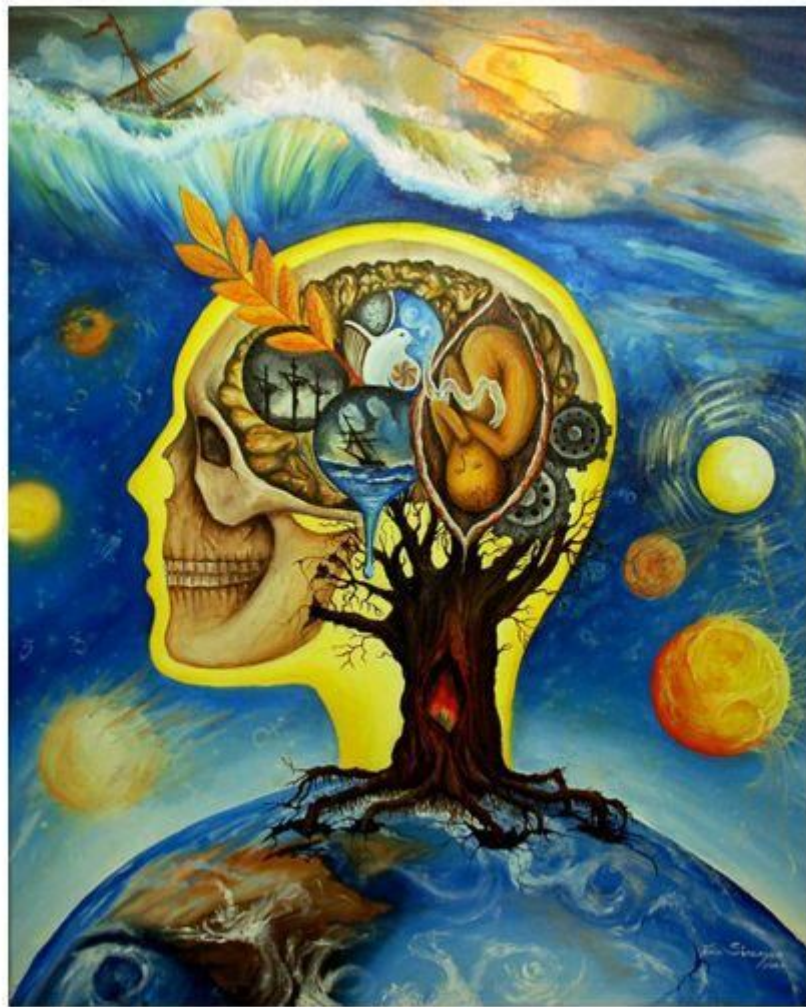


A raiz e o tronco da árvore, crescem em conjunto

“Корень и ствол дерева, растут вместе”



道



**Весной: - Миллионы цветов.
Летом: - Много Солнца.
Осенью: - Прохладный ветер.
Зимой: - Снега.**

**Если перестанешь утруждать ум пустяками,
Всякое время станет прекрасной порой.**

Предмет этой книги - помочь всем желающим обучиться искусству преобразования сознания: от пораженческого - к сознанию успеха.

Случай является с черного хода
Начал – продолжай с верой в успех

Вы есть, разочарованы, и перед Вами сплошные трудности, преодоление которых «вытягивает всю душу».

Вы измучены неудачами, и Вас преследуют болезни и физические недуги, что же, прочтите эту информацию, которую, по правде сказать, честно и добросовестно потрудившись, имею честь представить Вам.

Вы сами, потратив некоторое время на ознакомление с нею, окажетесь в оазисе в Пустыне Потерянных Вас Надежд. Всякий, постигший и применивший на практике секреты закрытых духовных школ, сразу же в буквальном смысле этого слова почувствует то, что он обречен на удачу. Если же появятся сомнения в правдивости некоторой информации, представленной здесь, то вы можете лично пообщаться, с автором данной публикации. Имею уверенность в том, что каждый индивидуум, будет способен почерпнуть полезную информацию из прочитанного.

Конечно, секрет успеха будет Вам кое-чего стоить, но намного меньше истинной цены. Здесь, цена эта не может быть названа. Однако, всем тем, кто есть готов к секрету, он служит совершенно одинаково. Образование не играет здесь никакой роли. Вы поймете, что богатства находятся в пределах досягаемости. Деньги, слава, известность и счастье доступны всем, кто готов к этому и сказал себе: Я достоин сего чудесного дара.

Помните также то, что эта книга основана на фактах, а не на вымысле и цель ее исходит из величайшей универсальной истины, посредством которой всякий подготовленный может быть посвященным,

научившись, что и как делать нужно. Осознанно освоив данную информацию, Вы получите необходимые стимулы, чтобы взяться за дело.

Если Вы готовы к успеху в своей жизни, то обладаете уже почти половиной секрета его достижения. Надеюсь, Вы без труда приставите и вторую половину, как только она дойдет до Вашего сознания. Удачи Вам желаю!

Omar Petrovich

Скептицизм по отношению к новым идеям типичен для рода человеческого. Но попробуйте следовать рекомендациям этой книги, и Ваш скептицизм непременно сменится доверием, а затем выкристаллизуется в абсолютную веру.

Имею намерение построить свою беседу в этом материале искренне и откровенно. Если же мои простые уподобания оскорбят «сверхученого» индивидуума, то прошу его отложить свой приговор до той поры, пока он основательно разберется в этом руководстве и сможет наблюдать действие заключающегося здесь учения в его приложении к повседневной жизни. Обещаю говорить языком легких и понятных сравнений, так как каждый, обыкновенный индивидуум, нуждается только в фактах. Но так - как «широкая» публика требует не научных рассуждений, а прежде всего знаний того, как сделать улучшения ее собственного материального положения в этом мире уже сейчас.

Одна из самых распространенных причин неуспеха это есть отказ от дела при первой же неудаче. Каждый из нас хотя бы однажды делал эту ошибку. Перед тем как в Вашу жизнь придет успех, сколько же временных неудач и даже поражений Вам перенести придется, или перенесли уже это! И действительно, когда неудачи преследуют нас, самое простое и «логичное» мнение это бросить то дело, намерение которое делать имел. Так, собственно, большинство из нас и поступает. Согласны. Однако, поступив «логически», спрятав фанфары для празднования победы, мы забываем то, что случай, имеет свою как собственную природу. Ему свойственно приходить как бы с «чёрного хода». Это вообще одно из основных его свойств. Он имеет коварное обыкновение пользоваться черным ходом и часто скрывается под маской временной неудачи или даже поражения. Возможно, поэтому столько людей не могут распознать его.

Есть еще одно слабое место у многих из нас: слишком привыкли мы мерить все меркой собственных впечатлений и убеждений. Не сомневаюсь, что и среди читателей этого, познавательного материала, найдутся люди, которые не поверят, что смогут что - либо изменить в жизни своей. Как разбогатеть материально, так и познать духовные

ценности своего бытия. Почему? Да потому, что их мышление формировалось в условиях нищеты, нужды и неудач.

Некоторые же, их есть совсем мало, желают познать некоторые духовные аспекты жизни. Поэтому, ту информацию, которую, надеясь на Ваше терпение, *сможете осилить*, ознакомившись с «правильным» значением всех слов изложенных ниже по тексту, и сможете применить в повседневной жизни, как для улучшения своего духовного роста, так и для получения материальных благ в такой мере, в какой потребность имеете.

Работая над собой, очень скоро заметите происходящие перемены в личной жизни. Если, после прочтения данной публикации, вы начнёте практическое применение изложенного ниже по тексту материала на практике, то пройдёт совсем немного времени, и вы сами лично заметите те приятные для своего самолюбия вещи, которые изменят вашу жизнь: возрастёт самоуважение, возрастёт бессознательное достоинство и чувство скрытой в вас силы. После каждого практического применения духовных и физических упражнений, которые есть в данной публикации, кое - как разбросанных по тексту, вы сможете ощутить свою мощь, силу, скрытую в вашем теле на уровне подсознания.

Вы заметите большую перемену в отношении к вам других людей. Прежде всего, будет усиленное искание с их стороны вашего общества, возможности беседовать и проводить с вами время. Следуя правилу: потерпите немного, и во всём сами убедитесь, вы всегда сможете легко сохранить и усилить своё влияние на окружающий вас мир. Так что, применяя некоторые техники, представленные в данной публикации, практики «О YOU KAN», вы сможете вызывать у окружающих вас удивление и внимание, вызывающие уважение к вам, к вашим знаниям и возможностям. Можете смело практиковать полученные знания из этой публикации. НО! Старайтесь делать всё это осторожно. Будьте готовы к переменам в своей жизни, и секрет успеха раскроется вам, по крайней мере, не единожды на протяжении всей публикации.

Мне принесло бы большое удовольствие рассказать с самого начала, где всё есть, разложено по полочкам. Но оставляю вам самим эту радость, почувствовать себя первооткрывателем. Ибо в один прекрасный день пресловутый секрет успеха сойдет в Вашу жизнь со страниц этой публикации и предстанет перед Вами во всем своем величии. Будьте готовы к этому! Когда он возникнет, Вы непременно узнаете его. Когда Вы заметите первые признаки его появления, затаите дыхание и посмотрите на часы: ибо с этого момента вся Ваша жизнь, по желаниям Вашим, измениться может.

После всего этого, каждый индивидуум в отдельности, *осознанно*, сможет сравнить прошедшие *изменения*, в своём мозгу. То, что было с ним, до того, как он начал знакомство с данным материалом, и что изменится, после ознакомления с этой информацией.

Мысли в соединении с каким - нибудь

*волнующим чувством обладают
своего рода "магнетизмом",
притягивающим родственные мысли.*

Сразу же, с первых строк подачи *этой*, по своей сути бесценной информации, поделюсь одним ВАЖНЫМ секретом. Этого Вы не прочтёте ни в одной книге.

Многие из Вас знают то, что, иногда при одной лишь мысли, сбывается ваше предчувствие. НО! Предчувствие плохого. Как бы сбывается негативное желание, сбывается «боязнь» того, чего человек боится. Так вот, так бывает потому, что ВАША ЭНЕРГИЯ истощилась. Закончился запас той положительной энергии, которая способна кристаллизовать ваши желания в желаемую, хорошую действительность. Материализовать Ваше желание.

На востоке есть следующее предупреждение:

- - *Прежде чем подумать, подумай!*

Так вот, милые мои страдальцы, и страдалицы, для того, чтобы научиться «заряжать» своё тело необходимым количеством той положительной энергии, в которой Вы нуждаетесь, существуют определённые физические и духовные упражнения, выполняя которые, Вы гарантированно научитесь «подзаряжать» себя. Тем самым, научитесь понимать тот потенциал и управлять им, который заложен в каждом человеке до его рождения. И который, люди – машины, теряют в процессе своего бесцельного существования в этом мире. Вы научитесь выполнять не только свои положительные желания, но будете способны поправить своё как материальное, так и духовное состояние. Вы будете способны всесторонне помочь тому, кто в этом будет нуждаться. Вы научитесь не только быть здоровыми сами, но так же Вы научитесь своей энергией, лечить тех больных не только телом, но и духом, повторяюсь, кто в этом будет нуждаться.

Глядя и понимая то, что происходит в этом современном «модерном», «демократическом» мире, получил разрешение от духовного наставника, представить Вам некоторую информацию из «закрытых» суфийских, школ. Познав которую, вы сможете укрепить не только свои физические и духовные данные, но и измените своё «видение» этого мира в том ракурсе, который есть скрытым для людей – машин, каковыми является 98% население планеты под человеческим названием «Земля».

Желающие, вкратце, смогут познать скрытые возможности человеческого организма, применив на практике, те, как бы, ну очень простые упражнения и правила поведения, которые есть доступны для каждого индивидуума.

Применив практику тренировок духа и тела "O YOU KAN", Вы сможете в течении нескольких дней, изменить не только свой внутренний мир, улучшить свои физические данные, но и повлиять на окружающих Вас людей, с желаемым для Вас, положительным результатом.

ВНИМАНИЕ! Почему положительным, потому что в случае противоположного мышления, противоположных физических действий, всему положительному, человек **АВТОМАТИЧЕСКИ**, привлекает в свою жизнь то, что автоматически приносит, мягко говоря, большие огорчения не только для себя, сейчас и здесь, но и для многих грядущих поколений, которые будут "прямыми наследниками" деяний и мыслей начинателя всех дел. Обо всём этом написано в этой публикации.

Практика "O YOU KAN", это есть так же и комплекс физических упражнений, что в сочетании с элементами медитации, приносит гарантированный результат желаемого.

Хорошо известно в некоторых кругах то, что кости, это есть аккумуляторы силы, а сухожилия, что можно увидеть на **рисунке 3**, это есть аккумуляторы энергии. И общеизвестно то, что сила без энергии, это есть тот кратковременный потенциал, который не есть надёжный в работе любого механизма. Сила без подпитки энергией, имеет свойство быстро заканчиваться. Это есть подтверждением тому, что люди, при неосознанном выполнении определённого вида работы, имеют свойство быстро уставать. Человеческое тело устроено так, что отдыхая от работы, от любой работы. Будь это физический или умственный труд, организму через определённый промежуток времени работы, потребуется «подзарядка» природного аккумулятора, которым снабжено людское тело. Таким аккумулятором, который требует "подзарядки" как раз и являются сухожилия.

Для восстановления физической силы, которая аккумулируется в костях, требуется хорошее, качественное питание, еда. Очень качественная еда. К чему люди, почти всегда, относятся наплевательски. Главное, «напхать» едой то, что называется человеческим телом, а как, и какого качества есть «топливо» для организма, это практически никого не интересует.

На Заре зарождения этого человеческого рода, на планете Земля, большое значение еде, придавали сразу иудеи, со своей пищей «KOSHER» а чуть позже мусульмане, со своей пищей «HALAL». Вот такие продукты и есть "правильным" питанием для всего человечества. Но в данной публикации не буду досконально объяснять все преимущества такого питания. Верьте на слово, и поступайте так, как велено CARIMOM - Абсолютом. В хороших результатах правильного, качественного питания, которые придут очень быстро, сами убедитесь.

*Если Вам показалось: проигран бой, -
Значит, так оно, в общем, и есть.
Если кто не уверен в самом себе,
Синяков ему не перечить.*

Посмотрев на дерево, увидим ствол, ветви, цветы, плоды. Увидим следствие деятельности корня. Увидим красоту. Увидим и ощутим пользу работы корня.

Сами же корни покручены, некрасивы, невыразительны. Но то, что выходит из них, это есть чудесно. Если бы не было этих корней, не было бы ни ствола, ни ветвей, ни цветов, ни плодов. Многие из тех, кто

восхищается деревом, так думаю, никогда не придавали значения его корням. Корни всегда остаются невидимыми, они всегда есть в тени. О них никогда не говорят, но попробуйте их испортить, и с деревом покончено.

В то время как, корни находятся в хорошем состоянии, даже если ствол уничтожен, дерево может возродиться. Это сам наблюдал это много раз, на примере оливкового дерева, и не только.

Вот как раз здесь и есть, о чем поразмыслить. Потому как корни всего, в этом мире – это есть суть вещей, главное. О них, корнях, полностью забыли, они есть невидимы, но именно они питают все человечество.

В дереве самое главное, самое важное – это корни. А так - как корни находятся в земле, их не видно, то к ним, и интереса ни у кого нет. Потому что они, есть, грязные, скрючены, некрасивые, жалкие. Тогда как ствол, ветви, цветы, плоды часто поражают нас своим великолепием.

Но кто смог произвести всё это, кто смог оживить всё это, кто снабдил энергией, чтобы все видимое стало великолепным? Так всё это сделали невидимые корни. Такие все сморщенные, скрюченные, но такие все сильные.

Вот как человечество привыкло не замечать сути, привыкло видеть только то, что есть результатом деяния скрытого от глаз, при этом отказываясь останавливаться на главном.

Давайте вместе сделаем следующее предположение. Мы, люди это есть тоже дерево, но только перевернутое вверх корнями. Потому как дерево, находясь в нормальном своём состоянии, его корни находятся, под землей, тогда как у человека, его корни, находятся наверху, на небе. Это человеческая сущность, Божественное начало, подсознание, называть всё это можно по-разному. Сообразили, так.

Таким образом, человек, это есть перевернутое дерево. Сейчас вы, проанализировав прочитанное, *будете способны понять* интересные вещи. Мы, люди, в своем познании, как самих себя, так и познании этого мира, останавливаемся только на стволе, на ветвях, на листьях, плодах.

А как же корни? А корни погружены куда-то, откуда происходит жизнь, откуда черпаем жизненную энергию, откуда черпаем силы, квинтэссенции. Но об этом практически мы не думаем. Вот поэтому люди и стали, такими огрубевшими, слепыми, от незнания того, что все их существо находится еще, где то, а не только здесь, в этом материальном, видимом только для глаз мире.

Потому что, если те, невидимые, находящиеся где-то там наверху корни отрезать, умертвить, человек умрет, несмотря на то, что его здесь кормят, о нем заботятся.

Так вот люди, презирающие духовность, пренебрегающие ею, а так же те, кто отказывается заниматься духовным ростом, приговорены к смерти. Они приговорены на бесконечные страдания. То есть, внутренне они понимают то, что есть какой - то дискомфорт в их жизни. Но, понять причину душевной тяжести, осознанно понять причину озабоченности, тоски, несчастий, и всего того что происходит вокруг них, люди просто не в состоянии. Всегда, повторяюсь всегда, люди ищут причину вовне,

за редким исключением кто - либо может взглянуть вовнутрь. И «посмотреть» на свои корни. В каком состоянии они находятся.

Наши корни, милые мои страдальцы и страдалицы потребуют внимания и заботы. Вот поэтому мы обязаны думать о своих корнях, укреплять их, защищать их и заботиться о них, чтобы они могли свободно черпать силу и энергию Абсолюта, Природы, Бога. Кому как удобно, так можно называть это.

Вот те, казалось бы, простые вещи, о которых мы не думаем. Людям всегда свойственно думать только о материальной, внешней выгоде, а не о духовном росте, откуда мы берем силы и энергию для своего развития? Этому всему есть простое объяснение. Согласно индуистской философии, человеческой душе, свойственно возвращаться в этот мир по несколько раз.

А сейчас интересная информация для скептиков:

Потому как, процесс бытия во всей Вселенной устроен по принципу спирали. Здесь есть уместно вспомнить французского астронома Шарль Мессье (1730-1817). Который с 1764 года, работал в Парижской обсерватории. И который собрал каталог спиральных галактик.

А потом, подробная классификация галактик была введена американским астрономом Эдвин Пауэлл Хаббл (1889-1953) в 20-х годах прошлого века. Он разделил все галактики на три основных класса: эллиптические, спиральные и неправильные.

То и наша жизнь, процесс бытия каждого индивидуума, прогрессирует или регрессирует по спирали, таким образом, который, каждый из нас, задаёт, выбирает, по своему усмотрению. И вместо того, чтобы подниматься на виток выше в своём духовном росте, по причине привязанности к материальным ценностям, к мерзостям, оправдание которым, находят под разными предлогами. Люди обязательно в своём, духовном развитии, будут падать ниже той черты, с которой всё начиналось.

Это. Живя в этом мире, и поступая безнравственно, человек этим самым, заранее приговаривает себя на страдания. Можете смеяться с этих слов, но потом, будет не до смеха. Дело в том, что мы, пришли сюда, не по воле своей. Но, по делам нашим получать будем. Сами знаете, в каких условиях живут миллиарды людей на планете земля. Так вот, делая мерзость перед пославшим нас сюда, мы автоматически в следующем перевоплощении придём в какие - то гетто, где жизнь, уж точно раем казаться не будет. И такое падение, будет продолжаться в арифметической прогрессии. Сами знаете, 90% людей на земле живёт в нищете. А, попав к себе подобным. Будет свойственно делать мерзости, побольше предыдущих. И так, до бесконечности. Выхода практически нет. Эта тенденция имеет свойство роста. Здесь, всё есть очень просто. Не всё нужно понимать буквально. Так думаю, о родовых проклятиях знают многие. Всё. Дальше об этом говорить, только зря воздух содрогать.

Для тех, кто помнит виниловые музыкальные диски, есть сравнение:

- Когда собственник этого диска, обходился с ним бережно, то эти диски «служат» и поныне.

Но:

- Когда собственник обращался с диском, кое - как.

- Когда диск проигрывался на проигрывателе с низкими техническими характеристиками.

- Когда с самим диском поступали небрежно, повреждались дорожки воспроизведения звука, тогда он как бы «заедал», снова и снова возвращался на предыдущую дорожку. Бывало такое, что вовсе невозможно было воспроизвести на нём записанное.

Здесь есть золотое правило:

"Храните ваши печали про себя. Не домогайтесь ни симпатий, ни лести. Помните, что в каждом желании заключается сила и пользуйтесь этой силой для себя".

- Имеющий уши да услышит,
- Имеющий глаза да прочтает,
- Имеющему Разум, это есть пища для размышления

*Если Вам показалось, что навсегда
Вы потеряны и для всех, -
Значит, так и будет. Ведь в нас самих
Заключается наш успех.*

Духовные школы Индии учат следующему:

- Брахма, высшее божество, живет в солнечном сплетении
- Вишну – в сердце
- Шива – в мозге.

И удивительно, что между Шивой, который является разрушителем, и мозгом, разумом, который все разрушает, есть, тем не менее, необыкновенная связь. Почему Брахма находится внизу? Потому что все перевернуто,

Сами знаете, что по этому поводу, в «Изумрудной Скрижали» сказано Гермесом Трисмегистом:

- *-То, что внизу, - подобно тому, что вверху. А то, что вверху, - подобно тому, что внизу. И это надо знать для того, чтобы обрести познание наичудеснейшего Единого!*

А наверху находится Брахма, а потом Вишну, а Шива внизу. И так, в действительности внизу – мозг. «Все то, что внизу, то и наверху». В принципе от предметных названий, действие не меняется. Это есть не принципиально. Принципиально есть то, что это есть, независимо верим мы во всё это, или нет. Так думаю, с этим разобрались, пока.

Ещё немного из мирского. Мне самому, определённое время приходилось жить среди людей, которых называют Китайцы. Дело в том, что учился у них знаниям врачевания. Посему имею диплом доктора Китайской традиционной медицины, что позволило получить лицензию

Медицинской ассоциации Европейского Союза. И стать действительным членом Ордена медиков Португалии.

Так вот снова о китайцах. Это такой трудолюбивый народ, что их желанию добиться чего угодно в этой жизни, можно только позавидовать. С чего всё начинается? Начинается всё с намерения делать что либо. Что либо, это практически что угодно. От изготовления шелка, до космических кораблей. А ведь совсем недавно, эта страна, Китай, была полностью аграрной державой. И того что они добились, всё это благодаря терпению, и *знанию того, что им нужно*. Они трудятся с несравненным упорством. Они, даже кушая, трудятся. Потому как «современный, модерный» человек кушает миллионом приспособлений для еды, китайцы кушают палочками.

К чему было это отступление? А к тому, что «современный, модерный» человек, не знает что такое работа над собою. «Современный, модерный» человек полностью испорчен «цивилизованной» жизнью. Ему всё подавай готовое, так сказать на тарелочке с голубой каёмочкой. Вплоть до:- Хотите похудеть, пожалуйста, таблетку извольте принять. Поэтому, каждому, кто будет способен осилить эту публикацию до конца, будет, о чём подумать.

Итак. Давайте попробуем вместе сделать наши первые шаги для понимания самого себя любимого.

- Кто я есть?
- Где я есть?
- Для чего меня пригласили в этот мир?

Для начала попрошу вас взглянуть, не мудрствуя лукаво, окинуть взглядом то, что окружает вас в данный момент. Что вам видится, представляется, слышится? Прежде всего, перестаньте размышлять о реальности этого мира:

- Каким образом вы можете оценить его?
- Знаете ли вы, что такое абсолютная реальность?

Для начала, отправляющийся в путешествие просто обязан поднять свою фигуру с просиженного дивана. И перестаньте придумывать себе то, будто цель может быть достигнута благодаря точной и подробной карте или кем - то придуманному плану. Линия, или схема, прочерченная на карте, имеет смысл лишь тогда, когда возможно определить свое местонахождение. А пребывая в гипнотическом сне, всё это будет лишь желаемой иллюзией. И если вы стремитесь познать себя! То, имею намерение преподнести на блюдечке ту информацию, которая поспособствует пробудить себя, найти себя.

- *Найти то место, где вы будете способны обнаружить себя в этой жизни.*
- *Найти себя - это истинное состояние сознания, взятое во всей его полноте.*
- *Это есть отправная точка понимания происходящего вокруг нас.*

Попытка путешествия, которую предлагаю совершить нам вместе, может быть выражена одной фразой: *бодрствуйте, проснитесь от гипнотического сна*. Посему, для начала, имею намерение просить вас пробудиться, чтобы увидеть, понять, насколько вы есть способны осознать своё местоположение в этом мире. Здесь прошу внимания. То, какую ступеньку в «современном» социуме вы занимаете, к данному материалу не имеет никакого отношения.

Обязан, сразу - же предупредить, основное внимание мы будем уделять духовной стороне нашего бытия в этом мире. НО. Для желающих, для тех, кто имеет намерение получить материальную выгоду после прочтения данного материала, осмелюсь осведомить: - Такая возможность есть.

Научившись управлять своим духом,

- Вы будете способны практически из воздуха, делать деньги. Потому, как известно то, что этот мир есть эфирная субстанция в разных консистенциях. Соответственно, научившись управлять своим духом, вы сможете материализовывать свои мысли. А мысли, как общеизвестно, имеют свойства материализовываться. Недаром на Востоке говорят: - Прежде чем подумать, подумай.
- Вы, практически восстановите своё здоровье до первоначального состояния. У вас пропадут те «хвори», которые возможно, сопровождают вас не один год, а то и десятилетия. С уверенностью заявляю это, как дипломированный специалист в области Китайской традиционной медицины. Потому как душевное спокойствие, напрямую связано со спокойствием тела.
- Вы осознаете и сами убедитесь в непрекращающихся изменениях, который произойдут с вами в этой жизни.

Но так или иначе, вы, читая этот материал, уже чувствуете потребность стать тем, кем вы еще не являетесь; впрочем, возможно, что вы меня не понимаете и утверждаете, что не чувствуете ничего подобного. Даже в этом случае вы можете ощутить, что вы спите, пассивно принимая условия, навязанные вашему подсознанию. Пробуждение - это не состояние; это действие. И люди пробуждаются гораздо реже, чем пытаются убедить в этом других.

Утром человек просыпается в постели. Едва поднявшись, он снова засыпает: полностью отдавшись своему автоматическому функционированию, благодаря которому его тело одевается, выходит на улицу, идет на работу, ест, болтает, читает газету. Ведь все эти вещи обычно выполняет тело. Все это время человек спит. Чтобы пробудиться, он должен подумать: "Вся эта суматоха находится снаружи меня". Необходим акт размышления. Но если этот акт и отделяет человека от дальнейшего автоматического функционирования, то вспоминая, рассуждая, разговаривая с самим собой, он будет делать вид, что по-

прежнему мыслит, хотя на самом деле он снова заснул. И так он может проводить целые дни, не пробуждаясь ни на секунду. Только подумайте об этом, когда будете находиться в гуще людей, и вы увидите, что вас окружает толпа спящих. Человек проводит во сне не треть жизни, как считается, а почти всю жизнь, 98%, в этом реальном сне духа. Для этого сна, этой инерции сознания он есть легкая добыча. Потому что, будучи от природы практически неизлечимо ленив, он желает пробудиться... конечно... но, поскольку усилия ему делать противно, он желает (и по наивности верит, что такое возможно), чтобы однажды совершенное усилие привело его к постоянному, или, по крайней мере, долговременному бодрствующему состоянию. Желая бодрствовать, он засыпает. Так же, как невозможно желать спать - ибо желание, каким бы оно ни было, всегда является пробуждением - так же невозможно бодрствовать, не желая этого каждый момент.

Единственное немедленное действие, которое вы можете выполнить, это пробудиться, начать осознавать себя. Только взгляните на все, что вы сделали за этот день: быть может, только сейчас вы впервые пробудились и только в этот момент осознаете, что выполняли все свои действия как автомат, не думая. В большинстве случаев люди так и не понимают, что спят. Теперь примите, хотите, вы этого или нет, это своё лунатическое существование.

Для тех, кто пожелает работать над собою, имею намерение дать маленькое задание. Совсем как бы маленькое. Выполнив которое, вы сможете самостоятельно понять, готовы ли вы к переменам в своей жизни, или, : - та пускай всё идет так, как шло. Выбирать вам самим.

Итак. Выберите когонибудь, близкого вам, например компаньона, друга. Для этого упражнения взывайте к нему так, чтобы он об этом не знал. Это только для вашей внутренней жизни.

