, посылаемые головным мозгом к периферии для управления мышцами и другими составляющими организма. Если рассмотреть этот поток отдельно от восходящего, мы получим медитативное состояние, при котором физическое тело спит или не активен. Поэтому считается, что усиление нисходящего потока вызывает сонливость. Это справедливо, но только отчасти. На лекциях мастеров энергетике, или даже на обычных лекциях, действительно многие люди с трудом борются с желанием заснуть. Но если потоки проходят свободно и в теле (а в данном случае — в позвоночнике) нет преград для энергии, то усиление нисходящего потока лишь проясняет сознание.

Все сказанное необходимо знать для понимания механизма упражнений и медитаций. Теперь же мы переходим к самим упражнениям.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

Итак, мы приступаем к изучению базовых биоэнергетических практик. Нам важно научиться быстро и эффективно прочищать энергетические каналы, открывать, активизировать и наполнять энергией чакры. Это очищение и активизация необходимы для всей дальнейшей работы.

Раз уж мы берем на вооружение такой серьезный и сильный инструмент, как медитация, нам нужно знать о ней все, поэтому перед описанием упражнений — еще немного теории.

Что такое медитация

В процессе работы нам понадобится выполнять упражнения, находясь в медитативном состоянии. Для тех, кто еще не знаком с этим понятием, написана эта глава.

Медитация — это особенное состояние нашего тела и нашего сознания. Оно заключается в том, что мы на некоторое время перестаем зависеть от ритмов и ощущений физического мира и физического тела. Мы обретаем особую свободу восприятия и перемещения, правда, только с помощью энергетических тел.

Медитация — состояние, очень важное для нас, поскольку именно в нем мы осознанно «включаемся» в общее энергоинформационное поле и можем с ним активно взаимодействовать.

Войдя в медитативное состояние, мы «включаем» одно из своих энергетических тел. В этот момент мы



Позы для медитации

соединяемся незримыми энергетическими нитями с внешним миром, осознаем это и даже можем увидеть внутренним зрением эти связующие нити. Обретается способность ускорять и замедлять внутреннее время, с помощью специальных техник проясняется сознание, мы соединяемся с вселенской информационной базой, в которой можем найти ответ на любой вопрос.

Прежде чем начать действовать, мы должны позаботиться о том, чтобы нас никто не потревожил, чтобы нам было удобно. Обычно медитативные упражнения выполняются сидя в «полулотосе» — со скрещенными ногами, иногда это называется «сидеть по-турецки». Опытные практики могут медитировать практически в любом положении: лежа, сидя, стоя и даже на бегу, но для начинающих предпочтительна поза, в которой их не клонило бы в сон и тело было бы расслабленно. Именно положение со скрещенными ногами подходит для этого лучше всего, хотя можно выполнять медитативные упражнения и сидя привычным образом на стуле или в другой удобной позе.

Вхождение в медитативное состояние

Примите позу для медитации. Старайтесь по возможности держать свою спину прямой, не прилагая, однако, к этому больших усилий. Скрестите руки или положите их на колени. Прикройте глаза. Расслабьтесь, чтобы в теле не осталось напряженных участков.

Забудьте на время о тех делах, которые вас ждут, постарайтесь не погружаться в воспоминания, если это не является целью медитации.

Если вам необходимо работать с ощущениями в теле, остановите поток мыслей или, по крайней мере, оставьте его фоном на заднем плане. Ощутите себя отстраненным, безмолвным наблюдателем за происходящим. Старайтесь не участвовать, а только наблюдать, свидетельствовать происходящее.

Пребывание в подобном состоянии само по себе является прекрасной медитацией. Рекомендую перед нача-

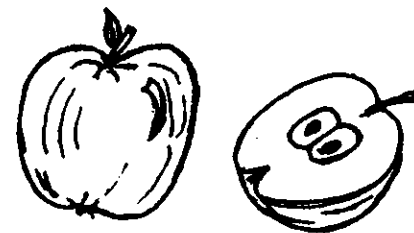
лом любого медитативного упражнения выполнять это предварительное вхождение в медитативное состояние.

Для того чтобы достичь качественных результатов в медитации, нам важно натренировать способность «видеть» образы, возникающие в сознании, на внутреннем экране, при закрытых глазах. Следующие два упражнения подходят для этого как нельзя лучше, поскольку мы используем в них самые привычные для нас образы. Я тренировал свою способность к визуализации ежедневно и так часто, как это было возможно. Для выполнения упражнений достаточно 10–20 минут, можно даже меньше. Можно выполнять их в метро или в любой другой ситуации, когда есть возможность остановиться, прислониться к чему-нибудь спиной и закрыть глаза.

Упражнение «Яблоко»

Сядьте удобно на стул. Закройте глаза. Представьте себе яблоко. Внимательно рассмотрите его.

Если оно предстало перед вашим мысленным взором ярко, объемно и замерло в неподвижности — замечательно! Но если, например, вам трудно его разглядеть — потренируйтесь на представлении пламени свечи (об этом упражнении речь пойдет ниже), а затем возвращайтесь к практике с яблоком. Если же яблоко хорошо видно, но оно ведет себя странно: вращается с бешеной скоростью, да так, что не остановить, или дергается, перемещается, не хочет приближаться... то просто участите свои тренировки, и через месяц-другой вы будете управлять им с ловкостью фокусника.



Визуализируем яблоко, затем разрезаем его...

Поверните яблоко другим боком. Разрежьте пополам и рассмотрите срез. Какого цвета мякоть, семечки? Какое оно на вкус? Затем сложите его так, чтобы оно снова стало целым, как будто вы его не разрезали.

Тут могут возникнуть трудности, например, разрезанное яблоко не захочет снова превращаться в целое. Тогда поэкспериментируйте с другими простыми объектами типа спичечного коробка, лимона, стирательной резинки. Добивайтесь нужного результата.

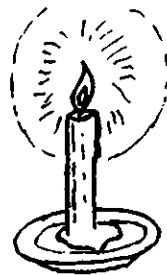
Если же все с самого начала пошло «на ура», или вы, потренировавшись, достигли желаемого — переходите к усложненным упражнениям.

Представьте себе два яблока. Рассмотрите их. Прodelайте с ними всевозможные манипуляции, но обязательно потом верните яблокам исходный вид. Это возвращение — гарантия контроля над визуализациями. Затем увеличивайте число объектов. Когда их будет много (5–15), мысленно удалите их. Тренируйтесь создавать их в своем воображении, затем выкидывайте за пределы восприятия.

Упражнение выполняйте не более 15 минут.

Упражнение «Визуализируем пламя свечи»

Эта тренировочная практика понадобится, если у вас возникают трудности с четкой визуализацией предметов. Она поможет, даже если вы усомнились, что можете видеть хоть что-нибудь, закрыв глаза.



Смотрим на пламя свечи

Сядьте удобно. Поставьте перед собой горящую свечу. Смотрите пристально на пламя в течение полуминуты-минуты. Затем закройте глаза и старайтесь удержать образ пламени свечи. Пусть даже он немного переместится в пространстве, главное, чтобы вы видели пламя, закрыв глаза.

Спустя пару минут, когда образ пламени совсем потускнеет, снова откройте глаза и внимательно смотрите на пламя, запоминая детали. Снова закройте глаза, стараясь удержать образ... В качестве усложнения попробуйте визуализировать пламя, не закрывая глаз, просто отведя взгляд в сторону...

Вам нужно научиться видеть пламя, как только вы закрываете глаза, причем так же четко, как если бы вы глаз не закрывали. Не волнуйтесь, если сначала образ будет очень быстро тускнеть.

Этому упражнению можно посвятить час-полтора, но следите, чтобы не закружилась голова. Если это все же произойдет, сходите на кухню и плотненько перекусите. Это один из универсальных способов «заземлиться» и вернуться в привычную физическую реальность.

Очень вероятно, что у вас это довольно быстро будет получаться. Отлично! Возвращайтесь к «Яблоку», а после переходите к более сложным медитативным практикам.

Медитация на очищение сознания — «Белое Безмолвие»

Сядьте удобно, но так, чтобы спина была прямой. Закройте глаза и представьте, что вас окружает белое пространство, напоминающее туман. Вы пребываете в нем, окруженные белым... Белым Безмолвием.

«Белое перед вами, белое сзади, белое слева, белое справа, белое сверху, белое снизу. Тишина окружает вас» — произнесите это мысленно или даже вслух для более глубокого погружения.

После того как состояние достигнуто — постарайтесь удержать его, наполняя белым все вокруг, но — без особых усилий. Внимательно наблюдайте за тем, что появляется перед вами в безмолвной тишине, насколько возможно не вовлекаясь в диалог или сюжет. Просто рассматривайте, сохраняя отстраненность и спокойствие.

Обязательно следите за ощущением плотности потока энергии, охватившего вас в начале. Когда ощущение полностью исчезнет, сделайте три длинных вдоха и выдоха и заканчивайте упражнение, открыв глаза. Постарайтесь вспомнить все, что вы видели и чувствовали, лучше даже записать.

По времени это может занять около получаса, но научитесь ориентироваться на исчезновение особого ощущения, появляющегося в момент погружения.

Наполнение чакры горячей энергией

Стоит напомнить, что чакры нельзя воспринимать подобно тому, как мы воспринимаем остальные объекты привычного материального мира. Они связаны с материальным миром лишь электромагнитными полями в нервных стволах (спинной мозг, другие нервные стволы, проходящие по всему телу), и мы определяем их как средоточие наиболее ярких ощущений.

Выберите одну чакру. Если вы не знакомы с расположением чакр, посмотрите схему в приложении. Скорее всего, это будет солнечное сплетение, сексуальный или сердечный центр. Сначала работайте с той чакрой, которую вам легче всего будет ощутить и наполнить энергией, а уж затем переходите к другим.

Сосредоточьтесь на центре чакры. Делайте медленные и глубокие вдохи и выдохи до тех пор, пока совершенно не успокоитесь. Главное — сосредоточиться только на дыхании. Затем, когда вы пришли в спокойное состояние, начните выдыхать (при этом ощущения становятся все отчетливее) в область чакры. Ваш выдох будет похож на струю теплого воздуха. Так вы можете разогреть этот участок тела до реально ощущаемого жара. Заполните этими ощущениями всю область тела вокруг центра чакры.

Не задумывайтесь о том, «где чакра начинается и где уже нет чакры». Напоминаю еще раз: работая с чакрами, следует ориентироваться не на их размеры или расположение, а на точность своих ощущений.



Выдыхаем теплый воздух в область чакры

Поэтому к чакре и ощущениям тепла и комфорта, которых мы добиваемся, относятся не только ее центр и места входа спереди и сзади, но и вся зона (например, грудная, солнечного сплетения, низа живота) круговорота энергии, управляемого данной чакрой. Чакра при этом заполняет силой все внутренние органы в своей зоне и обеспечивает беспрепятственное прохождение энергии в соседние (верхнюю и нижнюю) чакры.

Сначала вам будет доступно только ощущение тепла, но постепенно вы начнете ощущать участки напряжения в этой зоне, места, где энергия не проходит свободно и не проявляется ощущение тепла. В этих точках могут возникнуть ощущения холода, боли, пустоты, напряжения. Для состояния полноценного энергетического наполнения необходимо добиться исчезновения таких закрытых и заблокированных участков. Просто продолжайте накачивать всю зону теплом, а заблокированные участки попробуйте продуть выдохом.

По времени у вас может уйти до двух с половиной часов на наполнение всех чакр, но, будучи уже натренированными и в хорошем состоянии, вы будете успевать проделывать полную очистку и наполнение энергией за 15 минут.

Прочистка чакр выходящей энергией

Выполните упражнение «Наполнение чакры горячей энергией». Затем начните выводить энергию из конкретной чакры. Важно почувствовать, что «нечто» выходит

из тела, при этом вы ощущаете легкость и свежесть в области чакры. Эта практика наиболее эффективна для прочистки 2, 3 и 4-й чакр, причем как для переднего входа, так и для заднего; также можете поэкспериментировать с «третьим глазом» и горловой чакрой. Но — не переусердствуйте!..

После того как вы получите отчетливое ощущение выхода энергии, постарайтесь почувствовать, что вместе с выходящей энергией у вас появляется некое щупальце, которым вы можете «прикоснуться» к стене, дереву, другому человеку, наладить с ними контакт. Потренируйтесь в достижении этого ощущения, начав с неживых предметов (стены, двери, окна).

Длительность — от получаса на каждую для начинающего, до 3–5 минут в норме.

Следующий шаг — проработка нисходящего и восходящего потоков. Это основные маршруты, по которым движется энергия, поэтому уделите особое внимание качеству предстоящей с ними работы.

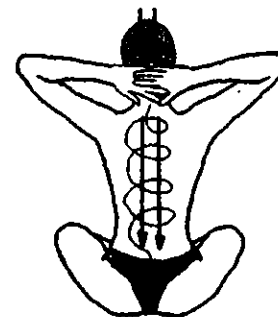
Упражнение для усиления нисходящего потока

Через верхнюю чакру в голову проникает энергия, характеризующаяся высокой степенью чистоты. Мы говорим, что на нас нисходит божественная или небесная энергия. В человеческом теле она порождает осознание всего происходящего в нас и в окружающем мире.

Нисходящий поток, проникая через верхнюю чакру, идет вниз вдоль позвоночника, последовательно заполняя все чакры энергией.

При любых обстоятельствах выполняйте сначала упражнение для усиления нисходящего потока. Оно позволит прочистить канал, идущий от верхней чакры до нижней, и привести сознание «в порядок».

Упражнение приводит к понижению давления, релаксации и внутренней психической стабильности. Если вы выполняете его регулярно два-три раза в день по полчаса — получаете в награду ясную голову и, очень вероятно, избавляетесь от головных болей.



Движение энергии по спине вниз

Сядьте прямо, обратите особое внимание на спину. Лучше, если вы не будете прислоняться к спинке стула или стене. Закройте глаза. Сосредоточьте внимание на макушке головы, там, где находится родничок, и начните делать глубокие вдохи и очень медленные выдохи. Постарайтесь обратить внимание на ощущения, возникающие в наблюдаемой области головы. Иногда ощущения похожие на поток свежего ветра, проникающий в голову при вдохе, порой это напоминает подвижную мембрану, раскачивающуюся при вдохе и выдохе...

Следующий шаг — это втягивание воздуха в спинной мозг, в позвоночник. Для начала вы добиваетесь ощущения прохождения воздуха по задней стороне шеи, так чтобы при выдохе вы ощущали движение энергии от затылка вниз к спине. После появления этих ощущений (достаточно любых ощущений движения вниз) с выдохом опускайте энергию ниже, между лопаток, к пояснице и дальше — к копчику. В области спины нужно стремиться к тепловым, даже горячим ощущениям. При качественной прокачке нисходящим потоком у некоторых появляется пот в подмышках или даже на спине.

Как только вам удастся получить ощущение наполненности или распираания во всем позвоночнике (это может быть похоже на трубу с горячей водой) — считайте, что вы добились нужного результата.

На это упражнение у вас может уйти от 5 минут до получаса.

Для того чтобы пропускать энергию вверх по спине, необходимо научиться выполнять все описанные упражнения. Нисходящий поток энергии прочистит ваш позво-

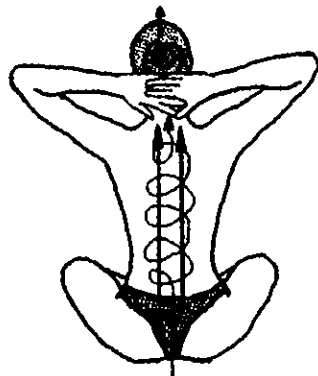
ночный канал. Кроме того, вы научитесь вести энергию с помощью дыхания. Только после этого можно переходить к упражнению на восходящий поток.

Упражнение для активизации и усиления восходящего потока

Это упражнение обеспечивает бодрость и активность. Научившись его выполнять, вы сможете отказаться от крепкого кофе или чая по утрам и сократить сон с десяти до шести-четырёх часов в день. Заниматься надо утром при пробуждении и затем 3-4 раза в день при первых же позывах ко сну или ощущении усталости.

Сядьте на ровную поверхность. Это может быть коврик на полу или диван. Если вам жестко, подложите под себя плоскую подушечку. Ноги согните. Лучше, если это будет поза полулотоса.

Сконцентрируйтесь на области промежности (вообще-то, это точка, которая расположена ниже анального отверстия). Теперь делайте медленные и глубокие вдохи, пытаясь втянуть энергию снизу через эту точку. Вы должны ощутить тепло в этой области. После предыдущих двух упражнений это не должно вызвать особых затруднений. Как только ощутили тепло, ведите его вверх по позвоночному каналу, постепенно заполняя весь позвоночник стержнем тепла. Когда вам удастся довести тепло-энергию до головы, у вас должно появиться ощущение парения, легкости во всем теле. В этот



Энергия поднимается из промежности

момент вы почувствуете себя необыкновенно бодрыми и полными творческих сил. Теперь это упражнение с легкостью заменит вам чашечку крепкого кофе или чая.

На это упражнение у вас также может уйти от 5 минут до получаса.

Мне сложно переоценить чудодейственность этих двух упражнений. После двух-трех лет выполнения они начинают исправлять осанку, улучшают общее состояние здоровья и еще производят массу других чудес...

Важное замечание: начав выполнять эти упражнения, вы столкнетесь с интересным побочным эффектом. На вас перестанет действовать спиртное. Но, к сожалению, по крови алкоголь все равно будет ходить. Поэтому — не травите себя и откажитесь от него. Оставьте это «удовольствие» для праздников один-два раза в месяц. Но и в эти дни не злоупотребляйте!..

Наполняем энергией руки

После того как вы получили стабильный результат по наполнению главного канала энергией, перейдем к прочистке энергетических каналов рук. Это и тренировка для дальнейшей работы с энергетическим телом, и способ сделать движения рук более красивыми и энергичными. Помимо исцеляющего эффекта вы обретаете инструмент управления вниманием других людей.

Сядьте удобно. Положите руки на колени ладонями вверх. На вдохе наполните позвоночник энергией, а на выдохе направьте внимание вместе с ощущением тепла по рукам к ладоням. Возможно, что движение по рукам будет сначала ощущаться слабо, обращайте внимание на выход энергии из ладоней и кончиков пальцев. Пустите тепловой поток из сердечного центра — к плечам и вниз. Ладони должны стать теплыми и влажными. Если ощущения не возникают (не «проходят»), поворачивайте руки в суставах или даже помассируйте их в тех местах, где ощущений совсем нет.

Длительность упражнения 3-5 минут.

В начале нашей практики по прочистению энергетического тела достаточно просто ощутить энергию. Это мо-

гут быть и легкие покалывания, как слабые статические разряды, и просто едва уловимое движение чего-то.

Однако после того как вы получили яркие тепловые ощущения в основных энергетических центрах, вам обязательно нужно получить такие же тепловые ощущения в руках.

Кстати, как я уже отметил, руки являются прекрасным инструментом привлечения внимания. Если вы жестикулируете, выступая перед аудиторией или даже в беседе с одним человеком, то энергия, наполняющая руки, дает эффект жеста, имеющего важное значение; если же руки «пусты» (лишены энергии), ваша жестикация не произведет на собеседников и слушателей никакого впечатления. Я уже говорил, что любой человек, даже не владея понятиями энергетики, интуитивно ощущает те участки вашего тела, которые наполнены энергией, и не замечает те, которые «пусты».

ГЛАВА 2, ПОМОГАЮЩАЯ ДОСТИЧЬ УСПЕХА В РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

В этой главе собраны медитативные практики и упражнения, которые помогут вам достичь успеха во всем, что связано с физическим телом, здоровьем и долголетием. Если вы хотите победить в конкурсе красоты или добиться небывалых успехов в спорте, если хотите излечиться от всех болезней, жить долго-долго, стать Казановой или получить приз по боди-билдингу — всего этого вы достигнете. Словом, эта глава поможет воплотить все мечты, связанные с физической стороной нашего существования.

Вам нужно найти в тексте соответствующие упражнения и выполнять их постоянно, не забывая, конечно, и о других разделах книги. Чтобы достичь истинного успеха, необходимо использовать систему медитаций, охватывающих все направления человеческой деятельности.

ХОЧУ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ ФИГУРУ

Все мы хотим быть красивыми. Ведь внешняя привлекательность — залог успеха. Мужчины хотят иметь атлетическое телосложение, женщины мечтают о красивой груди, изящной талии и стройных ногах. Но если в юности хотя бы треть девушек довольна своим телом, то к 30 годам все, кто не поддерживали себя в форме, хватаются за голову.

Эта глава предназначена тем читателям, которые готовы немного потрудиться, чтобы вернуть телу идеальные формы. Мне в этом смысле очень повезло. Я познакомился с удивительной женщиной, посвятившей искусству формирования красивой фигуры почти всю

сознательную жизнь. Благодаря огромному опыту в проведении занятий шейпингом, аэробикой и фитнесом, она обнаружила, что залогом успеха в работе над телом является анализ и управление возникающими ощущениями. Другой ее фирменный секрет — это применение медитации перед каждым комплексом упражнений. Не то чтобы подобные секреты были «тайной за семью печатями», но в популярной литературе описываются только физические упражнения — поскольку это просто и понятно, а книги, посвященные медитациям, попадают в руки только тем, кто всерьез изучает йогу.

Как только моя знакомая начала применять свое открытие на практике, количество желающих у нее заниматься резко возросло, поскольку результаты превзошли все ожидания. Это позволило ей полностью уйти в научные и экспериментальные изыскания в своей любимой области. Некоторые из ее открытий я изложу ниже.

Формируем энергетический образ тела

Для того чтобы эта медитация была эффективной, вам необходимо усвоить азы работы с энергетическими телами. Более тонкие энергетические тела являются первичными, причинными для более плотных тел. Значит, для нашего физического тела, состоящего из мышц и костей, энергетические тела являются причинными.

Хотя ментальное тело более значимо для физического, чем эфирное и астральное, но оно влияет, скорее, на общий уровень здоровья, чем на конкретную форму, например, груди. Мы можем сутки напролет думать о красоте или говорить себе, что «мы красивы», это поднимет самооценку, но не поменяет форму тела. Поэтому для работы над фигурой нам необходимы два наиболее близких тела. Это эфирное, полностью повторяющее формы тела, и астральное, которое отделяется от нас во время сна или в процессе медитаций. С эфирным телом мы можем работать, вызывая в нем нужные нам ощущения-вибрации,

а с астральным — создавая и сохраняя мысленно четкий идеальный образ.

Первый и более высокий уровень — астральный. Поэтому мы начнем с него.

Создание астрального двойника

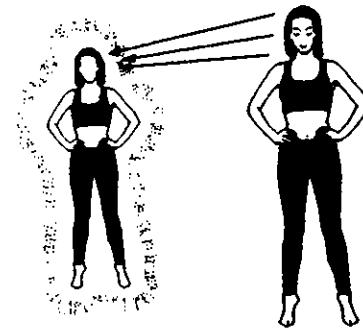
**Индивидуальная;
преимущественно для женщин;
перед сном;
подходит для 25–60-летних.**

Сядьте удобно, чтобы ничто не мешало процессу визуализации. Приглушите свет. Выключите музыку. Закройте глаза. Погрузитесь в состояние, в котором можете создавать необходимые визуальные образы.

Первый шаг — визуализация энергетического «дубля».

Визуализируйте образ человека, подобного вам по размерам и форме. Сконструируйте его из светящейся материи. Затем посадите рядом или напротив себя в той же позе, в которой сидите сами, чтобы вам удобнее было за ним наблюдать. Начните двигать руками вашего двойника, затем ногами. Как только вы достигнете желаемой степени контроля над его движениями, начинайте синхронизацию этих движений с вашими собственными.

Добейтесь полной синхронности действий, которая поддерживается без напряжения. Двойник должен легко и практически мгновенно копировать ваши движения. Вы можете научиться видеть его, даже не закрывая глаз.



Заставляем «дубля» копировать нашу позу и движения

Сначала у вас будет уходить на это около часа, позже вам будет достаточно 2-3 минут, чтобы убедиться в степени контроля над «двойником-дублем».

Второй шаг — получение ощущений с помощью рук энергетического двойника.

Заставьте энергетического двойника прикоснуться к стене, пламени свечи, стеклу — к любому объекту. Постарайтесь почувствовать то, что должен ощущать он.

Такое задание может показаться сложным и даже невыполнимым. Но на практике подобное получается на первый-второй день тренировок. На тренингах и семинарах мы выполняем это упражнение в первый же день. Ведь вы всего лишь копируете привычные движения и ощущения с помощью визуализированного образа себя.

Здесь вполне достаточно 15 минут, хотя, если времени много, — занимайтесь этим до получаса.

Третий шаг — изменение формы образа.

Вы ставите перед собой двойника и изменяете его облик: форму тела, телосложение — все, что вы хотите изменить в себе. Как только желаемый результат достигнут, постарайтесь ощутить, как бы вы чувствовали себя в таком измененном теле. Теперь при каждой возможности вновь воспроизводите эту форму и вновь вживайтесь в ее ощущения.

Хотя таким образом вы не удлините ноги на 10 сантиметров, но накачать необходимые мышцы, подтянуть живот или выпрямить спину вполне сможете!

Выполняйте этот шаг в течение получаса, постепенно сокращая время до 1-2 минут, то есть почти до моментального «вживания» в ощущения измененного «дубля».

Изменения в эфирном теле — основа для быстрых изменений в физическом

*Утренний вариант;
подходит тем, кому 20-40.*

Когда мы переходим на уровень эфирного тела, мы работаем с ощущениями. Обычная мышечная тренировка очень нескоро приводит к нужным результатам, даже если

сопровождается качественной диетой. Для того чтобы нагрузка на мышцы включила механизм быстрых изменений, необходимо одновременно насыщать их энергией.

В подготовительных упражнениях мы уже наполняли энергией, ощущаемой как вибрация и тепло, наши чакры. То же самое можно проделывать и с напряженными мышцами.

Выдыхайте тепло в напряженный участок тела.

При небольшой тренировке вы научитесь выполнять это за несколько секунд. Теперь объясню подробнее.

Первое, что вам понадобится сделать, — это научиться чувствовать мышцы.

Для этого войдите в медитативное состояние, максимально расслабьтесь, чтобы исчезло ощущение тела. Затем определите тот участок тела, который хотите изменить, например группу мышц, которую необходимо укрепить. Перенесите внимание на нее. Будет очень хорошо, если вам удастся сразу почувствовать отдельные мышцы. Если же нет — начните с поверхности кожи. Затем постепенно мысленно проникайте глубже и глубже, так чтобы прочувствовать все нужные участки.

Успех будет зависеть от того, насколько хорошо вы сможете ощущать мышцу до сокращения и во время него. Это ощущение — индикатор наполнения энергией необходимых участков тела. А полная нечувствительность — признак затрудненного прохождения энергии.

Для развития чувствительности и энергетической очистки такого участка тела используйте практики из первой части книги.

Второе — необходимо научиться наполнять напряженные мышцы теплом.

Как только вы сократили мышцы во время упражнения, выдыхайте в них тепло. Если ощущение тепла не очень отчетливо — заставьте мышцы задрожать. Вибрация должна охватить весь напряженный участок тела.

Для того чтобы работа с мышцами была действительно эффективной, вам нужно научиться наполнять напряженную мышцу энергией, ощущаемой как прилив горячей жидкости. После сокращения надо опустошать ее, ощущая отток энергии как охлаждение. В идеале нужно уметь проделать 3-4 цик-

ла опустошения-наполнения за время сокращения мышцы или группы мышц.

ХОЧУ ЕСТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ И НЕ ТОЛСТЕТЬ

Если вы хотите похудеть

Если вы перепробовали кучу диет, пищевых добавок и особых гимнастик, то обнаружили, что все это не слишком эффективно. Пока вы не измените свою энергетику, с трудом сброшенные два-три килограмма будут ментально возвращаться назад. Физическое тело неминуемо обретает ту форму, которую сохраняет энергетическое.

Создайте астральный дубль своего тела, как это было описано ранее. Измените образ астрального двойника до желаемой формы, добейтесь появления новых ощущений, соответствующих этому образу. И лишь затем переходите к основной медитации.

Проблема номер один, с которой сталкиваются многие полные люди, — это слабая чувствительность тела. Проблема номер два — абстрактность желания. Многие хотят быть стройными, но не имеют четкого представления о себе стройном. Они готовы даже измениться физически, но никак не хотят меняться энергетически. Первый шаг к энергетическим изменениям — создание астрального образа — своего дубля. Второй шаг — изменение его формы до желаемой. Третий — появление новых ощущений, соответствующих этой желанной форме. Напомним, что появление ощущений — это работа эфирного тела.

Медитация для похудения

*Индивидуальная;
до сытной трапезы;
подходит для 25–60-летних.*

После того как вы почувствовали те участки тела, которые хотите изменить, нужно воспроизвести ощущение исчезновения жировых отложений.

Почувствуйте тот участок тела, с которого вы хотите убрать лишнее. Затем начните себя мысленно... есть, уничтожать тот самый лишний жир. Почувствуйте это! Эти ощущения очень быстро произведут желанные изменения.

Выполняйте это 15–20 минут за один раз и два раза в день.

Вы изменяете ощущения в эфирном теле, и это вызывает изменения в физическом. Вполне вероятно, что при этом вы почувствуете прилив энергии, ведь ваши собственные энергетические запасы намного легче использовать, чем другую энергию, например — из пищи.

Эта медитация и ряд других, представленных ниже, являются авторской разработкой моей коллеги Марии Паншиной, изучавшей причины полноты с энергетической и метафизической точек зрения. Более подробные материалы на эту тему вы сможете найти на ее сайте: <http://tafaliaart.narod.ru/> и в книге «Похудеть, избавившись от страха...», которая готовится к печати.

Следующая практика адресована женщинам, хотя в наше время мужчины все чаще и чаще берутся за стряпню. Возможно, и они найдут здесь немало полезных подсказок, ведь повар — исконно мужская профессия?!

КАК ЗАРЯДИТЬ ПИЩУ ЭНЕРГИЕЙ

(Отрывок приводится с разрешения Паншиной Марии)

...Приготовить вкусную и здоровую пищу — это самое настоящее искусство, предоставляющее безграничные возможности для творчества. И отнюдь не каждой хозяйке это искусство дается легко. У некоторых почти «из ничего» на скорую руку получаются блюда — «пальчики оближешь», а другие корпят часами над кулинарными книгами, четко следуя каждому шагу, а подают на стол безвкусное нечто. После этого — слезы и сетования: «Никуда я не гожусь, ничего у меня не получается, а семейная жизнь — это, вообще, каторга».

На самом деле искусство приготовления пищи не зависит от штудирования рецептов, нужно знать только

самое главное — как правильно сочетать продукты. А главный секрет хорошего обеда или ужина — в магии, которую хозяйка вкладывает в пищу в процессе приготовления. У каждой хозяйки она своя и зависит от многих условий. Я, например, долго не понимала, почему с супами и соусами я дружу, а мои блины и котлеты потихоньку отправляются в мусорное ведро. Просто-напросто я как водный знак Зодиака долго не ладила с огнем, поэтому жарка и выпечка мне не давались. Примирившись с этой стихией на кухне, я и в этих «видах спорта» победила даже свою бабушку. Но и стихии здесь не главное. Самым важным является настроение, которое мы вкладываем в пищу. Если уставшая и злая хозяйка после работы приходит домой, а дома — бардак, да еще на душе обида на мужа, то за готовку братья ни в коем случае нельзя. Все отрицательные эмоции передадутся пище, и если она не сгорит и попадет на стол, то проблемы с желудком вашей семье обеспечены. В пищу надо вкладывать любовь, нежность, пожелания здоровья и благополучия близким, а не расстройства и злость. А вот как же это сделать, когда на душе кошки скребут, а в голове — одни проблемы?..

Во-первых, если вы сильно устали, обязательно отдохните. А если муж стучит кулаком по столу, объясните ему, что «вы — тоже человек». Только когда вы чувствуете в себе силы любить и ни на кого не обижаться, приступайте к готовке. Иногда, если уж совсем срочно надо что-то приготовить, а душа не лежит, я предварительно чем-нибудь себя балую: например, надену любимое летнее платье, поверчусь перед зеркалом и наговорю себе кучу комплиментов. Настроение сразу взлетает вверх.

Во-вторых, выберите продукты, из которых будете готовить, поговорите с ними ласково, хваля их замечательные свойства. Подумайте о том, какие они полезные и вкусные, как они замечательно будут сочетаться друг с другом. Так вы зарядите продукты положительно и используете весь их потенциал.

Когда готовите — не торопитесь. Включите любимую музыку и наслаждайтесь ею. Превратите стряпню в настоящее ритуальное действо.

А еще — обязательно будьте уверены в успехе. Ведь успех — наша главная цель. Если нет уверенности, то не придет вдохновение. Без вдохновения нам не войти в медитативное пространство. Так что представьте себе, что вы повар одного из самых шикарных французских ресторанов и начинайте.

Мы приступаем к легкой «медитации на ходу».

Во время готовки выбросьте все постороннее из головы. Представляйте, как готовится пища, какие процессы происходят на плите. Отнеситесь к этому действию как к волшебству. Представьте себе, как приготовленные блюда воздействуют на организм. Скажите мысленно, что пища принесет здоровье, красоту и пользу. Представьте себя после того, как вы поедите, молодыми, стройными, здоровыми и прекрасными. Вложите в свое творение самое замечательное настроение.

Еще один маленький секрет. Во время готовки вы должны хотеть есть. То есть вы должны хотеть съесть то, что готовите. Но не бросайтесь сразу поедать сырую картошку. Поддерживайте в себе чувство легкого голода. Пусть оно не заставляет вас торопиться, просто присутствует. И даже если у вас что-то не получится, то вреда эта пища никому не принесет.

Когда вы закончили готовить и уже слышите стук ложек по столу, закройте на несколько мгновений глаза и мысленно произнесите:

«Я приготовил(-а) эту пищу с помощью земли, воды, воздуха и огня. Пусть она принесет моим любимым только пользу, здоровье и хорошее настроение. Пусть глаза их заблестят, а щеки зарумянятся, пусть смех и радость не покинут наш дом. Как хранитель(-ница) очага я заявляю: “Да будет так!”»

А потом дружно приступайте к трапезе. И я вам гарантирую улыбки и комплименты. Домашние по достоинству оценят ваши старания. Кстати, пища, приготовленная таким образом, отлично усваивается, нормализует пищеварение и не вызывает ожирения...

ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Для привлечения успеха в свою жизнь необходимо быть здоровым. Даже легкое недомогание, вроде насморка, может в одночасье перечеркнуть все усилия, затраченные на достижение цели. А тяжелая хроническая болезнь, как правило, сопутствует поражению по всем фронтам. Хотите быть успешным и здоровым? Тогда вперед, за работу!

Решаем проблему на ментальном уровне: «Почему я заболел? Когда я решил заболеть и — зачем?»

Когда мы сталкиваемся с болезнью, нам важно понять, что ответственность за сложившуюся ситуацию несем мы сами. Подобный подход имеет несколько преимуществ. То, что мы сами создали, в наших силах изменить. Этот взгляд позволяет нам поверить, что неизлечимых болезней нет. Другое преимущество состоит в том, что, избавляясь от настроя на болезнь, мы автоматически запускаем противоположную программу самоисцеления.

Могущество нашего организма так велико, защитных сил нашей энергетике так много, что порой достаточно изменить решение «заболеть или оставаться больным» на «выздороветь и быть здоровым».

Именно в этом кроется успех методики, появившейся в нашей жизни благодаря книгам целительницы Луизы Хэй. Если нам удастся вспомнить, что именно мы решили, перед тем как заболеть, то мы сможем сформулировать противоположное решение, которое и будет программой самоисцеления.

Например, вспомните случай, когда вы простыли из-за мокрых ног, сквозняка или мороза. Именно в тот момент, когда неприятные ощущения от холода или ветра перешли предел вашего терпения, вы произнесли мысленно фразу: «Ну вот, теперь я точно простыну». Не проходит и пары дней — как результат налицо. Но было бы до-

статочно не сдаваться холоду, бодриться и, даже случайно искупавшись в ледяной воде, вы бы не заболели. Мы можем погрузиться в медитацию и вспомнить, как точно звучало наше решение, вызвавшее болезнь, затем мысленно отменить его и сформулировать новое, жизнеутверждающее.

А теперь сделаем подобную медитацию для тренировки.

Медитация «Отменяем решение заболеть»

*Индивидуальная;
перед сном...*

Если вы больны и действительно хотите выздороветь, сядьте так, чтобы было максимально удобно. Пусть физическое тело не напоминает о своем нынешнем состоянии, ведь мы собрались его менять. Закройте глаза. Войдите в медитативное состояние, описанное в первой части книги.

Мы отправляемся в то время, когда были вполне здоровы. Возможно, именно тогда мы попали в ситуацию, побудившую принять решение заболеть. Большинство болезней обрушивается на нас почти сразу после принятия подобного решения. Но бывают и исключения. В этом случае нам придется поискать обстоятельства, в которых мы все же предпочли войти в состояние болезни. Ищите моменты своей слабости, обиды или злости. В подобных состояниях мы плохо контролируем мыслительный процесс и принимаем необдуманные решения.

Однако в большинстве случаев, стоит нам просто задать вопрос: «Почему я заболел? Чего я хотел этим добиться?», и мы моментально получаем ответ. Медитация нужна нам для того, чтобы точно вспомнить момент, когда мы приняли решение и как его сформулировали.

Как только эта задача выполнена, представьте себе, что в тот миг передумали и решили что-то вроде: «Мне не так уж холодно (или больно, или страшно), сейчас я согреюсь, сейчас все пройдет, я сильный, я здоровый, я выдержу».

Как только новое решение принято, а старое отменено, мы можем выйти из медитации. Однако для ско-

рейшего достижения успеха мы можем переключиться на вибрации астрального тела и выполнить всю необходимую работу с ним, а уж затем завершить процедуру заполнением энергией на эфирном уровне. На этом уровне мы сможем отчетливо ощутить изменения в нашем состоянии.

Изменение состояния на астральном уровне

**Индивидуальная;
вечерний вариант...**

Для того чтобы получить быстрый результат, нужны правильные действия — одного решения мало. Необходимо изменить энергетiku так, чтобы войти в новое, оптимальное внутреннее состояние.

Нам надо увидеть в ходе медитации, как выглядит наша болезнь... Как правило, это затемнение, или ярко-красное пятно, или любое яркое свечение в месте локализации болезни. Мы можем увидеть в деталях, что происходит внутри нас, и, соответственно, мысленно изменить ход событий, запустить процесс восстановления.

Для этого нужно изменить цвет свечения в болезненной области. Вспомните упражнение «Яблоко» из первой части книги. Попробуйте поэкспериментировать с «пятном болезни» так же, как вы это делали с яблоком, представьте его более бледным или ярким, измените цвет. Придумайте какие-нибудь манипуляции, пофантазируйте!

Например, когда у меня болит голова, я могу обнаружить в участке боли... ежика с колючими иголками. Я представляю себе блюдечко молока и выманиваю ежика из головы. Этой методике научила меня моя коллега, занимающаяся целительством*. Подобные методы очень хорошо работают именно на астральном уровне. В другом случае, когда я лечил пациенту внутреннюю ранку, что-то вроде язвочки, я предложил ему представить, как какой-нибудь зверек зализывает рану. Боль уменьшалась, человеку стало легче.

* Адрес ее сайта: <http://tafaliaart.narod.ru/>.

Подобным образом шаманы тысячи лет лечили своих соплеменников, а теперь их методы проникают в европейский мир и с успехом используются.

Выполняйте практику столько времени, сколько понадобится для ухода дискомфорта. Это может быть и полчаса, и час...

Активизация внутренней энергии на уровне эфирного тела

Мы должны почувствовать, как из состояния больного мы переходим в состояние здорового. Состояние здорового — это состояние человека, наполненного энергией. Вместо боли мы должны получить ощущение легкости или тепла. Чтобы все это почувствовать, мы воспользуемся упражнениями по наполнению чакр тепловой энергией, описанными в первой части книги.

Сядем в обычную позу для медитаций, закроем глаза, сконцентрируемся на месте боли или области болезни. Вам необходимо растопить неприятное ощущение тепловым выдохом. Боль уйдет, а вместо нее появится сгусток тепла. Вместо тяжести появится легкость.

С физической точки зрения вы вызываете расслабление там, где до этого было напряжение и спазм кровеносных сосудов, пережимающих нервные ответвления. От спазмов и напряжения возникало ощущение боли и дискомфорта.

Если вы проделаете все три этапа работы на уровне трех энергетических тел — болезнь отступит, исчезнут боль или неприятные ощущения.

ХОЧУ ЖИТЬ ДОЛГО

Люди мечтали добиться успеха в продлении жизни и всегда искали практические способы увеличения отпущенного природой срока. Искусству жить долго посвящено много исследований. Тысячи лет люди ищут способ продлить жизнь... Мне лично известны случаи, когда люди жили дольше 120 лет. И они не занимались никакими практиками и даже вели не очень здоровый образ

жизни. Учеными давно установлено, что организм в целом и отдельные органы могут функционировать свыше 200 лет. Каждая клеточка нашего тела обновляется раз в семь лет, причем спустя семь лет мы имеем дело уже только с новой, молодой клеткой, а не с ее прародительницей. Из этого мы можем сделать потрясающие выводы о способности нашего организма обновляться и омолаживаться.

Так что же заставляет нас болеть и стариться? Потеря интереса к жизни и неактивность в результате отсутствия внутренней энергии. Среди больных, считающихся неизлечимыми, умирают лишь те, кто отчаялся и потерял желание жить и бороться; и наоборот, те, кто борется, выкарабкиваются и живут десятки лет. Мне известно это не понаслышке...*

Очень часто те, кто уходит из жизни раньше срока, произносят роковые пророчества, точно называя год своей смерти. Как показывает мой опыт, это вовсе не «ясное видение своей неизбежной Судьбы, особого Рока», а обычное программирование своего будущего на подсознательном уровне. Это означает лишь то, что чем раньше мы себя перепрограммируем, тем дольше проживем.

Существуют три условия долгожительства:

первое — желание жить и уверенность, что проживешь долго;

второе — достаточное количество внутренней энергии. Его можно добиться с помощью упражнений;

третье — творческий подход к жизни.

Я предлагаю вам методику, использую в даосской традиции для продления жизни. С помощью этой методики организм наполняется энергией, и вся энергетика человека приводится в равновесие. Прежде чем приступить к ее использованию, вам необходимо попрактиковаться в прокачке восходящего и нисходящего потоков,

* Автор был неизлечимо болен, но ему удалось вылечить себя. О методах, которыми он пользовался, можно прочитать в книге «Книга-избавление от тяжелой болезни». СПб.: Издательство «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2002.

а также наполнении чакр энергией. Сейчас мы будем исходить из того, что вы уже справились с этими задачами.

«Микрокосмическая орбита»

Утренний вариант;

подходит всем...

Сядьте на край стула так, чтобы спина была прямой и ни к чему не прислонялась. Прикройте глаза. Сконцентрируйтесь в области сексуальной чакры и с помощью дыхания получите ощущение теплового шарика в ней. Желательно, чтобы было ощущение горячего сгустка энергии. Теперь усилием воли сдвиньте этот шарик чуть ниже пупка. Начните перемещать шарик в круговую по горизонтали сначала по часовой стрелке, затем против часовой, создавая «пояс Ци». Прежде завершите хотя бы три оборота в одну сторону, ощущая тепловую полосу-след; и лишь после этого начинайте делать обратные круги.*

После того как тепловой пояс создан, положите ладони на области почек и, выдыхая из ладоней тепло, наполните почки энергией. Вы должны ощутить тепло в почках.

Теперь сдвиньте тепловой шарик в промежность, просто опустив вниз, также четко ощущая весь процесс перемещений. Шарик должен оказываться над нижним входом первой чакры. Начните постепенно поднимать его по позвоночнику вверх, четко ощущая тепло. В идеале позвоночник должен при этом нагреваться. Не спешите и поднимайте шарик медленно. Будьте внимательны, когда шарик энергии поднимется до шеи и начнет подниматься выше. Затем его нужно перемещать по затылку, макушке, лбу — уже вниз. Чуть ниже межбровья он уходит вглубь — на небо. Там его необходимо «поймать», прижав к небу кончик



Перемещаем энергию по «микрокосмической орбите»

* Ци — внутренняя энергия, особое ощущение, возникающее в результате внутреннего выдоха в конкретную область тела или концентрации на ней.

языка, и как бы сглотнуть, чтобы он скользнул по языку и попал в горло. Затем нужно переместить его в область грудины и опустить вниз по передней части туловища, четко посередине. По-прежнему вы стараетесь ощущать тепло и тепловую след. Опустите шарик до области пупка и погрузите внутрь — для очищения и наполнения энергией.

Когда такое перемещение будет получаться, вы ощутите шарик как горяче-теплый и почувствуете его тепловой след. С этого момента вы сможете использовать перемещение шарика для восстановления здоровья. В тот момент, когда он поднимется до большого или просто ослабленного органа, переместите его в орган и дайте распространиться теплу и энергии. После этого возвращайте шарик «на орбиту» и продолжайте описанный маршрут.

За один раз проделывайте от трех до девяти оборотов по «микрокосмической орбите».

Важное замечание!

Когда мы с вами наполняем шарик, чакру или канал — энергией, мы не получаем ее откуда-то из космоса, а производим, так как обладаем способностью создавать любое количество энергии. Только после генерации энергии мы распределяем ее по телу.

Медитация на долгожительство

Эта медитация предназначена для людей старше 35 лет.

Для остальных она имеет смысл лишь в качестве развлечения или тренировки.

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте себе, что вы — могучий дуб с пышной кроной. Вам около тысячи лет, но вы по-прежнему полны сил. Почувствуйте себя этим могучим тысячелетним дубом...

Почувствуйте мощный поток энергии снизу, входящий через первую чакру в промежность и поднимающийся по всему телу вверх, наполняющий вас силой и мощью. Выходит поток через макушку. Некоторое время ощущайте течение этого могучего восходящего потока. Вы должны обрести легкость и подвижность, почувствовать повышенный тонус мышц во

всем теле. Вам захочется двигаться, пробежаться или потанцевать. Запомните это ощущение и состояние.

Научитесь быстро вызывать его, погрузившись в медитацию всего на десять-пятнадцать минут.

Строим планы на будущее

Одно из самых важных условий долголетия — это серьезные планы на десятилетия вперед. Сейчас мы займемся перепрограммированием длительности жизни.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сначала задайте себе вопрос: «Сколько лет я проживу?» Не бойтесь на него отвечать или мысленно слышать ответ, мы сейчас эту планку передвинем. Возможно, в ответ вы даже увидели картинку или сюжет с несчастным случаем или болезнью. Нестрашно! Мысленно рисуем прямую с точкой начала — нулем — местом и временем рождения. Далее линия со стрелкой уходит за 200 возможных лет. Ту точку, которую вам подсказало подсознание, поместите на эту линию и — сдвигайте за предел в сто лет. Теперь начинайте строить жизненные планы на весь период до ста лет. Это должны быть серьезные и интересные планы, которые очень хочется воплотить в жизнь. Заполните всю линию жизни такими делами до предела, даже с избытком. Теперь точка вашего ухода прочно закреплена в далеком будущем. Но не забывайте, что, приблизившись к нему, вы сможете также сдвинуть ее на необходимое расстояние...

После медитации постарайтесь стать деятельным и последовательным человеком, выполняющим дела планомерно, но без суеты. Почувствуйте, что у вас много времени для реализации глобальных планов, но и дел нужно переделать тоже очень много.

Поднимаемся к основам Вселенной

Эту медитацию я порекомендовал бы людям, имеющим достаточный опыт медитативных путешествий в прошлое и будущее. Впрочем, если вы выполните многие из медитаций, описанных в книге, можете приступать и к этой. Основная сложность — в отождествлении себя с тем местом, куда вы «поднимаетесь» в процессе медитации. Попробуйте!