Думайте о нем. Это задача:

- **Всегда помнить о нём.**

Думайте о его отношении к вам в прошлом и о том, как вы вели себя по отношению к нему.

- **Это для прошлого.**

Что касается настоящего, сегодня у него то - же отношение к вам, что было и в прошлом.

- **Но сегодня вы хотите изменить это отношение, и вы ведете себя с ним совершенно иначе, чем вчера.**

Например, вы привыкли реагировать на его проявления совершенно автоматическим, внешним способом.

- **Сегодня, в настоящем, у вас есть внутреннее взаимоотношение с ним. Он будет продолжать относиться к вам так же**

- **Но вы сознательно, внутри себя, измените свое отношение.**

Сегодня всем своим присутствием вы вспомните, каким вы были вчера и попытаетесь обрести новое отношение с вашим другом.

- ***Вы скажете себе, что, возможно, это он есть тот, кто даст вам возможность исправить ваше прискорбное прошлое, тот, кто автоматически поможет вам исправить то, что было плохим.***

Позднее, внутри себя вы проверите результаты, и заметите, что его отношение к вам также изменилось.

В то же время, он - то изменился без работы, ничего особенного не делая.

И когда он вспомнит свои прежние взаимоотношения с вами, он будет думать о вас с благодарностью.

- Вы сможете наблюдать, что настоящим вы изменили то, что было в прошлом, и в будущем, он будет даже желать оказать вам помощь, потому что вы поняли его.
- Выберите для этого упражнения кого-нибудь, с кем у вас реальная связь, но не среди своей семьи.

Здесь есть предостережение

Сразу же имею намерение предостеречь, как слишком восторженных, так и осторожных учеников. Помните, вы должны во всех своих опытах соблюдать величайшую предусмотрительность, такт и ум. Все ваши усилия останутся тщетными, если откроется, почему ваше поведение изменилось. Не нужно, чтобы заметили, что вы обладаете новым знанием и стараетесь хранить его в секрете. Не следует заметным образом привлекать к себе чужое любопытство.

Предполагаю, что даже излишне убеждать читателей, чтобы они не распространялись о своих занятиях, вкусах и желаниях, чем можно только привлечь к себе наблюдательное внимание других. Разговаривая об этих предметах, вы сами нарушите первое и основное правило изучения личного магнетизма, а именно, - правило сбережения знаний для себя и подавления чувства тщеславия.

*Если Вам показалось, что Вам - дано,
Вы должны быть уверены в том.
Обязательно надо поверить в себя,
И победа придет потом.*

Есть ли какая-нибудь книга рядом с тем местом, где Вы сейчас находитесь?

Если да, пожалуйста, окажите услугу, возьмите ее в руки. Не имеет значения, что это за книга: просто возьмите ее в руки и посмотрите на нее. Теперь постарайтесь увидеть ее с той точки зрения, которая есть отличительной от Вашей. (Чуть ниже о Вашей «точке» понимания, этого мира, пойдет речь)

Представьте себе, что книгу, которую вы держите в руках, вынесло на берег некоего уединенного острова. Жители этого острова умны и развиты в культурном отношении, но не имеют понятия о тех знаках, которыми пестрит найденная книга.

Что произойдет? Они возьмут книгу в руки, и увидят прекрасную обложку, качественно изготовленную бумагу. Они посмотрят на печать, увидят замысловатые начертания знаков и картинок. Они подумают, что это есть очень интересная форма искусства, и без сомнения оценят книгу со своей точки зрения.

Поймут ли они книгу. Получат ли они какую-либо реальную пользу от этой книги? Не думаю так. Конечно же, бумага и печатные знаки являются всего лишь крохотной тенью реального содержания книги. Но сама книга существует в более высоком измерении. Она существует в области осознанной идеи Автора.

Не так ли происходит и в нашей жизни? Мы смотрим на бумагу и чернила жизни: дыхание, питание, работу, сон. Мы смотрим на обычные проявления жизни и говорим сами себе: "Это есть жизнь". Это все равно, что посмотреть на бумагу и печатные знаки и сказать: "Это есть книга". Но все мы знаем, что наша жизнь, как и книга, имеет смысл и, конечно же, цель жизни заключается не в ее бумаге и чернилах, а в ее смысле, в её внутреннем содержимом. Так же нам есть известно то, что мы пришли в этот мир не по своей воле. Каждый из нас есть здесь для того, чтобы выполнить возложенную на него определённую функцию, пославшего нас сюда. Мы есть здесь для того, чтобы реализовать намерения того Автора, который написал индивидуальный, для каждого из нас, сценарий.

Наша жизнь в первую очередь имеет смысл. Но вот понять и реализовать этот смысл, решить задачу, возложенную на каждого из нас индивидуально, это и есть чтение индивидуальной книги с незнакомым нам набором знаков и символов. Взгляните еще раз на чернила и бумагу своей жизни. Сегодня Вы собираетесь отправить детей в школу или поехать на работу, и это замечательно. Но, загляните за очевидный, поверхностный смысл ежедневных мелочей своей автоматической жизни и Вы поймите ей реальное содержание. Почувствуете реальный смысл того, что делаете. Увидите автоматизм в своих действиях.

Вы рождены на этой земле для того, чтобы выполнить свое предназначение. Улавливайте это предназначение, заглядывайте за поверхностный смысл своей жизни и ловите проблеск смысла в уже прожитом. С одной этой идеей Вы продвинетесь к пониманию всей книги жизни. Один крошечный проблеск смысла в Вашей жизни неизбежно приведет Вас к поискам более глубокого смысла. Этот поиск никогда не бывает бесплодным: он ведет Вас ко все более полным ответам, к более глубокой и содержательной жизни. Вам, просто, нужно научиться использовать свои мысли, свои желания в нужном ракурсе. Для этого то и используйте силу своих желаний, чтобы именно ваши желания, без помощи внешнего, ваше внутреннее хотение чего либо, работало на вас самих. И так вперёд, как всё это работает на практике

Лишь только возникает у вас какое-либо желание, вы должны направить ваше стремление к тому, чтобы *оставить желание неудовлетворенным*. Этим сознательным напряжением воли вы защитите себя не только против ослабляющего освобождения силы, но также *усилите свою способность привлекать к себе людей*, которой будете обладать, пока пожелаете, до удовлетворения вами возникшего у вас желания. Здесь, предлагаю, сначала рассмотреть самый заурядный, но крайне ослабляющий род тока тщеславия: желание неожиданно поражать.

Обязательное условие практики О YOU KAN:

- *Пользуйтесь силой вашего ближнего. Берегите свою энергию*

Имейте в виду, что молчание и необщительность это есть разные вещи. Под сдержанностью и замкнутостью понимаю привычку сдерживать свои мысли и господствовать над ними. Побуждайте других высказать свое мнение. До тех пор, пока вы будете представляться собеседнику таинственным, вы будете являться силой. Но лишь только вы удовлетворите его любопытство, как последует перемена тока, которую можно сравнить с электрическим разрядом. Вы допустили обмен токов, достигли удовлетворения, равнозначного электрической нейтрализации. Вы дали и получили, так это условия развития притягательной силы на время прекратили свое действие. Но сохраняя постоянно таинственность, не позволяя себе напрасно удовлетворять чужое любопытство, вы сохраните притягательную силу только для себя. Вы будете магнитом, все же другие - сталью.

*Может, Вам не придется вступать в борьбу,
В поединок с судьбой - никогда,
Но упрямый чудака на вопрос: «смогу?»
Отвечает уверенно: «Да!»*

Людское мышление есть примитивным, одномерным.

Например, сейчас задаю Вам такой вопрос: Сколько углов есть в том здании, или комнате, в которой в данный момент Вы находитесь.

С точность могу утверждать то, что Вы посчитаете только внутренние углы комнаты, здания. Но есть ещё и наружные углы. Чтобы узнать общее количество углов в комнате, нужно смотреть на нее одновременно изнутри и снаружи. Но вы на это не обращаете никакого внимания. Потому что Вы воспринимаете вопрос на слух. Вы воспринимаете вопрос левым полушарием головного мозга.

Практика "О YOU KAN", с которой имею честь ознакомить Вас, даст возможность активировать работу правого полушария головного мозга, которое отвечает за *образное видение* жизненных ситуаций. Вы сможете

«увидеть» заданный Вам вопрос. Вы сможете проснуться от того гипнотического сна, в котором находитесь с определённого младенческого возраста.

Или могу задать Вам следующий вопрос: - «Учёные» утверждают то, что солнце встаёт на востоке. Так вот, а почему солнце не встает на западе? На этот вопрос ни один «учёный» во всём мире, ответить мне не сможет. И если заняться всерьёз, этим «наивным» вопросом, то можно, пожалуй, мысленно «увидеть, представить» себе, очень важные вещи.

Так что перестаньте стесняться своей индивидуальности, перестаньте быть такими как все, откройте для себя свою сущность, свою неповторимость, и Вы способны будете изменить свою жизнь так, как Вам этого хочется. Для этого нужно лишь иметь намерение сделать это.

Но всё это, мыслить, работать, просто быть в этом мире, нужно научиться делать ОСОЗНАННО. Как говорят в духовных школах, нужно научиться помнить себя сейчас и здесь. Это есть тяжёлая работа, но поверьте пока на слово, выполняю. Для этого нужно лишь иметь намерение изменить, что либо, в своей жизни. Как известно: - Без труда, не вытащить рыбку из пруда.

Ведь из самого детского сада, из первых классов школы, детей приучают мыслить по трафарету и «учителя» заняты только «наращиванием» познаний. А ведь в действительной жизни нет ни прогресса, ни регресса. Говорят: «Надо идти вперед!» Но еще неизвестно, что у нас впереди, а что сзади. Стоит нам развернуться, и то, что было впереди, окажется позади.

Как говорят на востоке: Хромой верблюд, который идёт позади каравана, способен оказаться впереди, поверни караван назад.

В среде суфиев, есть такое выражение «Дети - наши учителя».

Весь секрет совершенствования индивидуума как раз и состоит в том, чтобы от нашего нынешнего, «послеутробного» состояния возвратиться к состоянию «внутриутробному», предшествующему нашему рождению.

Речь идет, конечно, не о том, чтобы снова «впасть в детство», но о том, чтобы восстановить в себе кристальную ясность и свежесть творческого духа. Это и есть наш подлинный «мир детства», предшествующий всем возможностям и всем состояниям нашей жизни.

Мышление детей, это есть мышление наиболее «естественное», самое искреннее, творческое, свободное от стереотипов, прививаемых обществом. Ибо в Евангелии, во многих местах можно встретить выражения схожие с этим: от Матфея, глава 11, стих 25:---славлю Тебя, Отче Господи неба и земли, что Ты утаил сие от мудрых и разумных и открыл то младенцам... .

Здесь мне следует напомнить читателю о том, что каждый индивидуум в отдельности является микрокосмосом. И что понимать буквально слова, Отче Господи неба и земли, следует, СМОТРЯ ВСЕРЕДИНУ СЕБЯ. Обращая внимание на СВОЕГО, родившегося, но спящего в гипнотическом сне ребёнка. На корень своего дерева, ствол которого произрастает изнутри. Здесь особое внимание нужно уделять своему подсознанию. И, секрет пробуждения и обучения ребенка состоит в том, чтобы сберечь и развить эту способность к свободному и творческому

мышлению, предупредить развитие и укрепление в нем страха перед неизвестным и незнакомым.

Или страха «взрослого» индивидуума, приобретённого на «пути» жизненном, по причине мерзопакостных деяний в «модерном мире».

Нельзя оказывать на ребенка давление, унижать его и тем более навязывать собственные мыслительные привычки, свой «жизненный опыт», свои симпатии или антипатии. Напротив, «всё понимающие» взрослые должны учиться у детей вещам, которые они растеряли в суете будничного существования. Внимание, у детей ДО того возрастного периода, когда их уже отдали на «воспитание» в садики, школы

Так же Вы сможете понять то, что в этом мире, во всей вселенной нет ни верха, ни низа, ни правого, ни левого, ни внутреннего, ни внешнего. Любая точка, отсчета любое «научное» утверждение, это есть общепринятая условность.

В конце концов, здесь, есть ещё и три мира - три уровня единой реальности.

По этому поводу есть буддийская поговорка:

- *-«В кончике волоска прозреваются мириады миров, пылинка кружится - как вращается Колесо Дхармы».*

Абсолют, Бог, Творец, Природа, каждый может называть это так, как ему заблагорассудится, невыразим, но его может постичь гениальный муж, тогда как ограниченные «модерные» умы в своем неведении цепляются за поверхностные вещи, замыкаются в своей косности и доктринерстве, и способны лишь насмехаться над подлинной глубиной смысла. Поэтому:

- Старайся удерживать состояние покоя.
- Стремись к пределу пустоты
- Мириады сущностей действуют одновременно.
- Моя сущность - для того, чтобы созерцать возвращение.
- Ведь сущностей беспорядочно много, а каждая возвращается, приходя к своему корню.
- Приход к корню выражается покоем.
- Покой выражается возвращением судьбы.
- Возвращение судьбы выражается постоянством.
- Знание постоянства выражается просветлением...

Так вот, практика "O YOU KAN", даёт возможность *абстрактно*, образно, увидеть жизненную ситуацию не только в ответе на мучающий Вас, возникший «проблемный» вопрос, но и УВИДЕТЬ само решение этого «тяжелого» вопроса или «тяжелой» жизненной ситуации.

Практика "O YOU KAN", даёт Вам возможность активировать синхронную работу обеих полушарий головного мозга, что в свою очередь заставляет работать интуицию. А когда Вы сумеете услышать «голос» своей интуиции, Вы будете способны принимать только правильные решения. Вы просто будете обречены на успех.

Практика "О YOU KAN", даёт Вам возможность научиться *управлять собой, своими центрами, осознанно*. Думаю, Вам уже известны эти пять человеческих центров. Если кто и подзабыл их, то с Вашего позволения напоминаю: - Это

1. Мыслительный центр
2. Эмоциональный центр
3. Двигательный центр
4. Инстинктивный центр
5. И. Самый сильный, это Половой Энергетический Центр.

И потом, как известно, каждый из вышеперечисленных центров, имеет определённое количество видов энергий человеческого тела. Которая аккумулируются и расходуется в процессе жизни на великое множество положительных и отрицательных как эмоций, так и на другие виды деятельности организма. И порой, один вид энергии, способен трансформироваться в другой, для того, чтобы помогать другому виду энергии выполнять определённую работу.

Вот этим и занимается практика "О YOU KAN". Помогает человеку понять самого себя, и помочь в первую очередь самому себе, а потом окружающим.

Здесь есть превосходное упражнение для выработки, развития и сохранения энергии.

И так: Представим себе, что вами овладело какое-либо желание, или вы подвергаетесь искушению. Прежде вы отнеслись бы к этому, по меньшей мере, равнодушно, но теперь это радует вас, это представляется вам, как новая сила для вашей батареи это есть ваш новый капитал, это есть сила вашего личного магнетизма.

Все ваши мысли должны быть сосредоточены на стремлении воспользоваться с выгодой для себя силой, заключающейся в данном желании; и затем начинайте дышать медленно, и так глубоко, как только позволяют ваши легкие. Это должно продолжаться приблизительно восемь секунд. Во время этого упражнения мысленно повторяйте:

- "Я сейчас сознательно делаю всю силу этого желания моей собственной".

Потом приостановите дыхание приблизительно на восемь секунд и скажите самому себе:

- "Я сейчас сознательно овладею этой силой, и она с настоящего момента это единственно мне принадлежащая собственность".

В заключение дышите еще восемь секунд медленно и равномерно и повторяйте:

- "Теперь я вполне обладаю спокойствием и равновесием, чтобы владеть заключающейся во мне магнетической силой"

Это упражнение, взирая на своё желание, и в зависимости от своей степени лени, можете проделать несколько раз.

ПРИМЕР

Осознанно наблюдайте за собой, когда встречаетесь с друзьями.
Вот

господин А. По каким-то причинам он всегда возбуждает ваш интерес и у вас является желание вступить с ним в тесную дружбу. Вы чувствуете, однако, что он чуждается вас и что ваше общество не удовлетворяет его. Проследите ваши прежние отношения к нему, чтобы найти причину этого. И увидите, что он являлся принимающей батареей, тогда как вы постоянно «заряжали его» и всякий раз ослабляли себя.

Немагнетический человек растрчивает свою силу благодаря незнанию всех законов притяжения себя, благодаря стремлению сознательно или бессознательно удовлетворить свое желание одобрения. Одобрял ли он вас? Нет. Пользовался ли он вашим одобрением? Да. Старался ли он сохранить его? Нет.

А. извлекает из вас силу, тогда как вы должны были бы получать эту силу от него. ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ. Остановитесь. Вы на ошибочном пути. Подумайте о своей сущности, вспомните себя. Оставьте А. на несколько дней одного. Разумно сберегайте силы, которые вы бесполезно тратили.

Иногда следует хорошо поразмыслить о том, сделали ли вы сегодня что-либо такое, о чем вам очень хотелось бы сообщить вашему другу? Оставьте это для себя. Держите это крепко в секрете. Это кажется легким, но привычка распространяться о всяком пустяке ради минутного удовлетворения или тщеславного поощрения самого себя, есть трудной задачей для вас. То и дело она (привычка) побеждает вашу осторожность, что и делает вас вялым, бессильным, немагнетическим.

Подавляйте вожделения, как тела, так и души. Это есть не устарелое учение о самоотрицании, о сдержании, но это есть как духовный, так и научный закон о силе духовных токов.

Нетрудно проверить этот закон на практике, : О YOU KAN, которую имею честь представлять вам. Здесь, отчетливое понимание происходящего вокруг вас самих, доказывает то, что, прежде всего вы должны сопротивляться посторонней силе и стараться обращать ее в свою пользу. *Овладейте ею, а затем направляйте ее, как угодно и куда угодно.*

Накопленная таким способом энергия привлекает к себе противоположную силу точно так, как положительное электричество привлекает отрицательное. И это происходит помимо сознательного усилия с вашей стороны. Ваша наружность, манеры и ваши действия подвергнутся бессознательной перемене. Вы найдете, что все хорошее, к чему вы безуспешно стремились прежде, будет достигнуто теперь вами без усилий с вашей стороны. Это должно случиться, так как этого требует закон.

Но именно здесь следует, набраться немного терпения. Как известно: торопиться нужно медленно. И, перестаньте роптать на свою судьбу.

Если что - либо идёт «наперекосяк», наберитесь терпения и во второй раз переделайте всё спокойно и в расслабленном состоянии, как тела, так и духа. Здесь отсутствует место для «важности, первостепенности». Желаемое придёт как бы само по себе. Вы этого даже не заметите. Потом, по прошествии некоторого времени, всё желаемое будет сыпаться как из рога изобилия. ЭТО придет к вам.

- *Если Вы сможете ОСОЗНАННО воспринимать эту жизнь.*
- *Если Вы сможете научиться ОСОЗНАННО управлять самим собой.*
- *Вы сможете построить эту, свою жизнь, по своему желанию так, как сами этого захотите.*

Ведь и в Библии, и в Священном Аль Кур'ане сказано о том, что *Бог находится всередине НАС САМИХ*

- *Имеющий уши да услышит,*
- *Имеющий глаза да прочитает,*
- *Имеющему Разум, это есть пища для размышления*

*Мы отказываемся верить в то,
чего не понимаем.
Мы убеждены, в том, что
наша собственная марка - эталон для всех.*

И так, общеизвестно тем, и не только, кто имеет желание духовно познать этот мир то, что человеческое тело, это есть вселенная в миниатюре, которая имеет свои циклы и периоды жизни. И если есть, даже незначительные нарушения во внутреннем, правильном, корректном, функционировании духовного мира индивидуума, то сразу же всё это проявляется снаружи, в физическом теле. В виде болезней, недомоганий стрессовых жизненных ситуаций. Всё это сигнализирует человеку о том, что есть сбой в душевном покое, есть сбой в программе, заложенной в нас, не нами самими. Порой иногда, нет, всегда, мы пытаемся найти причину всего этого во внешнем мире. Люди всегда ищут виновного. НЕТ! Причину SEMPRE, нужно искать всередине себя самого. Нужно признаться в том, что ты есть виноват в содеянном.

По этому поводу есть одна занимательная, на мой взгляд, история:

Много лет назад вице-король Неаполя, герцог Ассунский, нанес визит в Испанию, в город Барселону. В то время в гавани стояла галера, на которой гребцами были осужденные. Должен заметить то, что известный политик в то время там отсутствовал, Герцог поднялся на борт этой галеры, обошел всех заключенных, спросил каждого о преступлении, которое привело его на галеры, и выслушал их трагические истории.

Один человек сказал, что оказался здесь только потому, что судья взял взятку у его врагов и вынес ему несправедливый приговор.

Другой сказал, что его враги заплатили свидетелю и тот дал в суде ложные показания против него.

Третий - что его предал лучший друг, бежавший от правосудия и принесший его в жертву.

Наконец, герцог выслушал человека, который признался: "Господин мой, я здесь потому, что заслужил это. Я возжелал денег и украл кошелек. Я заслуживаю того, что мне приходится терпеть".

Герцог был изумлен. Он повернулся к капитану галеры и сказал: "Все эти люди не виновны и попали сюда из-за несправедливого суда, но среди них есть один преступник. Давайте же освободим его, пока он не заразил остальных своей испорченностью". И человек, признавший свою вину, был отпущен на свободу и помилован, в то время как те, кто нашел себе оправдание, остались на галере.

Это произошло на самом деле и интересно тем, что точно отражает случаемое с нами, в нашей жизни. Мы ошибаемся и всю жизнь оправдываем себя вместо того, чтобы просто признать ошибку. Мы виним других, мы виним обстоятельства вместо того, чтобы сказать: "Я сам управляю своей жизнью. Я единственный имею власть над своими мыслями и сам сделал себя тем, чем являюсь в эту самую минуту".

Постараюсь на «пальцах» объяснить следующее: Ваша Мысль это причина, а последующие события и результаты это есть следствия. Так думаю, вам уже известно то, что, по большей части человек думает и мыслит о том, чего он не хочет, но в результате получает именно это, чего не хочет.

Вывод один.

- Необходимо перестать думать и размышлять о том, чего вы не хотите.
- Прекратите жаловаться на прошлое или на то, что имеете в настоящем.

Своими жалобами и стенаниями вы только усугубите и без того «незавидное» положение.

Примите спокойно, с радостью и с благодарностью свою жизнь сегодня и начните думать о лучшем, выбирайте мысли, которые притянут в вашу жизнь необходимые ситуации и подскажут необходимые действия. Но об этом поговорим немного ниже по тексту. Все зависит только от вас. Примите на себя ответственность за свою жизнь и все изменится.

В тот момент, когда мы постигаем эту Истину, мы становимся свободны от галерного рабства этой жизни и можем жить своей собственной жизнью.

Оглянитесь на свою жизнь. Разберитесь в ней. Учитесь прощать и любить себя, невзирая на свои ошибки. Принимайте свои ошибки. Прощайте и любите себя за эти ошибки, пожалуйста, не путать любовь самого себя с эгоизмом, (здесь есть очень тонкая грань) и тогда вы станете свободны от жизни «галерного» раба.

Вы получите возможность жить так, как должны жить: в счастье, мире и отличном здравии. Все начинается с того, чтобы взять на себя ответственность за свое прошлое, настоящее и будущее. Осознав и применив на практике силу своей важности в этом мире, вы поймете то, что в вас самих находится источник всей силы и мудрости,

обеспечивающий вам доступ именно к той силе и всемогуществу, которая движет миром, которая определяет орбиты планет и заставляет светить солнце.

Это как на железной дороге, есть две железные нити, по которым идёт поезд. И если одна из нитей, есть хоть немного деформированная, обязательно, поезд ждёт катастрофа.

Так и в человеческом теле, всё есть взаимосвязано. Внутреннее и внешнее, и если во внутреннем отсутствует покой, всё это, обязательно проявится во внешнем. Внутренний «поезд», обязательно «сойдёт с рельсов», обязательно порвется или деформируется та нить, на которую индивидуум увеличил нагрузку, принеся из внешнего, беспокойство и тревогу во внутреннее.

Ибо в «Изумрудной Скрижали» сказано Гермесом Трисмегистом:

- *-То, что внизу, - подобно тому, что вверху. А то, что вверху, - подобно тому, что внизу. И это надо знать для того, чтобы обрести познание наичудеснейшего Единого!*

Ибо как было сказано чуть выше по тексту, Так же Вы сможете понять то, что в этом мире, во всей вселенной нет ни верха, ни низа, ни правого, ни левого, ни внутреннего, ни внешнего.

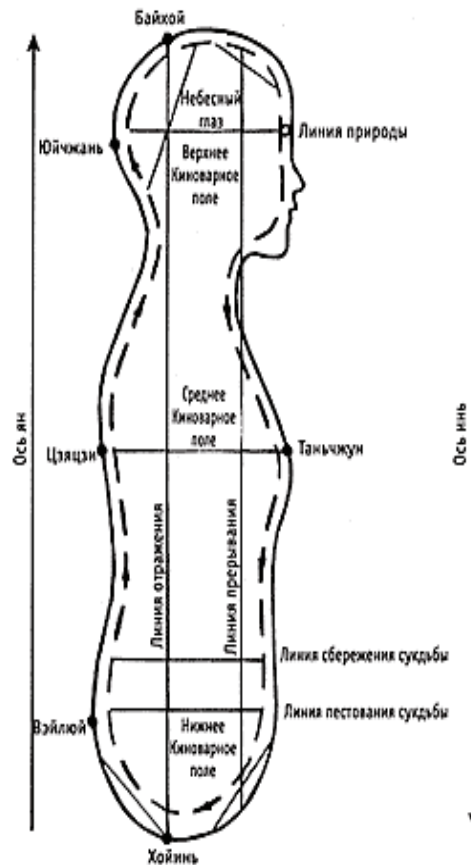
Отсюда :

- Имеющий уши да услышит,
- Имеющий глаза да прочтает,
- Имеющему Разум, это есть пища для размышления

*Как скрипач заставляет прекрасную музыку
изливаться со струн скрипки,
так и Вы можете разбудить Ваш гений,
всего лишь дремлющий
в Ваших умственных способностях,
и заставить его привести Вас к цели,
которую себе исподволь наметили.*

В теле человека тоже есть линии; - «линии внутреннего достижения», (Так условно назову эту функциональную часть организма) которые выполняют важную функцию. А именно: - эти «линии внутреннего достижения», показаны на помещенном ниже по тесту, **рисунке 1.**; - вещь еще более загадочная, чем энергетические каналы, или чакры, в другой интерпретации. Что практически есть одно и то же. Они играют особенно важную роль, при более «углублённом» изучении, с помощью практики физического усовершенствования тела, что способствует физическому и духовному укреплению, усовершенствованию, тела и духа, которую (практику) в узком кругу посвящённых, называют "O YOU KAN".

Эти линии показаны на помещенном ниже по тесту, рисунке 1.



Духовное тело человека в суфизме

Рис.1

Всего их насчитывается шесть.

- Передняя вертикальная прямая линия, идущая от лба к паху, называется «линией прерывания». Если заниматься «внутренним деланием» без опытного наставника, эта линия может легко сместиться в сторону. И тогда медитация способна лишь навредить человеку.
- Задняя вертикальная линия, соединяющая точку «байхой» у темени с точкой «хойинь» в промежности, называется «линией отражения», или «срединным каналом». Чувство этой линии дает способность «внутреннего видения».

Параллельно ей слева и справа пролегают еще два канала.

Верхняя горизонтальная линия, проходящая от переносицы к затылку, именуется «линией природы». Она связана с действием внутреннего «небесного глаза» и принадлежит области верхнего Киноварного Поля. Здесь следует отметить, мысленно проводя такую параллель, особое внимание следует уделять именно эпифизу. Потому что это как бы и есть тот третий глаз, о котором исписано несметное количество бумаги. Между полушариями мозга у нас есть маленький, но очень важный

орган. Речь идет о шишковидной железе – ее еще называют эпифизом. Её условное изображение можно увидеть на **рисунке 2**.

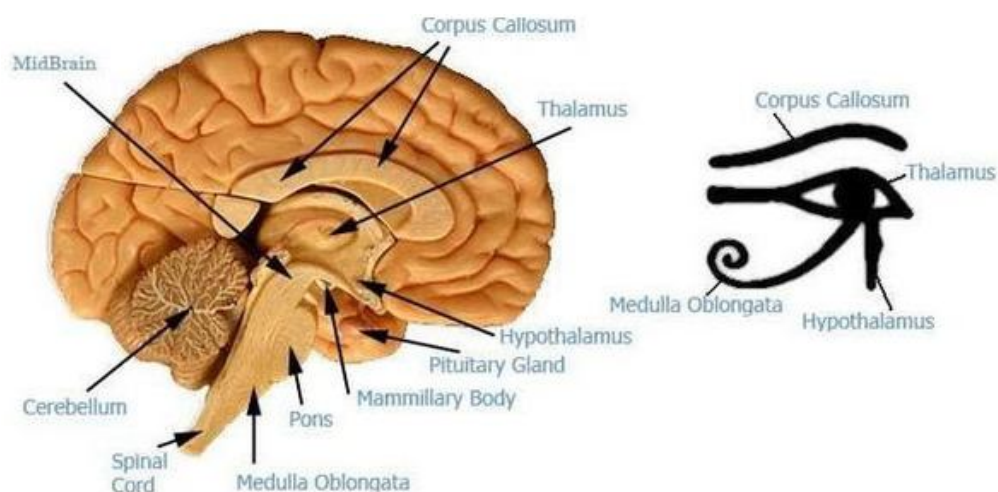


Рис.2

Глаз Гора Хорса (Я - Аз Есмь) Духовный центр управления мозгом, через него идёт связь с космической энергией ... Третий глаз это гармония мужского и женского начала ... То что Масоны и прочие Изображают Глаз (Мона Лизы (у Славян это Мара - Мать Ра) этим они подчёркивают что ведают сакральные тайны природы ... Мона Лиза у Леонардо это символ женственности символ природы Млечный Путь Природа ... а глаз её как бы духовный творящий центр мира ...

Считается, что эта железа управляет всей эндокринной системой человека, и вырабатывает мелатонин – «гормон молодости». Практически во всех духовных школах и эзотерических учениях, активизации шишковидной железы придается очень большое значение. Добиться одинаковой активности в левой и правой части головы именно в этом поможет практика – йога "O YOU KAN".

Для чего это нужно?

Во-первых, чем совершеннее синхронизация, тем выше способность человека концентрироваться, управлять своим вниманием, достигать огромной остроты осознанной работы сознания в целом.

Во-вторых, активизированная шишковидная железа позволяет управлять частотой вибраций нашего мозга. Научкой доказано то, что мозг имеет разную частоту колебаний. Всё зависит от того, в каком состоянии бытия, находится индивидуум. Отсюда: С помощью синхронизации полушарий мы можем менять качество всей нашей энергии. Что сразу же скажется на качестве жизни.

Но без развитого, осознанного, сознания невозможно адекватно воспринимать реальность. И здесь есть важным отметить то, что нам нужно добиться синхронизации работы обеих полушарий головного мозга.

Как это работает у разных полов:

В большинстве случаев у женщин более активно правое полушарие. Ярко выраженная правополушарная женщина – это буря, стихия, катастрофа и явление природы. Она полностью подчинена

волнам своих эмоций, а ее настроение за секунду может поменяться от великой радости до глубочайшей депрессии. Чтобы как-то организовать этот хаос, надо научиться включать и левое полушарие. С помощью левого полушария женщина может хоть немного разобраться в своих эмоциях, навести порядок в чувствах и вообще, сорганизоваться. Это не значит, что она перестанет чувствовать, или ее эмоции станут слабее, нет, просто она сможет направлять их в нужное русло и в итоге извлекать пользу, ставить цель и затем получать результат.

У мужчин противоположная ситуация, они предрасположены, проявлять деятельность левого полушария. И из-за этого бывают чрезмерно логичны, ограничены, негибки и бесчувственны. Развив правое полушарие, они могут добавить чувствования, интуиции, которая оживит, раскрасит, заставит звучать их сухой и черствый логический мир.

Если говорить совсем упрощенно, то синхронизированная женщина сначала разумно и логически определяет, что ей нужно в данный момент. А потом уже включает свои чувства и эмоции и направляет их по намеченному руслу, что дает ей нужный результат – интуитивный ответ на тот вопрос, который она ставила.

Синхронизированный мужчина, наоборот, сначала интуитивно определяет наиболее перспективное направление, а затем уже направляет туда всю силу своей логики и четко раскладывает вопрос по полочкам.

Одновременную гармоничную работу левого и правого полушария будем называть анализом. Итак, начинаем практиковать этот самый анализ.

Например, смотрим фильм, у нас эмоции, радость, слезы, сопереживание героям на полную мощь нашего правого полушария. Стоп! Обнаруживаем у себя в голове еще одно, левое, полушарие и включаем его. Начинаем анализировать, использовать полученные от фильма эмоции как опору для логических выводов. Почему меня зацепил именно этот момент? Напоминает ли он мне что-то из моего прошлого или, наоборот, созвучен моей заветной мечте о будущем? Почему меня раздражает этот герой, какое качество его характера мне не нравится? И почему, наоборот, мне симпатичен тот герой? Что хотел сказать режиссер? Какой может быть скрытый смысл в этом символе?

Или, решаем сложную логическую задачу, левое полушарие кипит от формул и расчетов. Подключаем правое. Каково это решение на вкус? Какой из нескольких вариантов выбрать, что я чувствую? Попробую представить сухие цифры в виде образов, разноцветных, звучащих, пахнущих. Что в данный момент мне подсказывают мои ощущения? В какой позе находится мое тело, что оно чувствует сейчас?

Если анализ проделан правильно, левое полушарие в итоге должно представлять общую логическую схему ситуации: причины и следствия, взаимосвязи. А правое, чувствовать, ощущать эту схему, а заодно осознавать удовлетворение от проделанной работы. Удовлетворение, очень важно, всегда должно оставаться ощущение «не зря потраченных усилий». Пусть даже мы не приобрели ничего материального, зато получили ценный опыт, опыт анализа.

В идеале, анализ должен идти постоянно, чувства осмысляются логически, логические выводы вызывают новые чувства, которые снова осмысляются рационально и так далее. Происходит бесконечное сплетение двух полярностей.

Интересно, что синхронизация полушарий это есть прямая дорога к общению со своим Высшим Я, Подсознанием, можно называть как угодно.

Наш мудрый Создатель постоянно с нами разговаривает, рассказывает нам о нашем предназначении, судьбе, целях текущего воплощения. Но левое полушарие, самостоятельно его не слышит. А правое слышит, но самостоятельно не способно сообщить левому полушарию о том, что оно слышит. По причине доминанции левого полушария мозга в повседневной жизни индивидуума. Только работая в паре, два полушария могут превратить этот шепот Вселенной в реальные Знания.

Из **таблицы 1**, которая есть ниже по тексту, вы сами можете всё сравнить с тем, что и как есть в самом деле. Таблица, это уже современное изобретение учёных, за что им выражаю благодарность.

ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ХАРАКТЕРИСТИК ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ

ЛЕВОЕ		ПРАВОЕ
1. Дискретное, аналитико-рассудочное. Речи (смыслового аспекта). Высоких звуков.	ВОСПРИЯТИЕ	Целостное, эмоционально-чувственное. Музыка, а также шумов. Низких звуков.
2. Более медленная, в понятиях. Словесно-знако-логически последовательная.	ПЕРЕРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ	Более быстрая в образах. Мгновенно чувственный анализ сложных сигналов, интуитивная ориентация в окружающем мире.
3. Волнения. Чувство наслаждения, счастья, преимущественно внутреннего (импрессивного) плана	ЭМОЦИИ	Страх, печаль, гнев, ярость другие отрицательные эмоции, преимущественно внешнего (экспрессивного) плана.
4. Центр сознания и контроля, управления	СОЗНАНИЕ	Центр бессознательных

	произвольными психическими процессами. Чувство осознания и выделения себя из окружающей среды ("Я").		психических процессов индивидуальности. Чувство единения, общности с природой и людьми ("Мы").
5.	<p>Центр языка и речи, знаковых систем, Смысловая сторона речи. Чтение и счет, письмо, опора на согласные</p> <p>Дополнительно изученный язык</p>	РЕЧЬ	Интонационная сторона, мимика жестикуляция при речи, опора на гласные Основной язык
6.	<p>На цифры формулы слова. Произвольная. Последовательность событий и их вероятностные свойства.</p>	ПАМЯТЬ	Зрительно наглядно образная, эмоциональная. Непроизвольная. Текущее реальное время, информация о прошлом.
7.	<p>Скорее рациональное абстрактно логическое, программируемое. Индукция (выделение частного). Оперирование цифрами, математическими формулами и другими знаковыми системами</p>	МЫШЛЕНИЕ	Скорее эмоциональное наглядно образное. Интуитивное спонтанное. Дедукция (образование целого). Использование ощущений, догадок, предчувствий, представлений, наглядных жизненных примеров
8.	<p>Вербальный, логический компонент, приверженность теории.</p>	ИНТЕЛЛЕКТ	Невербальный, интуитивный компонент, приверженность практике.
9.	<p>Большая двигательная активность. Ориентация во времени. Чувство тела.</p>	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	Меньшая двигательная активность. Ориентация в пространстве, слежение за движущимися предметами,

			управление движениями.
10.	Интровертированный	ХАРАКТЕР	Экстравертированный
11.	Методы достижения цели	ЦЕЛЕПОЛОГАНИЕ	Цели – желания
	Логическое Последовательное Линейное		Интуитивное Хаотическое Холистическое
12.	Символическое Основано на реальности Вербальное Дискретное	МОДЕЛЬ СОЗНАНИЯ (по Гриндеру)	Неабстрактное Основано на фантазии Невербальное Вневременное

Таблица 1

Таким образом практика "О Ю КАН", способствует синхронной работе обеих полушарий головного мозга.

«Идём» ниже:

В груди, от солнечного сплетения к спине проходит «линия силы», соответствующая среднему Киноварному Полю.

Наконец, в животе имеются линии двух уровней: выше пупка, примерно на уровне почек, располагается «линия сбережения судьбы», а на расстоянии одного - полутора цуней ниже пупка, то есть в области нижнего Киноварного Поля, проходит «линия пестования судьбы».

1. Первая линия относится к области почек, или «Врат Жизни»,
2. Вторая — к области нижнего Киноварного Поля.

Из этих шести линий две вертикальные линии можно созерцать посредством «внутреннего видения», четыре же горизонтальные узреть невозможно, но они играют ключевую роль в процессе «обмена энергии». Кроме того, в человеческом пространстве вне тела, имеются еще две линии: восходящая ось ян (ей соответствует спина) и нисходящая ось инь.

- Верхняя горизонтальная линия — это канал, по которому человек испускает и вбирает в себя «духовное сияние».

Опознание этой линии дает возможность осознанно контролировать спонтанное возникновение в мозгу различных образов. «состоявшиеся» ученики, духовной практики "О YOU KAN", обладают способностью четко «артикулировать» хранимые в сознании образы, выводить их наружу и снова вбирать в себя, достигая полного успокоения духа.

Среди Них существует техника, именуемая «втягиванием нити природы».

- Она заключается в следующем: подвижник садится в позу для медитации, погружается в состояние покоя и гармонии, а затем, посредством своего «духовного свечения», втягивает в себя созерцаемые им образы вещей, посылая их в затылочную часть мозга, где располагается так называемое «зеркало посленебесного мира». Отсюда духовное сияние проецируется вовне.
- Затем можно заняться выявлением в сознании различных образов, которые предстают перед внутренним взором необычайно отчетливо и подробно, и засылать представляемые образы вовне.

Постепенно мир вокруг подвижника, первоначально пустой, заполняется разными предметами, которые, при всем их правдоподобии, являются все-таки продуктами работы «сознания».

- Так у подвижника появляется возможность, следуя «нити природы», наполнять мир образами, или принимать образы в себя, и тем самым — стирать всякие границы, отделяющие его от мира.
- Беспредельное пространство воображения становится отныне его «живым телом», и он обретает способность воспринимать и чувствовать то, что недоступно «обыкновенным» людям.
- Соответственно, сам образ мыслей и даже речь подвижника, постигшего свою причастность «к единому телу» С Абсолютом, коренным образом отличаются от мышления и языка непосвященного.

На этом уровне постижения, пропадает различие между видимым и невидимым мирами :

- один свободно перетекает в другой.

С точки зрения духовной практики "O YOU KAN", «обыкновенные» люди потому и нуждаются в технических приспособлениях для исследования вещей, что их способность восприятия резко ограничена.

- У человека, постигшего «одно тело» с Абсолютом, мысли без труда принимают форму образов, а мышление даже не нуждается в словах. Такой человек может передавать информацию посредством «духовного света» поверх условностей времени и пространства.

Возможно ли такое?

Тысячелетний опыт духовной практики "O YOU KAN" свидетельствует, о том, что люди и в самом деле могут обладать подобными способностями. Но чтобы осознать это, мы, возможно, должны уметь не только смотреть вперед, но и оглядываться назад, чтобы лучше «видеть» истоки всех душевных движений.

Наставники духовной практики "O YOU KAN" учат, четырем «благородным истинам».

Истины эти гласят, что,

1. во-первых, жизнь есть страдание;
2. во-вторых, человек может постичь, что корень его страданий - желания и страсти;
3. в-третьих, человек может изжить свои страсти;
4. в-четвертых, способ изживания страстей есть праведная жизнь.

Тот, кто познал источник страданий и устранил его, *преодолевают* *цель «рождений и смертей»* и погружается в нирвану - блаженство полного покоя

- Хочешь знать скрытые в прошлом причины? Они есть то, что несет тебе жизнь сейчас
- Хочешь знать, что случится в будущем? Это то, что ты делаешь сейчас.

Физическая практика - йога "O YOU KAN", это есть укрепление Духовной части бытия с Абсолютом. А понимание Абсолюта, известно многим последователям разных духовных школ. И суфии, и даосы, и буддисты, желают одного: чтобы кратковременность человеческой жизни преобразилась в вечность, а ограниченность человека, чтобы стала его безграничностью.

А что такое реальность?

- Суфии называют это «От Дунья к Мауле».
- Буддисты говорят, что это «пустота»,
- Даосы называют ее «Дао»

Но каков идеал человеческой жизни?

- Суфии называют его – Внутренним светом «Нур».
- Буддисты: - «Миром высшей радости»,
- Даосы: - «состоянием небожителя».

Слова разные, а смысл один. Поистине, верно говорят; «За этим небом есть еще небеса!» . И ещё говорится так: - Что разрешите здесь, на этом небе, то будет разрешено на остальных небесах

Ибо мы знаем, так же об этом говорится во многих священных книгах; небес есть семь. Отсюда семь октав нотного ряда. И как Вы сами настроите свой музыкальный инструмент, такую музыку сами же будете

слушать. Наглядный пример работы нотного ряда, работу энергетических линий, (сухожилий) именно Вашего музыкального инструмента, (тела) сможете увидеть на **рисунке 3**.

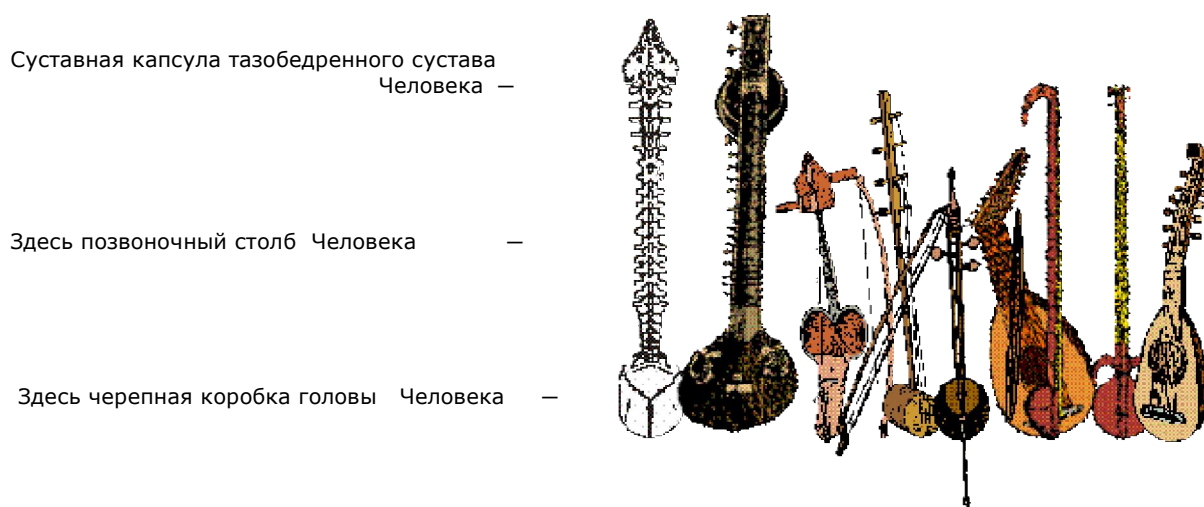


Рис.3

А, каждое «небо», это есть определённый мир. Со своими правилами и законами. Миров, в свою очередь, есть много. Условно это можно сравнить с ладами на грифе музыкального инструмента.

Так же мы знаем то, что каждый из нас, это есть вселенная в миниатюре.

И так же достоверно известно то, что тело есть как неизмеримая физическая сила, так и Грандиозная духовная энергия. И всё это имеет третью силу; - Стабилизирующую.

Отсюда вывод:

- Имеющий уши да услышит,
- Имеющий глаза да прочитает,
- Имеющему Разум, это есть пища для размышления

Духовные Учителя древности, практики: "O YOU KAN" учат следующему;

- «Привлечение энергии само по себе не приносит вечной жизни.
- Вечная жизнь возможна благодаря удержанию энергии в теле.
- Зародыш бессмертного тела возникает от скопления энергии в утробе.
 1. Когда энергия входит в тело, человек живет.
 2. Когда дух покидает тело, человек умирает.
- Твердо оберегай пустотно-отсутствующее, дабы взрастить в себе дух и энергию.
- Если дух деятелен, и энергия деятельна.
- Энергия всегда следует за духом,
- Кто стремится к вечной жизни, должен сделать так, чтобы дух и энергия пребывали в согласии.

- Когда сердце не смущается помыслами, когда в нем ничто не приходит и не уходит, но все пребывает в равновесии и постоянстве, человек воистину идет праведным путем».

В деле совершенствования ничего нельзя делать через силу, а надо быть непринужденным и естественным, предоставляя каждой вещи быть тем, что она есть.

- Сердце же должно быть всегда покойным и безмятежным - тогда дух наш соединится с Абсолютом.
- Созерцая вещи вовне себя, надо уметь видеть, что вещей, в сущности, нет.
- Точно так же, созерцая свое сознание, нужно уметь понимать, что истинное сознание - не таково, каким оно кажется.
- Забывая свое «я», постепенно входишь в путь недеяния и сливаешься с Абсолютом.
- НО! если сердце будет подвержено страстям, никогда не сможешь определить подлинность жизни, и будешь способен разве что на дешевые магические трюки.

«Созерцая свое сердце, прозревай, что сердце есть не то, чем оно, кажется.

- Имеющий уши да услышит,
- Имеющий глаза да прочтает,
- Имеющему Разум, это есть пища для размышления

Созерцая формы вне себя, знай, что формы не таковы, какими кажутся. Пойми, что все есть пустота»,

- Колесо Дхармы* приходит в движение,
- Дух истины рождается в мире,
- Белесый туман пронзает пустоту,
- Сходится в середине благодатная энергия.
- Исчезают заботы и пошлые мысли,
- Пять разбойников* бегут без оглядки.
- Внутри и снаружи не видно ничьих следов,
- Одухотворенная мысль приносит счастливый покой,
- Ни волнений, ни гнева: сердце привольно поет.

*Колесо Дхармы — название мирового круговорота в буддизме.

*«Пять разбойников» — аллегорическое название пяти органов чувств, смущающих внутренний покой духа

Суфии, выделяют в человеческой жизни три главных измерения, это:

1. «линия судьбы»,

2. «линия чувств»
3. «линия природы».

Соотношение этих трех линий показано на рисунке 4.



Рис.4

Великий Абсолют пребывает в недеянии, поэтому «линия судьбы» не имеет ни начального, ни конечного пункта. Правда, в жизни отдельного человека, который рождается и умирает, «линия судьбы» имеет начало и конец. Пока человек не умер, «линия судьбы» непрерывно колеблется с амплитудой в семь лет, и вслед за «линией судьбы» изменяются «линия чувств» и линия природы».

- В индивидуальной жизни **«линия судьбы»** начинается с перерезания пуповины, то есть с момента перехода от «прежде небесного» (внутриутробного) существования к «после небесному» (вне-утробному).
- **«Линия природы»** отражает желания, разум и жизненные силы человека.

Старение человека или возврат к «младенческому состоянию» тоже отражается на «линии природы». В духовных школах, на уроках по «искусству жизни в этом мире» говорится, что;

- В деле совершенствования индивидуума, необходимо первым делом укреплять свою «природу», другими словами - повышать свой жизненный тонус, что продлевает жизнь.
- **У женщин;** менструальный период знаменует низшую точку жизненного тонуса (или, иначе говоря, жизненных желаний). А спустя двенадцать-пятнадцать дней после менструации, в момент созревания яйцеклетки, у женщины наступает пик жизненной активности.
- **У мужчин;** «линия природы» имеет более сложный и индивидуальный для каждого мужчины ритм.

- «**Линия чувств**» наиболее точно отражает колебания жизненной активности человека. В целом она следует колебаниям «**линии природы**», и ее низшая точка совпадает с низшей точкой жизненной активности.

Линии «судьбы», «природы» и «чувств» имеют определенный ритм изменений в рамках одного года и одного месяца, а также всей жизни человека. На помещенном выше **рисунке 4**, показаны колебания всех трех линий на протяжении месяца. Внимание, Правильнее будет так: Лунного цикла, а не месяца. Потому что во вселенной время как таковое, отсутствует. Вселенная живёт не по времени. Вселенная живёт по циклам.

Надо сказать по этому поводу, что точки пересечения разных линий обозначают моменты наименьшего душевного равновесия в человеке. По отношению к моментам кульминаций или, напротив, спадов жизненной активности человека суфии применяют различные методы совершенствования.

- Например, в период наивысшего подъема чувственности человек становится особенно легко возбудимым и не поддающимся контролю. В такое время суфии работают с избыточной энергией организма, воплощаясь в так называемом «воинственном огне». Упражнения направлены на раскрытие энергетических каналов тела. Особенно эффективны для этой цели техника «мысленного шара Восьми Триграмм» и упражнения, способствующие «очищению сердца». Женщинам в такое время рекомендуется «техника женской пилюли» второй ступени. Обо всём этом, так же хорошо было известно ДАОСАМ
- В периоды спада жизненной активности люди переживают депрессию, которая нередко перерастает в отчаяние. В такое время рекомендуется делать упражнения, укрепляющие покой и сдержанность — в частности «гимнастику блаженных».
- Здесь, наиболее конструктивным упражнением для успокоения ума, будет перебирание чёток. Потому, как известно, делая это, индивидуум массирует ладони рук. А, как известно в определённых кругах, на ладонях, что видно с **рисунка 5** и на ступнях ног, находятся нервные окончания, и проецируются внутренние органы, стимулируя которые, можно добиться определённых результатов.

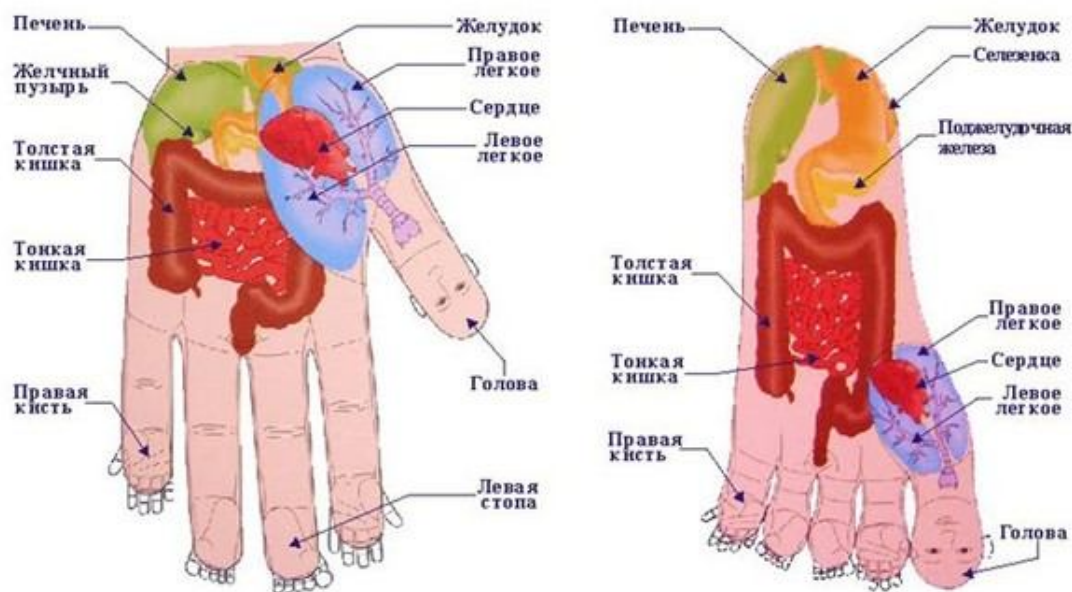


Рис. 5

Так же, благодаря правильному выбору упражнений, о чём речь идёт по тексту всей публикации, человек может укреплять свои жизненные силы в процессе естественной эволюции организма.

Сглаживая и разрешая всевозможные конфликты в организме, человек способен всегда сохранять здоровье и хорошее настроение и в конце концов прожить долгую и счастливую жизнь.

- Знание же жизненных ритмов окружающих людей позволяет неизменно поддерживать с ними дружеские и гармоничные отношения.

В Нашей же духовной школе, изучая, постигая упражнение, «Канон вечного покоя», учат:

- «Постоянно, обладая желаниями, созерцаем явленное - вот движение.
- Постоянно, не имея желаний, созерцаем утонченное в явленном - вот покой.
- Изготовление снадобья - это действие.
- Прием снадобья - это покой».

Так же есть такой вариант бытия индивидуума:

- «Небо и Земля внутри нас откликаются Небу и Земле вне нас.
- Когда Небо и Земля внутри имеют правителя, энергия внешнего мира стекается вовнутрь;
- Если такого правителя нет, внутренняя энергия ускользает вовне, и это наносит ущерб Великому Абсолюту».

- Суфии по этому поводу говорят так: «Моя судьба - во мне самом, а не в Небе».
- Во всех делах и в каждый момент своей жизни нужно «уметь услышать именно своего правителя».
- **Нужно уметь владеть собой и никому не поклоняться слепо. Тогда каждый из нас осуществит свое предназначение: быть самим собой.**

У Великого Лао-цзы об этом говорится так:

- **«Достигай предела Пустоты, твердо храни Покой.**

Все вещи проявляются совместно, а я созерцаю их возврат. Вещи разрастаются и множатся, и каждая возвращается к своему корню. Возвращение к корню именуется Покоем.

Вот что зовется следованием Судьбе,

- Следование судьбе - вот постоянство, а кто познал постоянство, тот мудр.
- Не знать постоянства - значит действовать понапрасну. Будет несчастье».
- «У мира есть начало: такова Мать Мироздания. Познав мать, узнаешь и дитя, а, узнав дитя, будешь оберегать мать. Тогда не нужно будет страшиться гибели», Боязнь смерти пройдет. Придет желание, перейти на высший уровень, в другой Мир, после того, как оставишь здесь, в этом мире свою одежду.

Здесь чётко сказал о том, что сознание, пребывающее в состоянии «первозданной простоты и безыскусности», способно прозревать глубочайшую истину мироздания, «Предел пустоты» - это природа Беспредельного Хаоса, который является одним из наименований Великого Абсолюта. Он представляет собой «основу», или «корень» всего сущего. Тот, кто удерживает в себе это первозданное единство, способен прозревать «возвращение к истоку» всех вещей.

- Хотя вещи в мире претерпевают бесчисленные превращения, они возвращаются к своему истоку или, можно сказать, к полноте своего бытия в «незыблемо-покойном» и «вечно-отсутствующем». Постигнув этот принцип, можно понять и законы превращений всех вещей.

Древние мудрецы как раз имели в виду такое понимание, когда говорили: «Постигай истину до самого ее истока, в познании сердца иди до самого корня».

- Имеющий уши да услышит,
- Имеющий глаза да прочтает,

- Имеющему Разум, это есть пища для размышления

*Нужны три вещи:
Вера в успех, огромное желание.
Незаурядное воображение,
Настойчивость в достижении
поставленной цели*

У реки есть исток, у дерева есть корень. Человек способен охватить мыслью все явления и все принципы мироздания, но где сам исток человеческой мысли? Этот исток подобен неподвижному омуту или он есть деятельное начало бытия? Он лишь пассивно отражает происходящее или сам освещает действительность? Великая мудрость Востока заключена в предложенных восточной цивилизацией ответах на эти вопросы.