Сядьте в уже привычную медитативную позу. Закройте глаза. Представьте себе, что поднимаетесь над телом, являясь точкой. Посмотрите сверху на дом, в котором сидит ваше тело, город, страну... поднимайтесь все выше. Поднимитесь над планетой, выше и выше. Покиньте пределы Солнечной системы и Вселенной. Окажитесь во Вселенной, которая существовала намного раньше нашей. Поднимайтесь до тех пор, пока не окажетесь в абсолютной пустоте, не имеющей времени, пространства и энергии. Окажитесь в точке, которая само несуществование, взрывающееся на зарождающийся мир. Здесь нет вас лично, но есть возможность стать некой точкой, обладающей сознанием и неограниченными возможностями. Станьте этой точкой, наделенной способностью творить вселенные, время, пространство и энергию. Запомните ощущение всемогущества. Теперь опускайтесь, осознавая себя бесмертной, самоосознающей индивидуальностью с неограниченными способностями и возможностями.

Заранее освободите для этой медитации полдня или весь вечер, поскольку такое путешествие может оказаться для вас очень увлекательным и вы не заметите, как пролетит несколько часов.

Вспомните, как вы играли разные роли в разных мирах и вселенных. Вспомните, как вы обитали в необъятной Вселенной, где творили миры, управляли жизнью и смертью посредством одной воли. В нашей теперешней Вселенной полное бессмертие физических тел недостижимо. Зато и менять игру можно часто и с большим разнообразием: в этой жизни ты хакер, в следующей — президент, затем — женщина-вамп, затем — гениальный ученый, затем — мастер единоборств. Мы не можем достичь бессмертия, но можем выбирать амплуа, можем добиваться успеха в самых разных областях жизни. Сто лет прошло — и быстренько выбрать новую игру, ведь это так увлекательно. Главное, всегда помнить, что очень и очень многое зависит от наших желаний и решений.

ХОЧУ НЕ БОЯТЬСЯ

Страх очень часто мешает нам. Хочется достичь успеха, но, как правило, это связано с риском, и мы пасуем, боимся преодолеть очередное препятствие. Тут только один

выход — научиться не бояться, избавиться от страха. Это не так сложно, как вам может показаться. У страха «глаза велики», но в медитации... возможно все!..

Переживание страха связано со слабостью первой чакры. Однако совсем закрыться она не может... Даже человек, не способный ходить, еще имеет функционирующую первую чакру. Поскольку она тесно связана с физическими энергиями, то работает, пока человек физически существует и может хоть как-то управлять телом. Поэтому мы говорим лишь о недостатке энергии в чакре.

Как правило, страх связан с угрозой жизни. Чтобы выжить, человеку необходимо передвигаться, добывать пищу, иметь крышу над головой. Если же человек пользуется чьей-то помощью, он должен быть уверен в помощнике.

Кроме этого страх может быть вызван внешней угрозой: со стороны какого-то субъекта, политической или экономической нестабильностью; или же метафизической: «конца света», злых духов, наведенной порчей или проклятием...

В процессе выполнения предлагаемых практик и медитаций ваш страх исчезает.

Это происходит: во-первых, потому, что само ощущение и переживание страха возможно только в ослабленном состоянии нижнего энергетического центра;

во-вторых, зачастую причиной страха является именно ослабленное состояние чакры;

в-третьих, как только мы наполним энергией эту чакру, сразу обнаружим в себе силы изменять ситуации, казавшиеся нам смертельно опасными.

Я не перестану повторять, что мы и Мир — одно целое; и лишь от нас, от нашего внутреннего состояния зависит, в какие ситуации мы попадаем. Изменяя себя, мы изменяем мир в нужную нам сторону.

Вывод: если вас мучает страх, если ситуация кажется опасной, воспользуйтесь моими рекомендациями — и ситуация, и внутреннее состояние начнут быстро меняться к лучшему.

Медитация на преодоление страха

*Индивидуальная;
утром и вечером;
подходит для 20–50-летних.*

Первый шаг — это активизация собственной энергетики доступным физическим способом. Сейчас вам необходимо на практике убедиться в безопасности окружающих физических предметов и объектов.

Возьмите в руку первый попавшийся предмет, желательно не слишком легкий. Это может быть обувь, книга — все что угодно. Сосредоточьтесь на нем внимание и с удивлением обнаружьте, что предмет вовсе не собирается вас кусать и вообще причинять вред. Здорово, если вы улыбнулись, читая эти строки. Значит, техника уже работает!

Именно с таких действий начинается, например, восстановление способности к вождению, если человек напуган аварией и боится снова сесть за руль. Лучше и проще всего начать с ощупывания руля и убеждения себя в том, что «руль сам по себе — неопасен».

После этого вам нужно то же самое проделать с другими объектами: полом, стенами, дверью, окном... Чтобы таким образом освоиться, привести себя в первую стадию спокойствия, вам может понадобиться час, даже два.

Второй шаг — это медитация на открытие первой чакры.

Примите позу для медитации. Найдите вход в первую чакру: это небольшой участок между анусом и началом половых органов. Потрите эту точку, чтобы получить хотя бы слабое тепловое ощущение. Затем сядьте прямо, закройте глаза. Постарайтесь максимально расслабить все мышцы нижней половины туловища, особенно те, которые находятся на ягодицах и сжимают анус и промежность. Желательно как бы «осесть», растечься, обмякнуть».

Как только вы расслабились (на это уйдет 20–30 минут), переходите к следующему шагу.

Третий шаг — заземление. Мы должны почувствовать землю под ногами.

Для этого встаньте, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Напрягите икры ног, ступни, как бы вдавите ноги в пол, чтобы возникло ощущение вставания в землю. С силой постучите ногами по полу, убеждаясь в его твердости.

Четвертый шаг — наполнение энергией.

Снова сядьте в медитативную позу. Закрыв глаза, наполните энергией первую чакру с помощью выдоха, как это описано в первой части книги. Вы должны ощутить горячий шарик, прикасающийся снизу к промежности. Будет очень хорошо, если тепло от шарика начнет подниматься вверх, наполняя теплом соседнюю верхнюю чакру. Наполните последовательно: нижнюю (первую), вторую (сексуальную) и третью (солнечное сплетение). Пусть все три нижние чакры будут теплыми.

К этому моменту, если вы последовательно прошли все шаги и достигли желаемых результатов, страх, скорее всего, уже покинул вас...

Если после первого качественно выполненного раза страхи еще не прошли, выполняйте все шаги в течение получаса утром, после зарядки и вечером — за пару часов перед сном.

Принципы работы данной методики

Причина возникновения многих проблем, и страха в том числе, состоит в том, что наше внимание и наша энергия уходят с периферии внутрь тела. При этом нижняя чакра, отвечающая за физические ощущения, лишается необходимой энергии. Энергетическое тело подает сигнал, который мы и воспринимаем как страх. Достаточно вновь наполнить энергией периферию: руки и ноги, а в особенности — сам первый энергетический центр, чтобы ощущение страха исчезло без следа...

ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

Когда нам срочно нужно достичь успеха в каком-то деле, мы часто впадаем в ступор и оказываемся в стрессовом состоянии, и нам важно из него побыстрее выйти... Но это непрос-

то. Но и в этом случае медитации эффективны. Я бы сказал, что медитации и созданы отчасти для того, чтобы преодолеть кризисные состояния.

Первый шаг в ситуации стресса — наполнение теплом солнечного сплетения, потом низа живота. Эта процедура вернет вам возможность трезво мыслить.

Затем сместите внимание с источника стресса на что-то очень приятное. Для этого проделаем медитацию.

Медитация «Путешествие над пейзажем»

*Эффективна в группе;
подходит для 25–60-летних.*

Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте себя парящим над любым приятным пейзажем, появляющимся перед глазами. Это может быть поле, лес, берег моря или даже пустыня. Начните двигаться над пейзажем, созерцая его в красках и объеме. Вам должно быть очень приятно. Путешествуйте, пока вам интересно, затем «выходите», медленно открыв глаза.

Прокачав третью и вторую чакры, а затем попутешествов таким образом, вы ощутите расслабленность и комфорт. После таких действий причина стресса кажется мелочью и не причиняет беспокойства.

Состояние стресса возникает, если вы погружаетесь в неприятности. Все плохое кажется очень значительным и неотвратимым. В действительности, достаточно изменить взгляд на ситуацию: либо набрав больше энергии, чем в момент возникновения стресса, либо просто отвлекшись на что-то приятное. Прокачка базовых энергетических центров (солнечного сплетения и сексуального) поднимет нас над стрессом и его причиной энергетически, а медитация сместит наше внимание, и — прощай стресс!

ХОЧУ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

Все люди, добившиеся успеха в чем-либо, были уверены в своих силах или обрели эту уверенность, достигая поставленной цели. Пока вы не уверены в себе, никто не поверит в вас, не пойдет за вами, не увенчает лаврами.

Если мы рассмотрим любую ситуацию, в которой ощущаем себя неуверенными, то обнаружим, что большинство переживаний связано с неправильным пониманием происходящего.

Чтобы правильно поступить, нужно правильно понимать себя и обстоятельства. За простую логику, позволяющую нам делать правильные шаги, отвечает центр солнечного сплетения. Стоит нам наполнить его энергией, как мы обретаем желанную ясность мысли. Ответы на большие вопросы посыплются на нас как из рога изобилия.

Солнечное сплетение — это энергетический центр, вступающий в активные взаимодействия с любой внешней ситуацией. Если в нем достаточно энергии, мы правильно воспринимаем происходящее, действуем активно и успешно. А если энергии недостаточно — мы нечетко ощущаем и осознаем происходящее и не можем успешно действовать.

Я предлагаю вам основную практику для преодоления неуверенности в себе — наполнение энергией центра солнечного сплетения — и две медитации. Для наполнения энергией проделайте изложенные в начале книги упражнения для Манипуры — чакры солнечного сплетения, а затем переходите к медитативным практикам.

Медитация «Путешествуем во времени»

*Индивидуальная;
преимущественно для мужчин;
вечерний вариант;
подходит для 25–60-летних.*

Эта практика подходит в том случае, если вы оказались в тупике, кризисной ситуации. Также она применима в том случае, если ситуация благоприятна, вы не желаете из нее выходить, но хотите развивать ее, а не стоять на месте... В тот день, когда вы выспались и не устали, отложите дела и посвятите себя медитациям. Прочистите энергетические тела так, как описано в первой части книги. Затем найдите самое комфортное место в доме, сядьте и закройте глаза.

Вспомните вчерашний день в подробностях. Затем переместитесь в позавчера. Постепенно переходите ото дня ко дню. Найдите в прошлом время, когда, по вашему мнению, нынешняя ситуация только выстраивалась, определите ее «первый импульс». Вспомните, как вы действовали в начале событий. Что вы решили и почему? Мысленно пройдите альтернативным путем, где вы приняли другое решение в самом начале, где сделали другие шаги, и ситуация или не возникла вовсе, или оказалась благоприятной. Мысленно проиграйте такой сценарий до определенного момента в будущем. Сравните нынешнюю ситуацию и смоделированную. Какая из них лучше? Теперь мысленно отправьтесь из сегодняшнего дня в завтрашний. Продвигайтесь во времени до тех пор, пока сложившаяся ситуация не разрешится. Создайте три различных пути ее развития. Сравните их плюсы и минусы.

Теперь переходите к завершающей стадии медитации. Рассмотрите всю ситуацию как единый процесс, растянутый во времени — от начала в прошлом до полного завершения в будущем.

Если вы проделали все правильно и рассмотрели альтернативные варианты, то у вас уже наместились решения, которые будут оптимальными при любом исходе.

Открою вам секрет временной ленты. Умение путешествовать во времени открывает реальность прошлого и будущего, и мы обнаруживаем, что, даже зная будущее, выбрали бы то, что с нами уже случилось. Проделав все это и приняв ситуацию как оптимальную, вы уже через несколько дней обнаружите, что кризис закончился и вы снова «на коне», уверенно идете к успеху...

Медитация «Поднимаемся над ситуацией»

*Индивидуальная;
преимущественно для мужчин;
вечерний вариант;
подходит для 25–60-летних.*

Эта практика идеальна для тех случаев, когда вы хотите выйти из ситуации, но не знаете как. После медитации все начнет очень быстро меняться. Правильнее было

бы отнести эту медитацию к экспресс-методам, но как сильнодействующее средство она вполне уместна и здесь. Не забудьте, что любая энергетическая практика работает, только если у вас достаточно энергии в солнечном сплетении.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Позвольте напряжению уйти вверх, полностью выйти из тела через голову. Ощутите поток энергии, идущий снизу вверх. Начните мысленно подниматься вместе с ним. Смотрите при этом на тело сверху вниз. Поднимайтесь так, чтобы оказаться над головой.

Теперь посмотрите на сложившуюся ситуацию, на себя, сидящего внизу. Рассмотрите то, что происходит вокруг. Отметьте, что другие действия привели бы к иным результатам. Рассмотрите модель развития таких альтернативных событий. Найдите в нынешней ситуации свои ошибки. Согласитесь, что вы были не правы. Затем мысленно и обязательно искренне, «в сердцах», выкрикните: «Я хочу избавиться от этого! Пусть все исчезнет». Отпустите происходящее. Согласитесь с тем, что неприятности — ваша плата за собственную ошибку. И — расслабьтесь! Перестаньте отождествлять себя с ситуацией, как будто вы пассажир, следящий за ней в окно.

Опуститесь, вернитесь в тело и откройте глаза.

Сохраняйте ощущение и настроение непривязанности к ситуации. Не относитесь к ней всерьез. Переключитесь на новые планы. Чем скорее вы отпустите неприятности — тем быстрее они покинут вас.

ХОЧУ БЫТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СИЛЬНЫМ

Побеждает сильнейший. Для достижения успеха необходимы сила, физическая выносливость и уверенность в своих возможностях.

Для того чтобы быть сильным, не обязательно иметь большие мышцы. Настоящая сила — это большой запас внутренней энергии, который можно пополнить с помощью медитации.

Место Силы

*Эффективна в группе;
утренний вариант;
подходит для 25–60-летних.*

Сначала нам необходимо извлечь из памяти «фотографию» места Силы. Вспомните любое место на природе, где вам было особенно хорошо. Возможно, вы отдыхали летом на юге, и вам запомнился пустынный песчаный пляж, а может быть, вы ходили с друзьями в поход в горы, и вас захватили горные пейзажи, или вы просто обожаете тенистый сад у бабушки на даче. Неважно, какое это место — главное, чтобы для вас оно было любимым, не чужим, чтобы вы чувствовали родство с ним. Впоследствии можно будет создать целую галерею фотографий мест Силы. Но нужно не просто вспомнить это место, а воспроизвести его зрительный образ в деталях. Вспомните, как мы манипулировали воображаемой свечой и яблоком. Теперь нужно то же самое сделать с «фотографией» места Силы.

Создаем «фотографию»

Сядьте удобно и закройте глаза. Представьте себе место Силы. Вспомните все детали, как будто вы ходите там и разглядываете каждую мелочь: ветки на деревьях, камни. Постарайтесь воспроизвести в памяти звуки и запахи этого места. Почувствуйте солнечное тепло на коже, ощутите дуновение ветра, насладитесь благоуханием цветущих растений или свежестью снега. Сделайте ощущения яркими, насыщенными, объемными.

Каждое место обладает своим характером. Попробуйте его уловить. Вспомните несколько мест и почувствуйте разницу в характерах. Тренируйтесь чаще. С каждым разом место будет все реальнее. Это я вам обещаю!

«Перемещаемся» в место Силы

После того как «фотография» создана, приступайте ко второму этапу работы.

Поместите себя внутрь картинки. Пусть ваша «фотография» станет динамичной, живой. Почувствуйте любовь к этому месту и ощутите его любовь к вам. Пообщайтесь с ним, как будто это живое сознательное существо.

Теперь мысленно раскройте руки и попросите заветное место дать вам сил. Наблюдайте, как отовсюду начнет излучаться теплая энергия. Почувствуйте, как она вливается в ваши руки, наполняет тело, как заполняет каждую клеточку свежей силой и бодростью.

Уходя, обязательно поблагодарите место Силы за помощь.

На эту практику у вас может уходить до часа времени.

«Животное Силы»

*Эффективна в группе;
очень подходит для женщин;
выполняйте ее в выходной день;
для 20–60-летних.*

Эта практика может дать вам не только физическую силу, но и укрепить жизненную позицию. С ее помощью можно выполнить любое не очень приятное, но важное дело. Вы справитесь с ним намного быстрее и эффективнее. Также сила вашего животного поможет поправить здоровье. И еще она наполнит вас решимостью. Только не нужно применять эту практику, если вы хотите мягко разрешить какой-то конфликт. Возможно, вы не сможете себя сдерживать и поведете себя слишком агрессивно или даже грубо. Это одно из качеств «животного Силы».

Поиск «животного Силы»

Для начала нужно найти «животное Силы». На самом деле, у каждого человека их может быть несколько. Но нам нужно самое сильное.

Лягте, расслабьтесь, насколько это возможно, и закройте глаза. Теперь представьте себе темную нору. Такую, какой она может быть в жаркий летний день, — влажную и теплую. Войдите в нее. Вы должны увидеть или почувствовать тоннель — двигайтесь по нему до конца. Когда вы выберетесь, увидите, что попали на природу (пейзажи не столь важны).

Теперь мысленно представьте себе, что сидите и ждете. Главное — ни о чем не думать, ничего не представлять. Животное придет само. Скорее всего, его облик будет неожиданным. Примите его таким, какое оно есть. Поиграйте с ним, поговорите. Дайте ему имя или спросите, как его зовут. Когда контакт будет налажен, попросите его приходить по вашему зову. Вы почувствуете его согласие. Без его согласия никогда не призывайте его — это может быть даже опасно. Когда будете уходить, ласково попрощайтесь с ним. Не давайте ему повода обидеться.

Итак, животное найдено. Теперь, когда вам будут нужны его силы, — позовите, и оно придет. Только теперь оно придет в вас — вы в каком-то смысле станете им, обретете его силу, ловкость, скорость реакции, смелость. Помогая вам, ваше животное будет покорным, поскольку вы заручились его согласием.

Если вы больше не нуждаетесь в помощи, отпустите животное и поблагодарите за помощь. Если хотите ограничиться только таким сотрудничеством, то на этом схема общения заканчивается. Но «животное Силы» может также стать проводником по незнакомым мирам, а еще оно может разговаривать с вами и раскрывать некие тайны. Пообщайтесь с ним поближе и узнаете много нового...

«Животное Силы» — это не дух, оно часть нас самих, хранящаяся в подсознании. Зачастую мы не имеем возможности извлечь из генетической памяти знания первобытных предков, а такие практики, как «животное Силы», могут помочь нам в этом. Только помните, обязательно нужно получить согласие животного, иначе некоторые подсознательные инстинкты могут выйти из-под контроля...

Зачем нужно проходить по влажному, теплomu, земляному тоннелю? Есть две причины. Во-первых, спуск в

* Автор этих методик, посвященных обретению внутренней силы, — также Мария Паншина, прошедшая обучение шаманским практикам и магическое посвящение у Белого шамана города Норильска — Олега Крашевского. Адрес ее сайта в Интернете: <http://tafaliaart.narod.ru/>.

темноту наше сознание воспринимает как сигнал погружения в подсознание. То есть вы открываете двери нашей первобытной субличности, в которой и обитает «животное Силы». А во-вторых, проход по теплomu, земляному тоннелю — это настройка на вибрации шаманского мира, который активно использует помощь «животных Силы».

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ СЕКС

Желание быть самым-самым сексуальным партнером присуще и мужчинам, и женщинам. Но самые необыкновенные ощущения возникают в случае встречи со своей единственной половинкой и взаимной любви. О том, как ее встретить и удержать, вы прочтаете в следующей главе. Сейчас же мы рассмотрим физический аспект сексуальных отношений. Итак, как достичь успеха и всегда быть на высоте в столь интимном и немаловажном деле?..

Вопреки бытующему мнению, мы можем получить и доставить максимум удовольствия не только в особенных условиях. У огромного количества людей есть возможность ездить каждую неделю на Канарские острова или в Таиланд, встречаться с любовниками в шикарных отелях, сутками наслаждаться в саунах с бассейном — и все же сексуальные проблемы есть и у них. Главное правило «незабываемого секса» — это не «где», а с «кем». Это означает, что пик удовольствия достигается тогда, когда оба безумно этого хотят, а ведь желание рождается внутри, а не снаружи.

Четыре условия незабываемого секса

Первое условие забываемого секса — чувствительность, способность почувствовать то, что будет происходить. Это обуславливается достаточным количеством внутренней энергии.

Когда встречаются два понятия «секс» и «йога», все сразу вспоминают, что есть какая-то «сексуальная Тантра»*. На прилавках можно встретить массу иллюстрированных альбомов, где красивые юноша и девушка демонстрируют различные индийские позы. Но секс — это ощущения, а не позы и не декорации. Ощущения — это энергия, которая движется по телу. Есть энергия — есть удовольствие.

Второе условие незабываемого секса — умение управлять вниманием.

Конечно, если вы чем-то сильно расстроены, очень напряжены, что-то обдумываете — лучше оставить поиск незабываемых ощущений «на потом». Умение переживать незабываемые минуты секса — это умение управлять вниманием. Если вы настроены только на секс, возбуждение может вызвать нежное или иногда даже немного грубоватое прикосновение к ладони, плечу — любому участку тела. В противном случае те же прикосновения могут вызвать лишь смех или раздражение.

Третье условие незабываемого секса — умение быстро возбуждаться.

Не секрет, что именно те женщины, которые обладают этим умением, считаются самыми привлекательными. Именно они своим состоянием притягивают мужчин. Конечно, и мужчины, которые сильно возбуждены, как магнит притягивают женщин. Согласно энергетическому закону, для получения истинного удовольствия оба партнера должны быть возбуждены и оба должны наслаждаться близостью. А поскольку в ритмах и физиологических процессах мужчины и женщины есть значительные различия, то возбуждение одного должно провоцировать возбуждение другого.

* Тантра — это особое направление буддийских практик, которое предлагает находить «состояния Будды» в любых повседневных действиях. Поскольку именно в моменты удовольствия мы более всего открыты миру, Тантра предлагает не отказываться от естественных желаний, в том числе и сексуальных, а использовать такие моменты для повышения своей осознанности.

Четвертое условие — вы должны сразу нравиться друг другу.

По крайней мере, оба должны желать сексуальных отношений. Это правило поиска. Ищите, и вы найдете идеального партнера: по запаху, по ощущениям от прикосновения, по голосу, блеску глаз...

А теперь приступим к медитациям, которые дадут вам возможность наслаждаться незабываемым сексом.

Медитация «Путь оргазма»

*Очень эффективна для женщин;
эту практику часто прорабатывают
на тантрических, развивающих
сексуальность семинарах.*

За возбуждение и оргазм отвечают позвоночный канал и идущие от него нервные ответвления на уровне поясницы и чуть ниже, к половым органам. Прикосновение к любой эрогенной области вызывает поток импульсов вверх, к голове. Затем из головы идет импульс на прилив крови к низу живота... и так по кругу. Мы научимся этим процессом управлять или сначала хотя бы прочистим энергетические каналы, чтобы процесс шел интенсивнее.

Сядьте удобно. Закройте глаза и вызовите легкое возбуждение. Теперь посылайте волну возбуждения и приятного ощущения вверх по спине — к голове. Возможно, это приятная щекотка или просто волна мягкого тепла. Вы можете прорабатывать это и в момент оргазма. Если мурашки оргазма пробежали по спине и охватили блаженством голову, посылайте волну энергии вниз, опять вызывая возбуждение уже только этим посылом энергии. Проработав так несколько раз, лягте, выпрямитесь и насладитесь проделанным.

Далеко не все ощущают в момент оргазма волну энергии, идущую к голове, часто происходит просто сброс вниз — «в никуда». У мужчин подобное встречается в три раза чаще. Это неправильно и может привести либо к фригидности, либо к проблемам с потенцией, возбуждением и оргазмом, либо к деструктивному сексу, который больше похож на подавление и насилие, а не на удовольствие. Очень важно научиться самому и научить партнера по-

сылать возникающую волну-импульс энергии в голову по спине вверх. Вы и ваш партнер научитесь быстро и сильно возбуждаться, продлите время полового акта и укрепите ваши отношения на долгие годы.

Медитация «Управляем чувствительностью тела»

***Индивидуальная;
очень эффективна для женщин;
утренний вариант;
подходит для 16–50-летних.***

Теперь мы научимся ощущать возбуждение от прикосновения к любому участку тела. Если нам это удастся, то прикосновение партнера каждый раз будет вызывать сладкую волну желания.