Суфии говорят так: «Тот, кто учится познать "мирское", каждый день приобретает. Тот, кто учится быть с Абсолютом, каждый день теряет. Потеряв и еще потеряв потерю, достигаешь надеяния. В надеянии все свершается».

- У суфиев, имеется наставление, практика: «чистить неустанно темное зеркало в себе».
- Буддисты же говорят о том, чтобы «разбить оковы кармы», то есть очиститься от накопившихся за тысячелетия последствий плотских желаний и суетных мыслей с помощью медитаций, в состоянии полного покоя.
- Даосы делают то же самой в состоянии «Пустоты»

Суфии, делают ещё одно, казалось бы, простое упражнение, но важное по своей духовной значимости. Они делают «Зикр». Повторяя определённые молитвы, строго определённое количество раз, строго в определённое время суток. Тем самым очищая своё сердце от мирской суеты, от материальных возжеланий. И тогда человеческое сознание способно воссиять, подобно до блеска начищенному зеркалу или ясной луне в зимнем небе, озаряя своим духовным светом целый мир, тем самым выявляя в себе «изначальный облик» всего сущего. Тогда, делая так, человек способен произвольно постигнуть истину всего существующего в мире.

- Согласно практике, "O YOU KAN" суфии не размышлять над проблемами, а постигают существо дела посредством духовной интуиции.
- «Такая» интуиция является высшей формой познания.
- Однако ее нельзя наработать занятиями или размышлениями.

- Она как бы сама приходит к тому, кто совершенствуется в приближении к Абсолюту.

Вообще говоря, суфизм как наука, сложилась из практики духовного и физического совершенствования. И тот, кто хочет эту науку постичь, должен испытать на себе принципы, как разных видов медитации, так и определённого вида физических упражнений, всё это, Вы найдёте в этом материале. Очень многое в практике "O YOU KAN" не может быть выражено словами, а требует «безмолвного постижения».

- Духовная интуиция и непосредственное знание истины, так или иначе, доступны почти каждому человеку.

Те, кто постоянно совершенствуется в практике "O YOU KAN", крайне высоко ценят эти скрытые возможности человеческого познания.

- Потому что: - **Из покоя могут родиться знания.**

Те, кто много лет занимается совершенствованием, знают это по собственному опыту, что «блюсти покой» не значит целыми днями неподвижно сидеть, как пень или камень, а пустота вовсе не означает смерть или отсутствие чего бы то ни было. Как раз наоборот: пустота, о которой говорят суфии, вмещает в себя все сущее, она есть импульс всех творческих перемен, «первозданное состояние» сердца, основа человеческой природы, поскольку она воплощает собой предельную чистоту, покой, высшее единство, незамутненность сознания, и из нее исходят все метаморфозы мира.

Из этого покоящегося сознания внезапно исходят и так же молниеносно исчезают всевозможные образы. А после окончания сеанса люди не без удивления замечают, что события, пережитые ими в медитации, повторяются в реальной жизни. Бывает, что к вам и в самом деле приходит только что виденный человек, или случается увидеть уже увиденное внутренним взором событие, или, наконец, к вам приходит решение давно мучающей вас проблемы. В этом мире, это, известно как «Дежавью»

Секрет тут заключается не в неподвижном сидении, а в том, что при этом сохраняется ОСОЗНАННЫЙ полнейший покой и ясность сознания, что в свою очередь есть как бы «командой» для подсознания, и это делает возможным действие духовной интуиции, проникающей и прошлое, и будущее.

Меня, те с кем, по разным причинам приходится общаться, в перерывах между беседами, иногда спрашивают:- О чём задумался?

- Как то смешно становится, думать то зачем именно в тот момент, когда мысли и тело отдыхать должны.

Как то непривычно людям понимать всё это.

*Человечество ущербно прежде всего тем,
что каждому человеку известно*

*слово "невозможно".
Как же! Все правила, которые не работают,
- он знает!
Все, что нельзя сделать,
- ему известно с пеленок.
Эта публикация написана для тех,
кто ищет правила, ведущие к успеху,
и готов сделать ставку на них.*

- Во всех религиозных и духовных школах, и не только в них, общеизвестно то, что главным препятствием для осознанного, индивидуального познания мира, является как раз та информация, что была преподнесена людям из «авторитетных» источников.

За тысячелетия люди накопили огромный запас знаний. Из них 98% все знания есть противоречивые. И у них, выработались устойчивые мыслительные привычки и стереотипы, Эти стереотипы заставляют людей признавать лишь то, что соответствует их представлениям о мире, а все прочее отвергать. В результате живое, бесконечно творческое сознание человека превратилось в компьютер, работающий по заданной программе, не имеющей ничего общего с человеком.

Мне всегда было интересно наблюдать за какими - то программами по изучению чего либо. Вот, к примеру, перечень некоторых изобретений, деньги на которые были потрачены из карманов налогоплательщиков. По правде сказать, есть о чём подумать. Есть мотив усомниться в деятельности некоторых «научных» авторитетов:

Биологи вычислили, за сколько поколений можно превратить мышь в слона

Группа палеонтологов и биологов вычислила скорость роста массы современных и древних млекопитающих в ходе их эволюции и рассчитала, что мышь можно "превратить в слона" через 24 миллиона поколений, говорится в статье, опубликованной в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences.

Ученые под руководством Алистера Эванса (Alistair Evans) из университета Монаша в Мельбурне (Австралия) проследили за изменением размеров тела 28 отрядов современных млекопитающих, проживающих на территории Африки, Евразии, Северной и Южной Америки и во всех океанах мира за последние 70 миллионов лет. Всего ученые проанализировали 839 видов плацентарных млекопитающих и 82 представителей сумчатых.

Примерно 65,5 миллионов лет назад произошло последнее в истории Земли массовое мел-палеогеновое вымирание. Оно привело к уничтожению всех сухопутных и морских динозавров и становлению млекопитающих в качестве доминирующей группы животных.

Биологи составили "генеалогические древа" животных из этих отрядов и сопоставили изменения в их массе и размерах тела с разницей во времени залегания останков их предков. Оказалось, что масса тела древних млекопитающих увеличивалась с примерно одинаковой скоростью в течение 35 миллионов лет после мел-палеогенового вымирания. Как пишут исследователи, такая закономерность не совсем соответствовала их ожиданиям. Считается, что скорость эволюции должна снижаться с увеличением массы животного (крупные млекопитающие тратят больше времени на взросление и вынашивание плода).

По расчетам Эванса и его коллег, масса сухопутных животных увеличивалась в 100 раз за 1,6 миллиона поколений, в 1000 раз - за 5,1 миллиона и в 5 тысяч раз - за 10 миллионов. Китообразные развивались быстрее, чем другие млекопитающие - аналогичного прироста массы их предки достигали за 1,1, 3 и 5 миллионов поколений.

Таким образом, мышь весом в 20 грамм может превратиться в двухтонного "слона" за 24 миллиона поколений, что заметно больше ранее предсказанных 200 тысяч или 2 миллионов.

Кроме того, ученые вычислили скорость снижения массы, характерным примером которых являются карликовые слоны, бегемоты и "хоббиты" с острова Флорес. Считается, что все эти виды стали карликами из-за изоляции на территории небольших островов, где отсутствуют хищники и конкуренты.

Как выяснилось, карликовые млекопитающие теряли массу в 30 раз быстрее, чем "толстели" их предки. Высокая скорость уменьшения массы объясняется комбинацией из ограниченности ресурсов на этих островах и увеличением скорости размножения у "усохших" животных.

"Когда ваши размеры уменьшаются, вам нужно меньше пищи, и вы можете размножаться быстрее - оба этих фактора являются весьма ощутимым преимуществом для животных-жителей маленьких островов", - пояснил Эванс.

Американская общественная организация "Налогоплательщики за здравый смысл" составила десятку самых дурацких научных проектов, потребовавших значительных расходов федерального бюджета США.

Этот неофициальный конкурс получил название - приз "Золотое Руно" ("Golden Fleece"), что звучит двусмысленно, поскольку слово "fleece" также означает "обдираловка".

10 место:

В 1975 году Национальный научный фонд США, израсходовал \$84 тыс. на исследование, в рамках которого ученые пытались раскрыть секрет появления чувства влюбленности.

9 место:

Министерство сельского хозяйства заплатило \$46 тыс., чтобы узнать, сколько времени необходимо для приготовления завтрака.

8 место:

Та же организация выделила \$500 тыс., дабы получить ответ на вопрос: "Почему крысы, обезьяны и люди скрежещут зубами и сжимают челюсти?" Ученые выяснили, что человек сжимает челюсти в состоянии ярости, когда слышит громкие звуки и после того, как бросил курить.

7 место:

Национальный научный фонд и Национальный институт психического здоровья израсходовали \$107 тыс. на исследование сексуального поведения японских перепелок в условиях строгого лабораторного контроля.

6 место:

Национальный институт психического здоровья также выделил значительные средства на проведение исследования, целью которого было получение информации на тему: почему улыбаются игроки в кегли, хоккейные болельщики и пешеходы.

5 место:

В 1977 году Национальный Фонд за Гуманизм выделил \$25 тыс., чтобы выяснить, почему на теннисных кортах, расположенных в штате Виржиния, игроки обманывают и грубо себя ведут.

4 место:

В 1981 году Министерство торговли США предоставило муниципалитету города Гонолулу (столица штата Гавайи) \$28.6 тыс., чтобы муниципалитет изучил, как наилучшим образом потратить \$250 тыс. (эти средства были выделены для того, чтобы оборудовать пляжи таким образом, чтобы это было удобно серфингистам). Серфингисты

были готовы совершенно бесплатно рассказать чиновникам о своих предпочтениях.

3 место:

Федеральная авиационная администрация истратила \$57.8 тыс. на изучение важной проблемы: какими параметрами тела должны обладать стюардессы.

2 место:

В 1975 году Национальный институт исследований алкоголизма израсходовал миллионы долларов на то, чтобы определить: бывают ли пьяные рыбы агрессивнее трезвых, склонны ли молодые крысы более охотно, чем их зрелые сородичи, употреблять алкоголь для самоуспокоения и, наконец, можно ли систематизировать процесс превращения крыс в алкоголиков.

1 место:

Исследование Администрации содействия правопорядку стоимостью \$27 тыс. было посвящено поиску ответа на вопрос: "Почему заключенные хотят убежать из тюрьмы?"

И этим, подобные «достижения», можно перечислять без конца.

Заставьте работать на себя
глубины Вашего сознания
Вы добьетесь поразительных результатов.
Помогите подсознанию чувствами.
Сочетание потрясающее!

Когда человека принимают в одну из духовных школ. Какого бы то ни было «вероисповедания». Суфии, Буддисты, Иудеи, и т. д. То первое упражнение, которое есть обязательным для всех «новичков», это есть очищение Сердца от «мирской» суеты.

Потому что весь тот «жизненный» опыт, который автоматически, неосознанно, был приобретён в процессе существования любого индивидуума - машины в этом мире, это есть преграда к знанию.

Конечно, «рациональная мысль и логика» имеют свои достоинства, но человеческое сознание нуждается в более высоких, более универсальных формах мышления. Практика "O YOU KAN", как раз и стремятся разбить оковы стереотипной мысли, дать мысли полную свободу, предоставить каждому индивидууму, возможность *осознанно*, *непроизвольно* и *радостно* излить в этот мир тот свет, который есть в каждом из нас.

«Высшие люди, узнав о Пути, являют усердие
и претворяют его.
Обычные люди, узнав о Пути,
отчасти следуют ему, отчасти нет,
Низшие люди, узнав о Пути,
громко смеются над ним.
Если б они не смеялись, это не был бы Путь»,
«Дао-Дэ цзин»

И так нытики, неудачники, завистники и всякий прочий «образованный» люд, имею намерение, продолжить знакомить Вас с тем, что делать противопоказано для приобретения полного счастья индивидуума, что есть запрещённым в этом мире. Имею намерение, так сказать перейти к «современному» образу жизни. А то все, о каких то линиях да, о непонятной духовности. И так, что есть "HARAM" для каждого индивидуума?

Здесь есть десять основных запретов, пожалуйста, прошу не путать с библейскими запретами, это:

- Чувство сожаления по отношению к себе.
- Жадность.
- Занятие делами, которые вы ненавидите.
- Измерение успеха деньгами.
- Трата большего количества денег, чем можно позволить.
- Выбор мгновенной выгоды.
- Хныканье.
- Сравнение себя с другими.
- Измерение богатства деньгами.
- Изолирование себя от собственной семьи.

Надеюсь, на то, что Вы есть готовы сейчас рассмотреть немного подробнее, каждый из вышеперечисленных пунктов:

1. Чувство жалости по отношению к себе.

Настроенные на бедность люди жалеют себя и полагают, что быть богатым им не предначертано судьбой. Кто-то жалеет себя за то, что родилась женщиной (потому что у мужчин больше возможностей). Кто-то жалеет себя за полную фигуру (потому что стройные люди получают лучшие рабочие места). Кто-то оплакивает свой рост, национальность, цвет кожи, религию предков, некоторые люди жалеют себя за то, что до сих пор не вышли замуж и не женились, другие плачут из-за кольца на безымянном пальце или из-за штампа о разводе, молодые видят источник проблем в неопытности, пожилые – в своем возрасте. Перечислять множество других причин, нет смысла.

Так Вы уже всё сами поняли и определились с тем, как Вам поступить. Как вы думаете, если человек жалеет себя из-за какого-то неважного

факта и целыми днями фокусируется на нем, как будут поступать окружающие его люди? Жалеть себя – это есть самый прекрасный способ обрести многотонный якорь, который остановит вас на пути личного развития и который обеспечит вечную бедность. Жалеть себя – это есть самый лучший метод поиска низкооплачиваемой работы и обретения жалкого существования.

Эй, желающие быть сейчас и здесь,: Поставьте для себя цель, и уверенно к ней идите. Только, будьте очень осторожны с целью, это как с хорошей женой, изменять её нельзя!

Вы должны знать чего и что Вы хотите. Потому что МАЛЕЙШЕЕ отклонение в сторону, автоматически отбрасывает Вас за черту старта. И всё придётся повторять с самого начала. Ваши линии судьбы о которых информировал Вас выше, и которые схематически изображены на **рисунке 1.**, сразу же придут в нерабочее состояние. Вам сразу же будет засчитан фальстарт.

Но. Если Вы собираетесь разрушить созданную Вами самими зону «жалости» самого себя любимого, или любимую, то Вы обязаны подружиться с неудачей. Когда Вы примете решение избавиться от своей потребности в жалости самого себя, для Вас перестанет иметь значение то, сколько ошибок вы совершите на пути к главной цели.

- *При изобретении электрической лампочки Томас Эдисон провел 10.000 экспериментов. Неуклонно двигаясь по избранному пути, он не считал какой-либо из этих экспериментов неудачным, Потому что, как он сам потом сказал: - теперь я знаю 9.999 как не нужно это делать!*

2. Жадность.

Постоянный поиск ценника с надписью «Скидка» и магазина с транспарантом «Распродажа». Нежелание платить за хорошее образование своих детей (потому что вам ведь никто не помогал), стремление заставить сотрудников собственной фирмы работать как можно больше за как можно меньшие деньги - вот верные признаки того, что вторая привычка бедных людей в вас уже есть.

Стремление к тотальной экономии это не есть признак мудрости, а индикатор того, что вы испытываете дисбаланс доходов и расходов и подходите к его разрешению с неверной стороны. Запрограммированный на богатство человек готов платить за вещи их реальную стоимость и щедро вознаграждать труд своих помощников - и того же ожидает от других.

Здесь, Вы просто должны запомнить, а может быть, Вам это есть известно, что в мире не существует дорогих вещей. Просто в данный момент у Вас либо отсутствует необходимая сумма денег на покупку данной вещи, либо Вас просто «душит жаба». Мне остаётся лишь произнести, написать, такую фразу, потому как, не приучен давать советы:

- оставьте свои походы - экскурсии, по тем местам, цены на товар в которых, произвольно вызывают у Вас или икоту

- или делают Ваш язык шершавым от того, что во рту не хватает слюны.

Надеюсь. Вам есть знакомо выражение: Мы есть не такие богатые, чтобы покупать дешевые вещи. Так понимаю объяснять значение «крылатого» выражения нет необходимости.

3. Занятие делами, которые вы ненавидите.

Сара ненавидит мыть посуду, но никто не хочет помочь ей. Тьяго терпеть не может гулять с собакой, но ленится построить ей вольер. Николай Павлович, приходит в бешенство от необходимости составлять квартальный отчет, но ни один из его заместителей не в состоянии это сделать. Сюзана презирает работу аудитора, но только так может платить за кредит, который взяла на покупку машины прошлым летом. Все эти люди готовы к неудачам, к бедности – причиной всему этому, есть чувства, которые у них вызывает необходимость делать неприятные для них дела.

Ключом для спасения от третьей привычки бедного человека – является то, что делать нужно не то, что вызывает ненависть, отвращение, а то, что вызывает наибольшее удовлетворение. Только так *вы будете способны добиться великолепных результатов!*

Знакомо выражение: на работу, как на праздник. Так вот, выбирая то ли работу по найму, то ли иметь намерение начинать свой собственный бизнес, кандидат на любое *мероприятие, в первую очередь ОБЯЗАНН* остановиться, сесть, расслабиться и подумать о следующем: А принесёт ли радость мне та работа, то начинание, которое собираюсь делать. Смогу ли получать радость, удовольствие от того, что буду выполнять. Потому что, в первую очередь, любая работа должна приносить радость от того, что Вы, её, работу, делаете осознанно и с радостью. А потом уже, поверьте, пока на слово, эта работа, начнёт приносить ожидаемый доход.

4. Измерение успеха деньгами.

Бедный человек уверен, что только обладание некой суммой денег способно принести ему радость. Лишь определенная сумма на счету в банке может даровать ему возможность почувствовать счастье благодаря дизайнерской одежде, красивому особняку, путешествиям, независимости от мужа или родителей или уходу с работы. Но практика показывает, что счастье так и не приходит.

Здесь есть одна закономерность, прежде чем желать денег, много денег, человек, трезво должен определиться с тем, зачем ему нужна желанная сумма. В добрые ли дела, будут инвестированы эти деньги, которые ты желаешь получить? Здесь. Существует огромная разница между тем, чего мы хотим, и тем, в чем мы нуждаемся.

Успешный человек мерит счастье в единицах, более значимых, чем бумага, под названием: евро, доллары, или юани. В чем именно – каждый решает для себя.

5. Трата большего количества денег, чем можно позволить.

Различные агенты кредитных структур, и улыбочивые сотрудники банков с радостью помогут вам оказаться в долговой яме. Ведь человек, не желающий стать успешным, не хочет понять разницу между полезным кредитом, взятым на развитие собственного бизнеса, и губительной ссудой на покупку роскошной иномарки или огромного особняка.

По этому поводу есть интересная история: - Когда раджи в древней Индии хотели разорить подданного, они дарили ему белого слона. Необходимость кормить его, ежедневно мыть и украшать приводила человека к нищете.

То же самое и с банковскими деньгами. По ним нужно, иногда платить непомерные процентные ставки. Так думаю, сама жизнь подсказывает нам оптимальное решение всех вопросов и бережёт нас от неразумных желаний. Нужно лишь осознанно подумать о том, в чём нужду имеем.

6. Выбор мгновенной выгоды.

Желание получить сразу и по максимуму – извечное свойство бедных людей. Они не способны понять то, что, устраиваясь на должность со средней зарплатой в солидную компанию, можно через несколько лет иметь гораздо больше, чем если обращать внимание только на то, сколько вы получите через месяц. Важно есть иметь терпение. Именно оно, терпение, у «современных, современных», людей и отсутствует.

Но, соблюдая, семь нижеперечисленных, законов процветания, вы в своей жизни, многого сможете достичь

1. Закон пустоты

- Если вам нужны новые ботинки, выбросите старые. Если вам нужна новая одежда, почистите ваш шкаф. Вы должны по доброй воле расстаться с вашими стереотипами.

2. Закон циркуляции

- Будьте готовы отпустить что-то, чем вы владеете, чтобы получить что-то, что вы желаете.

3. Закон воображения.

- Сначала вы должны увидеть процветание в вашем воображении. Сделайте описание своего идеального дня и не показывайте его никому, кроме того, кому доверяете. Храните это

описание где-нибудь под рукой, и в свободное время перечитывайте его.

4. Закон творчества.

- Человек может достигнуть процветания посредством энергии своего мышления, интуиции и воображения.

5. Закон воздаяния и получения.

- Если вы отдаете что-то, то это возвращается в десятикратном размере. Когда вы получаете блага, очень важно делиться им с окружающими.
Если у вас - дар, и вы не используете его, то оскорбляете вашу Божественную сущность. Чтобы с должной почтительностью относиться к своим способностям, вы должны радоваться дарам и разделять их с другими. Если вы делаете это, вы привлекаете еще больше благ в свою жизнь.

6. Закон десятины.

- Вселенная всегда возьмет свою десятину. Это просто закон благодарности источника поддержки - 10% от всего, что вы имеете.
Вы никогда не знаете, как ваша десятина вернется к вам. Деньги - обычное явление. Но она также может прийти в виде примирения с кем-то, с новыми дружескими отношениями, в виде выздоровления и т.д.

7. Закон всепрощения.

- Если вы не можете прощать людей, вы не можете принимать свое богатство.
Если ваша душа заполнена ненавистью, любовь не может найти в ней себе места. Вы должны избавиться от негативных чувств, которые пожирают вас и не дают вам покоя.

Здесь уместно выражение: Терпение и труд, всё перетрут.
А о прощении себя и других, надеюсь, вы смогли найти информацию в этой публикации.

7. Хныканье.

Жизнь тяжела? Просто ужасна? Кругом дискриминация, коррупция, хамство, криминал – вам, нормальному человеку, нет дороги к успеху? Со всем этим согласится каждый потенциальный неудачник. Вакцина от этой привычки – Осознанность.

Научитесь Осознанно воспринимать этот мир и Вам откроются уникальные возможности бороться с пороками внешней среды, Вы всегда будете выходить победителем из изначально невыгодной для вас ситуации!

8. Сравнение себя с другими.

Мигел Мурта думает о том, что он лучше своих одноклассников, потому что единственный окончил двенадцатый класс на «отлично». Педро Сантеш уверен в том, что он выглядит хуже всех, в среде своих друзей, потому что единственный из одноклассников, которому родители не в состоянии купить велосипед. Исидора презирает своего мужа за то, что у него еще нет Лексуса, который вчера приобрел Изя. А Мария хочет задушить свою подружку, потому что у той больше поклонников, чем у неё.

У всех этих людей прекрасно развита восьмая привычка неудачника – стремление сравнить себя с другими. Подумайте, нужна ли эта привычка вам или лучше не допускать того, что внешний мир захватывает контроль над внутренним? Заполнит то место, которое Вы в процессе медитаций и физических упражнений освободите для наполнения так необходимой Вам энергией.

9. Измерение богатства деньгами.

Истинно богатые люди не только разорвали связь между счастьем и денежными знаками (избавившись от четвертой привычки бедняков), но и перечеркнули знак равенства между размером счета и понятием богатства. Настоящее богатство – это умение привлекать деньги, создавать их на пустом месте, организовывать новые виды бизнеса – и тогда вам не страшны ни контроли финансовых структур, ни контроли с прокуратурами, ни ограбления или похищенные номера кредиток. По-настоящему успешный человек не зависит от объемов собственного мешка с золотом.

10. Изолирование себя от собственной семьи.

Великолепные неудачники получают из тех, кто отдаляется от собственной семьи, объясняя это нежеланием ее членов поддержать их в трудную минуту, одолжить денег, понять, разделить убеждения и тому подобное. Они не понимают, что семья – это великолепный источник внутренней поддержки, к которому можно обратиться, когда во всех остальных сферах жизни больше ничего не осталось.

Только любовь близких, может помочь подняться над «проблемами». Когда не остается никакой надежды - и тогда достигается

истинное величие. Чему суфии придают особое внимание. Здесь семья есть на первом месте.

Семья и осознанное понимание значимости каждого индивидуума в этом мире. Чтобы понять это, нужно постараться осознать свою собственную значимость и значимость тех, кто окружает вас. Вы смертны, и когда - нибудь вы умрете. Тот, на кого направлено ваше внимание, это есть ваш ближний; он тоже умрет. Вы оба есть ничтожества. Сейчас большая часть ваших страданий это есть «тщетные страдания»; они возникают из-за чувства гнева, ревности и обиды на других людей.

Если вы, приобретете, навык всегда осознавать неизбежность их смерти и своей собственной смерти, у вас появится чувство жалости к другим, и будьте справедливы к ним, поскольку их проявления неприятны вам только потому, что

- вы или кто-то наступил им на мозоль,
- или же потому, что чувствительны ваши собственные мозоли.

В настоящий момент вы не можете этого видеть. Попробуйте поставить себя на место других - они столь же значимы, как и вы; они страдают, как и вы, и, как и вы, умрут.

Только если вы всегда, будете стараться ощутить эту значимость, до тех пор, пока это не превратится в привычку, куда бы ни было направлено ваше внимание, только тогда вы сможете обрести реальное "я".

У каждого человека есть хотения и желания, которые ему дороги и с которыми он не расстанется до самой смерти.

От осознания значимости своего ближнего, когда ваше внимание направлено на него, осознания того, что он умрет, в вас возникнет жалость и сострадание к нему, и в конце концов вы полюбите его; а также, если делать это постоянно, в некоторой вашей части тела, возникнет реальная, сознательная любовь, которая распространится на остальные части, и у вас появится возможность узнать реальное счастье, поскольку благодаря этой любви, появится объективная надежда, надежда на то, что вы нашли именно свой индивидуальный Путь..

*Настойчивость
в достижении поставленной цели
- вот те истинные составные части успеха,*

Так думаю, Мы уже есть готовы подвести маленькие итоги совместно пройденного материала.

Что мы имеем? А имеем мы всё очень хорошее уже лишь потому, что знаем, как поступать «правильно» в этой интересной и такой прекрасной жизни. Мы уже знаем как поступать «правильно», для того чтобы привлечь в свою жизнь не только здоровый и успешный во всех делах образ, стиль, жизни, но и «правильный» образ мышления.

Остается познать совсем малое:

- Как в свою жизнь привлечь успех.
- Как развить свою силу воли.
- Как с помощью этой самой силы, привлечь деньги и те обстоятельства, который способны будут сделать нашу, или правильнее будет, вашу жизни, сказкой в реальности.

Обо всём этом мы понемногу узнаём из материала, который размещён в данной публикации, и который кое - как разбросан по тексту.

Итак, нам, некоторым индивидуумам, при осознанном бытии, иногда удавалось заметить то, что надлежащее выполнение какого-либо трудного дела, какого бы рода оно ни было, укрепляет волю. Подтвердить всё это можно на чем-нибудь незначительном, и вы снова и снова убедитесь в справедливости написанного.

Попробуйте, например, начертить на листе бумаги, одновременно, одной рукой круг, другой же квадрат. Решите твердо выполнить эту задачу и выполняйте ее. Когда вы, наконец, выполните ее, то откиньтесь на спинку кресла и уясните себе вполне, что вы преодолели нечто только благодаря силе воли.

Данное сознание включите в вашу запасную батарею и переходите затем к чему-нибудь практическому, например, к разрешению какого-либо трудного житейского, домашнего вопроса. Твердо решите разрешить его; пользуйтесь для этого всей скопленной вами сознательной, осознанной силой и не отказывайтесь от вашего намерения. После каждой подобной духовной победы вы сделаетесь еще сильнее.

Поэтому поводу позвольте спросить: Были ли у Вас в молодости грандиозные планы, великие мечты писать книги или картины, начать собственное дело или заняться какой либо другой творческой деятельностью? У большинства из нас наверняка были. А если быть совершенно честными перед самими собой, то большинство из нас лелеет эти мечты и по сей день, но оправдывает свою бездеятельность тем, что приходится выполнять другие обязательства. "Я был бы счастлив, написав роман, но мне нужно заниматься своей работой". "Я был бы счастлив, написав, картину, но у меня плохое зрение". Мы придумываем в свое оправдание совершенно пустые отговорки.

А теперь задумайтесь на минутку о Юлии Цезаре. Знаете ли Вы, что Цезарь писал свои комментарии ночью в палатке, когда все римское войско спало, а на следующее утро вел своих солдат в сражение? Знаете ли вы, что Гендель написал свои лучшие музыкальные произведения после того, как врачи сказали ему, что он неизлечимо болен; что Бетховен писал музыку и после того, как совершенно оглох? Задумывались ли вы над тем, что три великих поэта: - Гомер, Мильтон и Данте - были слепыми?

Вспомните о Ганнибале и лорде Нельсоне, Кутузове: они были великими полководцами, имея лишь по одному глазу. Френсис Джозеф

Кемпбелл, был слепой на оба глаза, но это не помешало ему стать выдающимся математиком и музыкантом. Перестаньте, считайте себя чем-либо связанными и перестаньте говорить себе: "О, нет, только не с моими возможностями. Я никогда не смогу сделать то, что хочу".

Подумайте о Даниеле Дефо, авторе "Робинзона Крузо": он создал свою книгу, находясь в тюрьме. Джон Баньян написал "Путь пилигрима" за решеткой. Лютер перевел Библию, сидя в заключении в Вартбургском замке. Данте двадцать лет трудился в изгнании, а "Дон-Кихот" был написан Сервантесом в Мадридской тюрьме.

Возможно, вы скажете: "Все это замечательно, но мне нужно работать". Ну что ж, друзья мои, тогда у меня есть для вас ещё одна новость. Вы представляете себе толщину романа "Унесенные ветром"? Маргарет Митчелл написала его, работая в газете полный день. Вы чувствуете, что поставлены в проигрышное положение из-за физических недостатков? А знаете ли вы, что у лорда Кэвэнно, члена Английского парламента, не было ни рук, ни ног и тем не менее он добирался до парламента самостоятельно!?

Подумайте о Шекспире, который в школе выучился едва ли чему-либо большему, чем чтение и письмо. Но он продолжал учиться самостоятельно и сделался великим литератором.

Подумайте еще раз о заветных желаниях, хранящихся в вашей душе. Взвесьте снова аргументы, придуманные Вами в оправдание невозможности исполнения Вашей мечты. Поймите то, что все эти оправдания в действительности являются фальшивыми. Отбросьте их в сторону и настройтесь на то, что Ваши желания есть исполнимы и воплощение их находится в ваших руках. Всегда помните то, что, Вы есть единственный, кто удерживает самого себя на месте. И как сообщал вам в самом начале этой публикации, *Важно иметь намерение* делать что либо. Важно поднять свою фигуру с просиженного дивана и понести её в то место, откуда начнётся Ваш путь к успеху, откуда начнется ваш Путь к самому себе. Откуда начинается Путь к познанию Абсолюта, Бога, Творца, Который есть в середине каждого из НАС.

Отсюда, как бы сам по себе, проявляется успешной вывод о способе самореализации. Здесь, как бы большой силой воли обладает не тот, кто берется за работу с зубным скрежетом, наморщивши чело, с угрожающей миной и начинает эту работу порывисто и напряженно. Свою задачу он, может быть, и выполнит, но этот индивидуум слишком расточит свою энергию и ему не сравняться с человеком спокойным и рассудительным.

Последний, приступает к своей работе обдуманно, осознанно. Он смеется над неудачей и терпеливо начинает дело снова, вполне уверенный в своей силе и конечной победе.

Для него, его работа это не борьба, какой она является для других. Для него это есть только период духовной деятельности, который закончится счастливо, результат которого есть обязательный успех.

Но, для того, чтобы успешно начать реализовывать себя, начать выполнять возложенную на каждого из нас индивидуально возложенную задачу посланного нас сюда без скрежета зубов нужно просто знать то, чего мы хотим, и хотим ли чего либо. Ибо как писал выше, каждый из

нас пришел в этот мир не по своей воле, мы должны научиться освободить своё сознание от того хлама, которого нахватались в процессе неосознанного бытия в этом мире.

Поэтому, раньше чем начать практику медитации, раньше чем приступить к специальным упражнениям по укреплению здоровья, мы должны будем освободить, очистить в своём теле, в своём сознании, то место, которое занимают наши «проблемы», наши обиды, аккумулярованные нами в процессе «модерной, современной» жизни. Можно, было слово жизнь, так же поставить в кавычках, но всё - таки, как - никак тянули же лямку. Хоть кое - как, хоть кое - какую, но тянули.

Очень нравится выражение, которым оперируют португальцы:- «Esta tudo bem?». При каждой встрече, а таких встреч на день может быть хоть сто, они спрашивают друг друга:- как дела?. Этот вопрос отработан до автоматизма. Что есть интересно наблюдать?, а то, что задав вопрос: - как дела, спросивший, сразу же отвечает:- «Obrigado, mais ou menos», спасибо, более - менее, потому что в свою очередь ждёт такого же вопроса от собеседника. Так вот, осознанно наблюдая за всем этим, приходишь к пониманию того, какими бездумными механизмами есть люди.

Нет, они думают, ого, попробуй сказать, кому - либо то, что ты есть дурак, ты не умеешь думать, тебя сразу же поволокут в суд. Сразу же привлекут к ответственности за оскорбление личности.

Не понимая значения произнесённых звуков в ответе: более - менее, человек автоматически делает из себя тоже, не человека, не индивидуальность а более - менее. Ни рыба ни мясо. Ни человек ни зверь. Так что среднее, между ничем и ничем. Потому что человек находится в гипнотическом сне с определённого младенческого возраста. Человек начал получать гипнотические установки, начиная с детского сада и заканчивая сегодняшним днём.

Так вот, моей задачей с вами, будет научить, того, кто имеет для этого желание, проснуться от гипнотического сна. Сразу же предупреждаю, что это есть не так легко, как может кому то показаться. Но при желании выполнимо, потому как: -Терпение и труд, всё перетрут.

Итак, поехали, вперед за орденами.

Первым упражнением будет преодоление того страха, и беспокойства, которые сидят в середине нас.

Преодоление страха беспокойства

Страх присутствовал в нашей жизни на протяжении тысячелетий. Наши предки боялись грома и молнии, боялись диких животных и друг друга. Библейский персонаж Ной, в великом страхе поднимался на борт своего ковчега. Слово "страх" встречается в Библии более четырехсот раз.

Когда народы начинают воевать, мир боится расширения конфликта. Когда войны нет, мы боимся, что она может разразиться.

А остальное время мы боимся тысячи вещей, больших и малых, а также самих себя, окружающих и ситуаций, возникающих в нашей повседневной жизни.

Мы рождены лишь с двумя страхами: страхом перед падением и страхом перед громкими звуками. Остальные страхи мы придумали сами.

У страха много обличей:

- клаустрофобия, боязнь замкнутого пространства.
- агорафобия, боязнь открытого пространства;
- айлуорофобия, боязнь кошек;
- астрофобия, боязнь грома и молний;
- гематофобия, боязнь крови;
- акрофобия, боязнь высоты;
- гидрофобия, боязнь воды;
- ноктофобия, боязнь темноты,

Не помню точно, но всяких фобий есть порядка ста пятидесяти видов

- и, наконец, наихудшая фобия из всех - страх перед неудачей.
- Страх неизвестного.

Страх это есть деструктивная эмоция, наносящая смертельный удар по любой вашей попытке обрести полную уверенность в себе. Если вы боитесь, то не можете позитивно мыслить, что необходимо для достижения успеха.

Вот для того, чтобы успешно шествовать по «чистой» стороне этой жизни мы обязаны работать над собой мы должны избавиться от страхов. Избавившись от страхов, этим мы освободим свои нервные мускульные и сухожильные зажимы для «правильного» функционирования. Для такого функционирования, которое было изначально заложено в Нас Абсолютом.

Потому что, и в священном Аль-Кур'ане, **«Мы ближе к нему (человеку), чем яремная вена»**. Сура Каф 16 аят, и в Евангелие, **«Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас.....» (1Кор.3:17)**, говорится о том, что Бог есть всередине Нас самих. И тело Наше есть Храм Божий.

Итак, приступаем к следующему этапу познания некоторой информации о своём теле, о себе самих, самых красивых и самых «умных»

Прежде всего, нужно ОСОЗНАННО избавиться от своих ошибок и страхов.

Когда любой индивидуум, ОСОЗНАННО, вернётся назад в своё прошлое, и по возможности **детально, проанализирует** свою жизнь в гипнотическом сне, то он обнаружит много интересного в своём прошлом бытии. Проведя жизнь в дремотном состоянии, в том состоянии, когда всё делалось механически, человек, мягко говоря будет шокирован тем, как он жил, как принимал кое какие «ответственные» решения, для «улучшения» своего бытия здесь, в этом мире. Надеюсь, при внимательном чтении данного материала, Вы способны будете найти информацию о том, как в медитативном состоянии «правильно настроить» себя на нужную волну Бытия в этом мире.

Удача благоволит смелому

Запомните психологическую истину: **Удача благоволит смелому.** Пользуясь силой своего разума, вы должны придумать и «увидеть» мысленным взором синхронизированных полушарий головного мозга, мир, в котором хотите жить. Ситуации, из которых хотите выйти победителем, вершины, которых имеете намерение достичь. Принцип реализации вашего безграничного потенциала может стать реальностью лишь в том случае, если вы будете смело действовать сейчас. Пристрастное мышление только помешает сбыться вашим мечтам. Усвойте урок истории: "Тот, кто медлит, проигрывает". Без сомнения, вы можете привести десяток случаев из собственной жизни, когда вы мешкали и терпели неудачу. Но вы один раз и навсегда перестанете быть неудачником, если научитесь действовать смело.

Если вы хотите освободиться, ваше мышление должно властвовать над вашими ограничениями, а не наоборот. Взгляните на себя со стороны. Что вы видите? Видите ли вы свободный выбор, любовь, счастье, успех и исполнение планов?

Или вы мысленно устанавливаете строгие ограничения? В последнем случае, объявив себя пленником, вы фактически делаетесь им. Приняв решение освободиться и сказав себе: "Я устал быть больным и утомленным", - вы ощутите побуждение, необходимое для рывка к свободе, и найдете способ избавиться от усталости и болезней. Помните: вы остаетесь там, где есть, лишь до тех пор, пока сами этого хотите.

Немаловажно заметить, что не нужно быть сверхчеловеком или выдающейся личностью, чтобы освободиться от своих ограничений. В сущности, на свете нет "великих" людей. Есть только "обычные" люди, принявшие решение совершить "великие" дела.

Этими людьми движет жгучее желание стать свободными и получить возможность реализовать свой безграничный потенциал.

Каждый день они лицом к лицу встречаются со своими проблемами, преодолевают их последовательно и в итоге приходят к осуществлению своих сокровенных желаний.

Вместо того чтобы обвинять других в своем положении, они делают что-то конструктивное и таким образом изменяют его.

Соотнесите прочитанное к себе.

- Ваша личная свобода и исполнение сокровеннейших желаний осуществимы, но сначала вы должны закрепить свои права, на право исполнения Вашего желания!

Итак. Имея намерение, даже не так. Имея страстное хотение иметь всё и сразу, люди, под влиянием средств массовой информации, потерялись в реальности этого мира. Люди забыли, что так не бывает. Для того чтобы получить что - то, это что - то, в первую очередь должно быть помещено в благодатную среду. Семя любого злака или другого

растения, должно быть посажено в удобренную землю, полито, и только по прошествии, определённого отрезка времени, возможно, получение желаемого плода. Представьте: для того чтобы ускорить рост, человек каждый день дёргает это растение для того, чтобы оно быстрее росло. В итоге, растение сразу же завянет, пропадёт.

Но люди, хотят всё и сразу, им нет времени на «пустые» ожидания, они, глядя на лозунги из СМИ: - «Вы уже получаете мгновенный результат», не могут понять одной простой вещи: - А почему, я уже заплатил за таблетку, а результат задерживается? Ответ лежит перед Вами, дорогие читатели и читательницы: - Быстро делается, слепое родится.

Итак, внимание, достижение исполнения желаний, достижение самостоятельного решения практически всех жизненных проблем, *ВОЗМОЖНЫ* только тогда, когда вы будете приводить свою жизненную энергию, ваши вибрации, ваш духовный магнетизм в соответствие с вашими желаниями. Для этого и существует **Духовная Практика O YOU KAN**. Которая поможет Вам достичь желаемого результата в Ваших хотениях при всём том, что Вы как бы отпустите свое желание иметь, что либо, на самореализацию.

Достаточно лишь того, что у Вас есть намерение делать это, или иметь это. При конструировании и визуализации своего желания Ваша правая и левая части головного мозга, достигнув синхронизации в своём функционировании, Двенадцать (12) цикло – импульсов в секунду то есть необходимым количеством вибраций для духовного мира, которое ваш мозг испускает за секунду. Потому что, как известно науке, писал об этом выше, человеческий мозг, "вибрирует" с определенной частотой, лежащей в пределах между 14 и 21 волнами, или циклами, в секунду. Эти вибрации измеряются при помощи устройства, известного в определённых кругах как электроэнцефалограф. вы способны на тонком плане приблизить к себе именно то, что вы видели в своём медитативном видении. То, что имели желание иметь. При этом совершенно ничего не делая, только в медитативном состоянии как бы наблюдать за самореализацией вашего желания

НО, если только вы засуетились, занервничали, стали навязчиво преследовать своё желание, мозг начинает функционировать с частотой вибраций в районе двадцать один импульс, Всё. Ничего не будет. Работает только левая, логическая часть головного мозга. Здесь Вам будет удобно знать то, что уже было. Здесь вам будет удобно доказать какую либо теорему, или с вдохновением провести никому ненужный диспут только для того, чтобы в каком то плане самоутвердиться. ВСЁ! Здесь, на этом этапе вас смело можно поздравлять с полным провалом достижения исполнения желаний, с полным провалом духовного самосовершенствования. Здесь, суетой, спешкой, вы вернулись в свою извечную точку невозврата. Здесь вы вернулись в свою извечную точку гипнотического сна.

Закон ожидания

Психологические исследования доказывают, что основная причина успеха заключается в том, что человек рассчитывает на него. Спортсмены, достигшие успеха, рассчитывали на победу. Возьмем, к примеру, Мохаммеда Али. В своей обычной вызывающей манере он заранее утверждал свою победу, заявляя "когда я выиграю бой..." а не "если я выиграю бой..." Какая уверенность в себе!

Аристотель говорил: "На что ты рассчитываешь то и обретешь". Ожидания имеют власть над вами, поэтому так важно контролировать их. Если вы рассчитываете на лучшее, то вы его получите. Если вы рассчитываете на худшее, то вы, вне всякого сомнения, получите худшее. Позволяя негативным схемам мышления доминировать в вашей жизни, вы формируете привычку ожидания негативных результатов. Исследования показывают, что девяносто процентов людей ее имеют.

Думаю, Вам известно то, что подсознание не воспринимает отрицание «НЕ». Другими словами, Когда человек говорит, или мыслит сам себе: -

- - Не хочу иметь проблем на работе
- - Не хочу иметь проблем в семье
- - Не хочу иметь проблем с законом

И многое другое, со словами: Не хочу иметь, то-то и то-то, или другими словами, построение своего мышления таким образом, который описан выше, автоматически появляются проблемные жизненные ситуации. Повторяюсь. *Будьте внимательны при своём образе мышления.* Прежде чем подумать, подумайте. Трудитесь, работайте головой. Она дана вам для того, чтобы думать, а не стену лбом расшибать. Всё начинается с мысли. Когда осознаете, эмоционально прочувствуете эту силу внутри вас, тогда поймете то, что нашли реальный источник силы, которая позволяет самостоятельно контролировать любую жизненную ситуацию.

И так мы уже знаем то, что активная мысль – это есть активная энергия. А концентрация мыслей (коллективная молитва), это есть концентрация энергий. *Это есть предисловие к следующей информации:* Поэтому, когда вы мысленно концентрируетесь на достижении конкретной цели, то всю концентрированную энергию направляете на реализацию задуманного. Отсюда, да будут ко мне снисходительны служители культовых обрядов, которые ссылаются на силу того или иного портрета при своих служениях образам мертвых людей (иконам), таким образом мысль, просьба, коллективная молитва, становится мощной силой.

Для тех, кто поймет основу и силу мысли, физическая сила перестанет иметь какое либо значение.

Те, кто использует силу мысли, не видят «плюсов» и не думают о бедной и ограниченной в возможностях жизни, они не думают об отречении от своих желаний, целей и намерений в благородных порывах, в силу обстоятельств и т.п. Возможность использовать эту силу зависит от принятия и признания существования Абсолюта, который находится в самом человеке, который находится в каждом из нас, и

готов проявляться своими делами, своей помощью во вне, посредством наших мыслей.

Отсюда можно объяснить природу «духовных токов» в виде желаний и намерений. Потому как желание, в какой бы форме оно ни проявлялось, есть духовный ток, обладающий силой, правильнее - видом такой силы, которую назовём это, «магнетический человек» применяет к другим. Выражение "духовный ток" нужно понимать буквально, а не как фигуральный оборот речи. Каждое желание действует, как электрический ток, и подлежит, если не тем же самым, то подобным законам притяжения и отталкивания.

Всё, что происходит внутри человека разумного, есть то, что он притягивает в свою жизнь посредством своего мышления. Так думаю, вот теперь - то понимаете, что все, что происходило с вами в этой жизни, имеет объяснение и кроется всё в действии, которое называется: закон причины и следствия.

Сами понимаете, не маленькие, ваши мысли это есть причины, а последующие события и результаты мышления, это есть Следствия. Уже упоминали о том, что, человек мыслит о том, чего он не хочет, иметь в своей жизни, но в результате получает именно это. Вывод один, необходимо перестать думать и размышлять о том, чего вы не хотите, прекратить жаловаться на прошлое или на то, что имеете в настоящем, жалобами и стенаниями ничего изменить невозможно.

Поэтому спокойно, с радостью и с благодарностью примите, свою жизнь такой, какая она есть сегодня, и начните «правильно» думать о том, что вам есть необходимо. Выбирайте такие мысли, которые притянут нужные ситуации и подскажут правильные для каждого из вас действия. Все зависит только от вас. Сами на себя примите ответственность за свою жизнь и все изменится.

Сосредоточьте все свои мысли только на хорошем, замечайте вокруг себя только хорошее, в любом негативном событии ищите позитивные моменты и со временем разовьете в себе эту способность так, что просто будете обречены мыслить только позитивно, это будет вашей повседневной привычкой.

Медленно, но с полной уверенностью в свой успех, приучите мозг мыслить так, что вы есть сила, способна влиять на этот мир. Уже знаете то, что подсознание, можете всё, и вы способны своей силой мысли достигать любых целей .

Как это сделать? Начните с какой-нибудь маленькой, реально достижимой цели. И как только получите результат скажите себе и своему подсознанию «Я всё могу. И невозможное возможно»

Будьте упорны, идите уверенно вперёд, гоните прочь от себя мысль о том, что у вас, могут быть кое какие сложности. Если они и появляются, то знайте то, что это лишь временное явление, которое только мобилизует вас на успех. Знайте то, что это работает.

И всегда помните то, что **мысль, это творческая энергия, которая есть подвластна вам!**

Здесь:

- Имеющий уши да услышит,

- Имеющий глаза да прочитает,
- Имеющему Разум, это есть пища для размышления

Вспомните образ,
используемый в рассуждении
о подсознании, где идеи прорастают,
как семена; даже если грядка не засажена
семенами культурных растений,
она все равно целиком
покрывается всходами
уже имеющихся в ней семян.

Наверное, будет трудно согласиться со следующим утверждением, но вы стареете потому, что ожидаете этого. Вы запрограммировали себя становиться старше по достижении определенного возраста. Достигнув его, вы безропотно усваиваете особенности характера, стиль одежды и все "симптомы" пожилого возраста.

К примеру, мне сейчас 53 года по документам, а там кто бы знал, в самом деле, свой возраст, скоро 54. Моему старшему сыну 33 года, младшему 28. Нас, практически, все те, кто с нами не знаком, воспринимают как братьев. Это не говорит о том, что мои сыновья выглядят старше свои лет, наоборот, это говорит о том, что сам выгляжу моложе свои лет. И второе, могу с уверенностью заметить то, что в постели с женщиной, для человека, практикующего **Духовную Практику О YOU KAN**, ОТСУТСТВУЮТ конкуренты по сексуальной силе в любом возрастном диапазоне.

Полная уверенность в себе, развивается через позитивные ожидания. Вы формируете их, зная и утверждая, что обладаете внутренней Силой, способной преодолеть любое препятствие.

Слоны обладают инстинктом, позволяющим им знать время своей смерти. Когда они чувствуют, что пришло время умирать, те отравляются в последнее путешествие к слоновьему кладбищу. Большинство известных мне людей поступают почти так же!

Слишком многие испытывают магнетическое влечение к прошлому. Они хранят газетные вырезки, старые письма, альбомы и разные мелочи. Если вы хотите преуспеть, ваши мысли должны быть направлены в будущее, а старые образы, смениться образами того, что вы хотите совершить.

Когда вы сочтете нужным предаться воспоминаниям, старайтесь восстанавливать в памяти некоторые из наиболее приятных и осуществившихся ожиданий детства или молодости. Ориентируйтесь на них и сравнивайте их с сегодняшним днем.

Мне, в своё время, посчастливилось проходить выездной, практический курс «Мастерская успеха», в замечательного человека Мирзакарима Норбекова. Который, курс, он лично проводил на юге Италии. Одним из основных условий его практики, было воспоминание себя в то время, когда был в состоянии «довольства жизнью». Обычно такое есть с людьми в младенческом возрасте. Повторяюсь, мы уже всё это обосновали. Как с помощью личных знаний, полученных в процессе познания этого мира в закрытых духовных школах. Так и из

общедоступной литературы, с которой можно свободно ознакомиться где либо.

Так вот. Смотрите, что ваши намерения, уже практически принесли вам, и составляйте планы, которые приведут вас к еще большим достижениям.

Смотрите в будущее с надеждой и действуйте с энтузиазмом. Энтузиазм - могучая побуждающая сила, малоизвестный секрет успеха. Образованное из двух греческих слов. ("эн" означает 'в, внутри", а "теос" - «Бог»), слово "энтузиазм" фактически означает "Бог внутри вас". Это и в самом деле Божья Сила, которая позволит вам осуществить все то, что пожелать изволите, если вы освободите ее посредством динамического мышления, осознанного Бытия в этом мире.

Когда вы рассчитываете на позитивный результат, то, по «Закону Ожидания», словно магнит, привлечете его к себе. Если вы настроите свой разум на лучшие условия жизни, знайте, что они уже приближаются. Ваши сегодняшние ожидания осуществляются завтра.

И в заключение ко всем этим пунктам, добавляю САМОЕ ГЛАВНОЕ, всё то, что человек делает, он ОБЯЗАНН делать ОСОЗНАННО, и с верой в свои силы. Ибо, как сказано в **Евангелии от Марка, глава 11, стих 23, ... ибо истинно говорю вам, если кто скажет горе сей: поднимись и ввергнись в море, и не усомнится в сердце своём, но поверит, что сбудется, по словам его, - будет ему, что он скажет.**

Всему этому учат практически во всех духовных школах. И всему этому учит **Духовная Практика О YOU KAN**, представлять и практиковать которую в «Западном мире», имеет честь, ваш покорный слуга, **Omar Petrovich**

- Принцип секретности

Вы не должны тратить ни минуты своего времени на рассказы о том, что вы собираетесь сделать. Заниматься этим это все равно, что искать одобрения окружающих. Раскрывая свои цели, вы, с одной стороны, рассеиваете ценную энергию, необходимую для их достижения, а с другой - навлечете на себя возражения тех, кто хочет контролировать вас. Они попытаются отговорить вас от задуманного, зачастую ради того, чтобы оправдать собственную значимость.

Многим людям свойственна низкая самооценка и плохое мнение о себе. Им не нравится, когда кто-то имеет больше или справляется с работой лучше, чем они. Они готовы пойти почти на любые крайности, чтобы удержать человека, пытающегося вырваться из оков посредственности. Не давайте им такого шанса! Многие люди с огромным потенциалом оказались потерянными для общества, еще не приступив к работе, так как позволили окружающим, особенно членам семьи, отговорить их от задуманного.

Во всех духовных школах учат своих последователей поворачиваться внутрь себя; закрывать дверь перед чужими мнениями и говорить только со своим внутренним Проводником. Здесь нужно научиться обращаться к тайне своего подсознания, к внутреннему

ядру своей сущности. Если вы не разделяете цель с кем-то еще, лучше не говорить о ней.

Здесь:

- Имеющий уши да услышит,
- Имеющий глаза да прочтает,
- Имеющему Разум, это есть пища для размышления

*Заставьте работать на себя
глубины Вашего сознания –
Вы добьетесь поразительных результатов.
Помогите подсознанию чувствами.
Сочетание потрясающее!*

Итак. Свершилось. Мы, так думаю, уже «созрели» для осознанного, практического применения тех знаний, которые почерпнули с прочитанного материала. Если это есть так, тогда будем начинать по существу:

Лучшее действие, которое нужно начинать уже сейчас, - это медитация. Которая, с ее уникальным сочетанием силы и спокойствия, способна принести вам на блюдечке с голубой каёмочкой, всё то, о чём вы мечтали до этого времени.

Люди, озабоченные совершенствованием человеческого рода, в разные времена и в разных местах пришли к выводу, что если мы хотим реализовать свой интеллектуальный, физический и духовный потенциал, то нам необходимо пользоваться системой полного отдыха, расслабления, спокойствия и внутренней коммуникации. Без этого мы лишь в малой степени можем задействовать свои истинные способности.

По этому поводу, в Португалии, в регионе Алентежо есть десять заповедей:

1. Человек родился усталым и живёт для того, чтобы отдохнуть
2. Люби кровать свою, как самого себя
3. Отдохни днём, чтобы ночью ты мог поспать
4. Перестань утомлять себя, от работы лошади мрут
5. Если видишь то, что кто-то отдыхает, помоги ему
6. Делай меньше и только то, что сможешь, но и то, что можешь делать, перепоручи другим
7. В тени деревьев спасение. От отдыха ещё никто не умирал
8. От работы приключаются болезни. Будь молодым и в старости
9. Когда, случайно, захочешь поработать, сядь, подожди, увидишь, это желание пройдёт
10. Когда видишь то место, где едят и пьют, немедленно присоединяйся. А когда видишь, то место где работают, немедленно уходи чтобы не мешать.

Итак, шутки в сторону, переходим к делу. Для того чтобы самому себе, помочь реализовать существующий духовный потенциал, были изобретены различные техники. Медитация это есть наиболее распространенная из них. Ее формы варьируются от йоги с многочисленными направлениями и ответвлениями, до коммерческих курсов контроля над сознанием, биоподпитки и трансцендентальной медитации. Что в принципе есть одно и то же.

Нужно с самого начала отметить, что медитация не является изобретением одного человека или группы людей. Она не имеет ничего общего с религиозными отправлениями. Для нее не нужно никакого посвящения или обрядности. И, имею в этом точность, вопреки тому, что вы слышали, никто не должен учить вас медитации.

Инструкции могут быть полезны, но в них нет необходимости.

Покров тайны и шарлатанство, сопутствующие обучению и пропаганде медитации, помешали многим людям ввести ее в свою жизнь. На самом деле искусством медитации может с незначительными усилиями овладеть каждый человек. Способность к медитации присуща всем нам от природы. Как только мы освоим ее основные принципы, сможем медитировать самостоятельно.

Многие практики с самого начала сталкиваются с трудностями, проникаясь убеждением, что некий конкретный способ медитации является единственно правильным. Это просто неправда. Это есть правдивый обман.

При каждом способе медитации человек стремится достичь состояния расслабленности и внутренней коммуникации. Если он прилежен и искренен, результат всегда будет достигнут. Остерегайтесь любой системы, провозглашающей себя лучшей. «Лучших» просто не существует. Любая система будет работать, если вы предоставите ей такую возможность.

Это есть безосновательно утверждение о том, что медитации нужно учить на основе индивидуального подхода. Приходится с сожалением констатировать то, что принципом индивидуального обучения пользуются ради того, чтобы оправдать непомерно высокую плату. Говорю об этом потому, что знаю то, что очень много людей потратили крупные суммы, а впоследствии убедились, что в расходах отсутствовала необходимость.

В сущности, обучение на коммерческих курсах медитации похоже на использование нового автоматического фотоаппарата. Они предназначены для средних условий. Но на самом деле нет «средних» условий, как и нет «среднего» человека. Пользуясь таким фотоаппаратом, вы никогда не станете хорошим фотографом. Хороший фотограф сам настраивает фотоаппарат, согласно индивидуальным условиям момента съемки.

Ни одна рекомендация не может быть верной абсолютно для всех. Чем дольше вы медитируете, тем индивидуальной становится ваша техника. И как хороший фотограф, вы испытываете восторг, овладевая собственными «приспособлениями» и достигая все лучших результатов.

- Цель медитации

Медитация восстанавливает наш контакт с источником Силы внутри нас.