Лягте на спину, максимально расслабьтесь. Лучше делать это в тепле, чтобы не пришлось накрываться. Теперь нужно сосредоточить внимание на центре ладони. Пусть там появится ощущение щемотки, до зуда. Вспомните что-то, от чего вы можете возбудиться. Пустите волну возбуждения в голову, а затем от головы — в центр ладони. Потом уже от ладони в голову. Добейтесь, чтобы ощущение в ладони возбуждало вас.

Перейдите к участку, который не дает возбуждающих ощущений, и таким же образом превратите неприятное ощущение в возбуждение. Сначала вы связываете возбуждение с ощущением в конкретном месте, но, поработав с сотней точек на теле, вы сможете возбуждаться от прикосновения к любому месту. Чтобы добиться полного успеха, нужно проделать все сказанное со всеми местами, прикосновение к которым было раньше неприятно. Превратите их в новые эрогенные зоны.

Если что-то не получается, сначала слегка помассируйте нечувствительные места. У вас может уходить на выполнение этой практики до полутора часов, и это вполне нормально.

ГЛАВА 3, ПОМОГАЮЩАЯ ДОСТИЧЬ УСПЕХА В РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

В этой главе собраны все упражнения и медитации, которые помогут вам достичь успеха, если вы решили сделать головокружительную карьеру, добиться гармонии в семье, найти спутника жизни, если хотите обладать властью над людьми, иметь много денег...

Выберите необходимый раздел и начинайте работать. Успех к вам придет, поскольку теперь вы будете точно знать, как его достичь. Все будет зависеть только от вас.

ХОЧУ СДЕЛАТЬ УСПЕШНУЮ КАРЬЕРУ

Для того чтобы успешно работать и продвигаться по служебной лестнице, конечно, необходимы конкретные профессиональные знания, умения и навыки. Но работаем-то мы в коллективе! И во многом качество нашей работы и перспективы служебной карьеры зависят от окружающих. Кроме того, достижение успеха в многих специальностях определяется умением общаться с разными людьми.

Как с помощью общения достичь успеха в профессиональной деятельности? В этом вам помогут медитации и специальные упражнения и, конечно же, — практика, ежедневная практика общения с использованием всех полученных навыков и анализом ошибок и достижений.

Взаимодействие людей происходит не только с помощью слов и жестов. Главный аспект общения — ощущение от вашего присутствия, уровень симпатии и доверия к вам. А поскольку мы пользуемся медитациями для достижения успеха, то в первую очередь мы и научимся входить в контакт с энергетикой наших коллег и началь-

ства, а также внушать им те решения, которые выгодны нам.

В следующей практике мы воспользуемся тем, что многие люди все происходящее в их подсознание воспринимают как свое, следовательно, как правильное. Даже если вам встретится мудрый и искушенный в области медитаций и энергетике руководитель или коллега, вы преуспеете вдвойне, поскольку навсегда станете для него «своим в доску». А теперь сама практика.

Медитация на нормализацию отношений

*Индивидуальная;
утренний вариант...*

Уединитесь дома на полчаса. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Представьте себе кого-то из вашего коллектива.

Вначале неважно, кого вы представляете, ведь это тренировка. Позже вы будете начинать с того, кто является наиболее значимым, это не обязательно начальник, очень часто роль «серого кардинала» играет заместитель или старший сотрудник, иногда просто хороший друг начальника. Бывает и так, что профессиональный манипулятор просто скрывается в тени остальных. Начинать налаживание отношений нужно именно с такого человека.

Как только вы увидели на мысленном экране фигуру нужного человека, спросите его, что бы он хотел от вас получить? Чего ему сейчас не хватает? Возможно, ответ придет в виде образа или эмоции. Подарите ему нечто необходимое, ведь в медитации это сделать несложно. Это вполне может быть сказочная сцена, например: вы дарите ему говорящую щуку, которую только что выловили из проруби. Наблюдая его реакцию, вы поймете, правильно ли поступили. Возможно, положительная реакция объекта выразится приливом душевного тепла, волной, идущей от него к вам.

Следующий шаг — медитация на другого человека. В конце концов вы должны «обработать» всех нужных людей... Выходите из медитации, сохраняя теплый и добрый настрой по отношению к ним.

Используя эту практику, вы постепенно наладите прекрасные отношения со всеми сослуживцами. Когда это случится, настанет пора мысленно что-то попросить для себя. Не ждите моментальной реакции, проделывайте упражнение несколько раз.

Передача пожелания должна произойти на всех уровнях: с помощью понятной картинки, четко выраженной мысли, произнесения вслух. Все это подкрепите потоком любви, направленной к объекту медитации.

Но будьте внимательны — реакция может последовать и на следующий день.

БИЗНЕС-ПЕРЕГОВОРЫ

От успешных переговоров зависит очень многое: заключение намеченной сделки на крупную сумму, получение повышения и т. д. Конечно, для достижения успеха в переговорах необходимо хорошо к ним подготовиться, тщательно изучить предмет разговора. Однако не менее важен и психоэнергетический настрой, о котором многие попросту ничего не знают.

Я предлагаю вам две практики для поддержания оптимального состояния психоэнергетики в момент важных переговоров.

Как понравиться при первой встрече

*Индивидуальная;
более подходит для мужчин;
утренний вариант;
для 25–50-летних.*

Первая практика применяется, когда необходимо понравиться незнакомому человеку. Для подготовки к ней проделайте все упражнения из первой части книги, чтобы прочистить и активизировать чакры, поскольку при встрече вы уже должны быть наполнены энергией. Не забудьте сделать это, поскольку вы будете нервничать и неактивную чакру раскатать уже не успеете.

Буквально за 5 минут до встречи включите чакры, чтобы внутри них почувствовать тепло. Когда вы увидели потенциального собеседника, почувствуйте его энергетическое тело, но не спешите в него проникать. Вам нужно сначала определить его самый сильный энергетический центр. Сделать это несложно: можно секунд на 15 закрыть глаза и посмотреть его ауру на мысленном экране. Если вы правильно работали в упражнении с яблоком, это не составит труда.

Определили? Если это один из верхних центров (сердечный, горловой, «третий глаз»), а от вас требуется проявить интеллектуальные способности — активизируйте у себя соответствующий центр и протягивайте осторожно нить в аналогичный центр партнера. Почувствуйте прикосновение своего щупа-нити к его чакре. Зафиксируйте это. Дайте объекту высказаться до тех пор, пока он не задаст вам вопрос. И тогда демонстрируйте все свои способности, причем искренне и без утайки. Он это оценит.

Ситуация другая: у объекта активен один из нижних центров (первый — в промежности, второй — сексуальный, третий — солнечное сплетение). Опять-таки, если вам нужно серьезное деловое общение, а не обольщение, включайте соответствующий верхний центр: если он «силовик» — с активным солнечным сплетением, словоохотлив и логичен, но не жесток — активизируйте чакру «третьего глаза», заваливайте информацией, опять-таки, дав ему высказаться. А если это вторая чакра — задействуйте свою сердечную чакру, выплескивая потоки эмоций. Так вы пробьете любую защиту, и партнер примет вас как серьезного и перспективного человека.

Как добиться нужного результата в переговорах

Теперь другая практика, которая используется в случае, когда важен именно результат переговоров. Для начала вам нужно привести себя в максимально уравновешенное и гармоничное состояние. Для достижения успеха в бизнесе — это очень важный момент. Если сделка сорвалась, ваш деловой партнер заметит спокойствие, с которым вы получили отказ, и, возможно, сразу или позднее сам предложит другой вариант.

Для достижения такого результата за час до встречи начните прокачку нисходящего и восходящего потоков и не прекращайте ее до окончания переговоров.

Это замечательное упражнение дает удивительный эффект в подобной ситуации. Однажды во время деловых переговоров мне отказали по внесенному предложению, но тут же предложили контракт на еще более выгодных условиях. И все это в результате того, что я «транслировал» эти потоки в процессе переговоров. Собеседник обратил внимание на мое уверенное, спокойное состояние.

В подобной ситуации вы должны превратить переговоры в продолжение медитативной практики.

ЭКЗАМЕН

Исход экзамена также сильно зависит от вашего взаимодействия с экзаменатором на особом энергетическом языке. Поскольку я часто обучаю медитациям студентов, то в этой области опыта у меня достаточно.

Вы редко сдаете экзамен человеку, которого совсем не знаете. В таком редком случае можно воспользоваться методикой настройки на незнакомого человека из предыдущей главы.

Если вы знаете экзаменатора, постарайтесь до экзамена не вступать с ним в конфликт.

Найдите в его энергетике место, ощущение от которого при настройке всеми чакрами — самое приятное. За два-три часа наполните свой соответствующий центр энергией. В тот момент, когда вы увидели глаза экзаменатора, начинайте отдавать ему поток «заготовленной» энергии, улыбайтесь искренне, если это уместно.

В результате — хорошая отметка у вас в кармане...

Я предлагаю вам еще одну практику, которая может оказаться очень полезной на экзамене. Ведь одного обаяния мало, нужно хоть что-то знать. О том, как без головных болей и дрожащих рук впитать большой объем информации, необходимый на сложном экзамене, я и поведу речь.

Медитация на впитывание потока информации

**Индивидуальная;
для 14–25-летних.**

Для начала опустошите сознание, выполняя практику «Белое Безмолвие».

Затем откройте текст, который вам нужно усвоить, и читайте. Не пытайтесь запомнить и выучить, превращайте содержание в картинку, насколько это возможно; обязательно прочтите весь необходимый материал. Как только вы это сделаете, закройте глаза, отложите текст или выключите компьютер. Позвольте образам всплыть в вашем сознании... Тренируйтесь.

Со временем это станет привычкой — моментально усваивать и воспроизводить информацию. Секрет в том, что все воспоминания хранятся в энергетическом теле. Перенос внимания на это тело во время медитаций позволяет восстановить все прочитанное или увиденное в почти неизменном виде.

Для того чтобы восстановить нужный блок информации, вам необходимо лишь расслабиться и... позволить воспоминаниям прийти. Это произойдет, стоит вам ненадолго освободить голову и настроиться на нужную тему.

ВЫСТУПЛЕНИЕ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ

Для достижения успеха в обществе иногда необходимо выступать перед аудиторией: говорить речи, читать лекции, участвовать в телепередачах и различных конференциях. Для большинства людей такие выступления становятся кошмарным испытанием и заканчиваются полным провалом. Это происходит из-за отсутствия элементарных навыков в области риторики и неумения владеть чужим вниманием на энергетическом уровне.

Любое действие, наблюдателями которого станет группа людей, должно повергать публику в легкий транс.

Вы должны «пустить» на слушателей и зрителей нисходящий поток энергии. Это непросто, особенно если вы не привыкли выступать перед аудиторией. Рекомендую в качестве тренировки посетить психологический тренинг, где приходится выступать в роли ведущего, а еще лучше — актерские курсы или курсы ораторского искусства.

Даже имея опыт проведения тренингов с 10–30 участниками, я столкнулся с трудностями, выступая впервые перед сотней слушателей. И проблема оказалась не в количестве, а в форме выступления. Одно дело — сказать десяток инструктирующих фраз перед упражнениями и совсем другое — вещать в течение часа непрерывно, удерживая внимание публики к себе активным. Первый раз я достиг успеха, только когда погрузил весь зал в целебную медитацию.

Пять правил успешного выступления

Первое правило — знайте тему выступления досконально, так чтобы безо всяких бумажек вы могли изложить материал двадцатью способами. С бумаги вы можете прочесть лишь даты, цифры, телефоны и адреса. Вызубренный, но непонятый вами текст производит на слушателей ужасное впечатление.

Второе правило — искренне верьте в правильность и необходимость излагаемой вами информации. В противном случае вы не получите отклика аудитории.

Третье правило — говорите страстно, эмоционально, иначе вам не поверят. Вы можете сто раз сбиться, ошибиться в слове или произношении, вообще, не все сказать — вам это всегда простят. Не простят только равнодушия.

Четвертое правило — импровизируйте!.. Хотя подлинная виртуозность приходит с опытом, только свободный, не зажатый рамками и правилами текст воспринимается как живой и правдивый.

Пятое правило — если вам нужно сказать нечто, не имеющее отношения к основной речи, например рекламе спонсора, демонстративно прочтите это по бумажке, и зрители не свяжут эти слова с вашей речью. Вы останетесь в их восприятии «белым и пушистым»...

Направляем поток энергии на других (предварительная тренировка)

Очень эффективна для артистов и музыкантов; вам понадобятся добровольцы; если вам больше 25 лет...

Теперь поговорим о направлении нисходящего потока энергии на всю аудиторию. Активизируя его на все помещение, вы погрузите всех в медитативное состояние. Для этого мы сейчас потренируемся. Вам потребуются два-три (а лучше пять-шесть) добровольца, согласные на введение их в легкий транс. Кроме того, вам необходимо научиться вызывать это особое трансное поле в помещении.

Посадите своих добровольцев лицом к себе на стулья, пусть они расслабятся и закроют глаза. Попросите представить какой-нибудь простой пейзаж, который можно с легкостью описать. Оставьте их побродить в нем, а сами тренируйтесь ощущать медитативное поле-пространство, возникающее в результате погружения вашей мини-группы в медитацию.

Слегка отодвиньтесь от группы на расстояние 3-4 метра. Теперь охватите их взглядом одновременно, пытайтесь еще и видеть всю комнату. Расслабьте глаза и наблюдайте все рассеянным взглядом. Но старайтесь при этом видеть все. Пристально и, главное, неподвижно — созерцайте. Перед вашим взором могут появиться серебристая рябь, серебристый или другого оттенка светящийся туман. Может показаться, что воздух в комнате стал более плотным или теплым, каким-нибудь непривычным и особенным.

Привыкните к этому состоянию и запомните все ощущения и образы. Затем попросите ваших подопытных вернуться и открыть глаза, попросите их рассказать, что они почувствовали и увидели.

Теперь вам знакомо состояние гипнотизера и его приемы. Если у вас получится добиться подобного в аудитории — успех гарантирован!..

Включаем поток энергии в зале

Если вы следовали моим рекомендациям, все будет в порядке. Перейдем к моменту включения (нисходящего) потока на весь зал.

Расслабьтесь, займите комфортное положение. Оглянитесь весь зал, но ничего не пытайтесь в нем рассмотреть, просто включите всех в область своего внимания. Теперь смотрите чуть ниже середины зала. Рассредоточьте взгляд. Вспомните визуальный образ серебристого пространства, который вы уже получали, работая с мини-группой. Пусть весь зал им заполнится, как бы наденьте его на всех сразу. Теперь — ощущение плотности пространства. Оно должно появиться сразу после того, как вы начали говорить. Если вы ощущаете пустоту, незаполненное пространство между вами и зрителями — что-то вы сделали не так. Срочно вспоминайте пять перечисленных выше правил и исправляйтесь.

Хорошее выступление — как групповая медитация, которую вы проводите; только текст выступления — скорее инструмент, чем полезная информация. Если вы хотите, чтобы слушатели что-то запомнили, — произносите фразы типа: «А теперь запишем кратко суть» или «А теперь — самое важное». И в эти моменты будьте очень краткими...

ПРЕОДОЛЕНИЕ ФИНАНСОВОГО КРИЗИСА

Если случилось так, что вас настиг серьезный финансовый кризис, то парой медитаций тут уже не обойтись. Я рекомендую вам обратиться к моей книге, посвященной финансовому успеху, — «Книга притяжения денег в свою жизнь». В ней вы найдете более подробные рекомендации.

Однако устранить основную энергетическую причину финансового кризиса с помощью медитаций мы сможем.

Основная причина финансовой нестабильности или кризиса — ослабление восходящего потока энергии.

Главное, что нужно сделать, — это укрепить первый энергетический центр, расположенный в промежности. Дальше прорабатывайте: сначала восходящий поток, затем первую (для возвращения трезвости взглядов) и третью (для восстановления необходимого уровня энергии) чакры.

Последовательно это будет выглядеть так:

- прочистка позвоночника нисходящим потоком;
- подъем по всему позвоночнику восходящего потока;
- прокачка первой и третьей чакр.

Медитация на стихию «Земля»

В качестве настройки на вибрации стихии Земли, приносящей стабильный доход, сделайте следующую медитацию.

Войдите в привычное медитативное состояние. Представьте себе, что вы летом сидите на залитой солнцем лужайке. Ощутите под собой землю, ее легкую вибрацию, проникающую в тело. Слейтесь с этой вибрацией. Запомните ощущение. Теперь оно должно стать для вас привычным.

Каждый раз, стоит появиться у вас хотя бы тени беспокойства по поводу финансов, — рассеивайте все мысли и неприятные эмоции, вспоминая эту вибрацию.

Медитативная ходьба для заземления

Следующее действие, направленное на преодоление финансовых трудностей, — это **медитативные пешие прогулки**. Вам нужно выделить два часа в день для того, чтобы просто гулять по улице, восстанавливая ощущения заземленности, устойчивости.

Конечно, идеально подходит для этого лето, когда вы можете погулять босиком, но даже зимой, бродя по снегу, вы можете ощущать вибрации земли при каждом шаге. Ощущение вибрации заставляет вас слиться с зем-

лей, стать с ней единым целым. Я усиливал эффект слияния, мысленно выращивая «хвост» из энергии от нижнего конца позвоночника до глубоких пластов земли.

Это может показаться сложным, но те, кто упорен и целеустремлен, обязательно добьются нужного результата.

Для остальных достаточно на каждом шагу ощущать соприкосновение с землей, осознавать это ощущение, отгоняя все другие мысли.

Механизм этой техники заключается в принудительном возвращении внимания в текущий момент и направлении его на конкретное действие. Обычно час такой ходьбы вызывает ощущение гудения во всем теле, полученное от резонанса с вибрациями земли.

ХОЧУ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ

Как достичь финансового успеха? Этот вопрос, без сомнения, занимает каждого.

Прежде чем приступить к реализации такого желания, необходимо понять, что же такое деньги. Мы привыкли, что любая сумма денег — это или пачка долларов, или деньги на счету в банке. Но если мы хотим приблизиться к истинному богатству, нам нужно увидеть деньги более масштабно, с высоты полета миллионера. А миллионер не считает наличность у себя в кармане, а следит, как его очередное действие — капиталовложение в предприятие или строительство, речь по телевидению, деловые переговоры — изменило котировку акций его компании. Таким образом он узнает, насколько люди доверились именно ему. Отсюда вытекают два правила, которые справедливы и для миллионера, и для того, кто хочет им стать.

Деньги — это оценка успешности наших действий.

Деньги — это сумма условных единиц, в которую оценили нас люди. Это степень интереса к нам со стороны других людей. Деньги — условные единицы нашей необходимости людям.

В любой профессии действует правило: работа эксклюзивного специалиста всегда оплачивается выше. Количество желающих нанять такого специалиста неуклонно растёт. А тот, кому он нужнее всего, заплатит самые большие деньги. Миллионер — тоже профессия. Миллионер умело вкладывает деньги в торговлю, производство, строительство или добычу полезных ископаемых, обеспечивает сотни тысяч людей стабильной работой и делает это просто лучше, чем другие.

Теперь обратимся к моменту, который упускают из виду психологи в тренингах по достижению финансового успеха.

Желание быть богатым приносит деньги, если вы исполняете свою миссию.

Деньги — очень неконкретный, эфемерный объект желаний. К примеру:

Вы пожелали десять тысяч долларов... Вам дали, но пришлось продать квартиру, мебель да еще одолжить денег у друзей...

Вы снова пожелали большую сумму денег... А вам случайно попало то, что принадлежит мафии, и на вас объявлена охота...

Вы опять пожелали «много денег». Вам дали... но в корейской валюте прошлого века.

Вы улыбаетесь? Среди моих знакомых, занимающихся различными магическими практиками, постоянно кто-то экспериментирует с желанием «Хочу много денег». И бывают очень похожие случаи.

Большая сумма денег не появляется из ничего, а возникает в результате огромных усилий. Деньги — это аналог энергии. А хаотичная энергия, не направленная на созидательные цели, разрушает все на своем пути.

Помните: если вы энергетически не готовы к обладанию деньгами — они могут разрушить вашу жизнь. Поэтому любое действие, не имеющее смысла и цели, разрушительно для того, кто его совершает.

Желать разбогатеть — можно и нужно, но направлять энергию следует на созидательные процессы.

Исполнение миссии, предначертанной нам, позволяет в каждую минуту нашей жизни ощущать поддержку свыше. Если мы встаем на Путь выполнения миссии, то события начинают складываться благоприятно, к нам приходит успех в самых разных областях жизни. Все происходит в нужный момент. Нам «случайно» встречаются «нужные люди». Ничего удивительного в этом нет. Мы попадаем в унисон с реальностью. И сами своей активностью утверждаемся в таком положении. Навстречу нам устремляются события, люди и, конечно же, деньги!..

К сожалению, никто, кроме нас самих, не может определить наш Путь, нашу миссию. Беспольны астрологические расчеты, гадание на картах и даже консультации самого хорошего психолога. Вы помните из первой части книги, что наша миссия хранится в самом «верхнем» из тонких тел — в атманическом, а к нему никто, кроме нас, не имеет доступа. Поэтому и уверенность в том, что мы выбрали правильный Путь, можно найти только в себе самом. Точка опоры должна быть найдена внутри!..

А теперь рассмотрим еще один важный момент, касающийся финансового успеха.

Особая денежная энергия

Наша внутренняя энергетика работает как магнит, постоянно притягивая то, на что она настроена. Любому аспекту жизни соответствуют внутренние состояния, отличающиеся особым качеством внутренней энергии. Для создания состояния, притягивающего деньги, мы должны научиться вырабатывать и накапливать соответствующую энергию.

Я уже много говорил о роли каждой чакры в той или иной сфере жизни. И здесь лишь кратко упомяну последовательность, в которой чакры нужно развивать для достижения успеха в финансовых делах.

Первое, что вам нужно укрепить, — это первая нижняя чакра, поскольку именно она отвечает за устойчивость человека в прямом и переносном смысле. Вы должны четко ощущать крепкую энергетическую связь с землей, чтобы ничто не вызывало у вас страха, паники, истерики или просто неуверенности в собственных силах. При этом нужно быть оптимистом, иначе активность первой чакры повернется против вас, пессимизм может разрушить вас.

Второе — сексуальная чакра. Она обеспечивает хорошее здоровье, физическую красоту и симпатию со стороны окружающих на подсознательном уровне. С ослабленной второй чакрой вы потерпите крах в любом серьезном предприятии, требующем полной мобилизации сил. Мне, к сожалению, известно много случаев, когда бизнесмены, достигнув успеха, были сражены наповал болезнями или психологическим дискомфортом.

Третье — солнечное сплетение. В этой части книги я дал очень много хороших упражнений для ее развития. Конечно, это чакра денег, но сама по себе, без правильных усилий, богатства она не приносит. Выполняйте описанную ниже медитацию, а также используйте материалы из разделов «Хочу сделать успешную карьеру», «Бизнес-переговоры», «Выступление перед аудиторией», «Хочу стать президентом», «Развитие харизмы обаяния» — они также имеют непосредственное отношение к нашей теме.

Составление матрицы богатства

**Индивидуальная;
вечерний вариант;
подходит для 25–50-летних.**

Приготовьте лист бумаги и ручку. Закройте глаза, представьте себя богатым настолько, насколько хотите. Затем мысленно оглядитесь вокруг: что вас окружает? Не сдерживайте фантазию... Запоминайте все, что придет в голову, что встанет перед глазами. Запишите или зарисуйте увиденное.

В следующий раз, и вообще каждый день, оттачивайте детали создаваемого образа. Научитесь видеть желаемое четко. Часто в нашу жизнь приходит то, что мы вообразили... Новые обстоятельства возникают в виде образов, а потом становятся реальными.

То, что вы записали и зарисовали, необходимо сделать реальным. Это и одежда, и различные атрибуты богатого человека, и место, где мы работаем или отдыхаем, и люди — словом, все, что является эталоном вожделенного уровня жизни.

Все богатые люди когда-то только мечтали о богатстве и успехе. Наше воображение, наши фантазии являются компасом, показывающим, к чему мы готовы и что хотим притянуть, впустить в свою жизнь. Наши мысли, образы и сны — та энергетическая волна, на которую мы внутренне настроены, программа событий, к которой мы готовы. Меняя воображаемое, мы меняем реальность.