Она очищает разум, делает нас восприимчивыми для творческих идей, интуиции и вдохновения. Она обнажает наши ошибки и выводит нас на правильный путь. Мы становимся едины со всем, что нас окружает, так как, медитируя, настраиваемся на Единый Разум Вселенной. Медитация помогает нам в полной мере реализовать свой потенциал через отдых нервной системы. Этот отдых глубже обычного сна, но мы, тем не менее, остаемся бодрствующими. В течение этого времени мы освобождаемся от стресса, полностью расслабляемся и успокаиваемся. Как спортсмен, тренирующий свое тело бегом, мы настраиваем и обучаем наш разум функционировать с максимальным использованием его возможностей. Это одна из основных причин увеличения эффективности повседневной жизни с помощью медитации.

- Состояние медитации

Медитация - это род интеллектуальной, физической и духовной перезарядки, в процессе которой мы чувствуем себя полностью успокоенными и находимся в согласии с миром. Каждый из нас когда-либо находился в таком состоянии, не отдавая себе отчета в том, что это такое. После медитации физические побуждения и ощущения обостряются: вы чувствуете сильнее, любите крепче и делаете больше, чем прежде. По мере продолжения занятий вы обретаете способность справляться с проблемами и выходить из трудных ситуаций с новым спокойствием, достоинством и уверенностью в себе. Вы становитесь хозяином своей жизни. У медитации отсутствуют негативные побочные эффекты. Зато есть множество позитивных. Они естественны и присутствуют в любой разновидности этого искусства, если обучающийся правильно медитирует. Вот некоторые из позитивных результатов, которые вы можете испытать на себе, обучаясь Позитивной Медитации.

- Большинство медицинских авторитетов в наши дни согласны с тем, что главным фактором, определяющим успех лечения, является желание пациента выздороветь и его убежденность в том, что он это может. В процессе лечения пациент излечивает себя сам с помощью опытного врача, поэтому Позитивная Медитация поощряется в медицине. Известно много случаев, когда исцеляющая энергия тела возрастала до такой степени, что опухоли, ранее не поддававшиеся лечению, исчезали за короткое время. Каким бы удивительным это ни показалось, но некоторые больные в конечной стадии рака выздоравливали, когда Позитивная Медитация применялась в качестве последнего средства.

- При медитации потребление кислорода уменьшается примерно на двадцать процентов. Таким образом, за десять-пятнадцать минут медитации оно не превышает количества, потребляемого за восемь полных часов сна.
- Содержание солей молочной кислоты в крови уменьшается наполовину. Это жизненно важно, так как эти соли в кровеносной системе регулируют страх, тревоги и беспокойное состояние человека. Накопление солей молочной кислоты также вызывает сильную усталость и приводит к серьезным физическим расстройствам.
- Значительно повышается сопротивляемость тела вирусам, микробам, простудам и функциональным расстройствам различных органов.
- Описаны случаи излечения от наркомании (включая пристрастие к героину) за три недели, когда решимость наркомана «покончить с недугом» была усилена Позитивной Медитацией.
- Заметно понижается частота сокращений сердечной мышцы. Это означает уменьшение нагрузки на сердце.
- По сравнению со сном или сонливостью медитация дает глубокий отдых при четком восприятии. Ощущение глубокого отдыха испытывается одновременно с расширением Осознания.
- Интеллектуальный потенциал и способности к обучению возрастают, потому что медитация синхронизирует электрические волны левого и правого полушарий мозга.
- Медитация предоставляет несравненный психологический отдых. Спокойный ритм работы сердца сохраняется даже после сеанса.
- Медитация постепенно приводит к постоянному и благотворному уменьшению частоты сердечных сокращений, что меньше изнашивает сердце и улучшает кардиоваскулярную эффективность как во время, так и после медитации.
- Укрепляет нервную систему, повышая ее сопротивляемость стрессам, психосоматическим расстройствам. Устраняет неуравновешенное поведение.
- Медитирующие быстрее восстанавливаются после стрессов, и спокойнее на них реагируют.
- Улучшается реакция, что указывает на хорошее внимание.
- В некоторых ситуациях выполнение задач осуществляется с большей быстротой и точностью, поскольку достигается лучшая координация между телом и разумом.
- У учеников духовной школы отмечен рост интеллектуального развития. Они показали лучшие результаты в тестах памяти, обучались быстрее и резко улучшили успеваемость.
- У людей сильно возрастает удовлетворение от выполненной работы. Улучшаются взаимоотношения с коллегами.
- За короткий срок значительно улучшается самооценка.
- Проходит депрессия.
- У большинства пациентов, страдающих астмой, наступает улучшение.

- Заметно уменьшается употребление алкоголя, сигарет и лекарств.
- Ослабляются аллергические реакции.
- У обучающихся с излишним весом появляется тенденция к похудению.
- Медитирующие, способны лучше справляться с проблемами и обладают более организованной памятью.
- Медитирующие добиваются хороших спортивных результатов.

Позвольте снова указать на то, что Основная цель медитации, это приблизить вас к вашему внутреннему источнику Силы, к вашему Проводнику. Который, способен показать вам, именно ваш индивидуальный ПУТЬ. Если вы придерживаетесь этой цели, то позитивные побочные эффекты будут проявляться автоматически.

Внимание! Если же, напротив, достижение одного или нескольких побочных эффектов станет вашей основной целью, то вы так и не поймете смысла медитации и будете жестоко обмануты в своих ожиданиях.

Выделяйте время для медитации в начале каждого дня, лучше всего до завтрака. Медитация настроит вас на Жизненную Силу и зарядит энергией на целый день. Затем выделите столько же времени вечером, как минимум за четыре часа до сна, поскольку вы автоматически восстановите силы после сеанса.

Сосредоточенность на поставленных целях может помешать вашему сну, если вы будете медитировать слишком поздно. Некоторые люди, однако, предпочитают медитировать, успокаиваясь и расслабляясь непосредственно перед сном. Ночная медитация поможет вам избавиться от негативных чувств, накопленных в течение дня.

Для достижения наилучших результатов следует регулярно придерживаться установленного графика. Медитировать один раз в день, лучше, чем медитировать два раза через день или через два дня на третий. Вы должны стремиться к кумулятивному эффекту. Продолжительность занятий - важный фактор достижения наилучших результатов.

В сущности, человек никогда не прекращает медитировать. Это бесконечный процесс. Он необходим для жизни, как воздух, и те, кто не практикует его осознанно и эффективно, задыхаются от недостатка жизни, словно от недостатка кислорода. Как только вы начнете правильно медитировать, то уже никогда не будете таким, как раньше. Идея заключается в том, чтобы сделать медитацию частью вашей жизни.

Поэтому если вы решили сделать медитацию частью вашей жизни, рекомендую вам с самого начала настроиться на ежедневные занятия, откладывая другие дела. Никогда не говорите, что у вас нет времени. Вы должны найти его. Если вы медитируете от случая к случаю, результаты будут невысокими.

Сеанс медитации должен продолжаться примерно пятнадцать-двадцать минут. Хотя нет жестких рамок, было замечено, что это наиболее эффективно.

Во время медитации вы начнете чувствовать себя лучше, чем раньше. В результате у вас появится желание медитировать дольше, чем необходимо. Но, как и во всех других случаях своей жизни, вы должны руководствоваться здравым смыслом. Чрезмерно длительная медитация не является добродетелью.

Цель медитации - вступить в контакт со своим источником Силы, получить озарение и внутренний совет, а не проверить, как «высоко» вы можете подняться.

Считаю, что медитировать нужно в основном у себя дома. Найдите место, где вы можете побыть в одиночестве, предпочтительнее всего комнату с приглушенным светом. Необходимо, чтобы она была изолирована от внешних звуков. Шум достигает сознания и убивает шанс сосредоточиться и вступить в контакт с Высшим Разумом.

Лучше медитировать каждый день в одном и том же месте. Через некоторое время вы установите там нечто вроде положительной вибрации, способствующей расслаблению. Это место будет автоматически ассоциироваться у вас с тишиной и спокойствием.

Позвоночник должен быть выпрямлен, чтобы нервная система функционировала с максимальной свободой. Кто имеет трудности сидеть прямо на полу, в позе «лотоса», для того удобный стул с прямой спинкой вполне подходит для этой цели. Он не даст вам горбиться и поможет равномерно распределить вес вашего тела. В таком случае попробуйте разные стулья, пока не выберете наиболее удобный.

Ложиться нельзя, иначе медитация будет ассоциироваться у вас со сном. В итоге вы будете просто погружаться в полусонное состояние и упустите все преимущества медитации.

Самое важное, о чем вам следует помнить перед началом занятий, **ПЕРЕСТАНЬТЕ БОРИТЬСЯ СО СВОИМИ МЫСЛЯМИ**. Многие говорят: «Мне трудно медитировать, потому что я не могу перестать думать». Проблема заключается в их сопротивлении. Чем сильнее вы сопротивляетесь своим мыслям, тем больше они будут овладевать вами. Но как только вы прекратите сопротивляться и не будете обращать на мысли основного внимания, они перестанут вам мешать.

Следовательно, в первую очередь следует замедлить деятельность разума, тела и ощущений. Попытайтесь образовать пространство, наполненное творческими мыслями и вибрациями. Если вы начинаете думать о том, что вам нужно сделать уборку или сходить в магазин, немедленно остановитесь и прикажите себе вернуться к медитации.

- Медитация похожа на изменение направления вращения колеса. Сначала мы постепенно понижаем скорость вращения, потом останавливаем колесо и начинаем вращать его в другую сторону.

Ваше подсознание поможет вам в этом процессе. Оно знает цель и поможет вам создать схему поведения для достижения нового состояния сознания.

Старательно усваивайте новую привычку своим подсознанием, и все будет происходить автоматически, без отвлекающих усилий с вашей стороны.

Чтобы успокоиться, некоторые люди предпочитают почитать что-нибудь вдохновляющее перед сеансом медитации. Если вы принадлежите к их числу, уделите чтению несколько минут, пока не почувствуете себя успокоившимся. Потом закройте книгу и попытайтесь удержать чувство, но не мысль. Этот опыт похож на опыт человека, который заводит моторную лодку. Если вы когда-нибудь делали это, то знаете, что двигатель редко начинает работать сразу. Вы пробуете снова и снова; внезапно мотор начинает работать, и вы уплываете прочь. То же самое и с медитацией. После того как вы испытаете это чувство несколько раз, вам, вероятно, уже не нужно будет читать перед сеансом. Это не означает, что вы не должны читать, даже если вам этого хочется. Все способствующее успокоению оказывает благотворное влияние.

Медитация - трехступенчатый процесс.

- Первый шаг - расслабление.
- Во время второго шага вы отпускаете мысль и прислушиваетесь,
- Во время третьего - визуализируете и подтверждаете.

Описанный ниже метод в упрощенной форме сочетает в себе все последние открытия и техники, выработанные психологией, различными религиями, восточными философиями и медициной.

Шаг 1

- Расслабьтесь и доверьтесь сами себе

Пока ваши мышцы напряжены, они впитывают как физическую, так и интеллектуальную энергию. Чтобы избавиться от этой отвлекающей энергии, потянитесь всем телом и расслабьте мышцы и мускулы. Затем выпрямитесь на стуле и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдохните - медленно и спокойно. Почувствуйте себя расслабленным. Расслабляться на выдохе - это естественно. Теперь потяните мышцы, поочередно напрягая и отпуская их. Начните с кистей, предплечий и плеч. Затем поработайте над мышцами спины и брюшного пресса и переходите к мышцам бедер, икр и ступней. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь.

- Просто скажите себе: «ГОТОВ»

Сделайте новый вдох и повторите еще раз, пока не почувствуете, что все ваши заботы, тревоги и негативные мысли покидают вас. Вы должны почувствовать мир и спокойствие, ваш ум должен освободиться от всяких сознательных мыслей. В итоге вы должны стать открытым и восприимчивым.

Шаг 2

- Освободите разум и прислушайтесь

Это процесс расширения сознания. Каждый великий мыслитель, философ, теолог, мистик или ученый не согласен со своими коллегами по многим вопросам, но единственное, на чем все мнения сходятся, - наличие Единого Разума во Вселенной. Этот Единый Разум - Сверхсознательный Разум - является источником всех мыслей.

Ваша интуиция и чувство цели приходят от Сверхсознательного Разума через подсознание.

Помните о том, что подсознание открыто с двух сторон.

- С одной стороны оно открыто для потока творческих идей Сверхсознательного Разума
- С другой - для инструкций сознательной фазы вашего разума

Логика и сознательный разум обманывают вас, искажая ваше восприятие реальности, формируя ошибочное Осознание и таким образом приводя к ошибочным действиям.

Чтобы соединиться с Единым Разумом, с Силой, выражающейся через вашу личность, вам нужно пожертвовать своим сознательным разумом. Представьте себе, что вы владеете огромной электростанцией с мощнейшей электрической динамо-машиной, готовой служить вам при повороте выключателя. Как только вы позволите Единому Разуму доминировать в вашем сознании, жизнь наполнится фантастическим опытом.

Нет необходимости в попытках понять Сверхсознательное или вычислить принцип его действия. Вам следует знать, что оно существует и направляет вас, позволяя вам миновать любые жизненные проблемы и препятствия.

Помедитируйте несколько минут на тему о том, что Сила, поддерживающая солнце, облака, планеты и моря, находится также и внутри вас. Поймите, что вы - выражение этой Силы. Поймите, что она безупречна. Позвольте своему разуму действовать вместе с ней. Дайте ей шанс проникнуть в вас и осветить ваше сознание. Поймите, что вы едины с этой безупречной и безграничной Силой.

Если вы ищете решения какой-то проблемы или думаете, как удовлетворить какую-то потребность, изложите суть дела в сжатой форме. Здесь не случайно сказал «в сжатой форме». Вы имеете дело с ведающим Разумом, которому совсем не нужно рассказывать все. Рассказ предназначен для вашей пользы.

Теперь **ОСВОБОДИТЕ** мысль. Позвольте своему разуму действовать, как радару, и почувствуйте его направленные волны. Будьте открыты и восприимчивы для любого интуитивного ощущения или совета. Учитесь слушать, если вы хотите что-либо услышать. Раньше уже говорил, что бывает трудно медитировать, когда вы думаете о своих проблемах или потребностях. Но при эффективной медитации вы отбрасываете детали, готовитесь, затем освобождаете мысль и начинаете прислушиваться. Медитация - это время отвлечения

от ваших мыслей, освобождения вашего разума от рутинных, повседневных дел.

На практике вы неожиданно осознаете, что начали прислушиваться. Совет придет через интуицию. Получив побуждающий импульс, вы почувствуете неожиданную готовность к действию: потребность в нем, желание с кем-нибудь встретиться, куда-нибудь поехать. Это есть ваш ключ к успеху.

- **Доверяйте ему. Действуйте в соответствии с полученным советом.**

Он никогда не подведет вас, ибо ваше подсознание соединено с источником всезнающего Разума. Не отвергайте некоторые вещи потому, что они вам не нравятся, или потому, что оказываются не такими, как вы рассчитывали. Остерегайтесь своего сознательного разума: он работает против вас. Беспрекословно следуйте полученному совету.

Получив побуждение куда-нибудь пойти или что-нибудь сделать, делайте то, что вам подсказано. Позвольте своему подсознанию взять на себя полную ответственность за последствия. Тогда вы встретитесь с нужными людьми, и они помогут вам. Со мной такое бывало сотни раз.

Попробуйте, к примеру, провести такой опыт. Входя в комнату на вечеринке, спросите себя, кто вам нужен. Вас подтолкнет к определенному человеку, и вы обнаружите, что это именно тот, с кем вы должны встретиться.

Либо он поможет вам, либо вы предложите ему свою помощь.

Иногда во время медитации у вас может возникнуть побуждение отдать долг вместо того, чтобы купить какую-нибудь вещь. Не беспокойтесь об этом. Расплатившись с кредитором, вы все равно сможете получить то, что хотели.

Подсознание поможет вам сделать это. Просто слушайте, принимайте и делайте то, что подсказывает вам ваша интуиция. Если вам говорят оставить что-то в покое, сделайте это. Если вам советуют что-то изменить, немедленно приступайте к этому. Вы не можете изменить свою жизнь, делая только то, что вам нравится, и пренебрегая остальным.

Шаг 3

- **Визуализируйте и подтвержайте**

Не жалейте времени на визуализацию и подтверждение того, что вы хотите приобрести для своего жизненного опыта. Любые слова, повторяемые снова и снова с убежденностью и энтузиазмом, и особенно связанные с визуализацией, неизбежно воплотятся в действительность.

Вообразите экран. Вы можете изменить свою жизнь, взирая на себя, достигающего желанной цели.

Секрет заключается в том, чтобы представлять себя уже имеющим то, к чему вы стремитесь.

- Если вы хотите здоровья, представьте себя абсолютно здоровым.
- Если вы хотите стать богатым, представьте себя богатым, тратящим деньги и получающим от этого огромное удовольствие.
- Вообразите свою чековую книжку с крупным счетом.
- Если вы хотите расширить свой бизнес, представьте себе наплыв клиентов. В каждой ситуации представляйте себя счастливым и улыбающимся.

Визуализируйте свои мысли, свои желания так четко, как только можете. Обо всём этом, как вы помните, мы договаривались в самом начале этой публикации. Для этого и существует синхронизация полушарий головного мозга. Если научитесь «смотреть» на свои желания, не как на препятствия, а как на средства к достижению целей, тогда успех в вашей жизни обеспечен.

Здесь нужно знать то, что различную силу желания обнаруживают различные духовные токи:

- *нетерпение,*
- *гнев,*
- *распутство,*
- *уступчивость,*
- *тщеславие.*

Последнее, быть может, действует наиболее ослабляюще, чем все остальное. В самом деле, именно тщеславие часто принимает такие изменчивые формы, что человек, сам не замечая, теряет силу на удовлетворение его в каком-либо скрытом виде.

Здесь есть одна как бы особенность, которая заключается в следующем: - осуществление всякого желания будет лишать вас силы, Будет лишать вашего магнетизма. – Когда сами в себе заметите это, то это будет сигналом о том, что Вы открыли, так сказать, в вашем саду золотые россыпи.

Желание всегда имеется налицо. Оно проявляется различным образом. Но когда вы осуществляете его, тогда тратите силу и уменьшаете способность влиять на других. Вы теряете магнетизм, который должны сохранять для применения с целью достижения духовных и земных благ. Важно не только «видеть» свои желания, но и чувствовать их.

Будучи визуализированными, они уже становятся действительностью по закону Разума. Помните слова профессора Джеймса: «Величайшим открытием нашей эпохи является то, что, изменяя аспекты своего мышления, человек может изменить свою жизнь».

Подкрепляйте образы позитивными заявлениями и утверждениями, связанными с достижением вашей цели. Повторяйте их про себя в процессе визуализации. Всегда помните о том, что и слова обладают творческой силой.

И наконец, мысленно поблагодарите за то, что все сбылось. Это поможет вашему разуму усвоить, что осуществление вашего желания уже находится на пути к вам, и создаст чувство радостного ожидания. Теперь откройте глаза и потянитесь, наслаждаясь чувством уверенности в исполнении своих планов.

Чем больше вы будете медитировать, тем больше вам это понравится. Чем меньше вы медитируете, тем более утомительным кажется вам это занятие. Вознаграждение за вашу медитацию соответствует ее продолжительности. С начала времен каждый человек, добившийся успеха, открывал для себя эту простую истину. Тем самым приобретая способность распространения своего внутреннего магнетизма на окружающий его мир.

Ваше подсознание
принимает как руководство
к действию только мысли,
замешанные на чувстве.

Итак, есть три, на первый взгляд, простых способа влияния, осознанного изменения, окружающей вас, материальной и духовной действительности:

- Способ психическая фотография

После того как вы вполне успокоились, садитесь за стол, возьмите лист чистой бумаги и пишите на ней отчетливо короткую фразу. Пишите, например: "я хочу, чтобы мой спор с таким-то прекратился" или "я желаю произвести на Н.Н. благоприятное впечатление", или "я хочу, чтобы Н.Н. чувствовал себя принужденным сделать это". Коротко и ясно написав ваше желание, откиньтесь с удобством на спинку стула и смотрите в упор на бумагу, медленно и глубоко дыша. Мысль ваша должна вполне спокойно, но вместе внимательно, сосредоточиться на значении лежащих перед вами строк.

Психическая фотография. Образование, собирание и излияние силы мысли. Теория утверждает, что сильные, духовные токи этим способом образуются в совершеннейшей форме. Если вы вначале будете предъявлять разумные и небольшие требования общего характера, например, будете требовать улучшения здоровья, твердости и силы воли, улучшения памяти, спокойствия духа, то весьма вероятно, что вы быстро достигнете удовлетворительных результатов.

По мере достижения успехов вы можете выражать более определенные и более подробные пожелания, чем предыдущих примерах. До тех пор, пока ваши требования непосредственно или косвенно не придут в столкновение с правами или благополучием других лиц, они будут осуществимы в той степени, насколько они искренни и разумны

- Способ Plexus Solar

PLEXUS - это большой нервный центральный пункт в становой кости за под ложечкой. Некоторые ученые утверждают, имея на это основательные данные, что он в действительности представляет собой мозг, - брюшной мозг, который отправляет не только некоторые произвольные телесные функции как дыхание и биение пульса, но влияет также на душевное настроение.

Многие психологи рассматривают Plexus, как действительный магнетический пункт центрального притяжения или как нервный магнит, который влияет на других, или сам может подвергнуться их влиянию.

Нужно следующим образом приступать к делу. После того, как вы совершенно уединились и успокоились, снимите с себя всю одежду, мешающую свободному движению, и ложитесь на постель в растяжку. При помощи глубокого вдоха расширьте грудь и одновременно втяните в себя живот. Затем задержите дыхание, втяните в себя, насколько только возможно, грудь и прогоняйте воздух в живот, который теперь расширяется. Лишь только живот снова сузится, то грудь расширится, разумеется, при условии, что дыхание будет приостановлено. С каждым вдыханием расширяют и суживают грудь и живот пять раз быстро один за другим. Затем на полминуты останавливаются и повторяют упражнение. После следующей, столь же продолжительной паузы то же самое повторяется в третий и последний раз. Всякий, уделивший этому упражнению соответствующее внимание, может легко увидеть, что оно непосредственно действует на Plexus. Последний, и лежащие вокруг него органы, подвергаются внутреннему массажу.

Основой этого упражнения должно являться то, что принятое желание должно постоянно **осознанно** держаться в уме. Укрепление Plexus'a или нервной батареи вызывает вибрацию мыслей, что действует на более или менее чувствительные нервные органы других лиц. Очень много хорошего говорят относительно действия этого упражнения. Но для вас не существенно, какое влияние оно может иметь на других и как это может проявляться.

В данной публикации останавливаться на этом не будем. Во всяком случае, оно производит удивительное воздействие на самих занимающихся, сообщая им, чувство силы и спокойствия и совершенно избавляя от подавленности и уныния и действует как механизм для исполнения многих желаний.

- И третий, это есть мускульный способ

Теория третьего и последнего способа, пожалуй, может, показаться несколько смелой. Она исходит из того положения, что все силы, будь это разум, дух, сила тяготения, электричество, мускульная сила и т.д. это есть по существу все тождественны силы, и различаются только по названию. Согласно этой методике, практикующий должен совершенно уединиться, затем встать прямо и привести каждый мускул своего тела, насколько это только возможно, в состояние крайнего напряжения. Этим способом, несомненно, будет вызвана сила, которая остается до времени неиспользованной.

Но внимание ученика должно всецело сосредоточиться на удовлетворении его желания: он хочет, чтобы это желание осуществилось, и он знает, что получится психический продукт его физической силы: напряженность его мускулов превратится в духовную силу. В высшей степени важно, чтобы он представил себе, что физическая сила, исходящая из его усталых мускулов, перейдет в духовную форму его желания и воздействует на данных лиц или на данные обстоятельства.

Остается доказанным и неоспоримым тот факт, что известные правила очень редко исполняются только потому, что их простота внушает к ним мало доверия.

В повседневной жизни это упражнение, с успехом, можно практиковать ежедневно. Всё зависит от вашей индивидуальной веры в самого себя, в свои скрытые возможности. Возможности подсознания, доступ к которым хранит ваше сознание. А так же по степени вашей личной лености.

За обладание тайной
нельзя заплатить деньгами
по той причине, что она как бы делится
на две части.

И одна ее часть состоит в том,
что тайна полностью захватывает человека.

Не предмет веры или содержание веры делают жизнь человека эффективными. Имею уверенность в том, что каждый человек, хоть один раз в своей жизни произносил молитву. Будь это своя, собственная молитва, или какой либо текст, из какого - либо религиозного учения.

Быстрее всего они бывают услышаны тогда, когда подсознание данного человека реагирует на его мысли и представления. Этот закон веры распространяет свое действие во всех религиях мира и придает им психологическую истинность.

Христиане, буддисты, мусульмане, иудеи бывают услышаны равным образом. И это происходит не потому, что они принадлежат к определённой религии или вере и совершают определённые ритуалы, церемонии, литургии и жертвоприношения, а единственно потому и только потому, что они умом и душой проникнуты уверенностью в том, что из молитвы будут услышаны.

Закон жизни есть идентичен закону веры, и понятие «вера» можно коротко и точно определить как «мысль» или «содержание ума». Совершенно так же, как человек думает, чувствует или верит, обстоит дело с его душой, телом, и жизненной судьбой. Систематическое использование технических приемов основанное на глубоком понимании вашего образа действий и их мотивов, принесёт вам, при использовании сил вашего подсознания, вашу долю счастья на этой земле. По сути дела, услышанная молитва не что иное, как осуществление определённых, сокровенных желаний универсальный принцип, всё это действует по закону веры. Вы должны знать, то, что такое вера, как это работает и каковы результаты именно вашей веры.

Истинно, говорю вам: если кто скажет горе сей, : **«Поднимись и ввергнись в море»**, и не усомнится в сердце своем, но поверит, что сбудется, по словам его, - **будет ему что не скажет» (Марк: 11, 23).**

Закон человеческого ума, это есть закон веры, поэтому здесь речь идет о способе функционирования духа и так же о самой вере. То почему вы верите в душе своей, есть не что иное как то, о чём в душе мечтать изволите. Это есть тайна ваша. Чтобы вы ни пережили, и чтобы ни делали, все события и обстоятельства вашего существования, это есть реакция вашего подсознания на мысли ваши.

Таким образом, не содержание вашей веры, а просто присутствие веры в вашей душе вызывает это воздействие. Освободитесь от неверных убеждений и мнений, от слепого суеверия и безосновательных страхов которые мучат человечество. Вместо всего этого начните верить в непреложные, вечные реальности и истины жизни. Именно тогда Путь ваш поведёт вас вперёд, ввысь, к Абсолюту, к Творцу.

Так же тот, кто понял то, о чём идёт речь в данной публикации, и на практике будет применять те завуалированные приёмы работы с самим собой, со своим подсознанием, тот сможет построить свою жизнь по принципу: Моя судьба есть в намерениях моих. Потому как, осознанные мысли есть материальный мир, в котором мы жить имеем честь. Мысли есть источники дел наших.

События, происходящие вокруг нас самих, есть продукт мышления как одного индивидуума, так и отдельно взятой религиозной или любой другой общины. Осознанно, с добрыми намерениями, так как описано в тексте публикации, предайтесь мыслям вашим, и получите гармонию духа и тела, здоровья, мира. Чудо войдёт в жизнь вашу.

Здесь:

- Имеющий уши да услышит,
- Имеющий глаза да прочитает,
- Имеющему Разум, это есть пища для размышления

Закон Души вашей гласит:
ваши сознательные мысли,
представления вызывают реакцию
Вашего подсознания,
идентичную содержанию мыслей

Всё есть хорошо. Мы поняли пользу медитативных практик. Сейчас намного разберёмся в самих себе. Как бы заглянем вовнутрь себя поглубже. Заглянем туда, где всё покрыто «мраком» сознания – подсознания. «Заглянем» в Душу Нашу. Сделаем как бы визит к самому сокровенному, ответственному за состояние дел наших, в мире этом.

Без сомнения, человеческая Душа представляет собой единство. Однако, как есть известно всем образованным людям, она выполняет две, совершенно разные функции и поэтому представляет две, совершенно различные сферы с исключительно своеобразными не смешиваемыми свойствами и силами.

Существование этих обеих отдельных сфер находит своё выражение во множестве общепринятых и научных определений.

Таким образом, различают:

- Сознание - Подсознание
- Объективное - субъективное мышление
- Деятельную - Спящую мысли
- Поверхностное - Глубинное Я
- Произвольное - Непроизвольное мышление
- Мужское и Женское мышления

И многое другое.

Поэтому.

- Каждая мысль есть причина, а каждое внутреннее или внешнее действие есть результатом

Для того, чтобы достичь желаемого результата своих жизненных приоритетов, вы просто должны стать осознанным, полномочным хозяином своих мыслей. Вы должны стать диктатором своих мыслей. Вы должны контролировать ход своих мыслей и ход своих намерений. Это есть важно.

Потому как только вы научитесь «правильно» думать и понимать происходящие вокруг вас события, они (события), станут вам подконтрольны. При том условии, что мысли, осознанно, посеяны в вашем подсознании, есть позитивные, мирные, так сразу же магическая сила вашего организма начнёт создавать самые приятные и гармоничные условия жизни.

Вы начнёте управлять своей жизнью. У вас всё обернётся только в лучшую сторону. Как только вы поставите свои, положительные, мыслительные процессы под контроль, вы сможете использовать силы своего подсознания для решения практически любой проблемы, либо мнимой трудности.

Вы, таким образом, объединитесь с той невообразимо огромной силы, конструктивной всемогущей мощью, которой управляет Абсолют, Творец, Космос, Природа, Можно всё это называть кому как угодно. Суть одна. Вы научитесь управлять миром.

Подсознание реагирует с чувствительностью точного прибора на каждую из Ваших мыслей.

Поэтому, это и означает то, что бесконечная Мудрость, Божественность, Жизненная сила и Энергия, присущие нашему подсознанию, формируются и получают свою реализацию под влиянием нашего сознательного мышления. Вокруг нас есть непостижимый и загадочный океан бесценных богатств. Практическое применение

законов бытия, мышления, как бы детально описанных в этом произведении, способно наичудеснейшим образом изменить Вашу жизнь.

- Избыток вместо недостатка.
- Принципиальность и мудрость вместо невежества и суеверия,
- Душевный покой, мир, вместо мнительного, мучительного беспокойства

Вы сами обретёте:

- Радость вместо страдания,
- Свет вместо тьмы,
- Согласие вместо ссоры.
- Уверенность в своих силах вместо страха и сомнений.
- Успех вместо неудачи.

С умственной «логической», материальной и духовной точек зрения, большего то и желать нельзя. Но человеческое существо так устроено, что ему всегда есть мало того всего, что иметь изволит. Поэтому с полной уверенностью и ответственность заявить имею желание: - Милые мои, получите всё то, в чём нужду иметь изволите.

Только обратно же, полностью, и «правильно» используйте свой разум. Вы же знаете о том, что Ваше подсознание реагирует на собственный образ мышления. Если Ваше сознание «маленькое я», (чем в основном Вы и «kozyряете»), наполнено страхом, боязнью, тревогами, фобиями. То всё это вызывает в подсознании «Большом Я», негативное состояние чувств, которые вновь переходят на Ваше сознание в форме недобрых предчувствий, отчаяния, паники.

Из материала, который есть, любезно предоставлен Вашим покорным слугой, имею уверенность в этом, вы уже научились преодолевать всё это. И как было проинформировано в самом начале и по тексту данной информации, у Вас есть возможность лично, по всем вопросам, проконсультироваться с автором данной публикации.

Милые мои, если имея терпение, читаете эти строки, то знаю то, что Вы уже многому научились. Многие постигли. Может быть, кое что вспомнили из тех приобретённых знаний, которые призабыли немного. Но сейчас самый раз повторить пройденное. Потому как знаем то, что повторение – мать знаний.

- Остановимся на более точном определений «сознательный» «подсознательный»

Вы должны постоянно помнить то, что Душа не просто разделена на две независимые друг от друга части. При сознательных и подсознательных процессах речь идёт, в конце концов, о двух сферах деятельности одной и той же биологической сущности.

Мыслительный процесс происходит в сознании. Думая, мы делаем свой выбор. С помощью сознания Вы выбираете, например, литературу

для чтения, место жительства и сферу своей деятельности, спутников жизни. Все Ваши решения принимаются Вашим сознанием.

Однако с другой стороны, внутренние процессы Вашего организма, лишены какого либо волевого влияния. Таким образом, подсознание руководит по собственным законам: биением Вашего сердца, функциями: пищеварения, кровообращения, дыхания и многих других жизненных циклов в человеческом организме.

Ваше подсознание считает истинным всё то, что Вы ему внушаете, и во что сознательно верите. Однако в противоположность Вашему сознанию, оно не подвергает предложенные ему обстоятельства дела и взаимосвязи логической проверке и не выдерживает никаких возражений против предложенных ему фактов.

Ваше подсознание подобно почве, которая принимает в себя каждое семя, независимо от того хорошее оно или плохое. Так же Ваши мысли развивают активную деятельность и поэтому их можно сравнить с зернами. Негативные, разлагающие представления продолжают свое разрушительное действие в подсознании и приносят рано или поздно соответствующие плоды, которые войдут в Вашу жизнь в форме неприятных переживаний, следовательно: событий.

Итак. Всегда помните:

- *Ваше подсознание не проверяет, хороши или плохие есть, мысли Ваши, верные они или нет, а реагирует только в соответствии с Вашими мыслями и представлениями.*

Если Вы убеждены в истинности определённых обстоятельств дела, то и подсознание примет их соответствующим образом и соответственно отреагирует, даже если Ваше мнение есть объективно не верно.

Если грядка не засажена семенами культурных растений, она все равно целиком покрывается всходами уже имеющихся в ней семян.

Как и было обещано, здесь вы найдёте те физические упражнения, которые помогут синхронизировать ваше тело с духом вашим. Так же развить в себе те способности, о которых мечтали, глядя фильмы о SuperMen (ах).

Не раздражайтесь и не ругайте себя, если на первых порах что-то не будет ладиться, и, главное перестаньте напрягаться. Что сейчас не вышло, получится завтра, все замечательно, вы на верном пути. Даже небольшому суденышку, меняющему курс, требуется время, чтобы погасить инерцию, а вы не какая-то там скорлупка, вы есть большой пароход.

Позвоночник имеет каркас из мышц,

*который, обладает природной способностью
растягиваться и также отсыхать,
если хозяин дурак.*

Даже самые незначительные нарушения обмена веществ, в тканях мозга, как правило, приносят очень много проблем в плане, как здоровья, так и в плане жизненных проблем. Как в духовной, так и в материальной сторонах жизни. Здесь, главной причиной всего этого, есть нарушение функций межпозвоночных дисков

Поэтому, правильно, осознанно, выполняя упражнения на восстановление гибкости позвоночника, мы увеличиваем его эластичность. За счет этого межпозвоночные диски принимают свою нормальную форму.

А в результате восстановления обмена веществ нормализуется и состав костной ткани, что приводит к восстановлению её опорной функции. Исчезают проблемные места (межпозвоночные грыжи) между позвоночными дисками. Изменяется качественный показатель жизни.

Подключение к работе «молчащих» капилляров восстанавливает нормальную циркуляцию крови, доставку необходимых веществ к клеткам как спинного, так и головного мозгов, и отток «отработанных» веществ из них.

Постепенно за счет восстановления нормального тонуса мышц восстанавливается правильное положение позвоночника, а окрепшие мышцы и связки, уже могут его удерживать в первоначальном виде. Постепенно восстанавливается нормальная конфигурация и тонус межпозвоночных дисков, нормальная ширина межпозвоночных хрящей и сдавливание нервных корешков и сосудов уже не происходит. Таким образом, возобновляется нормальная работа соответствующих органов и систем организма.

Потому, как видно из схемы, показанной на **рисунке 6**, от состояния позвоночника, зависит практически все функции в человеческом организме.

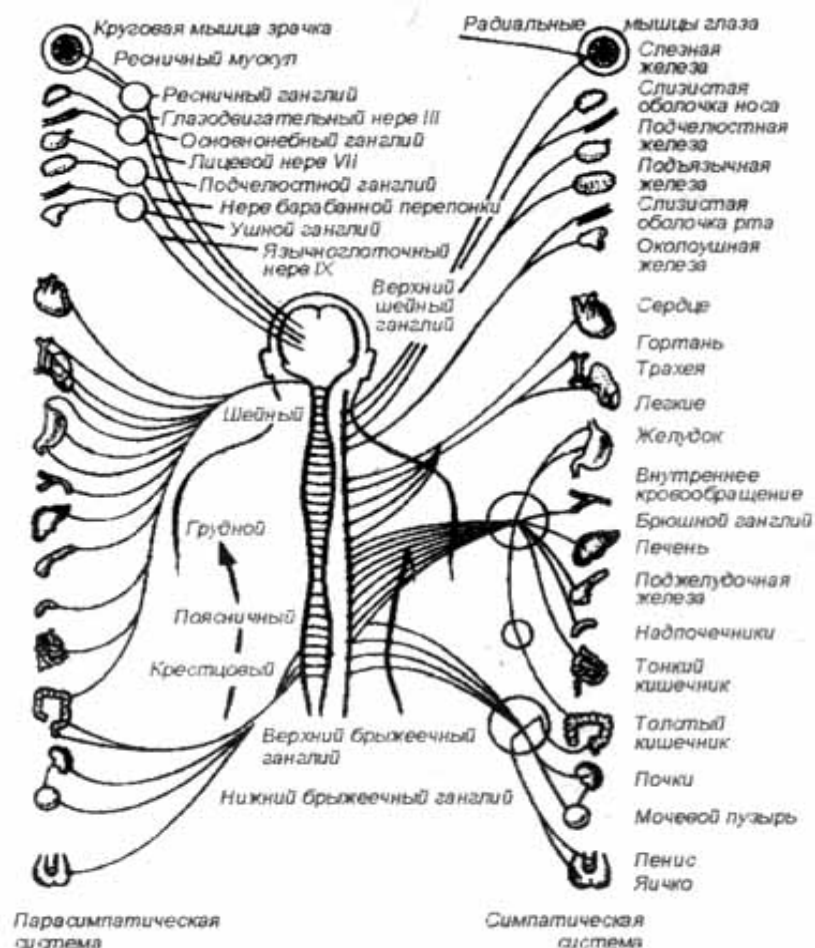


Рис. 6

Именно поэтому необходимо хоть один раз в год, на протяжении одного месяца, самостоятельно, пройти курс самовосстановления организма. Но так думаю, нет, уверенность в этом имею, тяжело поднять своё тело с дивана, и придав ему вертикальную форму, привести в порядок самого себя, любимого, мотивируя всё это нехваткой времени. Хотя назвать это нужно, одним словом: ЛЕНЬ.

Итак, вопрос: можете ли Вы сейчас сходу сесть на шпагат? Не можете? А если начнете тренироваться, то соответствующие мышцы и сухожилия будут постепенно приобретать эластичность, и с каждым днем Вам будет все легче и легче садиться все глубже и глубже.

В один прекрасный день, хоп! Даже если вы мете возраст 90 - та лет, то обязательно сядете на шпагат, как делает это одна из моих юных подопечных, Елена Олеговна, которая имеет шестилетний возраст!

Внимание!

Закостенелый неподвижный позвоночник, «гиппопотамовская» походка, всё это есть явлениями Вашего образа жизни.

Это признаки лени! В любом возрасте гибкость позвоночника восстанавливается. И в девяностолетнем возрасте способность восстановления хрящей и межпозвонковых дисков остается идеальной. Для этого надо только захотеть и немного поработать, пошевелить, чем?

Суставами, милые мои, а не извилинами. Иногда мне задают вопрос: - Как избавиться от возрастных хворей?

- Практически всегда отвечаю: пожалуйста, победите самого себя. Победите свою лень, и всё пройдёт как по мановению волшебной палочки.

Если наше тело не работает, то и «зарплату» не получает.

Например, если Вы правую руку положите в карман и полгода будете её просто носить в кармане, то мышцы начнут атрофироваться, а мышцы другой руки — накачиваться, так как на неё падает двойная нагрузка.

Это означает, что наше тело каждый день проводит анализ и приспособляется к условиям, которые мы сами можем создать наиболее оптимальными.

Значит так, то, что мы сейчас будем делать, это не физзарядка, это специально подобранные упражнения, которые практикуют ученики практики О YOU KAN, направленные на нормализацию функции позвоночника, с которыми, имею честь ознакомить вас. И так, делая супер простые манипуляции своим телом, вы тем самым провоцируете устранение всевозможных недугов, как перечисленных выше, так и не обозначенных здесь вовсе. Сами можете убедиться, согласно **рисунку 6**, на что воздействовать намерение имеете.

Перед началом практических упражнений духовной практики О YOU KAN, настоятельно рекомендовал бы измерить свой рост. Вы будете расти (в среднем на 1-3 см и более) за счет восстановления нормального расстояния между позвоночными дисками.

Здесь должен напомнить, главное не сами упражнения, а Ваше внутреннее состояние, в котором Вы их выполнять намерение иметь будете. Девяносто процентов внимания нужно направить на созидание внутреннего настроя и только десять процентов на технику выполнения.

Настрой вызываем искусственно усилием воли. Как описано выше, вспоминаем беззаботное детство. Вспоминаем те жизненные радости, которые доводило приносить как духу, так и телу вашему. Как бы входим в это эмоциональное состояние радости. В определённых кругах это называют «Октавой». Запомнили! Само собой, из воздуха ничего не возникнет. На сегодняшний день, если Ваш настрой будет плохим, то это есть именно то болото, в котором утонет любой труд. Поэтому с чего начнем?

Правильно. С настроя, с «Октавы», с желания комплектно изменить свою жизнь. Поправили осанку, улыбку на лицо натянули! И вперед!

Внимание!

Во всех упражнениях чередование дополнительного напряжения с легким расслаблением нужно выполнять по принципу «подтягивания винта» для мужчин и по принципу «выжимания белья вручную» для женщин, но безболезненно.

И ещё очень важное правило: как нужно дышать? Запомните правило:

На любое напряжение всегда приходится выдох, а на расслабление вдох! И никогда дыхание не задерживайте!

- Начинаем с массажа ушных раковин. Схематическое изображение и описание органов, на которые воздействовать будем, наглядно показано на **рисунке 7**.

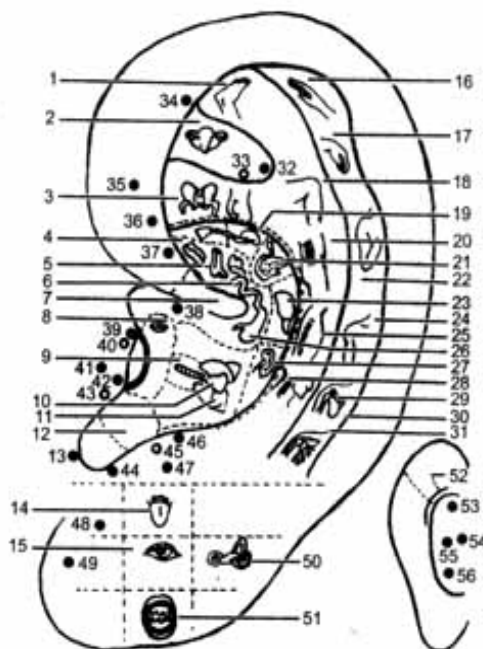


Рис. 7

Проекции частей тела и внутренних органов на ушную раковину: 1 — пальцы стопы, голеностопная область;
 2 — матка; 3 — седалищный нерв; 4 — толстая кишка; 5 — аппендицит; 6 — тонкая кишка;
 7 — диафрагма; 8 — рот; 9 — трахея; 10 — сердце; 11 — легкие;
 12 — три части туловища; 13 — зрение; 14 — язык; 15 — глаза;
 16 — пальцы кисти; 17 — запястье; 18 — колено; 19 — почки; 20 — живот;
 21 — поджелудочная железа; 22 — локоть; 23 — печень; 24 — плечо; 25 — область груди;
 26 — желудок; 27 — селезенка; 28 — шейный отдел позвоночника; 29 — плечевой сустав; 30 — лопатка; 31 — шея; 32 — точка тхан-мон; 33 — ягодица; 34 — геморрой;
 35 — наружные половые органы; 36 — мочеточник; 37 — нижняя часть прямой кишки;
 38 — пищевод; 39 — вершина козелка; 40 — горло; 41 — нос; 42 — надпочечник; 43 — носовая полость; 44 — зрение; 45 — яичко; 46 — точка, регулирующая дыхание; 47 — лоб; 48, 49 — точки анальгезии; 50 — внутреннее ухо; 51 — миндалины; 52 — гипотензивная канавка; 53 — головная боль; 54 — почки; 55 — сердце; 56 — нижняя конечность; 57 — тыльная поверхность ушной раковины.

Каждое движение, здесь и дальше, следует выполнять более - менее 8-10 раз сначала в одном направлении, а затем в другом.

В описании будут встречаться обобщенные формулировки типа «несколько раз» или просто «сначала в одну, потом в другую сторону».

Так сделано сознательно с той целью, чтобы механический подсчет количества повторов не поглотил все Ваше внимание.

Главное, куда нужно направить мысли и душевные силы, Вы уже знаете - на внутреннее состояние, на «Октаву», на формирование тех положительных сторон характера, которые на Ваш взгляд развиты недостаточно. Ни в коем случае нельзя опускаться до автоматизма. Это есть путь в никуда.

На поверхности ушных раковин, как схематически показано на **рисунке 7**, расположено более тысячи биологически активных точек организма, поэтому, массируя их, мы опосредствованно воздействуем на весь организм.

Настрой! Взялись за уши, схватили всю ушную раковину в кулак.

Так!

А теперь посмотритесь в зеркало. Видите страшное выражение лица, как у людоеда! Что, главное уже забыли?

Главное это есть душевный настрой, ЁЛКИ-ПАЛКИ! Опять у Вас хищническое выражение...

Ну-ка, осаночка, улыбочка!

Приготовились! Поехали!

Упражнение № 1

С юмором тянем ушные раковины вниз так, чтобы оттянулось внутреннее ухо. В каждое движение вкладываем радость!

Легкое расслабление чередуем с более выраженным напряжением.

Потом аналогично несколько раз вверх. Только прошу Вас, соблюдайте технику безопасности! Уши не оторвите!!!

Упражнение № 2

А теперь. Возьмитесь за середину ушной раковины. Тянем в стороны и чуть назад от наружного слухового прохода. С каждым новым движением оттягивайте уши как можно дальше, дальше, дальше...

Если внутри уха возникает ощущение растягивания, значит, Вы все делаете правильно. Ну как? Уши пока на месте? Отлично!

Упражнение № 3

Теперь круговые движения. Опять схватите все ухо полностью, держите в руке, как чебурек.

По кругу начали крутить. Уши горят?! Очень хорошо!

Плечи поправили! Создаем искусственно радость, гордость за свою работу над собой. Внимание свое направьте в область ушей. Выполняйте упражнение с чувством. Ваше отношение к себе всегда материализуется.

Упражнение № 4

Меняем хват ушной раковины. Ладонь, основанием большого пальца плотно прижимаем к ушам таким образом, чтобы внутри возникло ощущение вакуума. (Ладони удобно развернуть так, чтобы пальцы были направлены назад.)

Выполняем круговые движения в обе стороны.

Во время упражнения создайте такое ощущение, что Вы всемогущи и все Ваши повеления подлежат исполнению. Помните «Октаву»?!

Настрой!!! Создайте чувство, что Вы сильный человек. Удерживайте внутренний образ!

Упражнение № 5

Осторожно! У кого повреждена или отсутствует барабанная перепонка — **это упражнение выполнять нельзя!**

Затем движения останавливаем. Еще плотнее прижимаем ладони к ушам и резко отрываем их, чтобы в ухе раздался хлопок. Все внимание держим в ушках.

Как успехи?

Для ответа на этот вопрос предлагаю тест на правильность выполнения упражнений, который Вы проведете самостоятельно с помощью линейки.

Если к концу каждого десятого занятия уши выросли меньше, чем на 20 см, значит, выполняете упражнения недобросовестно!

- Упражнения для суставов рук и ног.

Кисти

Каждое движение повторяем 8-10 раз!

Упражнение № 1

Сжимаем-разжимаем кулаки (несколько раз, Вы уже знаете примерно сколько), ритмично, как можно быстрее.

Упражнение выполняется в двух вариантах: сначала акцент делаем на сжатие пальцев в кулак (хватательные движения), а затем — на разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью.

Создайте ощущение того, что Вы есть ЧЕЛОВЕК с большой буквы, самый красивый, самый волевой! Внутренне прочувствуйте этот образ. Улыбка на лице.

Упражнение № 2

Каждым пальцем по очереди выполняем движение, как будто Вы кого-то с любовью щелкаете по лбу.

Упражнение № 3

Последовательно сжимаем пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом от указательного к мизинцу. После чего встряхиваем кисти рук, расслабляем мышцы.

Упражнение № 4

Акцентируем своё внимание на лучезапястном суставе.

Руки вытянуты вперед параллельно полу, кисти направлены в сторону туловища, кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько пружинящих движений, чередований напряжения и легкого расслабления.

Мысленным взором просматриваем область напряжения, т.е. лучезапястный сустав. Аналогично выполняем упражнение в противоположном направлении.

Вызываем ещё одну порцию самоуважения усилием воли, будем выдумывать и впитывать в себя. Плечи поправили, «мышечный корсет», настрой, улыбочка.

Упражнение № 5

Руки вытянуты вперед, параллельно полу, кисти направлены ладонями вниз также параллельно полу. Разводим ладони в сторону мизинца. Это исходное положение.

Выполняем несколько пружинящих движений (мелких колебаний) кистями рук к мизинцу. Затем исходное положение меняем. Теперь обе ладони сводим к большому пальцу и повторяем упражнение.

Упражнение № 6

Исходное положение то же. Создаем гордость. Девяносто процентов усилия Вы направляете на создание настроения. Улыбочка, радость, истома по всему телу.

Теперь кисти, сжатые в кулак, вращаем по кругу максимального диаметра, сначала в одну, потом в другую сторону.

- Локтевые суставы

Упражнение № 7

Плечи параллельны полу, зафиксированы. Руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят.

Совершаем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов в обе стороны. Следите за тем, чтобы плечи не двигались.

Мысленно надели корону на голову. Настрой! Добавьте какое-нибудь новое ощущение и усилием воли увеличьте его. Продолжаем.

- Плечевые суставы

Упражнение № 8

Выпрямленную руку, свободно опущенную вдоль туловища, вращаем во фронтальной плоскости перед собой (в кисти появится

ощущение тяжести и набухания, от приливающей крови она станет красной).

Скорость вращения постепенно увеличиваем.

Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем сначала по часовой стрелке, затем против неё.

Какое чувство внутри себя Вы вызываете?

Упражнение № 9

Голова прямо. Плечи тянем вперед навстречу друг другу. Чувствуем приятное напряжение.

Даем легкое расслабление и опять с новым усилием дополнительное напряжение, снова расслабление и т.д.

Упражнение № 10

Затем назад, лопатки «наезжают» одна на другую. В каждую сторону выполняем упражнение по несколько раз.

Упражнение № 11

После этого плечи идут вверх, дотягиваемся ими до ушей, слегка отпускаем напряжение и снова тянемся к ушам.

Аналогично чередуем увеличивающееся с каждым разом напряжение с легким расслаблением, опуская плечи как можно ниже.

Затем снова плечи тянем вверх и заканчиваем упражнение.

Упражнение № 12

Круговые движения плечами вперед, а затем назад осуществляем по такому же принципу. Амплитуда максимальная. Технику упражнения освоили? А теперь добавьте эмоцию, создайте во всем теле весну. Умник, или умница!

Упражнение № 13

Голова прямо. Руки выпрямлены вдоль туловища. Разворачиваем их ладонями наружу, как будто «ввинчиваем» руки в пол. Проверьте! В работу включаются лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

После того как дошли до упора, даем дополнительное напряжение «подтягиваем винт», и легкое расслабление. Еще дополнительное, чуть больше по силе, напряжение, «затягиваем туже» и расслабление. Делаем несколько таких движений, а затем разворачиваем руки в противоположную сторону и выполняем упражнение аналогично.

Упражнение № 14

Встряхиваем руки, расслабляем мышцы.

Упражнение № 15

Руки перед грудью сцеплены в замок. Корпус прямой, положение зафиксировано. Двигаются только голова и плечи, все остальное неподвижно.

Взгляд направляем вправо, затем в ту же сторону поворачиваем голову. Правая рука начинает вправо тянуть левую руку.

Доходим до упора и ещё поднатуживаемся, стараясь продолжить движение. Затем, не меняя положения, отпускаем напряжение и снова прилагаем дополнительное усилие.

После нескольких таких напряжений-расслаблений плавно переходим влево (теперь левая рука тянет правую руку) и выполняем упражнение аналогично. Что Вы создаете в душе?

- Стопы

Упражнение № 16

Акцентируем внимание на голеностопном суставе. Упражнение выполняем сначала правой, а потом левой стопой.

Ногу слегка сгибаем в колене, стопу держим на весу — это исходное положение. Оттягивая носок от себя, совершаем небольшие пружинящие движения. Повторяем движение несколько раз, а затем пяткой тянемся вперед, носок на себя.

Упражнение № 17

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Стопу разворачиваем внутрь так, чтобы если Вы поставите ногу на пол, она внешним краем коснется его поверхности.

Делаем несколько пружинящих движений стопой, стараясь с каждым разом развернуть её больше, больше, больше. Напряжение возникает в голеностопном суставе. Какую черту характера Вы тренируете сейчас? Помните об этом всегда. Делайте все упражнения осознанно!

Упражнение № 18

Стопа повернута наружу (исходное положение противоположное описанному упражнению в предыдущем пункте). Упражнение выполняется аналогично.

Упражнение № 19

Поочередно каждой стопой медленно совершаем круговые движения, по несколько раз в каждую сторону. Движения такие, как будто большим пальцем ноги рисуем на стене круг максимально возможного радиуса.

Обратите внимание на то, что нога при этом абсолютно неподвижна, работает только стопа.

Механическое выполнение упражнений это есть путь в никуда. Помните? Так куда Вы идете?!

- Коленные суставы

Упражнение № 20

Нога согнута в колене, бедро параллельно полу, голень расслаблена. Совершаем вращательные движения голенью несколько раз в каждом направлении (по и против часовой стрелки) поочередно каждой ногой. Стоим ровно, плечи расправлены. Пропустите по всему телу чувство, что Вы есть ЧЕЛОВЕК, Вы есть СУЩНОСТЬ, Вы есть ХОЗЯИН своей жизни. Вы есть ХОЗЯИН своей судьбы.

Упражнение № 21

Ноги чуть шире плеч, стопы параллельно (носки слегка повернуты внутрь), ладони на коленных чашечках. Спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Совершаем круговые движения коленями, сначала несколько раз внутрь, затем — наружу (руки помогают вращению). В конце каждого движения колени разгибаются полностью.

Ох, и ничего себе, какой хруст!!!

Упражнение № 22

Ноги вместе, ладони на коленях. Описываем круги, разгибая колени в конце каждого движения. В противоположную сторону аналогично.

Упражнение № 23

Ноги вместе, в коленях выпрямлены, спина ровная. Пружинистыми движениями рук надавливаем на коленные чашечки, стараясь ещё лучше их распрямить. Выполняем несколько таких движений. Смотрим вперед.

- Тазобедренные суставы

Упражнение № 24

Поднимаем согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу. Корпус неподвижный.

Отводим бедро до отказа вправо и, стремясь отвести бедро ещё дальше, добавляем усилие. Делаем несколько таких пружинистых движений. То же самое выполняем левой ногой влево.

Создайте ощущение внутренней силы!

Упражнение № 25

Исходное положение аналогично предыдущему. Отводим бедро вправо до упора и возвращаем вперед. Делаем это с дополнительным покачиванием бедра вверх-вниз. Повторяем упражнение другой ногой.

Напоминаю про общий принцип: чередуем напряжение и расслабление при минимальной амплитуде движений.

Упражнение № 26

Исходное положение то же. Отводим правое бедро вправо как можно дальше. Это исходное положение. Коленной чашечкой «рисуем» на стене кружочки по несколько раз в каждом направлении. Аналогично проделываем левой ногой.

Упражнение № 27

Ходим на выпрямленных ногах, сначала опираясь на всю стопу, затем на пятки, на носки, на внутреннюю сторону стоп и на внешнюю сторону стоп. Можно даже ускорить шаг! То на что воздействуем именно этим упражнением, схематически показано на **рисунке 8**.

Колени не сгибаем! Плечи не раскачиваем, напряжение чувствуем в тазобедренных суставах и в области крестца.

Вызовите ощущение того, что Вы человек жизнерадостный. Удерживайте его до тех пор, пока выполняете упражнение. Вот и Получилось! А Вы говорили, что в этом есть сложность.