Более подробно вопрос «Как стать богатым» изложен в моей «Книге притяжения денег в свою жизнь». СПб.: Издательство «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.

ХОЧУ СТАТЬ ПРЕЗИДЕНТОМ

Конечно, президентом страны вы можете и не стать, но президентом компании — легко! Нужно только следовать указаниям этой главы, и все будет в вашей власти. Вы сможете грамотно управлять людьми и энергиями. Только не забывайте, что обратная сторона власти — ответственность!

Президентами не становятся в одночасье, поэтому рассматривайте рекомендации как долговременный план действий.

Первое — выбор цели. Если вы хотите действительно оказаться в кресле президента страны, вам нужны одни шаги, связанные с образованием и закреплением связей. Если вы хотите стать президентом конкретной компании, то вам и знакомства нужны внутри нее, и профессиональные знания тоже соответствующие.

Второе — образование или необходимые практические знания. В случае президента страны — это, скорее всего, юридический и еще один вуз, навыки руководства и владение внешнеполитической ситуацией. Вероятно, это даст вам факультет «Международные отношения». Иметь за спиной два вуза обязательно! Ну а если вы мечтаете в президенты компании, то высшее образование вам также необходимо, желательно связанное с менеджментом и управлением.

Третье — связи и знакомства. В любом случае вам понадобится сдружиться с депутатами, губернатором, прокурором города, главой телевидения... Чем их больше, чем лучше отношения — тем ваш путь быстрее.

Четвертое — опыт работы. Вам понадобится себя лично зарекомендовать на различных руководящих постах. Однако меняйте их, уходите, говоря в шутку: «Я решил (решила) стать президентом, поэтому мне надо набраться практического опыта в разных областях...» Будьте созидательны в своих действиях на любом посту, оставляйте о себе память как о новаторе, принесшем позитивные перемены.

Пообщайтесь с депутатами и в конце концов сами пробейтесь в депутаты, но поскольку ваша цель выше, не старайтесь остаться здесь надолго. В выбранной профессии станьте профи, чтобы вас считали специалистом международного уровня.

Пятое — станьте известным. Причем не любыми путями. Напишите и издайте несколько интересных книг о политике, о международных отношениях. Книги должны быть не скандальными, а настолько полезными, чтобы привлечь внимание нынешнего президента.

Шестое — окажитесь в руководстве страны. Чем ближе официально вы будете к президенту, тем быстрее обретете необходимый энергетический настрой. Следите за выборами, участвуйте в них, но не для роста популярности, а для того, чтобы выиграть. Неудача на выборах — это провал. Поэтому лучше подождите своего часа...

Президентом компании...

Теперь несколько рекомендаций, если ваша планка чуть ниже — стать президентом компании. Главное отличие — вам нужно обратить свое внимание на знания в той области, которая может быть связана с вашей будущей компанией. Если это банковское дело — конечно, экономика, если металлопроизводство — то соответственно... Не тратьте сил на изучение внешней политики. Однако все, что касается знакомств, то чем выше вы проберетесь — тем лучше. Напишите нужную и интересную книгу на соответствующую тему. Это потребует от вас недюжинных творческих способностей и научных изысканий — так ведь и цель немаленькая!

Главное правило: в любое действие вкладываться по максимуму, без остатка. Кстати, возвращаясь к аспектам энергетики, — только так и можно по максимуму разогнать до президентского уровня скорость протекания энергии через ваше солнечное сплетение. Это все-таки и чakra власти...

Вернемся к цели — стать президентом страны. Это все инструкции, касающиеся необходимых внешних действий, а теперь перейдем к энергетическим аспектам достижения цели. Президентом становится только тот, кто энергетически уже им является. А такую энергетику можно обрести лишь в непосредственных отношениях и общении с окружением президента.

Если рассмотреть энергетические центры, то окажется, что солнечное сплетение «президентского уровня» нарабатывается в процессе руководства огромным количеством людей. Президент — прежде всего хороший руководитель!

Медитация «мыслить по-президентски»

*Индивидуальная;
оптимальна для мужчин;
утренний вариант;
подходит для 25–50-летних.*

Войдите в привычное медитативное состояние. Мысленно поднимитесь над своим телом. Поднимайтесь выше, так

чтобы внизу сначала оказался ваш город, потом область, затем — территория всей страны. Охватите ее всю, постарайтесь ощутить энергетическую связь с ней.

Подумайте о какой-нибудь социальной проблеме, но постарайтесь увидеть ее с позиции президента, а не со своей собственной. Примите решение «президентского уровня». Теперь все люди для вас — как большая семья, а вся страна — как дом с участком, на котором все должно быть в порядке.

Когда вы будете принимать какое-либо решение, думайте «мы» с позиции людей всей страны. Сначала это может показаться странным, но позже войдет в привычку. Это некое объемное мышление, которому необходимо научиться, чтобы стать достойным президентского кресла.

Привыкните мысленно всегда говорить «мы», имея в виду не личные интересы, а интересы окружающих вас людей. Если вы общаетесь с коллегами или деловыми партнерами, не спешите высказываться. Подумайте — сказали бы вы это, если бы уже были президентом? Привыкайте к мысли, что вы будущий президент, руководитель огромной державы, не бросающий слов на ветер. За каждым словом стоит целая страна, все ее население, и каждое слово имеет вес. Вспомните поговорку: «Молчание — золото». Теперь каждое ваше слово и действие должно быть многократно взвешено.

Президент всегда в «Потоке»

Если вы решились стать президентом, то привести вас к этому может только постоянное пребывание в нисходящем потоке. Это поток ясного осознания и божественной мудрости, к тому же он приводит человека в безупречное, идеальное состояние. Также можно сказать, что постоянное ощущение себя в «Потоке» гарантирует защиту свыше и правильность действий.

По этим причинам обязательными элементами вашей энергетической практики должны стать:

- прокачка всех каналов (спинного, переднего, проходящего по груди и животу, пронизывающего и идущее

го насквозь от макушки к промежности, а также каналов рук и ног);

- идеальное состояние всех чакр и ясное сознание. Необходима глобальная проработка;
- чакры солнечного сплетения, отвечающей за успех в общении;
- верхней чакры (на макушке, через которую проходит нисходящий поток);
- головной («третьего глаза»), она отвечает за глобальное мышление, мудрость, планы на будущее.

Но и все остальные чакры должны быть в хорошем состоянии:

- горловая отвечает за ораторские способности;
- сердечная — за искренность;
- сексуальная — за обаяние, без которого нельзя понравиться избирателям.

Закончу тем, что скажу: вы действительно можете стать президентом, но для этого придется превратить свою цель в единственную и всепоглощающую цель жизни.

РАЗВИТИЕ ХАРИЗМЫ ОБАЯНИЯ

Если вы активны в социальной жизни, то вам просто необходимо уметь покорять сердца при первой же встрече одной улыбкой, брошенной фразой. А если вы еще и руководитель, или постоянно выступаете перед большой аудиторией, то это умение необходимо вам как воздух. Можно ли развить обаяние, если изначально способности очаровывать у вас нет? Конечно! И харизма, и обаяние — явления энергопсихологические. И сейчас мы рассмотрим способы развития этих качеств с помощью энергетики.

Харизма выявляется, когда вы, находясь в одинаковых условиях с рядом людей, выделяетесь и производите неизгладимое впечатление. Если человек обладает харизмой, он вызывает либо уважение, либо страх. Если это начальник, президент — тогда он производит впечатле-

ние «своего», думающего и говорящего буквально «то, что думаете вы». Такой человек покоряет сердце и разум практически всех, кого встречает на своем пути.

Энергетический центр солнечного сплетения — это центр харизмы, центр социального успеха. Жесткая и разрушительная энергия исходит из этого центра только, скажем, у мастера восточных единоборств во время реальной схватки с противником. Во всех остальных случаях энергия этого центра — мягкая, теплая. Если человек обладает харизматическим даром, его энергия согреет вас, взбодрит, воодушевит на великие свершения, заставит следовать за собой. Такой человек берет вас глубинным спокойствием, непоколебимой уверенностью и желанием действовать. Ничто не мешает нам стать такими же. Для этого мы научимся взаимодействовать с людьми: сначала с одним человеком, затем с группой людей с помощью особого энергетического щупа-манипулятора, выходящего из центра солнечного сплетения.

Создание щупа-манипулятора

**Эффективна в группе;
утренний вариант;
подходит для 23–50-летних.**

Погрузитесь в привычное медитативное состояние, наполните солнечное сплетение теплом, а сам центр сделайте горячим. Выдыхайте в него энергию, раздувайте тепло и заполняйте им всю область. После того как вы ощутили заполненность, начинайте постепенно выдыхать энергию через солнечное сплетение — наружу, создавая энергетический щуп.

Поначалу мой щуп походил, скорее, на длинный воздушный шарик, и лишь спустя несколько месяцев тренировки мне удалось превратить его в щупальце с точкой на конце.

Теперь, когда у вас есть такой щуп длиной 2–3 метра, попытайтесь прикоснуться им к стене, к шкафу, потолку — любым неподвижным предметам. Вам важно ощутить качество поверхности, как если бы вы прикасались к ней ладонью. Добившись результата, проникните вглубь осязаемых предметов

Определите их фактуру. Вы удивитесь, но при достаточном навыке без труда сможете «ощупать» через стену то, чего никогда не видели, например предметы в соседней квартире.

Практикуйтесь активно, и пусть на домашнюю или семинарскую практику у вас уйдет около получаса.

Этот этап практики можно считать законченным, когда вы сможете осязывать предметы, находящиеся на расстоянии нескольких километров. Тут вам может помочь человек, который по телефону будет подтверждать или опровергать результаты ваших исследований.

Ощущаем манипулятором другого человека

В идеале эту часть практики лучше делать или на психологическом, энергетическом семинаре, занятиях йогой, или же со знакомым, который тоже не прочь заняться развитием энергетики. Но можно попробовать себя и в непринужденной беседе с друзьями. Только имейте в виду, что все болезненные ощущения «прощупываемого» вы по неопытности можете ощутить на себе в полной мере. Эта практика — один из методов целительства, применяемых издревле шаманами, а теперь широко используемый экстрасенсами. Настраиваясь таким образом на больного, они перетягивают боль или болезнь на себя, а затем побеждают ее уже внутри себя. Почему так происходит, почему болезнь «меняет хозяина» — в рамках этой главы не объяснить. Просто важно запомнить, что такое вполне может произойти.

Парная практика

**Вам нужен хотя бы один партнер;
лучше выполнять ее на
специализированном тренинге;
утренний вариант;
подходит для 23–50-летних.**

Сядьте напротив партнера. Прокачайте чакру солнечного сплетения. Было бы неплохо, чтобы партнер тоже это сделал для повышения чувствительности. Затем попроси-

те его закрыть глаза, расслабиться и наблюдать за ощущениями, возникающими в теле. Начните «выращивать» щуп-манипулятор так же, как вы делали это в упражнениях с неживыми объектами. Глаза можете не закрывать, но смотрите туда, где заканчивается самый чувствительный участок щупа.

Дело в том, что глаза обладают возможностями, аналогичными возможностям манипулятора солнечного сплетения... Вспомните выражение «сверлить взглядом».

Когда я провожу тренинги по выработке харизмы, развитию коммуникабельности и умению общаться, всегда прошу закрывать глаза, чтобы получать чистый эффект работы со щупом из солнечного сплетения.

Когда вы доведете манипулятор до партнера, постарайтесь сначала поблуждать по его телу, почувствовать плечо, щеку, лоб, руки и ноги. Как только уловите разницу в ощущениях, верните манипулятор ко входу в солнечное сплетение и соединитесь с ним энергетически.

Конечно, вы сможете со временем почувствовать сердцебиение партнера и его ощущения в других органах. Сможете даже слегка замедлить ритм его пульса. Такие способности разовьются в процессе тренировок, особенно если вы будете достаточно часто проводить их с одним и тем же партнером. Сейчас достаточно будет почувствовать момент соединения двух энергетических тел и обмена энергией. Потоки энергий могут ощущаться как накатывающие и уходящие волны тепла, и даже жара.

Не волнуйтесь, вы не навредите своему партнеру ни энергетически, ни физически. Человек ощущает прикосновение щупа как прикосновение теплой руки, из которой струится приятное тепло. Впрочем, это вы можете проверить на себе, поменявшись ролями.

Когда научитесь проделывать все описанные манипуляции быстро, легко и непринужденно, приступайте к тренировкам при кратковременных контактах с подготовленными людьми. Внимательно следите за вы-

ражением их лиц в моменты, когда будете «прикасаться и проникать» в их солнечные сплетения энергетическим щупом.

Харизматический жест перед аудиторией

О выступлении перед большой группой людей я уже говорил. Эта практика дополняет все сказанное одним харизматическим действием.

После приветствия аудитории — в тот момент, когда вы должны начать речь, — поднимите руку на уровень лица раскрытой ладонью вперед. После этого произнесите фразу, привлекающую максимум внимания, возможно, даже выкрикните ее, если это уместно, — и выбросьте из солнечного сплетения необходимое количество щупов-нитей к каждому зрителю. Соединитесь с ними и все выступление удерживайте таким образом внимание аудитории. Старайтесь при этом отдавать энергию из солнечного сплетения, принимая сильный нисходящий поток через макушку.

Возможно, вы ощутите поддержку свыше, и поток будет входить со спины, между лопаток. Превратитесь в передатчик, транслятор энергии — и выступайте.

Успех будет вам обеспечен!..

КАК УЗНАТЬ СВОЮ ПОЛОВИНКУ

Наши потребности в общении реализуются не только в достижении социальных благ... Огромное значение имеют семья, взаимоотношения с любимым, то есть более глубокое общение, наполненное чувствами и эмоциями.

Для тех, кто серьезно занимается энергетикой, вполне естественно искать и выбирать свою вторую половинку осознанно, применяя весь арсенал энергетических практик. Таким людям свойственно верить, что истинные половинки существуют, и встреча с ними — лишь вопрос времени и приложенных усилий.

Давайте и мы решим, что найти свою половинку можно и нужно. Если уж и начинать подобный поиск, то только с такого жизнеутверждающего постулата. Уныние и неуверенность всегда оставляют нас за бортом, не позволяют добиться успеха.

Если у вас нет богатого опыта в поиске своей половинки, то хочу предупредить, что половинки бывают двух типов — кармические и тождественные.

Кармические — это те люди, общение с которыми вам необходимо, чтобы научиться чему-то или понять нечто важное. В процессе серьезного поиска мы много раз пересекаемся с такими людьми, вступаем в браки и даже рожаем детей. Было бы ошибкой думать, что мы можем обойтись без таких связей. Это прекрасная возможность исправить свои недостатки и научиться спокойствию, пониманию и мудрости. Это почти неизбежные связи, порой кратковременные, а иногда тянущиеся годами — в случае, если вы не хотите принять знание, которое принес вам этот человек. Такие отношения заканчиваются расставаниями с чувством тяжелой обиды.

Но ведь может быть и по-другому. Вы можете быстро, после недели-месяца эйфории любовной горячки, когда вы думаете, что встретили свой идеал, отойти и, проанализировав, понять, почему и зачем вы встретились, чему вы научились, чему научили партнера, и разойтись хорошими близкими друзьями.

Тождественные — означает «подобные». Это как раз те люди, которые потенциально являются вашей половинкой. Однако чаще всего они содержат в себе лишь некоторые черты того, кого вы встретите позже, набравшись позитивного опыта. Примите то, что, прежде чем встретить свою половинку, вы будете собирать ее качества в разных людях по кусочкам, как мозаику. Так формируется опыт взаимодействия с предполагаемым идеалом. В техниках, связанных с социальными взаимодействиями, существует непреложный закон для притяжения и отталкивания людей. Закон этот

звучит так: «Подобное притягивается к подобному». Исходя из него, вам недостаточно держать в голове образ идеальной половинки, вам необходимо иметь еще и опыт непосредственного общения с ней, пусть и «по кусочкам»...

Конечно, если вы согласны просто «удачно выйти замуж» или «найти неплохую невесту», подобные сложности вам ни к чему. Однако если вы настроены решительно — играйте и выигрывайте, ведь жизнь, помимо всего прочего, еще и удивительная игра с замечательными сюрпризами, поэтому научитесь ей радоваться и использовать все предоставленные ею возможности...

А теперь перейдем к определению образа своей половинки с помощью медитаций.

Медитация «Образ половинки»

*Индивидуальная;
прекрасно подходит для женщин;
вечерний вариант;
подходит для 16–35-летних.*

Устройтесь удобно, закройте глаза и погрузитесь в мечты. Представьте, что бы вы делали, если бы были свободны от дел и предоставлены самим себе. Чем бы занимались, как проводили время, что читали. Выберите наиболее важное для вас, но и второстепенное не забывайте. Это то, чем интересуется ваша половинка. Вы определите ее по общим сферам интересов, поскольку наибольшую часть времени будете вместе с любимым в часы отдыха. Выходите из медитации и записывайте детали.

Вы можете проделывать подобную практику регулярно, извлекая из подсознания новые и новые детали. Формируйте образ своей половинки, чтобы, встретив ее, моментально узнать.

Теперь — практика на тот случай, если вы в очередной раз влюбились и не можете понять: «Оно это или не оно?»

Практика «Испытание своей половинки»

*Индивидуальная;
подходит для женщин;
утренний вариант;
для 16–35-летних.*

Продельвать ее можно только после того, как медовый месяц прошел, и возникло ощущение привычных будней. В период вспышки страсти происходит интенсивный обмен новой энергетикой и информацией, и определить что-либо в это время невозможно.

Найдите пару совершенно свободных дней, причем не для путешествия на Канарские острова, а для общения в привычной домашней обстановке. Посвятите это время друг другу, постоянно будьте рядом, разговаривайте, концентрируйте внимание друг на друге.

В течение этого периода все время ищите зоны дискомфорта. Ищите их в определенных участках своего тела. Если находите — пробуйте прокачать соответствующую этой зоне чакру. Если после заполнения теплом дискомфорт не исчезает, — это серьезный признак несоответствия друг другу. Определяйте — устаете вы от присутствия рядом этого человека или нет.

Для половинок естественна легкость в общении и ощущение комфорта от постоянного присутствия. Если это не так, и на четвертом-пятом часе разговоров вы не знаете, о чем говорить, — это уже нехороший признак.

Не забудьте спросить своего партнера об усталости, если сами ее не чувствуете.

Важный момент: следите, чтобы ваше общение не переходило в ролевые игры*, а оставалось в русле реальности. Тут очень важна искренность. Не стремитесь все время проверять друг друга таким образом. Сделайте это пару раз, когда возникнут серьезные сомнения. Совместная жизнь должна приносить вам радость, а не психологическую усталость от выяснения отношений.

* Ролевые игры — в данном случае это варианты мама-сын, папа-дочка, раб-госпожа, ученица — строгий наставник...

С другой стороны: если вы все же решили, что ошиблись в выборе половинки, — расставайтесь. Действительно, половинок, встретивших друг друга, очень мало, чаще всего люди просто мирятся с обстоятельствами ради удобства, денег, спокойствия.

Секрет двух половинок

Но есть нечто, что свидетельствует о правильности вашего выбора и без подобных проверок. Если вам кто-то действительно дорог и необходим, то вы принимаете решение его не терять во что бы то ни стало, уступать, когда это необходимо, и жертвовать собой. И если подобное решение принято обоюдно, то вы нашли то, что искали. Любая ссора заканчивается, едва начавшись, оба просят прощения и берут вину на себя. Это признак настоящей любви и твердого решения оставаться вместе.

Вывод: две половинки являются таковыми, если обе решили, что... они половинки друг друга.

Если вы находитесь в поиске и хотите приблизить встречу, привести себя в состояние готовности к ней, регулярно продельвайте следующую медитацию.

Идем навстречу своей половинке

*Индивидуальная;
идеально подходит для женщин;
вечерний вариант;
для 16–45-летних.*

Устройтесь удобно, включите романтическую музыку, зажгите приятные благовония. Закройте глаза. Представьте, что вы идете сквозь густой туман навстречу своему избраннику. Позовите его придуманным вами именем. Сделайте это громко, попытайтесь услышать эхо. Представьте себе, что он виден вдали как точка, движущаяся вам навстречу. Распахните руки для объятий и устремитесь к ней всем сердцем...

Продельвайте медитацию как можно чаще, но не забывайте собирать половинку из кусочков мозаики в дру-

гих людях. Не отказывайтесь от интимного общения из-за того, что ждете истинную половинку. Иначе — рискуете не дождаться...

УСПЕХ НА СВИДАНИИ

Для того чтобы ваше свидание прошло успешно, нужно быть к нему готовым. Сначала разберем необходимые модели поведения.

Первое — вам нужно относиться к свиданию как к игре, новому приключению и не делать сразу больших ставок на будущее. Все, что с вами должно произойти, случится независимо от одного события. Судьбоносные и неизбежные встречи всегда имеют несколько дублирующих вероятностных линий пересечения. Проще говоря, если бы вы не встретились в этот раз, Судьба еще не раз устроила бы вам встречу. Поэтому чем легче будут свидания, тем больше вы получите от них удовольствия, а если это «не ваше» — тем легче забудете.

Второе — опыт это бесценный инструмент для достижения успеха. Но постарайтесь использовать только позитивный опыт, про негативный напрочь забывайте, он вас ничему не учит, кроме бесполезных страхов и глупой осторожности там, где нужно действовать смело и решительно.

Третье — если вы хотите обаять своим поведением любимого, старайтесь сделать ему приятное, тогда он ответит вам тем же.

Четвертое — не бойтесь ошибиться, сказать «не то», как-то не так поступить, помните что «ваши ошибки не перевернут мир и не погубят Вселенную»*. Если вы нравитесь, вас будут воспринимать непредвзято, все в вас будет приятно, и даже ошибки будут «очень милыми», а если нет — все будет записываться «в минус», но вам такой человек вообще вряд ли нужен. Поэтому попросту будьте естественными.

* Цветков Эрнест. «Великий менеджер или мастер влияния». СПб.: Изд-во «Лань», 1997.

А теперь — о тех энергетических секретах, которые позволят вам понравиться избраннику.

Медитация «Раскрытие сердца»

Групповая;

идеально подходит для женщин;

возраст: 16–45-летних.

Что бы ни говорили по этому поводу медики с психологами, любой человек буквально в первые же доли секунды ощущает — приятен ему некто или нет, вызывает он сексуальное влечение или равнодушие. И происходит все это на глубинном энергетическом уровне. Вне зависимости от чувствительности и профессиональных навыков все мы обладаем энергетикой, которая активна и поддерживает в нас жизнь. И конечно же, именно она реагирует на все новое, попадающее в ее поле зрения. Мы даже подумать не успели, а уже все оценили и решили. Все последующие мысли — лишь способ объяснить или уговорить себя поступить вразрез с первым интуитивным восприятием.

К счастью, мы можем использовать свой энергетический потенциал. Возможно, запрограммировать впечатление, которое мы произведем на нового человека. Также возможно изменить впечатление, произведенное вами, посредством изменения состояния энергетики. К счастью, энергетическое восприятие — очень гибко, и стоит нам даже немного активизировать нужный энергетический центр, как на нас сразу взглянут по-новому.

В случае свидания нам нужно активизировать и наполнять энергией сердечный энергетический центр.

Сядьте удобно, включите мягкую, душевную и приятную музыку. Закройте глаза. Сосредоточьте внимание на центре груди. С помощью медленных выдохов наполняйте всю эту область энергией. В идеале в самом центре, неглубоко и спереди грудной клетки, вы должны получить один или два (по обе

стороны) горячих вращающихся шарика. Но будет вполне достаточно, если вы просто заполните теплом и легкостью всю область груди, до лопаток включительно. Помимо тепла, вам нужно, чтобы появилось ощущение раскрытия или расширения грудной клетки.

Обязательно проделывайте заполнение теплом перед выходом на свидание. Это гарантирует восприятие вас как открытого, душевного и искреннего человека.

Медитация на раскрытие сексуального центра

Но для настоящего успеха мало произвести хорошее впечатление. Вы хотите продолжения отношений, сближения, сексуального общения. Для достижения этой цели нужно активизировать еще и сексуальный энергетический центр. Предупреждаю, что полноценная прокачка всех чакр сразу, хотя и очень полезна, но в данном случае может сбить человека с толку и перевести беседу на интеллектуальную или другую ненужную вам тему. Поэтому, работая с энергетикой перед свиданием, активизируйте только две чакры, и именно в таком порядке: сердечную — до легкости, тепла и расширения, и сексуальную — до легкого возбуждения.