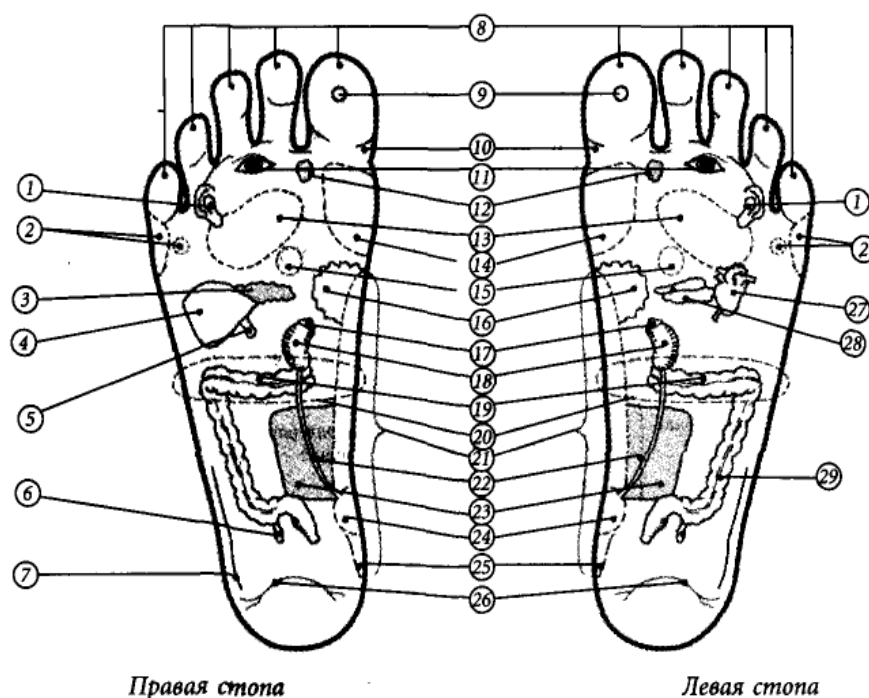


Рис.8

1 – ухо, 2 – плечо, 3 – поджелудочная железа, 4 – печень,
5 – желчный пузырь, 6 – аппендикс, 7 – область таза, 8 – пазухи, 9 – гипофиз,
10 – шея, 11 – глаз, 12 – горло, миндалины, 13 – легкие, 14 – область щитовидной железы,
15 – солнечное сплетение, 16 – желудок, 17 – надпочечники, 18 – почки,
19 – поперечная ободочная кишка, 20 – талия, 21 – позвоночник, 22 – мочеточник,
23 – тонкая кишка, 24 – мочевой пузырь, 25 – половые органы, 26 – седалищный нерв,
27 – сердце, 28 – селезенка, 29 – нисходящая ободочная кишка

- Упражнения для позвоночника

Последовательно работаем с каждым отделом позвоночника:

- шейным,
- верхне-грудным,
- ниже-грудным,
- поясничным.

Перед началом упражнений на позвоночник делаем глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Если вы поели чеснок, лук или накануне хорошо выпили, то можете дыхательные упражнения делать напротив тещи.

Выдох должен быть по продолжительности минимум в 2-3 раза дольше вдоха.

С каждым вдохом впитываем физически ощущаемое чувство молодости, свежести, красоты. Искусственно создаем образ силы, уверенности в себе, ощущение того, что собственными усилиями можем исполнить любое свое желание.

Представляйте свои глаза здоровыми, четко видящими даже еле заметные контуры. Создайте искусственно внутреннее состояние победы над недугом. Посмотрите на болезнь со стороны и спокойно, но очень твердо и решительно выпроводите её из своего тела.

Здесь самое главное, не просто внушать себе это как положительные утверждения, а искусственно создавать в теле соответствующие мыслям внутренние ощущения. Другими словами, вызывать физически ощутимый отклик организма на образы и мысли.

Не только мышцы можно тренировать, дорогой мой читатель! Можно формировать те стороны характера, которые нужны для раскрытия потенциала, для реализации мечты. Что тренируется усилием воли, то развивается:

- тренируете мышцы, мышцы развиваются,
- упражняете выносливость — выносливость растёт.

В каждом движении нужно искусственно создавать чувство, ощущение, переживание какой-либо положительной черты характера,

которую иметь в себе желание имеете. Тогда со временем они укоренятся внутри и станут Вашей сутью.

Итак, приступаем. Создайте внутри радостное состояние, и в каком бы темпе Вы ни работали, внутри должно быть спокойствие. С чего начинается возникать спокойствие? Помните? С «мышечного корсета».

Плечи поправьте! Осанка! Легкая улыбка! Расслабьте все: веки, лицо, шею, плечи, грудь, живот, ягодицы, ноги... а мышцы мочевого пузыря пока не желательно!

- вдох — безмятежность,
- выдох — покой,
- вдох — умиротворенность,
- выдох — спокойствие,
- вдох — тишина,
- выдох — уравновешенность...

Дальше продолжайте дышать самостоятельно! Настроились? Прекрасно! Тогда поехали!

- Шейный отдел

Работа с шейным отделом позвоночника нормализует внутричерепное давление, улучшает зрение, слух, память, повышает работоспособность.

Со временем восстанавливается вестибулярный аппарат, улучшается состояние щитовидной железы, становится нормальным сон, устраняется онемение рук и в целом улучшается питание мозга.

Упражнение № 1

Корпус прямой, подбородок опущен на грудь. Подбородком скользим вниз по груди, пытаюсь дотянуться до пупка. Как до пупка дойдете, можете обратно идти!

Чередуем напряжение и легкое расслабление. С каждым новым напряжением стараемся продолжить движение, немного добавляя усилий, и снова легкое расслабление. Выполняем несколько таких движений.

До боли не доводите! В области шеи должно возникать чувство приятного напряжения. А в теле искусственно создайте волну уверенности в своих силах и постарайтесь как можно дольше удержать её.

Внимание!

Если это упражнение выполнять очень тяжело или у Вас есть проблемы в шейном отделе позвоночника, то поменяйте это движение на вытягивание головы и шеи вперед.

Упражнение № 2

Корпус прямой, голову не запрокидываем, а слегка отклоняем назад, подбородок направлен в потолок. Тянемся подбородком вверх.

Затем движение на секунду останавливаем, немного отпускаем напряжение, но не расслабляемся и снова тянемся подбородком ввысь.

Делаем несколько таких движений, не забывая про технику безопасности.

Упражнение № 3

Позвоночник постоянно прямой. Плечи во время выполнения упражнения абсолютно неподвижны.

Голову наклоняем вправо (не поворачиваем!) и без особых усилий пытаемся коснуться ухом плеча.

Не смущайтесь, если не достигнете цели сразу. И не переусердствуйте! Со временем Вы будете делать это свободно.

Затем наклоняем голову к левому плечу.

Над какой чертой характера Вы сейчас работаете? А?! Не упускайте возможность за одну работу получить несколько вознаграждений.

Упражнение № 4

Стоим ровно. Голова прямо, смотрим перед собой. Вокруг носа, как вокруг неподвижной опоры, начинаем поворачивать голову вправо. Подбородок при этом смещается вправо, чуть вперед и вверх.

Вспомните, как это делает маленький щенок, когда видит что-то интересное или реагирует на Ваши слова.

Это упражнение выполняем в трех вариантах: голова ровно (смотрим перед собой), голова опущена (смотрим в пол), голова слегка отклонена назад (смотрим в потолок). Будьте осторожны!

Упражнение № 5

Круговые движения головой объединяют в одно все предыдущие упражнения для шейного отдела позвоночника.

Голова перекачивается медленно и свободно, не перенапрягая мышцы шеи, несколько раз в одну сторону, а потом в другую. Выполняйте его с особой осторожностью и вниманием. Следите за своими ощущениями.

Если у Вас есть проблемы в шейном отделе позвоночника, то движение выполняем по такой схеме: ухом тянемся к правому плечу, подбородок направлен вниз, затем голова плавно перекачивается к левому плечу и обратно. То есть делаем неполный круг головой, без наклона назад.

Упражнение № 6

Корпус прямой. Стоим ровно. Голова на одной линии с позвоночником.

Медленно уводим взгляд вправо, следом поворачиваем голову, и до упора. Это исходное положение.

Стараясь увидеть, что находится за спиной, каждый раз дополнительными усилиями пытайтесь увеличить угол поворота. Голову не запрокидываем! Проверьте! Подбородок около плеча!

Делаем несколько таких движений в одну сторону, затем это же упражнение в другую сторону. Перенапряжения недопустимы! Дышать не забывайте!

Работа с верхне-грудным и ниже-грудным отделами позвоночника улучшает состояние сердечно - сосудистой и дыхательной систем, убирает боль при межреберной невралгии, улучшает состояние органов брюшной полости, почек, поджелудочной железы и также устраняет онемение ног.

- Верхне - грудной отдел позвоночника

Упражнение № 1

Стоим ровно. Спина прямая (никаких наклонов!). Поясница неподвижна.

Плечи — вперед, руки прямые, внизу сцеплены в замок. Подбородок прижат к груди.

Руками устремляемся вниз, а задней поверхностью шеи вверх. Плечи навстречу друг другу. Подбородок, не отрывая от груди, тянем к пупку. Дыхание не задерживаем!

Верхняя часть позвоночника принимает форму дуги. Представьте, что Вы стали похожи на ежика, который несет на спине съестные запасы. Повторяем это движение несколько раз. Амплитуда небольшая.

Упражнение № 2

Выполняем упражнение аналогично предыдущему в противоположную сторону.

Выпрямленные руки, сцепленные сзади, тянем вниз, лопатки стараемся свести. Плечи не поднимаем! Голову держим прямо, не запрокидываем!

В этом положении выгибаем верхнюю часть спины, грудь становится колесом (грудиной стремимся ввысь).

Будьте осторожны. Не переусердствуйте!

Упражнение № 3

Позвоночник прямой. Поясница неподвижна. Руки согнуты в локтях. Одно плечо поднимаем, другое — опускаем (как чаши весов с разным грузом), голова наклоняется в сторону вниз идущего плеча. В верхнее - грудном отделе позвоночника чувствуем приятное напряжение и растяжение.

Не меняя положения, чередуем напряжение с легким расслаблением и с каждым разом стараемся чуть больше изогнуть позвоночник. Никаких наклонов! Следите за этим.

То же самое выполняем в другом направлении. Вы дышите?! Хорошо! Дыхание не задерживайте!

Какую черту характера Вы формируете этим упражнением? Идем дальше.

Упражнение № 4

Позвоночник прямой, таз или копчик подаем вперед и фиксируем его в этом положении.

Голова неподвижна, руки вдоль туловища.

Опуская плечи, тянемся руками в пол. Чувствуем напряжение в верхнее - грудном отделе позвоночника и с каждым повтором после незначительного расслабления добавляем небольшое усилие.

Представьте, как будто Вам на плечи положили тяжелый мешок. Позвоночник под его весом становится как сжатая пружина. Держим, держим этот груз, добавляем усилие, помогите себе движением плеч вниз.

Просмотрите мысленно весь позвоночник сверху донизу и равномерно распределите нагрузку.

Следите за тем, чтобы нагрузка не была чрезмерной.

Теперь сбрасываем мешок. Ощущение легкости, полета.

Плечи поднимаем до упора, макушкой тянемся к потолку, позвоночник растягивается.

Несколько раз чередуем движение плечами вверх с легким расслаблением.

Представляем, как все позвонки расправляются и встают на свои места.

Какие у Вас мысли в голове, а? Помните? Что тренируется, то развивается! И не только в теле, но и в душе.

Упражнение № 5

Выполняем круговые движения плечами, объединяя при этом предыдущие упражнения. Плечевые суставы вращаем сначала вперед. А затем то же самое проделываем в обратную сторону.

Активно работает верхняя часть позвоночника.

Упражнение № 6

Внимание! Позвоночник — это ось поворота.

Ноги на ширине плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу (носки слегка направлены внутрь), кисти рук на плечах, локти разведены в стороны, смотрим прямо перед собой. Последовательно поворачиваем глаза, голову, плечи, грудь. Живот, бедра, ноги неподвижны.

Правый локоть уходит вправо и тянет за собой левую руку. Если живот и бедра следуют за движением вправо — это ошибка. Постарайтесь, не меняя позы, вернуть их в исходное положение.

Напряжение возникает в плечевом поясе и верхнее - грудном отделе позвоночника. После того как дошли до упора, стараемся повернуться ещё дальше.

Совершаем несколько пружинящих движений с минимальной амплитудой, т.е. каждый раз создаем дополнительное напряжение, расслабление. За счет нового усилия стремимся увеличить угол поворота.

Внимание! Напряжение выполняем на медленном выдохе!

Аналогично выполняем упражнение влево. Техническую сторону упражнения освоили? А теперь вложите суть. Отлично!

- Нижне - грудной отдел позвоночника

Упражнение № 1

Работаем так же, как в упражнении № 1 для верхнее - грудного отдела. Но прорабатываем позвоночник от шеи до поясницы.

Копчик подаем вперед и фиксируем это положение, т.е. таз неподвижен.

Руками как будто обхватываем что-то большое и круглое.

Голову наклоняем вниз.

Позвоночник от основания черепа до поясницы прогибается дугой.

Добавьте напряжения.

Слегка отпустите и снова добавьте напряжение.

Проверьте! Никаких наклонов!

Будьте внимательны.

В этом положении подвигайте руками, почувствуйте, как играют, перекачиваются мышцы спины.

Упражнение № 2

Движение, обратное предыдущему.

Макушкой тянемся вверх и слегка назад, но голову не запрокидываем. Руки развернуты ладонями вверх и отведены назад. Лопатки сводим. В пояснице не прогибаемся!

Упражнение № 3

Правую руку сгибаем за головой, локоть в потолок, взгляд тоже направляем в потолок. Левое плечо вниз.

Растягиваем правый бок, выполняя чередование напряжения с незначительным расслаблением. Амплитуда колебаний небольшая. Позвоночник принимает форму дуги. Наклонов нет! Меняем руку. Делаем то же самое несколько раз вправо.

Упражнение № 4

Плечами делаем медленные движения по кругу с максимальной амплитудой. В движении принимают участие не только плечи, но и голова и весь позвоночник до копчика. Разучим это упражнение.

Стоим ровно, ноги шире плеч, колени слегка согнуты.

Голова прямо, смотрим перед собой, плечи поднимаем к ушам.

Голову наклоняем вниз, а плечи направляем навстречу друг другу. Позвоночник принимает форму дуги. Будьте внимательны, это не наклон!

Плечи постепенно идут вниз, голову выравниваем.

Плечи — назад, голова осторожно отклоняется назад, позвоночник выгибается вперед.

А теперь объединим все эти движения в одно и распределим нагрузку по всему позвоночнику до копчика.

Зрительно вспомните, как вращаются колеса паровоза?

Выполняем упражнение несколько раз вперед, а затем в противоположную сторону (назад) делаем аналогично.

Упражнение № 5

Корпус прямой, ноги на ширине плеч. Копчик подаем вперед. Положение поясничного отдела фиксируем. Голову держим прямо. Кулаки над поясницей - в области почек. Стараемся как можно ближе свести локти. Для этого выполняем несколько пружинящих движений локтями навстречу друг другу. Позвоночник выгибается вперед, как будто от затылка до копчика натягиваем тетиву лука (локти - стрелы).

Аналогично упражнение делаем вперед, только теперь колени слегка согнуты, и, выгибая позвоночник, стараемся носом дотянуться до коленей.

Позвоночник выгибается, как лук. Следите за тем, чтобы наклонов в пояснице не было!

Упражнение № 6

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу, кисти рук на плечах, локти разведены в стороны, таз и бедра зафиксированы, смотрим прямо перед собой.

Уводим глаза, затем плавно и последовательно поворачиваем голову, плечевой пояс, грудь, живот вправо. Скручиваем верхнюю часть позвоночника от плеч до того места, где теоретически должна быть талия.

В этом положении выполняем несколько пружинящих движений так, что каждое следующее усилие должно привести к небольшому увеличению угла поворота. Проверьте: таз, бедра, стопы должны оставаться неподвижными! В другую сторону - аналогично.

Напоминаю: позвоночник - это ось поворота.

Пояснично-крестцовый отдел позвоночника

В результате работы с этим отделом позвоночника улучшается состояние мочеполовой системы, уменьшается застой крови в органах малого таза, снимается боль при радикулите, ишиасе и других заболеваниях и восстанавливается сексуальность.

Внимание!

Если у Вас есть грыжи в пояснично-крестцовой области позвоночника, то все упражнения выполняем очень осторожно, с минимальной амплитудой!

Нагрузку распределяйте, пожалуйста, равномерно по всему позвоночнику.

Упражнение № 1

Ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, таз - вперед, верхняя часть туловища неподвижна.

Копчиком тянемся снизу вверх, пытаюсь лобком дотянуться до лба (не наоборот!), при этом возникающее напряжение чередуем с легким расслаблением.

Продельываем это несколько раз. Следите за тем, чтобы не было наклонов! Позвоночник прогибается назад дугой.

Здесь мы разрабатывает кости малого таза, что схематически изображены на **рисунке 9**.

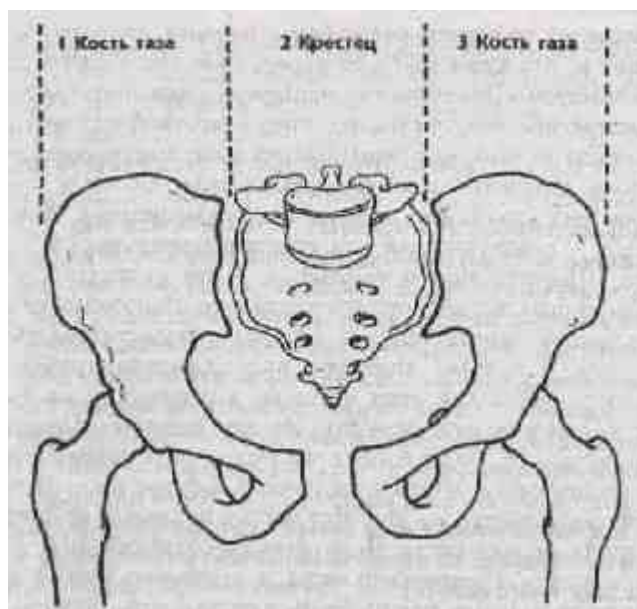


Рис 9.

Упражнение № 2

Копчик и таз назад, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, носки чуть повернуты внутрь, верхняя часть туловища неподвижна. Голова ровно!

Копчиком тянемся к затылку. Делаем несколько пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление. Ощущения возникают в пояснично-крестцовой зоне. Возникающую тяжесть снимаем упражнением № 1.

Упражнение № 3

Ноги на ширине плеч, колени можно слегка согнуть. Корпус прямой, наклонен вперед примерно под углом 45°.

Стараясь копчиком дотянуться до затылка (не наоборот!), прогибаемся в пояснице.

Голову не запрокидываем. Делаем 8-10 таких движений. Затем в этом положении несколько раз переносим вес тела с одной ноги на другую.

Напряжение в копчике снимаем упражнением № 1.

Упражнение № 4

Колени полусогнуты, прямой корпус слегка отклонен назад. Голова прямо!

Копчиком устремляемся к затылку. При этом попочку откидываем назад, пузо уходит вперед.

Внутренним взором проходим по всему позвоночнику. Если находим участок, где напряжение чересчур сильное, то оттуда перебрасываем силу, равномерно распределяя её по всему позвоночному столбу.

В этом положении опускаемся все ниже и ниже, попеременно переносим вес тела с одной ноги на другую. Повторяем упражнение несколько раз. Снимаем напряжение в пояснице.

Упражнение № 5

Круговые движения бедрами сначала 8-10 раз в одну, затем столько же в другую сторону. Верхняя часть корпуса неподвижна.

Упражнение № 6

Корпус прямой, бедро перемещаем вправо и вперед, т.е. вес тела переносим вправо. Это исходное положение.

Делаем несколько пружинящих движений бедром в сторону, как бы проталкивая его дальше вправо.

Затем исходное положение фиксируем и растягиваем левый бок: левая рука вытянута вертикально вверх (в крайнем случае можно ладонь пристроить на затылке), корпус наклоняем вправо. После этого, не меняя наклона, вес тела переносим на левую ногу и ещё больше растягиваем левый бок.

Аналогично выполняем упражнение левым бедром и растягиваем правый бок: тянемся ладонью к потолку и делаем легкий наклон влево.

Упражнение № 7

Ноги на ширине плеч (носки чуть-чуть повернуты внутрь), правая рука направлена вертикально вверх, левая опущена. Ладонью стремимся коснуться потолка. С каждым разом все больше и больше растягиваем и слегка прогибаем позвоночник.

Те же движения повторяем левой рукой.

Упражнение № 8

Расслабляем все тело, проводим массаж капилляров. Последовательно встряхиваем мышцы: лица, шеи, рук, груди, живота, ягодиц, бедер, голеней.

И в обратном порядке. Представьте, как это делает щенок, отряхиваясь после купания. А теперь можно отдохнуть и подышать, как мы делали перед началом комплекса упражнений на позвоночник.

- Скрутки для всего позвоночника

Напомню: позвоночник — ось для всех движений. Голова находится на одной линии с позвоночником! Нагрузку распределяйте равномерно по всему позвоночному столбу. Движения плавные, болевых ощущений не допускайте! Дыхание не задерживайте!!!

Упражнение № 1

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу. Колени чуть согнуты, руки на надплечьях.

Начинаем плавный, медленный, последовательный поворот корпуса до отказа вправо. Глаза, голова, плечи, грудь, живот, бедра, таз, ноги, — все, кроме стоп. Это исходное положение.

Затем добавляем усилие, создаем напряжение, разворачиваемся ещё дальше. Легкое расслабление и снова напряжение, и так несколько раз. При каждом напряжении делаем медленный выдох. После чего возвращаемся в исходное положение.

Внимание!

При появлении боли уменьшите, пожалуйста, нагрузку!

Упражнение № 2

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу, корпус наклонен вперед под углом 45°, спина прямая, руки на надплечьях.

Начинаем поворот туловища вокруг неподвижного позвоночника вправо: глаза, голова, шея, плечи, грудь разворачиваются к потолку, при этом локоть правой руки «смотрит» вверх. Чередование напряжения и легкого расслабления позволяет постепенно увеличить угол поворота. Выполнив несколько таких чередований, плавно и медленно возвращаемся в исходное положение. Только после этого Вы можете выпрямить корпус!

Так же делаем упражнение влево.

Упражнение № 3

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу. Спина прямая, отклонена назад, голова на одной линии с позвоночником, подбородок направлен к груди, руки на надплечьях.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при повороте корпуса вправо ведущий локоть устремляется вниз, а глаза смотрят через плечо на левую пятку. При выполнении скрутки с наклоном назад в левую сторону смотрим через плечо на правую пятку.

Упражнение № 4

Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу. Корпус наклонен строго вправо (наклоны вперед-назад недопустимы!!!), спина ровная.

Голова на одной линии с позвоночником.

Правый локоть является ведущим и движется назад и вверх. При этом взгляд уводим вправо, голова, плечи, грудь поворачиваются вокруг позвоночника оси и разворачиваются к потолку. Подбородок опущен.

Следите за сохранением наклона туловища вправо!

Но это ещё не все!

Не меняя положения туловища, раскручиваемся влево в обратной последовательности.

При этом левый локоть становится ведущим, он «идет» вверх, назад и вниз, а правый, соответственно, вверх. Смотрим через левое плечо на правую пятку.

Чтобы вернуться в исходное положение, совершаем обратный поворот туловища вправо. В бараний рог не закрутились? Молодцы!

Упражнение № 5

Чтобы правильно выполнить это упражнение, необходимо в описании предыдущей скрутки везде поменять слово «право» на «лево» и наоборот. Будьте, пожалуйста, внимательны и осторожны.

Если Вы все-таки не уверены, что делаете упражнение правильно, то возьмите какой-нибудь дорогой и хрупкий предмет и выполните скрутку около стены, прижимая и удерживая этот предмет головой.

Ну ка-а-к?! Ничего не разбилось?

Очень хорошо. Значит, Вы все сделали правильно.

Если с первого раза не получилось, тогда предпринимайте попытку до тех пор, пока не научитесь.

И еще... Эти упражнения можно выполнять с палкой на плечах, но не из-под палки!

Упражнение № 6

Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов, как мы это делали перед началом упражнений на позвоночник.

Разминка окончена.

Вы довольны своей работой? Как Ваш внутренний настрой? Хороший?! Прекрасно! Теперь в течение дня, удерживая этот настрой,

наблюдайте за собой со стороны. Ах, как Вы изменились, как похорошели!!!

- **Послесловие**

В данном материале вам, уважаемые читатели, очень часто приходилось встречать слова: «Видел, вижу, видеть». Всё это есть от того, что сам как бы вижу этот мир в картинках. Осознанно делаю всё это. Иногда приходится видеть то, что «нормальный, здоровый» человек смог бы назвать, видениями человека, сбежавшего из дурдома. Но как утверждают уважаемые люди, которых в определённых кругах «социума» называют знающими людьми, это есть нормальное состояние того человека, который знает свое место в этой жизни. Так что доверимся уважаемым авторитетам знающим толк в духовном бытии.

Посему Вам, уважаемый читатель, того же желаю.

Потихоньку научившись практиковать физические упражнения, сами убедитесь в своём преимуществе перед «такими как все». С полной ответственностью заявляю: Вы сами себя перестанете узнавать. Вот такие чудеса, милые мои способна принести в Вашу жизнь, на первый взгляд, казалась бы простой, суфийская практика для посвящённых: О YOU KAN.

А синхронизировав правое и левое полушария своего головного мозга, Вы будете способны, *увидеть именно тот жизненный путь*, который есть именно Вашим путём в этой жизни. Выбрав который, получите все те блага, которые изначально Вам назначались. И перестанете «перебиваться» случайными «успехами», поданными с чужого стола.

ПОМНИТЕ две вещи:

- Подсознание подчиняется лишь приказам, отдаваемым "с душой"
- Деньги появятся у Вас именно тогда, когда знать будете, для чего нужны они Вам. То есть, Вы должны знать точное применение им.

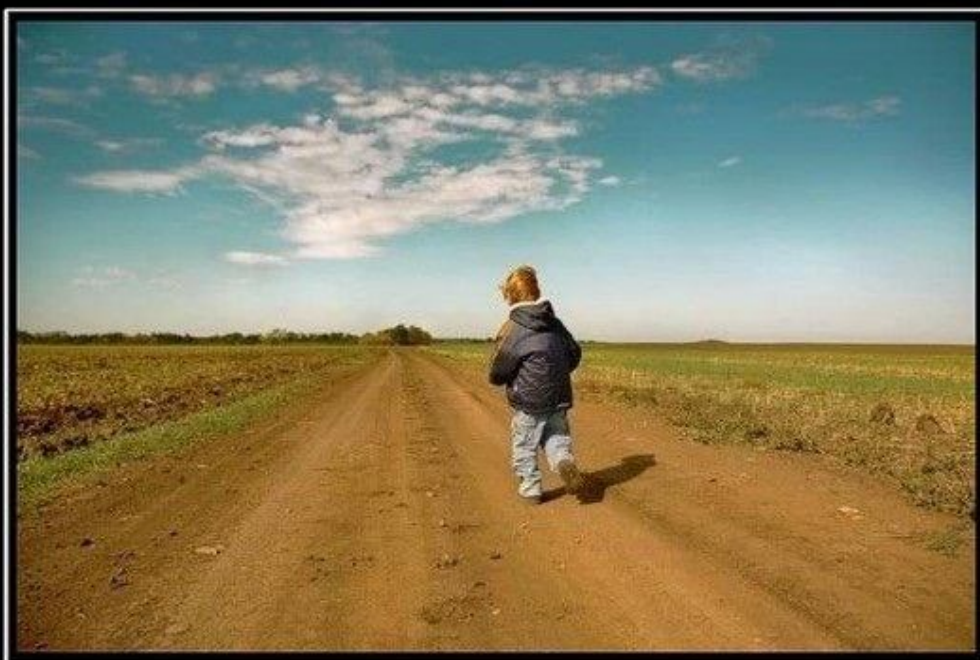
Это важно есть!

С данной темой, так думаю, разобрались, пока.

PS. Человек, при осознанном, своём желании, может стать господином над собой. и своим окружением, потому что он обладает силой влияния на свое подсознание.

www.clinicasufiy.com

Email: goyouvisit@gmail.com



Не бойся идти не туда
бойся никуда не идти

Используемая литература: *

C.S.Nott, "Teachings of Gurdjieff: The Journal of a Pupil".

R. Anthony THE ULTIMATE SECRETS OF TOTAL SELF-CONFIDENCE

R Domal. O primeiro passo

Wan Tail Daniels. "O Proprio magnetismo"

Heel Napoleon. THINK AND GROW RICH

Mirzakarim Norbekov. Experiencia do estúpido