Если вы достаточно натренированы, можете активизировать сексуальный центр прямо за 15 минут до встречи. Еще один важный момент. Медитация на активизацию сексуального центра полностью аналогична предыдущей, за исключением того, что здесь желательно вместо легкости получить утяжеление низа живота, увлажнение и приятное тепло.

Сядьте удобно, включите приятную музыку. Закройте глаза. Сосредоточьте внимание на сексуальной чакре. С помощью медленных выдохов наполняйте всю область энергией. В самом центре, неглубоко в промежности, вы должны получить горячий вращающийся шарик. Но будет вполне достаточно, если вы просто заполните теплом и приятной тяжестью низ живота и промежность. Помимо тепла, вам необходимо ощущение легкого возбуждения.

Но не тратьте на медитацию слишком много времени, сэкономьте, сохранив сексуальную энергию для свидания.

ОБОЛЬЩЕНИЕ

(Паншина Мария, 2003 ©)

Эта практика предназначена исключительно для женщин, и работает она превосходно. Устоять просто невозможно — проверено неоднократно.

Практика «Магический взгляд»

«...Практика поможет вам за какие-то мгновения преобразиться, вызвать в себе прилив сил, стать обворожительной и желанной. Если под рукой нет косметики, или вы чувствуете себя уставшей, а скоро важное свидание — эта практика поможет преодолеть все трудности. Так что не откладывайте свидания, ведь вполне возможно, что вас поджидает судьба.

Для того чтобы профессионально зажигать «обворожительный взгляд», нужно потренироваться. Для тренировок нам понадобится немного времени и зеркало. Для особо усердных — романтическая музыка и любимые запахи.

Итак, приступим к тренировке.

Сначала просто сядьте перед зеркалом (желательно без косметики) и внимательно посмотрите на себя. Посмотрите на лицо, губы, нос. А теперь загляните себе в глаза, загляните как в окна дома. Что вы там видите — усталость, разочарование? Или наоборот, радость и бодрость?

Так вот — глаза излучают свет, который освещает лицо. И если этого света изнутри нет, то даже лицо писанной красавицы будет пустым, безжизненным и непривлекательным. Мужчины, кстати, это чувствуют очень остро. А если глаза женщины отражают богатый внутренний мир, излучая свет и озаряя все вокруг, то уже неважно,

сколько морщинок спряталось в уголках глаз или какой формы губы.

На самом деле, внутренний мир каждой женщины богат по-своему — его просто надо открыть и черпать из него энергию. В душе женщины живут ее мечты, ее тайны, ее фантазии, все оттенки которых принадлежат только ей, ей одной — других таких миров больше нет. И если вы хотите открыть свой внутренний мир — вперед!

Медитация «Город мечты»

Включите приятную музыку, только пусть она не будет агрессивной. Зажгите ароматические палочки или надушитесь любимыми духами, можно зажечь ароматическую лампу с эфирными маслами или предварительно принять ванну с благоухающей пеной. Этап подготовки зависит только от вас. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь и закройте глаза...

Представьте себе волшебный город вашей мечты. Он может быть тихим и романтическим, как Венеция, или, наоборот, — ярким и шумным, как Рио-де-Жанейро. Он может быть большим или маленьким, старинным или современным. Главное, чтобы он был вашим, чтобы вам в нем было хорошо и уютно. Пусть это будет город, в котором никогда не кончается праздник. Пусть это будет город влюбленных. А высоко над этим городом светит яркая звезда, пронизывая своим светом улицы, дома, наполняя сердца радостью и теплом... Эта звезда — ваша, это ваша любовь, безграничная и многогранная...

Почувствуйте тепло в сердце, позвольте звезде засиять у вас в груди, не давайте ей погаснуть. Вы должны почувствовать настоящее тепло в груди. Если вас переполняют эмоции, отпустите их на волю, дайте им свободу — не зажимайте себя, иначе ваша звезда будет тусклой и скованной.

Почувствуйте, как тепло охватывает вас, свет обнимает, заполняя все тело. Свет доходит до головы и начинает струиться из глаз. Теперь в ваших глазах тоже горят магические звезды, которые дарят свет всему вокруг...

Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя... Вы изменились? Если да — то вы нашли свою звезду. Медитируйте чаще, чтобы уметь включать магический взгляд в любой момент. И поверьте, ваш избранник не сможет устоять перед этим взглядом...»

ГЛАВА 4, ПОМОГАЮЩАЯ ДОСТИЧЬ УСПЕХА В ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

В каждом человеке изначально заложено стремление к познанию, к созиданию чего-то нового. Но в школе наше стремление к познанию загоняют в скучные рамки формул и падежей. Ребенку же хочется понять, почему будильник тикает, и, разобрав будильник на части, он получает нагоняй от родителей. В результате, у большинства людей потребность в познании нового отторгается. Она остается лишь в виде наблюдений за событиями чужой жизни: поэтому мы так любим сплетничать, с жадностью смотрим новости по телевизору. Такого рода интересы не затрагивают главного вопроса, который таится в глубине каждого из нас и рано или поздно всплывает на поверхность: «Кто я? И каково мое место в этом мире? Зачем я сюда пришел?»

То же самое происходит и с творчеством. Ребенок изобретает велосипед, а ему говорят: «Глупый, посмотри — сколько велосипедов изобретали до тебя, они гораздо лучше твоего, воспользуйся ими, заработай деньги, купи себе кучу велосипедов...»

И очень мало кому удается прорваться через эти мощные заслоны социальных установок и требований. Для этого нужно иметь очень сильную потребность в творчестве. Но в каждом, уверяю вас, в каждом живет голос: «Попробуй сделать что-то свое, такое, что еще никому на Земле не приходило в голову». И этот голос изредка все же пробивается сквозь глыбы человеческих предубеждений.

Созданы мы по образу и подобию Божьему, а значит, и в нас изначально есть что-то от Творца. Следовательно,

для того чтобы достичь успеха в творческой самореализации, необходимо освободиться от тех комплексов и предрассудков, которые мы накопили за многие годы.

КАК РАЗВИТЬ И УКРЕПИТЬ ПАМЯТЬ

«Вот если бы я мог запомнить все это, уж тогда бы я стал ...» — думают многие. Действительно, умение быстро и надежно запоминать необходимую информацию — обязательное условие достижения успеха в творческой деятельности.

В главе «Экзамен» я уже упоминал технику свободного и ненапряженного впитывания информации. Но для того чтобы натренироваться быстро и крепко запоминать важные номера телефонов, огромные многозначные числа, детали внешности или описание обстановки — нам понадобятся профессиональные методы, которые используют сотрудники правоохранительных органов при розыске преступников, а также фокусники, демонстрирующие феноменальную память.

Для начала нам нужно проработать три упражнения из первой части книги: упражнение «Яблоко», упражнение «Визуализируем пламя свечи» и медитацию на очищение сознания «Белое Безмолвие». Их лучше выполнять перед самым началом более сложных упражнений, которые описаны ниже. Но если у вас не получаются первые три — уделите им внимание, добейтесь положительного результата.

Запоминаем цифры

(«Хрустальный отсчет»)*

*Эффективна в группе и на семинаре;
для женщин.*

Закройте глаза. Представьте себе единицу красного цвета. Продолжая удерживать ее, почувствуйте область прочности — место первой чакры. Сотрите единицу.

* Эта медитация создана на основе «Хрустального отсчета» из книги Лори Кэбот «Сила ведьм» (М.: Изд-во «REFL-book», 1995). Выполняя ее на тренингах, мы обратили внимание на активизацию соответствующей чакры, возникающую естественным образом.

Нарисуйте оранжевую двойку и почувствуйте область сексуальной чакры. Также сотрите цифру.

Нарисуйте желтую тройку и почувствуйте солнечное сплетение. Сотрите тройку.

Нарисуйте зеленую четверку и ощутите сердечную чакру. Сотрите.

Нарисуйте голубую пятерку и почувствуйте горловую чакру. Сотрите.

Нарисуйте синюю шестерку и ощутите межбровье. Сотрите.

Нарисуйте фиолетовую семерку и почувствуйте макушку головы. Сотрите.

Нарисуйте белую восьмерку в виде вращающейся ленты Мебиуса, лежащей на боку, представьте, что вы слегка прикасаетесь к волосам на голове. Уберите восьмерку и ощущения.



Нарисуйте девятку серебристого цвета и расположите ее над головой в виде рога того месяца. Уберите ее.



Нарисуйте мысленно десятку в виде ярко светящегося золотистого шарика тоже над головой, но выше, чем рисовали девятку, и красной единицы рядом, снова ощутив область промежности. Уберите ее и выходите из медитации.

Проделывайте это упражнение как можно чаще. Привыкните к цвету цифр и соответствующему ощущению в теле. В случае девятки — это может быть восходящий поток, десятки — нисходящий по спине или пронизывающему каналу, если вы освоили упражнения с ним. Когда вы станете автоматически ассоциировать числа на бумаге с образами из медитации, можете переходить к следующему упражнению.

Связываем цифры с образом

Мысленно нарисуйте картинку хорошо запомнившегося вам события. Такого, которое можете описать в деталях, например первое свидание или неожиданное происшествие в путешествии.

Расположите сложное для запоминания число, прикрепив каждую цифру к детали сюжета, сохраняя цвет цифр из первой практики.

Теперь, чтобы вспомнить нужное число, вам достаточно воскресить в памяти нужный образ, и картинка с цифрами сразу появится перед глазами. Это упражнение очень удобно для запоминания телефонов и адресов.

Нам довольно скучно запоминать ряды цифр, но и здесь медитативное состояние приходит на помощь.

Воспользуйтесь своей способностью визуализировать, закройте глаза, представьте, что вы в военном истребителе, и ряд цифр перед вами — показания приборов. Разбейте цифры на группы по три и вообразите, что каждая «тройка» цифр означает, к примеру, запас топлива, уровень масла, напряжение на солнечных батареях, скорость взлета, количество оборотов турбин в секунду, высоту полета...

Представьте себе все это визуально, рассмотрите, затем мысленно услышите, как кто-то сообщает вам: «Осталось всего сто восемьдесят три литра керосина, а скорость упала до девятьсот пяти километров в час».

Открыв глаза, вы улыбнетесь этой игре и даже захотите ее продолжить. Также можно разложить и сложную формулу, хотя если она изобилует знаками корня, скобками и т. д., то лучше ее превратить в рисунок. Возможно, это будет крепость с подземельями, башнями и стенами. Создав такую модель, вы обнаружите, что цифры обретают смысл, вы играете ими и легче запоминаете.

С техническим текстом нетрудно поступить точно также. Превратите его в описание «звездных войн», и вам будет не оторваться от технических подробностей. Если это списки людей с фотографиями — дайте им шпионские псевдонимы.

Оживляйте любой сюжет, приходящий вам в голову, давайте волю фантазии.

Метод запоминания Юлиа Цезаря

Я давно заметил за собой, что чтение, изучение нового становится намного интереснее на определенном фоне. Раньше это было радио «Маяк», теперь «Европа-плюс», что-то живое и динамичное. Со временем привычка превратилась в методику легкого запоминания. То, что является фоном, — отвлекает и рассеивает часть внимания, снимает напряжение и концентрацию, и в результате, как ни странно, нужная информация ложится в память легко и непринужденно.

Тренировочная медитация

Закройте глаза, визуализируйте легко приходящий в голову образ. Это может быть и корзина с яблоками, и берег моря, и лесная опушка. Главное, чтобы изображение было живым, объемным и цветным. Теперь прислушайтесь к реальным звукам вокруг. Но не теряйте яркости картины и ее четкости. Тренируйтесь в таком медитативном состоянии сохранять контроль над обеими реальностями.

Программисты и водители проделают это вообще без особых усилий.

Следующим шагом будет увеличение количества выполняемых действий до трех-четырех. Вы можете говорить по телефону с подругой, читать книгу и мысленно созерцать визуальное событие или объект. Это может быть обстановка уютного домика, икебана, вкусный обед из нескольких блюд или... полет на метле над мелькающими внизу холмами и реками. Параллельно прокачайте одну из своих чакр энергией.

Теперь, выйдя погулять на улицу, вы вдруг обнаружите, что одновременно чувствуете запах, слышите звуки и видите весеннее великолепие. И при этом обдумываете интересующую вас тему. Сознание не должно быть напряженным, напротив — оно чистое, острое и расслабленное. Вы находитесь везде и... нигде конкретно. Расширяйте рамки сознания, совершенствуйте его! Это абсолютно необходимо для достижения успеха в творчестве.

КАК НАУЧИТЬСЯ ДУМАТЬ БЫСТРЕЕ

Высокая скорость мысли напрямую влияет на достижение поставленных целей. Это понятно всем: чем быстрее думаешь, тем быстрее делаешь, тем скорее добиваешься успеха и берешься за новое дело. Чтобы быстро думать, нужно уметь быстро переключать внимание с одной задачи на другую и обходиться минимумом слов и действий там, где другой увязнет на недели. Скорость мышления завязана на качестве и активности пятой (горловой) и шестой (лобной, «третьего глаза») чакр. Пятая отвечает за плавность, связность и непрерывность. В случае ее слабости речь человека изобилует словами-паразитами типа «э, ну, вот, значит...» и тяжелыми паузами.

Пение мантры «А» для мягкости голоса

*Практика очень эффективна в группе,
в паре.*

Для восстановления плавности и певучести речи рекомендуется пропевать самую низкую ноту, которую вы берете без напряжения.

Пропевайте ноту на открытом звуке «А-а-а-а». Сделайте глубокий вдох и пойте легко, безо всяких усилий. Научитесь пропевать эту ноту без хрипоты и дребезжания. Во время пения сосредоточьтесь на области сексуальной чакры, чтобы низ живота завибрировал и звук вибрацией поднимался по телу все выше и выше, выходя из макушки головы. Постепенно тепло начнет охватывать все тело, и вам станет очень комфортно.

На наших занятиях по развитию способностей — это одна из любимых практик. Кроме красивого голоса и плавной речи, это упражнение дает нам психическое раскрепощение, очень важное в любом творческом процессе.

Тренируем скорость переключения внимания

*Индивидуальная;
для женщин;
утренний вариант;
подходит для 25–50-летних.*

Для начала модернизируйте уже известную нам медитацию «Яблоко».

Тренируйте скорость и четкость манипуляций с конкретным фруктом, быстро переходите к другому, например мандарину. Усложните задание: визуализируйте в деталях пейзаж на берегу моря со скалами и плещущимися дельфинами, сделайте его объемным и живым, динамично движущимся. Затем быстро полностью выключите его. Навык быстрого мышления зрится и на умении легко отпустить воспринимаемое, не увязать в нем. Создайте новый пейзаж, к примеру, пустыню с кактусами, бредущими верблюдами и ветром, заносящим любые следы. Оживите его, затем снова расстаньтесь с созданным.

Когда медитация будет освоена, переходите к практике на повседневных действиях.

Выберите пять любимых занятий, серьезно увлекающих вас. Это могут быть чтение книги, игра за компьютером, лежание в теплой ванне, игра на фортепиано, вышивание или раскладывание пасьянса. Подойдут любые занятия, лишь бы они были действительно увлекательны. Возьмите будильник, заведите его так, чтобы он зазвонил через семь с половиной минут. Полностью окунитесь в одно из дел. По звонку будильника — прекратите. Погрузитесь в медитацию «Белое Безмолвие» и полностью сотрите остатки воспоминаний о недавнем занятии. Снова заведите будильник. Увлечитесь другим делом. Повторите весь цикл.

Тренируйтесь до тех пор, пока медитация станет не нужна, то есть вы сможете быстро отключаться от любых занятий...

Учимся превращать слова в образы

Думаем мы достаточно быстро, но тормозим, когда пытаемся облечь свои мысли в слова. Для того чтобы победить соперника интеллектуально и достичь успеха в творческой деятельности, необходимо уметь не при-

вязываться к словам, проносящимся в голове, а «ловить» образы. В этом упражнении мы пойдем обратным путем: от слов — к мыслеобразам.

Представьте себе, что делегация марсиан только что приземлилась на Красной Площади в Москве. Они не знают ни одного языка землян, но понимают графические символы. Вы — первый человек, с которым они встретились. Пользуясь рисунками, подготовьте короткую приветственную речь с рассказом о Красной Площади. От вас не требуется художественного мастерства в изображениях, достаточно небольших пиктограмм. Рисунки располагайте в последовательности вашей предполагаемой речи.

Тренируйтесь и в реальной жизни, постоянно записывайте свою внутреннюю речь в виде пиктограмм, вскоре вы заметите, что думаете не словами, а «картинками» из вашей «художественной галереи» и что мысли несутся с фантастической скоростью. Пришедшую на ум гениальную идею обязательно зарисуйте, ваши каракули позволят вам вспомнить все мысли и позже облечь их в слова.

Тренируемся быстро думать в диалоге

*Специально для женщин;
подходит для 16–45-летних.*

Приготовьте маленький блокнотик и карандаш для записи мыслей. Носите его постоянно с собой.

В тот момент, когда вы захотите с кем-то поговорить, кому-то что-то рассказать или ответить, возьмите блокнот и сократите свою пространную речь до трех-пяти слов. Если вам задали несколько вопросов — ответьте на каждый тремя-пятью словами. Просто произнесите то, что написали, и переходите к другой деятельности, считая разговор законченным. Если вас спросят: «Что случилось? Почему ты сегодня неразговорчив(-а)?» — ответьте, что заняты.

Спустя некоторое время вы обнаружите, что научились мыслить кратко и точно, а к вашим словам стали очень внимательно прислушиваться, особенно те, кто разговаривает с вами по делу. Воистину, «краткость — сестра таланта». Вы также обнаружите, что на принятие ре-

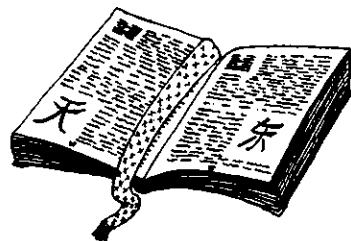
шений и размышления вам теперь нужно едва ли не в десять раз меньше времени, чем прежде. Это очень помогает в любом деле, приближая цель и долгожданный успех.

РАЗВИТОЕ АССОЦИАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Для того чтобы достичь успеха в творческой деятельности, совершать открытия или придумывать что-то новое, необходимо научиться мыслить ассоциативно, находить аналогии среди несоединимых понятий и предметов. Говорят, Эйнштейн, для того чтобы лучше понять свою теорию относительности, представлял, что он — световой луч, движущийся по кривой траектории. А. Белл сравнил работу внутреннего уха с колебаниями мембраны и изобрел телефон. Особенно богаты ассоциациями поэтические тексты. Вы можете смело искать новые идеи буквально между строк стихотворения. Для этого предназначено следующее упражнение.

Гадание по книге

Это упражнение можно попробовать в качестве тренировки. Но оно может стать вашим рабочим инструментом в том случае, если вам по роду деятельности часто приходится на ходу изобретать новые формы работы, менять тактику и т. п. Вы непременно будете добиваться успеха и на полголовы обходить своих соперников, так как ваша стратегия, построенная на глубоких внутренних ассоциациях, будет неожиданной и не просчитываемой.



Китайская книга для гадания «И-Цзин»

Выберите книгу, желательно, томик любимых стихов или какое-нибудь литературное произведение. Сосредоточьтесь. Откройте любую страницу и начните читать с любой строчки. Прочтите 3-5 слов. Выпишите их в столбик.

Представьте первое слово из списка зрительно, со звуками и тактильными ощущениями. Какие ассоциации оно у вас вызывает? Ассоциации должны быть конкретными, образными, они могут увести вас далеко от первоначального слова, но вы должны постоянно к нему возвращаться и порождать новые ассоциации. Теперь представьте свою проблему или задачу, которую вы должны решить, точно также зрительно, выпукло, образно. Свяжите эти две картинки воедино. Возможно, для того, чтобы изображение было правдивым и логичным, понадобится введение дополнительного образа, или картинка сольются в гармонию. Проработайте каждую из ассоциативных картинок, возникших у вас в связи с первым словом.

При развитом ассоциативном мышлении второе слово из вашего списка вам уже не понадобится. Вы найдете ответы на все свои вопросы и решение своих проблем в первом же круге ассоциаций. Но если этого не произошло — приступайте к созданию ассоциативного кольца вокруг следующего слова из вашего списка.

Влезает в шкуру другого

Иногда успех вашей деятельности (особенно творческой) во многом зависит от оригинального и нетрадиционного взгляда на обычные вещи. Скульптор, высекая фигуру, в момент творческого вдохновения становится ей, писатель отождествляется с персонажами книги, то есть, входя в пространство своего произведения, творец начинает смотреть на мир под другим углом зрения, и появляется нечто новое, оригинальное, креативное. Поэтому самый лучший прием решения творческих задач — влезть в шкуру предмета вашей задачи и посмотреть, какие ассоциации возникают у вас по этому поводу. Одна из ассоциаций непременно приведет вас к лучшему решению из возможных.

Предположим, что вам дано задание придумать рекламу для размещения на рекламных щитах вдоль автодороги. Для того чтобы придумать действительно новое, нетрадиционное решение, попробуйте «влезть в шкуру» рекламного щита. Что он видит? Какими ему представляются люди, проходящие мимо? Проезжающие машины обдают его грязью, светит жаркое солнце или, наоборот, льет дождь... Представьте себе все до мельчайших подробностей: чем больше ассоциаций возникнет у вас по поводу этого перевоплощения, тем лучше. Отпустите на волю воображение, дайте разгуляться вашей фантазии. Запишите ассоциации, одна из них натолкнет вас на нетрадиционное решение.

Это тренировочное упражнение, вы можете выбрать любой объект для медитации. Идя по улице, находясь в гостях или на работе, вы обнаружите вокруг себя множество предметов, в шкуре которых вам было бы интересно оказаться. Прodelывайте эту медитацию постоянно, и вам всегда будет сопутствовать успех. Она разовьет у вас способность смотреть на проблему с разных сторон, видеть то, чего не видят другие. Научившись управлять потоком ассоциаций и вычленять из них главное, вы сможете находить нетрадиционные решения.

КАК ПРИТЯНУТЬ ВДОХНОВЕНИЕ

Самая важная и сложная проблема творческого человека — поиск или ожидание вдохновения. Мне самому известно, как ценны моменты, озаренные вдохновением. Ведь это уже не первая моя книга, да и статьи доводится писать, а стихи пишу уже лет 20...

Вдохновение помогает нам справиться с двумя сложными вещами. Во-первых, оно подсказывает, что писать (или рисовать, или лепить — все равно). Во-вторых, оно позволяет довести творение до совершенства, переделать, переработать что-то неудачное.

Синдром «белого листа»

Синдром «белого листа» напрямую связан с вопросом — что делать, что создавать. Одинаково противно сидеть перед пустым файлом на экране компьютера или

перед чистым листом бумаги. Разницы нет никакой. Спустя годы поиска я нашел решение этой проблемы. Наше ментальное пространство никогда не бывает абсолютно пустым. И в данном случае это хорошо. Для поиска отправной точки всегда можно найти какую-то информацию, а при некотором навыке — вообще сразу попасть в «десятку».

Для этого нужно отвлечься от собственных мыслей и выбраться на внешний поток информации. Как только поток уловлен — начинайте творить. Не пытайтесь анализировать то, что получается, для этого будет время, сейчас просто фиксируйте то, что к вам приходит. Как минимум, вы являетесь при этом медиумом — транслятором информации, предназначенной для других, а как максимум, спустя некоторое время, через час, а может, и через год, вы убедитесь в высоком качестве сделанного вами. Если вы музыкант, играйте, предварительно включив звукозаписывающее устройство, импровизируйте; если художник — делайте быстрые наброски, стараясь удержаться в этом потоке.

Теперь я подробно опишу процесс улавливания информационного потока.

Шаг первый — сядьте и прокачайте нисходящим потоком позвоночник, пусть он нагреется. Если вы еще не в рабочем состоянии — наполните теплом солнечное сплетение.

Шаг второй — подойдите к рабочему месту. Если работаете за компьютером — включите его и откройте рабочую программу; если вы художник — приготовьте холст, кисти и краски...

Шаг третий — теперь сядьте прямо, закройте глаза и вызовите ощущение нисходящего потока, освежающей легкости, заполняющей голову; пусть поток охватит все тело. Представьте, что вы энергетически сливаетесь со Вселенной и океаном информации, хранящейся в ней. Позвольте этой информации пролиться

сначала к вам в голову, порождая стройный и гармоничный поток мыслей и образов, затем потечет в руки, которыми вы будете его фиксировать на бумаге или экране монитора.

Шаг четвертый — как только вам удалось уловить поток информации, начинайте его переносить в обычную реальность, стараясь сохранять достигнутое ощущение в теле. Для меня приход вдохновения — это всегда ощущение нисходящего потока, особой свежести и ясности сознания.

Описанные медитации позволят вам научиться выбирать искомую волну информации, чтобы затем подключиться к потоку и творить, творить... По словам знакомых художников, с ними происходит то же самое, только им приходит образ-картинка, которую надо быстро перенести на бумагу.

Собираем мозаику

Я дам вам совет, которым всегда пользуюсь с успехом сам.

Творческая личность часто недовольна созданным — это известно всем. Муки по переделыванию своего творения знакомы очень многим. Как облегчить их? Любое творение, как мозаику, можно представить разложенным на фрагменты. Попробуйте переставить кусочки мозаики местами — проведите несколько экспериментов. Вновь полученное целое может оказаться тем, что вы так мучительно искали. Если же со старыми кусочками ничего не выходит, создайте несколько новых самоценных фрагментов и попробуйте вставить их в общую картину. Так или иначе, вы нащупаете верный путь изменений, который приведет вас к идеальной форме и содержанию.

Разбейте стоящую перед вами задачу на отдельные характерные признаки. Зарисуйте каждый признак или фрагмент на карточке. Пусть образ признака сам родится в вашем сознании и проявится в рисунке. На обратной стороне карточки напишите название признака или фрагмента.

Затем разложите карточки картинками вверх и перемешайте их. Пусть они сами находят свои места, без подключения вашего сознания, словно показывая, где они хотят быть. Смешивайте и группируйте символы в поисках идей. Записывайте цепочки ассоциаций, которые порождает соединение несвязанных фрагментов.

У вас обязательно появится новая идея, и вам непременно захочется немедленно воплотить ее в жизнь.

ОТДЫХАТЬ НУЖНО С УМОМ

Очень часто бывает так: работа уже подходит к концу, произведение почти создано или новый закон почти открыт, тут наступает пробуксовка. И ничего поделать нельзя. Сутками заставляешь себя работать, ведь осталось чуть-чуть до финишной ленточки, но что-то никак не получается. Единственно верное средство в таком случае — отложить работу и поспать, или уйти в отпуск. Через день, неделю или месяц (у каждого свой срок) вы обнаружите, что ваше произведение, открытие или творение великолепно, осталось только чуть-чуть доделать, и вы с легкостью завершите начатое. Знаменитая таблица химических элементов была открыта Менделеевым во сне.

Итак, как отдохнуть с умом, чтобы и во сне работать.

Медитация в полусне

Для того чтобы войти в нужное состояние, нам необходима тренировка в обычных медитациях. Выполняйте тренировки «Белое Безмолвие», «Вхождение в медитативное состояние», «Строим планы на будущее», «Путешествуем во времени». Как только вы обнаружите у себя некоторую степень умения их выполнять, попробуйте переходить к этой:

Примите очень комфортное лежачее положение, так чтобы ни одна мышца не была напряжена. Лягте так, как если бы вы хотели сладко заснуть. Но! Не гасите степени своей осознанности, позвольте заснуть только телу!..

Наблюдайте, как ваше тело ровно дышит во сне, однако выскальзывать из него вовсе не обязательно. Просто вспомните вашу проблему или задачу, над которой вы давно уже работаете. Сейчас, если ваше сознание легко и свободно, вы можете обнаружить... новое понимание волнующего вас вопроса. В таком состоянии почти свободного полета сознания любая задача — разрешима! Вы можете внезапно получить ответ в виде озарения, которое заставит вас вскочить и броситься к бумаге; или просто понимание, которое наполнит вас мудростью...

Очень важный момент! Не позволяйте своему сознанию уснуть, поскольку обычно это состояние предшествует именно засыпанию.

В таком состоянии, когда ваше тело спит, а сознание бодрствует, вы можете отдохнуть намного быстрее, чем за 8 часов. Вам может оказаться достаточно 2-3 часов. И вы будете вполне отдохнувшими, готовыми к новым трудовым подвигам!..

ИНТУИТИВНОЕ ПРОЗРЕНИЕ

Там, где отказывает логическое мышление, вступает в свои права интуиция. Это необходимый элемент в любом творческом деянии, будь это стихи, музыка, реклама новой упаковки или план маркетинга компании. Интуиция есть у всех, и в обыденной жизни мы неосознанно ею пользуемся. Для того чтобы добиться успеха в творческой деятельности, нужно интуицию поставить себе на службу, превратить ее из ускользающего мимолетного чувства в осознанный навык, включающийся при первой необходимости. Когда все «за и против» уравновешены, а варианты кажутся равнозначными и логический анализ уже не помогает, вполне можно доверить выбор интуиции. И поможет нам в этом медитация.

Медитация «Путешествие интуиции»

Погрузитесь в медитацию. Представьте себе ваш творческий проект в виде дороги, лежащей перед вами. Каждая развилка на этой дороге — различные варианты вы-

бора. Прежде чем выбрать, куда повернуть, вы можете почувствовать — тянет вас в этом направлении, или ноги сами несут вас в другую сторону.

Вы идете дальше, и перед вами возникает новое решение: в виде человека, идущего навстречу, сказочного существа или образа, понятного вам. Запомните его, чтобы потом зарисовать. Ваша интуиция, не ограниченная «правильностью» действий, будет таким образом подсказывать нужное и оптимальное решение или действие. Будьте очень внимательны. Выходите из медитации, когда сочтете новую информацию достаточной.

Подобную методику часто используют на психологических тренингах, позволяющих сделать правильный или единственно верный выбор. На полу рисуются две или три дороги, означающие имеющиеся варианты, ведущий тренинга обозначает их и предлагает тому, кто должен сделать выбор, шагнуть на каждый из путей, наблюдая за внутренними ощущениями. По правильному пути идти всегда легко и приятно!..

Медитация «Мудрый советчик»

И еще одна медитация, если вам нужен конкретный совет. Воспользуемся тем, что в ментальном пространстве, в котором «обитают» все мысли, есть ответ на любой вопрос. Само наличие вопроса определяет существование ответа.

Закройте глаза. Представьте себе человека, стоящего перед вами, чьему мнению вы доверяете. Вы хотите получить от него идеальный ответ на ваш вопрос. Затем задайте вопрос и ждите, пока ответ придет в виде мысли в вашу голову. Возможно, вы даже услышите ответ внутренним слухом.

Умейте лишь слушать и настраиваться на приход такого ответа...

КАК СТАТЬ ГЕНЕРАТОРОМ ИДЕЙ

Успех в творчестве определяется в первую очередь тем, что лежит в его основе: занимаетесь ли вы копированием и улучшением проверенных образцов или же поис-

ком нового, чего прежде не было в истории науки и культуры. Для того чтобы стать Творцом, необходимо прежде всего научиться генерировать идеи. Любое гениальное изобретение или художественное произведение начинается с замысла. Безусловно, от замысла до его воплощения пролегает очень долгая и трудная дорога. Но чем больше новых, нетрадиционных решений вы можете предложить, чем больше фантастических идей посещает вас — тем больше вероятность творческого успеха вашего начинания. Более того, в некоторых фирмах есть специалисты, занимающие весьма высокие посты и получающие неплохую зарплату именно за то, что они постоянно генерируют новые идеи, необходимые для развития и роста фирмы. Их так и называют — генераторы идей.

Вы тоже можете стать таким «генератором». Для этого выполните следующие условия.

Первое — обзаведитесь блокнотом, куда записывайте все интересные высказывания, которые вы услышите или встретите. Если вы работаете в фирме или на предприятии, то в вашем блокноте должны оказываться самые различные соображения ваших коллег по поводу работы. В какой-то момент они вам понадобятся.

Второе — рисуйте в своем блокноте картинки-ассоциации, которые у вас будут возникать при прочтении своих записей. Этим вы включите образное полушарие своего мозга.

Третье — читайте и изучайте литературу, в которой описаны новые разработки или творческие изыскания в той сфере, которой вы занимаетесь. Здесь вам также поможет Интернет. Введите в «поисковик» типа <http://www.yandex.ru/> ключевые слова и листайте сайты, которые вы нашли. Для генерации идей не бывает лишней информации. К тому же вы просто обязаны быть в курсе всех новинок.

Четвертое — прокачивайте солнечное сплетение, чтобы ваши мысли могли четко и логически выстраивать-

ся. Убирайте напряжение из тела, чтобы мысли текли свободно, безо всяких ограничений. Если напряжение в теле все же обнаружится, прокачайте также сердечную и сексуальную чакры. Первая даст открытость, вторая — ощущение телесного комфорта. Все это тоже нужно для ясной и четкой работы сознания.

Медитация «Генерируем идею»

Прежде чем приступить к очередной генерации идей, выполните описанную в первой главе медитацию «Белое Безмолвие». Она очистит сознание и одновременно с этим активизирует ваши более тонкие энергетические тела: каузальное и буддхиальное — именно там обитают идеи. После того как вы проделаете «Белое Безмолвие», приготовьте бумагу и ручку, чтобы записывать. Садитесь в медитативную позу и закрывайте глаза.

У вас есть тема или задача. Представьте ее в виде живого образа и наблюдайте за метаморфозами. Она будет изменяться, расти или уменьшаться. Вспомните, что вы рисовали в блокноте. Визуализируйте изображения рядом и посмотрите — будут они объединяться, соединяться линиями или разбегутся в разные стороны? Это для вас может быть показателем уместности других идей в решении главной задачи.

Теперь, удерживая в сознании главную идею, тему, отпустите свою фантазию, дайте волю потоку образов. Наблюдайте их как бы со стороны. Если вдруг мелькнет образ или мысль, которая может оказаться вам полезной, — сразу выходите из медитации и записывайте ее или зарисовывайте.

Точно также можно поступить и с мыслями. Хотя здесь вам понадобится некоторая тренировка, чтобы наблюдать потоки мыслей, а не оказаться погруженными в них. В этом нам помогут две медитации: на поиск источника мыслей и на промежутки между ними.

Место, где находятся мысли

Примите позу для медитации, закройте глаза, и наблюдайте идущие перед вашим внутренним взором мысли. Попробуйте открыть источник, порождающий их. Подобным

же образом исследуйте, есть ли место, куда они направляются, проследите, когда они прекращают существовать. Не «исходят» ли мысли из места, не доступного нашему обычному взгляду на мир? Пребывают ли они в этом месте как мысли или как нечто другое? Уместна ли идея, что мысли пребывают где-то еще до появления в нашем сознании?

Нет необходимости пытаться ответить на эти вопросы, просто внимайте им, переживая ход мыслей.

Из моего опыта...

Войдя в медитативное состояние, я сосредоточил внимание на разглядывании (мысленным видением) появляющихся мыслей. Одна из них буквально запульсировала в висках: «А я выключил чайник или нет?» Мне удалось «поймать за хвост» ощущение, что она возникла и появилась в правой части затылка. Затем мысль «проплыла» через все пространство головы и... исчезла где-то в районе лба...

В другой раз я попытался «увидеть» место, где мысли находятся все время, до их появления в моей голове. Я обнаружил, что мысли об энергетической практике «болтаются» где-то в метре над моей головой и только и ждут, пока я притяну их. А стоит мне подумать о чем-то другом, как они тут же возвращаются обратно, словно там их постоянное место.

Советую вам не привязываться к моему рассказу, поскольку вы можете обнаружить свои мысли и их «дом» совсем в другом месте...

Именно упражнение по разглядыванию мыслей выводит нас на нужную творческую волну. Выполняйте его как можно чаще, и, помимо более четкой настройки мыслительного процесса, вы сможете разгрузить голову от сорных, ненужных мыслей.

Наблюдаем интервал между мыслями и образами

Теперь можно обнаружить своего рода интервал или пространство между мыслями.

По мере того как вы наблюдаете ход своих мыслей, будьте максимально внимательны, выжидая момент, когда одна мысль гаснет, а другая появляется. Этот переход очень быстрый и тонкий, но он дает нам одномоментную доступность пространства, которое вы можете наблюдать и расширять. Это пространство свободно от обычного потока мыслей, заполняющего сознание.

Оказывается, эти пустые участки тоже могут оказаться объектами нашего наблюдения!.. Таким образом, ментальное пространство обретает объем: в нем есть места, где мысли и образы присутствуют до того, как придут в нашу голову; а есть совершенно свободные от мыслей участки. Все это мы можем наблюдать со стороны.

Рабочая медитация «Подключаемся к информационному потоку»

Как только вы научились проделывать с мыслями те же действия, что и с образами, то есть наблюдать их движение со стороны, вы можете запустить их поток в своей голове и настраиваться на ту их часть, которая соответствует вашей теме или идее. Просто мысленно произнесите ключевые слова и подождите, пока мысленный поток потечет в этом направлении. Если мысли окажутся достаточно ценными — открывайте глаза и записывайте их.

Научитесь запускать поток мыслей на нужную тему, не закрывая при этом глаз. Записывайте или зарисовывайте их. Как только у вас набралось несколько страниц текста или рисунков — садитесь анализировать. Если голова чем-то загружена, или настройка нет — проделывайте «Белое Безмолвие», а затем садитесь расшифровывать свои записи.

Те, кто уже достаточно напрактиковался в подобных методах, без труда отловят нужную идею, лишь на полминуты прикрыв глаза и опустошив голову, а затем «кидая» в пустое сознание ключевую идею, тему или слово. Опытному человеку этого оказывается достаточно, чтобы подключиться к необходимому потоку мыслей или образов, которые становятся искомым рабочим материа-

лом. Именно так пишутся «на одном дыхании» книги, которые потом легко и приятно читать...

КРЕАТИВНОСТЬ (СПОСОБНОСТЬ ТВОРИТЬ)

В наш век кажется, что изобретать уже нечего, все главные открытия сделаны: электричество, энергия атома, синтетические материалы, компьютеры и Интернет. Даже в космос люди летают, как минимум, раз в месяц, словно в отдаленную провинцию, — просто пока это слишком дорого. В музыке тоже сложно найти новое: после классиков вроде И. С. Баха все кажется незначительным.

Однако мы забываем, что пока еще никто не преодолел привычные рамки трехмерности. Тем не менее такая возможность есть, и существуют способы ее использования. Для метафизического развития наших способностей я предлагаю воспользоваться одним из этих способов: мысленным представлением четвертого измерения.

Изучаем свойства простого предмета

*Индивидуальная;
предпочтительна для мужчин;
утренний вариант;
подходит для 16–45-летних.*

Начнем с самого простого предмета — серебряной чайной ложки. Вполне привычный трехмерный объект.

Теперь закроем глаза и увидим серебряную чайную ложку внутренним видением.

Если вы подробно изучали эту и другие мои книги, то знаете, что мы видим астральное изображение ложки. Вспомните упражнения из первой части книги «Яблоко» или «Визуализируем пламя свечи». Если вы видите серебряную ложку висящей перед вами в объемном изображении и во всех красках и оттенках, вы воспринимаете ее астральный облик.

Теперь мысленно нарисуйте модель ложки такой, какой она была идеально задумана, ее идеальную форму.

Это будет уже ментальное видение ложки, напоминает оно объемный чертеж. Но мы можем подняться еще выше:

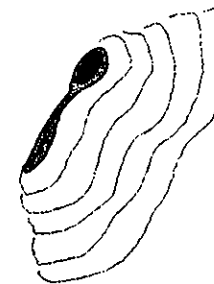
Мысленно произнесите: «Серебряная чайная ложка».

Посредством этого действия вы проникаете на уровень идей и с этой позиции оцениваете ложку как понятие.

Теперь перейдем к увеличению числа измерений, поскольку как в астральном, так и в ментальном пространстве — ложка оставалась привычно трехмерной... Для лучшего понимания следующего упражнения я рекомендую прочесть книги Сергея Лукьяненко «Ночной дозор» и «Дневной дозор» (М.: Изд-во «АСТ», 2001 — это лишь одно из переизданий). В них описывается способность некоторых людей сознательно уходить в четвертое измерение, измерение Силы, называемое «Тенью». Они называют это «уйти в Тень».

Рассматриваем «тень» серебряной ложки

Я неспроста взял именно серебряную ложку, поскольку серебро обладает способностью отпугивать темные астральные сущности.



Тень серебряной ложки

Закройте глаза, представьте, что эта ложка отбрасывает в астральном пространстве тень, уходящую вдаль, то есть имеет заметный след.

Предмет, обладающий свойством отбрасывать тень в астрале, будет вступать во взаимодействие с объектами, принадлежащими астралу, но не имеющими физического облика.

Чем более отчетливой «тенью» обладает объект, тем активнее будет взаимодействие. Теперь любой предмет, обладающий метафизической «тенью», будет восприниматься нами как магический. Но пока наша серебряная ложка, хоть и обладает «тенью», все же воспринимается как неживой материальный объект. Попробуем представить себе по-настоящему магический предмет, обладающий активной Силой. Объектом такого рода могут быть чудотворная икона, боевой меч или драгоценное украшение с яркой судьбой. Любой из этих предметов при осознанном взаимодействии с ним моментально начинает передавать свою Силу человеку. Попробуем рассмотреть их нашим «истинным» астрально-ментальным видением.

Рассматриваем глубину измерений магических предметов

Это упражнение заставляет нас совершить скачок в мир динамической магии, где ограничений нет как таковых, и могут быть полезно тем, кому необходимо искать творческие решения, выходящие за пределы логики известного. Это могут быть изыскания в современной физике, медицине — когда требуется изобрести лекарство от неизлечимой болезни, — и в программировании, которое постоянно нуждается в совершенно новых подходах.

Закройте глаза и визуализируйте любой из известных вам мистических предметов. К примеру, это магический меч. Увидьте тень, которую он отбрасывает в астральном мире. Теперь возьмите его в руку, почувствуйте его как Нечто, наполненное Силой, ощутите, как эта сила перетека-

ет в руку, наполняет вас уверенностью в себе, желанием одержать победу. Теперь представьте себе ситуацию опасности. Вы сразу же ощутите, как меч оживает, возможно, даже услышите звон... Меч ожил и зовет вас в бой. Это его задача, программа, а вернее идея, ради которой он создан.

Если вы хотите получить хотя бы небольшое визуальное представление о четвертом измерении, уходящем в Бесконечность, то проведите следующий эксперимент.

Поставьте два больших зеркала так, чтобы они отражали друг друга, слегка притушите свет, а затем встаньте между зеркалами и посмотрите в одно из них.

Неспроста мистики считают, что зеркало обладает магическими способностями и является неким «входом» в потусторонний мир, «мир теней». Возможно, что этот эффект удалось краешком глаза наблюдать и вам...

Магическая Вселенная предшествовала нашей

Согласно исследованиям Пилота*, при изучении попыток вспомнить множество прошлых жизней или просмотреть историю мира от его сотворения обнаруживается период существования другой Вселенной. Эта Вселенная существовала по магическим законам, намного меньше ограничивавшим возможности ее обитателей. Все зависело исключительно от количества накопленной магической силы.

Эта магическая Вселенная никуда не делась, а просто образовалась ваша Вселенная — материальная, с большим количеством ограничивающих законов. Можно было бы относиться к этой информации скептически, если бы не сотни и тысячи фактов, перепроверенных энтузиастами. Они вспоминали свои прошлые жизни по той же методике и потом находили в архивах и на археологических раскопках массу подтверждений этим воспоминаниям.

* Пилот и его история Вселенных доступна в сети Интернет по адресу: <http://link-8.narod.ru/ist-pil.html>.

Согласно тому, что мы знаем, магическая Вселенная осталась для нас доступна. Проникнуть в нее мы можем через астральные миры, поскольку законы астрального мира соответствуют тем самым магическим законам. Вот только обрести там достаточно плотное тело можно, лишь выбрав этот мир для очередного рождения. А делается это... в момент умирания. Так что слазить и посмотреть на этот мир в медитации — пожалуйста! А с более серьезным путешествием туда придется немного подождать...

В данный момент это имеет для нас значение, поскольку магические объекты с большим количеством измерений по-прежнему обладают особой Силой и значением и даже влияют на нашу судьбу. С помощью упражнения с ложкой мы научились создавать объекты, обладающие больше чем тремя измерениями (например — 4, 5 или 10...), а затем использовать их силу на благо себе.

Мы можем творить во многих измерениях...

Подведем итог столь глубокому погружению в метафизику и мистику. Наше сознание способно на многое, о чем мы даже не подозреваем. Фактически оно ничем не ограничено. По-настоящему гениальные изобретатели и творцы никогда не ограничивали свое воображение, и порой из «ниоткуда» им приходили такие решения и находки, которые логическим путем найти просто невозможно. А ведь мы все — не забывайте — можем создавать и поддерживать существование многомерных предметов, поскольку изначально наделены способностью действовать во всех возможных измерениях. И если кто-то и ограничивал наши возможности, то только мы сами. А зачем? Так не пора ли все вспомнить? Добиться успеха в нашей Вселенной гораздо проще, если использовать возможности магических предметов, черпать из них силу. Это не просто, но возможно для каждого из нас. Тренируйтесь в медитациях и энергетических упражнениях — это облегчит вам доступ в другие измерения и миры.

ГЛАВА 5. ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ — КАК БЫСТРО ДОСТИЧЬ УСПЕХА

ХОЧУ ЛЮБВИ!

В этой главе я предлагаю вам медитацию, позволяющую быстро притянуть пламенную страсть в свою жизнь. Однако хочу вас заранее предупредить, что предмет страсти вряд ли станет вашей половинкой, если только вы не проработали перед этим все рекомендации, данные в главе «Как найти свою половинку».

По крайней мере, неделю бурных страстей вы получите.

Медитация «Притяжение любви»

*Эту медитацию я рекомендую
проделывать перед сном;
она действует одинаково эффективно
на мужчин и женщин — это проверено.*

Лягте на спину, раскиньте руки и ноги. Закройте глаза. Максимально расслабьтесь. Дышите, по крайней мере, минуту глубоко и часто. Вы должны получить ощущение легкости в голове и небольшой эйфории. Затем замедлите дыхание. Начните выдыхать через центр груди, вызывая в нем ощущение тепла. Когда у вас это получится, выдыхайте тепло из центра груди вперед, как бы создавая поле, излучающее любовь. Мысленно произнесите: «Я хочу любить, приди ко мне моя любовь». Произнесите эти слова как заклинание пару минут.

Закончив, свернитесь калачиком и усните. Когда проснетесь, и вообще на следующий день, старайтесь побольше общаться, при этом спокойно и без опасений заводите новые знакомства. Вы ведь знаете, что ваша новая любовь поджидает вас где-то рядом.

Старайтесь воспроизводить во время общения с приятными вам людьми поле, излучающее любовь. В какой-то момент вы ощутите сердечный контакт, просто заглянув кому-то в глаза или прикоснувшись к собеседнику рукой. Тогда не пасуйте и быстро развивайте отношения.

ХОЧУ СЕКСА!

Следующая практика предназначена для того, чтобы быстро найти сексуального партнера. Иногда это просто необходимо сделать. Однако для новичков этой информации может оказаться мало... Хотя — как знать, ведь партнеры так склонны нам подыгрывать...

Активизируем сексуальный центр

*Эффективна в группе и на семинарах;
скорее для женщин;
утренний вариант;
подходит для 16–45-летних.*

Сядьте на мягкий стул или в кресло. Закройте глаза. Вспомните что-нибудь сексуально возбуждающее. Как только появятся первые признаки возбуждения, начните выдыхать тепло в сексуальный центр. Делайте это так, чтобы возбуждение не исчезало. Как только вся область будет заполнена теплом, начните распространять сексуальную энергию вокруг себя. Оставайтесь в слегка возбужденном состоянии. Добейтесь того, чтобы шлейф энергии вокруг вас был не меньше двух метров диаметром. Закрепите это состояние, используя так называемый магический якорь: прижмите друг к другу подушечки мизинца и большого пальца левой руки. Пустите от плотно прижатых пальцев легкую вибрацию сначала по руке, затем вниз по левой стороне тела до промежности и места наибольшего возбуждения.

Потренируйтесь вызывать сексуальный шлейф и легкое возбуждение сжиманием мизинца и большого пальца, а также пусканием волны по руке и затем вниз. У вас должно уходить на это десять-двадцать секунд.

Когда встретите того, кто покажется вам симпатичным и подходящим для опыта, заведите с ним обычный

разговор и используйте магический якорь. Вызовите сексуальный шлейф вместе с возбуждением, окутайте им собеседника. Найдите повод прикоснуться левой рукой к обнаженной части его тела, например кисти.

После прикосновения улыбнитесь ему и скажите пару комплиментов. Дальше ищите повод пригласить его в гости на чашку чая или попроситься к нему. Обычно это действует безотказно!..

Однако в случае неудачи, если ваш собеседник не в духе и на этот раз ничего не вышло, оставьте свой телефон и одарите еще одной очаровательной улыбкой. Будьте уверены — он вам обязательно вскоре перезвонит. А сами... продолжайте охоту!

ХОЧУ ДРУЗЕЙ!

Эта методика предназначена для того, чтобы расширить круг ваших друзей. Основа медитации — внутреннее состояние, которое надо будет воспроизводить при встрече с потенциальным другом. В этом мире не только деньги позволяют достичь успеха. Дружья готовы сделать очень многое для вас: порекомендовать на хорошее место, познакомиться с красивой девушкой, поделиться своим профессиональным опытом и многое другое. Без друзей будет тяжело достичь цели даже самым умным и самым богатым. Да что я вас уговариваю!.. Сами знаете: «И скучно, и грустно, и некому руку пожать...»

Медитация «Здравствуй, Друг!»

*Индивидуальная;
подходит для мужчин;
утренний вариант;
для 25–60-летних.*

Сядьте на стул со спинкой или в кресло. Закройте глаза. Сейчас вы будете перебирать всех знакомых. Первыми нужно вспомнить тех, с кем вы достаточно интенсивно общаетесь сейчас. Например, вы выбрали некую Лену. С ней вы встречаетесь на работе и общаетесь по делу, а личные отношения не сложились. Представьте, что сидите напротив нее. Возьми-

те ее за руку, мысленно произнесите: «Я отношусь к тебе очень хорошо, я твой друг». Затем улыбнитесь и пошлите из области центра груди импульс доброты и симпатии.

Потом визуализируйте другого человека и с ним проделайте то же самое. Постарайтесь запомнить ощущение в груди в момент посылки дружественных импульсов. Вам нужно научиться воспроизводить их вместе с улыбкой легко и непринужденно в любой обстановке.

Как только вы натренировались, выходите на улицу и посылайте всем встречным подобный импульс. А когда придете на работу или учебу, не забудьте одарить всех: начальников, коллег, преподавателей, бизнес-партнеров, просто сотрудников или случайно встречающихся людей. Если завяжется разговор, неважно какой: деловой или бытовой — продолжайте время от времени улыбаться и посылать дружественные импульсы из глубины сердца. Во время беседы старайтесь внимательно слушать собеседника и по возможности соглашаться с ним — даже если раньше стали бы спорить и возражать. Не пройдет и пары дней, как количество ваших друзей возрастет...

ХОЧУ ДЕТЕЙ!

Этот вопрос рано или поздно встает перед любой женщиной, да и мужчинам вовсе не чужды мысли о ребенке. Редкая женщина может чувствовать себя полноценной и достигшей успеха, если у нее нет ребенка. Мужчине тоже не в радость, когда все его друзья продолжили род, доказали свою состоятельность, а он по-прежнему одинок и бездетен. Так что успех, казалось бы, не связанный с рождением детей, часто напрямую зависит от их появления. Я не буду описывать шаги, необходимые для обретения любимого или сексуального партнера, — об этом мы уже говорили. Я опишу практику, позволяющую «притянуть» или «призвать» душу будущего ребенка из астрала, где обитают ожидающие рождения. Это позволит при первой же возможности и благопри-

ятных обстоятельствах зачать ребенка. Эта техника имеет статус экспериментальной, и гарантий, конечно, никаких нет.

Медитация призывания души будущего ребенка

*Эффективна в группе и на семинарах;
очень подходит для женщин;
перед сном;
для 25–45-летних.*

Во-первых, хочу успокоить — никакого злодея вы «случайно» не призовете. Притянутся лишь те, кто соответствуют вам и вашему партнеру.

Во-вторых, хочу порекомендовать делать это вместе. Ведь многие мужчины склонны относиться к будущему ребенку очень серьезно. А совместно проведенная медитация намного эффективней медитации в одиночестве. Впрочем, если ребенок нужен только вам, практика тоже сработает.

Примите удобную медитативную позу. Можно находиться рядом и взяться за руки, если вы медитируете вместе. Закройте глаза. Пропойте что-нибудь душевное, на приятной для вас грудной ноте, так чтобы в груди появилось тепло. Затем мысленно поднимитесь над телом, переместившись в некое Высшее пространство. Вы можете увидеть пространство, заполненное белым, серебристым или золотистым туманом. Теперь мысленно произнесите: «Я готова помочь воплотиться тебе на этом свете, я готова тебя родить». В этот момент у вас должно быть открытое сердце, готовое присоединить нить, идущую от души будущего ребенка. Именно такой нитью, идущей к сердцу, душа сначала связывается с будущей матерью, а потом подталкивает будущих отца и мать к своевременному зачатию.

Если на ваш призыв кто-нибудь откликнется, то вы увидите его или мысленно услышите. В таком состоянии вы можете общаться с душой, в том числе и во время беременности, когда она большую часть времени пребывает в астральном пространстве.

Я знаю многих женщин, которые общались таким образом с душой будущего ребенка, знали его имя и

пол, а также массу подробностей его предыдущей жизни. Медитация основывается на наблюдении многими целителями явления «закрытого сердца» у бесплодных женщин. В этом случае достаточно энергетически прочистить и открыть сердечный центр, а в некоторых случаях даже «пригласить» душу родиться, чтобы зачатие состоялось.

Роды такого ребенка по праву можно назвать духовными...

ХОЧУ ЗДОРОВЬЯ!

Было бы здоровье — остальное будет. Эта пословица неоспорима, ведь ничто не в радость человеку, измученному болезнями. А вот у здорового, но еще мало достигшего человека есть все шансы воплотить в жизнь любые мечты, добиться головокружительного успеха. Большинство из нас ведут сидячий образ жизни, мы гуляем среди машин и дышим «свежим» воздухом выхлопных газов, а едим то «быструю еду», то консерванты и красители. Поэтому вопрос здоровья встает перед каждым из нас все острее и острее. Можем ли мы быстро восстановить себя? Конечно! Вот два метода «скорой помощи».

Заряжаемся бодростью

*Эффективна в группе и на семинарах;
больше подходит для женщин;
утренний вариант;
для 25–60-летних.*

Включите веселую танцевальную музыку, из разряда тех, которые тянут вас в пляс, а затем... ложитесь на живот.

Расслабьтесь максимально. Пуститесь мысленно в пляс, вообразите, что вы танцуете, ощутите это. После того как музыка и танец закончатся, вы почувствуете прилив бодрости и желание двигаться. Таким образом вы активизировали эфирное тело, а оно-то как раз и отвечает за ваше здоровье.

Попробуйте другой вариант.

Также лягте на живот, но теперь не расслабляйтесь, а начинайте двигать бедрами и тазом, а также плечами — как будто пританцовываете. После такого «танца» вы получите настоящий заряд бодрости, а тело обретет подвижность, и все это — без излишней физической нагрузки и вострастки.

Этим методом пользуются спортсмены, когда им нужно начать восстанавливать мышечный тонус после серьезной травмы. Это своеобразная гимнастика для мышц.

Концентрируемся на чудесных точках

*Эффективна в группе и на семинарах;
выраженный оздоровительный эффект;
подходит для 30 лет и старше...*

Иглоукальвание и восточный массаж давно уже вошли в нашу жизнь. Только вот то времени не хватает в массажный салон заскочить, то денег маловато. Я предлагаю вам воспользоваться навыком управления энергией и активизировать самим основные проекции чудесных точек, продлевающих жизнь и восстанавливающих здоровье. Из наиболее доступных нам это: два ряда точек вдоль позвоночника, точки в центре ладоней и в центре стоп, подушечки пальцев рук и ног. Эти точки связаны со всеми внутренними органами, поэтому, наполнив их энергией, мы можем быстро и эффективно оздоровиться, а при регулярной практике — даже продлить жизни!

Прежде всего прокачайте позвоночный канал с помощью нисходящего потока. Затем начните пускать тот же поток, только сдвиньте его на один сантиметр вправо и влево, вдоль позвоночника. Эти два энергетических канала, идущих рядом с позвоночным, содержат большинство проекций-связей с внутренними органами. Нам важно заполнить эти каналы ощущением тепловой энергии. Не торопитесь, можете делать это по очереди с каждым каналом.

Научившись этому, мы сможем при малейшем дискомфорте в организме запустить энергию из соответствующей точки одного из этих каналов. Обычно точки четко горизонтально соответствуют расположению больного органа.

Следующий этап — наполнение ладоней и стоп горячей энергией. Для начала, особенно если конечности холодные, можете их растереть, а уж потом начинайте закачивать энергию. Стоит нам наполнить потоками тепла стопы и ладони до приятной теплой пульсации, как мы сразу же ощущаем комфорт во всем теле. Вы можете ощутить, как энергия выходит из центров ладоней и стоп, а также из кончиков пальцев, при этом ладони и стопы покрываются и укутываются мягкой энергетической перinou.

И ладони, и стопы также содержат все точки-проекции внутренних органов, однако активизация этих точек приводит скорее к долговременному состоянию комфорта и гармонии, а не к выздоровлению. Поэтому лучше пользоваться проекциями на спине.

ХОЧУ ДЕНЕГ!

Здесь комментарии излишни. Все мы знаем, что деньги бывают нужны почти как воздух. Эта медитация поможет вам в том случае, если вы точно знаете, зачем нужны деньги, и, кроме того, ведете активный социальный образ жизни. Под лежащий камень вода не течет, и успех приходит только к тому, кто его добивается.

Медитация призывания денег

**Индивидуальная;
утренний вариант;
подходит для 25–60-летних.**

Устройтесь удобно, желательно в полной тишине, чтобы звуки не рассеивали вашу энергию. Закройте глаза. Мысленно обратитесь к тому Высшему, в которое верите. Это могут быть и ангел-хранитель, и Высшие Силы... Скажите: «Мне нужны деньги для того, чтобы (назовите конкретную

цель). Если я получу их, буду и дальше успешно выполнять свою миссию в этой жизни». После этого возвращайтесь из медитации.

Теперь вы должны отвлечься от мыслей о своей просьбе и окунуться в дела.

Не беспокойтесь о деньгах. Они придут к вам в самый подходящий момент, подходящий с точки зрения Высших Сил... Не удивляйтесь. Скорее всего, это произойдет совершенно неожиданно для вас.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подведем итог этой книге, посвященной достижению успеха с помощью медитативных и энергетических практик. Хотя она, на первый взгляд, похожа на руководство по разрешению житейских ситуаций, возникающих каждый день, все-таки она принесет вам и самую глобальную пользу. Для этого, правда, нужно очень внимательно прочесть ее, не пропустив ничего. Все главы дополняют друг друга и позволяют читателю к концу книги получить полный объем информации. Достижение успеха — это непростой процесс, и все практики и медитации должны быть использованы вами в подходящей ситуации.

Чем лучше вы освоите базовые методики, описанные в начале книги, тем легче будет работать с последующим материалом. Эта книга написана для того, чтобы по частям изменить вашу жизнь, сделать так, чтобы каждый читатель добился успеха в любых начинаниях.

Конечно, объяснить механизмы работы всех методик невозможно в одной небольшой книге. Вероятно, этому будет посвящена одна из следующих книг. Однако многие пояснения и более подробные рекомендации, в частности по исполнению желаний, обретению богатства и восстановлению здоровья, вы можете найти в уже изданных книгах: «Книга — избавление от тяжелой болезни», «Книга исполнения желаний», «Книга притяжения денег в свою жизнь» и «Книга притяжения Удачи в свою жизнь». Прочтите эти книги — они окажутся замечательным подспорьем в достижении успеха.

С помощью медитаций
мы можем осознанно работать
с нашими энергетическими телами,
а значит, управлять судьбой.

Ведь осознанное включение астрального, каузального и буддхиального тел само по себе погружает нас в медитативное состояние, высвобождая внимание из-под власти физического тела и физического мира.

Наша жизнь — это управление вниманием и манипуляция энергией, а физический мир содержит меньше трети важных энергетических объектов. Все остальное находится в пределах вибраций тонких энергетических тел. Поэтому без медитации мы лишены большей части своих возможностей. Медитируйте и добивайтесь успеха! Я же не прощаюсь с вами, а лишь говорю: «До встречи в новой книге!»

НАПУТСТВИЕ

Эта книга — магический инструмент, способный изменить вашу жизнь. Все люди мечтают об успехе в той или иной области, и вот перед вами учебник по достижению успеха. Если вы воспользуетесь им, то жизнь начнется заново: она наполнится любовью, радостью, благополучием. Перед вами откроются такие возможности, о которых вы не смели мечтать.

Все, что не получалось до сих пор, получится при помощи медитаций. Успех на любом поприще — вот щедрая плата за освоение новых знаний и энергетических техник. Не смущайтесь, попробуйте себя в новой области и увидите, как легко вам дается то, над чем дипломированные специалисты трудятся годами. Энергия управляет нашей жизнью, и если мы научимся управлять ею, то достигнем небывалых успехов!

В случае неудач вы всегда можете обратиться к книге и выяснить, где допустили ошибку, чего не учли. Вскоре вы обретете опыт использования энергетических техник, и неудач будет все меньше и меньше. Для того, кто владеет подобными техниками, практически нет непреодолимых препятствий и неразрешимых проблем. Трудно поверить, но это действительно так.

У вас есть все, чтобы достичь успеха. Я выполнил свою задачу — теперь вы приступайте к выполнению своей. Работайте, учитесь, применяйте в повседневной жизни все, чему научились, и отличный результат обеспечен!

Успеха вам!

ПРИЛОЖЕНИЕ. ОПИСАНИЕ ЧАКР

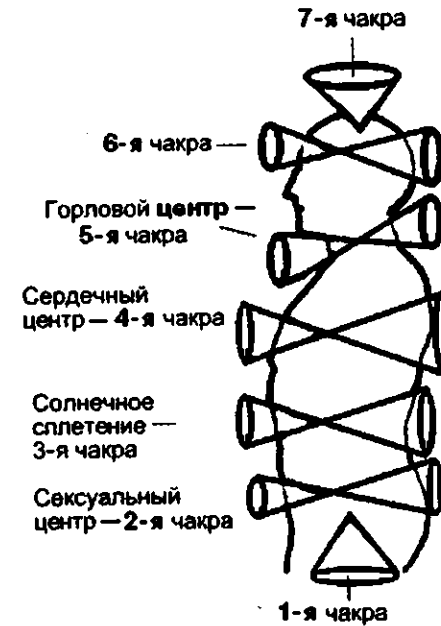


Схема расположения чакр на теле человека

ВЕРХНИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Самая верхняя чакра, верхний энергетический центр, имеет вход в области макушки, там, где был родничок. Именно через эту чакру мы воспринимаем потоки божественной энергии. Когда мы принимаем эти потоки, мы чувствуем поддержку свыше, получаем защиту от неблагоприятных и опасных обстоятельств. Именно через этот энергетический центр нисходит вдохновение.

Если этот вход для энергии закрыт, мы ощущаем бессмысленность жизни, и своей собственной, и окружающей. Жизнь, лишенная божественного смысла, воспринимается как хаотичная и разрушительная.

Эта чakra подобна параболической антенне — спутниковой «тарелке», через которую мы настраиваемся на энергии высшей духовности. Если человек верит в Бога, то эта чakra не заблокирована. Но для ощущения свободного прохождения энергии через нее в тело все равно необходимо выполнять определенные упражнения, например такое, как «Упражнение для усиления нисходящего потока».

«ТРЕТИЙ ГЛАЗ»

Энергетический центр, часто называемый «третьим глазом», находится в области гипофиза, в центре головы. Энергии входят в этот центр спереди, через область межбровья, и сзади, там, где находится затылочный бугор. В отличие от верхнего центра, чakra имеет не один, а два входа. «Третий глаз» активно работает, когда мы пытаемся что-то понять, строим глобальные планы, когда нас посещают блестящие идеи. Именно ее состояние определяет появление гениальных идей.

Если эта чakra не работает как следует, то надеяться на Нобелевскую премию или хотя бы на профессиональный успех — бесполезно. В таком случае мы не понимаем происходящего, не можем решить серьезные жизненные задачи и найти выход из сложной ситуации.

Простые бытовые действия совершаются обычным образом, и даже сам процесс обдумывания не встречает при этом серьезных препятствий. Это происходит потому, что за бытовой, прямолинейный способ мышления, не требующий скачков на высшие уровни, озарений и инсайтов, отвечает чakra солнечного сплетения.

Однако, ставя перед собой глобальные задачи, мы должны действовать очень эффективно и на этом высшем ментальном уровне. Наша мысль должна обладать легкостью полета стрелы, а не скоростью улитки. Бытового, прямолинейного и сугубо логического способа мышления для этого явно недостаточно. Нужно обладать и парадоксальным, и «вертикальным» мышлением, чтобы использовать все свои возможности.

ГОРЛОВАЯ ЧАКРА

Пятая чakra тоже имеет два входа — оба в области шеи. Пение, рисование, сочинение стихов идеально подходят для полноценной настройки этой чакры. Горловая чakra отвечает за динамичный творческий процесс, не связанный с рутинной и однообразием. Также она отвечает за умение вести диалог или выступать перед большой аудиторией. Здесь находится энергия состояния раскованности и импровизации.

При любых действиях, связанных с общением или творческим процессом, ослабленная горловая чakra вызывает ощущение барьера или «потери дара речи». Если вам приходится много говорить, особенно перед большой аудиторией, это может создать серьезные проблемы. Стоит вам замолчать, как собеседник потеряет веру в ваши слова и способности. Если вы создаете текст сочинения (статьи, книги или просто письма), то при недостатке энергии в горловой чакре ваша мысль будет периодически обрываться. В таких текстах очень сложно уловить смысл.

Если чakra перекрыта, мы лишаемся возможности творить, нам сложно сделать что-то экспромтом, не используя заготовленную матрицу. Хочу предупредить читателей, что горловая чakra может закрыться и от постоянного вранья.

СЕРДЕЧНАЯ ЧАКРА

Это чakra очень важна для эмоционального общения. Помимо этого она отвечает за восприятие и ощущение внешних обстоятельств. С помощью нее мы мгновенно принимаем или не принимаем то, с чем встречаемся. Как и предыдущие, она имеет два входа: спереди, между сосками, и сзади — между лопатками. С ее помощью мы интуитивно ощущаем правильные действия, отличаем свое от чужого. Радость от достигнутого переполняет нас, если эта чakra работает в полную силу. Нас воспри-

нимают как искренних и добрых, если мы подключаем к процессу общения энергии, проходящие через сердечную чакру.

Если чакра по какой-то причине закрыта, мы перестанем с энтузиазмом действовать, поскольку не сможем искренне порадоваться результатам и самому процессу. Неспроста считается, что именно в сердце живет душа. Про человека, говорящего или действующего при закрытой сердечной чакре, скажут, что он неискренен, без души. Мы на интуитивном уровне стараемся избегать неискренних людей с закрытым сердечным центром, поэтому важно и самим не производить подобного впечатления на окружающих.

Четвертая чакра обеспечивает эмоциональные взаимоотношения. Если ваши желания связаны с поиском своей половинки, то лучше начать именно с ее настройки. Прокачивайте эту чакру, прежде чем начать поиск. Если же в ней сохранятся блоки, не дающие свободно проходить энергии, то вы только разбередите старые чувства и испортите себе настроение, встретив кого-то похожего на бывшего возлюбленного.

ЦЕНТР СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Этот энергетический центр на санскрите называется Манипурой, это, собственно, и есть третья чакра. Вход третьей чакры расположен спереди, там, где заканчивается грудная кость и палец свободно продавливает область живота. Сзади ее вход расположен чуть выше.

Любопытно, что английское *Money* созвучно названию этой чакры. Именно она сильно развита и активна у людей, через которых постоянно движется интенсивный поток денег. Такой человек вряд ли будет в них нуждаться.

Третья чакра — одна из главных. Ее энергетическая истощенность вызывает обмороки или полную апатию. Вне зависимости от сути вашего желания начинайте энергетическую настройку именно с нее. Итак, третья чакра расположена в солнечном сплетении, отвечает за энергию

воли и энергию обогащения. Развивая этот энергетический центр, вы развиваете харизму, формируете способности к лидерству.

Три функции чакры солнечного сплетения

Энергетический центр, находящийся в области солнечного сплетения, выполняет три важные функции.

Первая функция — хранение Силы.

Безусловно, энергия присутствует везде, во всех чакрах, но та энергия, которая хранится здесь, является аналогом аккумулятора и бензобака в автомобиле. Заполненная энергией чакра солнечного сплетения поддерживает сильный естественный иммунитет. Обычно при пустой чакре солнечного сплетения человек либо падает в обморок, либо не может встать с кровати, постоянно болеет, лишается сил.

И напротив, при избытке энергии в чакре человек гиперактивен. Специалисты по изучению ауры и экстрасенсы называют таких людей «силовиками». Люди, родившиеся с избытком энергии в этом центре или сознательно накопившие его, становятся естественными лидерами в любой ситуации. Они проталкивают и доводят до полного воплощения не только свои, но и чужие идеи, с легкостью поднимают «на подвиги» несамостоятельных, инертных людей и ведут их за собой.

Можно сказать, что человек с избытком энергии в этой чакре как бы делится ею с другими и тем «окрыляет» или «заводит» их. Ему несложно переубедить другого человека.

Вторая функция — поддержание уверенности в себе. Одного наличия энергии в этой чакре достаточно для устойчивого ощущения собственной правоты. Человек уверен, что он прав, и готов отстаивать свою правоту. Благодаря этому качеству чакру солнечного сплетения называют центром воли.

Третья функция связана с логическим мышлением. Человек трезво мыслит и здраво рассуждает благодаря нормальной работе этой чакры. С ним всегда можно договориться, и он выполнит свои обещания.

Женщины, имеющие хорошо развитую чакру солнечного сплетения, обладают явными мужскими качествами. Благодаря этому они с легкостью, на равных, общаются с мужчинами. Именно такие женщины успешно занимаются бизнесом.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЧАКРА

Вторая чакра находится там, где у женщин расположена матка. Мужчинам придется искать ее экспериментально, наполняя энергией соответствующую область, и прислушиваясь к наиболее отчетливым ощущениям тепла или сгустка энергии. Чакра имеет два входа: передний отвечает за открытость партнеру противоположного пола, а также за удовольствие, от него получаемое, а задний — за потребность в сексе, способность заниматься им часто и долго. Весь спектр сексуальных отношений, а также покровительственные отношения типа «родитель—ребенок», забота о домашних животных и другие виды опекающих отношений обеспечивает энергия этой чакры.

Если вы хотите встретить свою любовь, найти сексуального партнера, то обязательно работайте над наполнением этой чакры.

ПЕРВАЯ ЧАКРА

Она расположена в области промежности и, как седьмая, имеет только один вход — снизу, между анальным отверстием и половыми органами. Активность этой чакры позволяет нам рисковать и твердо стоять на ногах в самом прямом смысле. Ведь как в бизнесе, так и в любом другом деле порой необходимо поставить на карту все: время, деньги, привычную жизнь. Это всегда риск, но

«кто не рискует, тот не пьет шампанское». Вовсе не обязательно для этого становиться каскадером или идти в спецназ, но способность все изменить, рискнуть и выиграть — неотъемлемая часть настоящих везунчиков, баловней судьбы.

Первый признак слабости этой чакры — страх, причем любой — от страха за здоровье и жизнь до метафизического ужаса перед концом света, вампирами, темнотой. И лучший способ избавиться от страха — прочистить и наполнить первую чакру энергией.