

18+

УР САГАР

---

# Кундалини. Пробуждение силы



Ур Сагар

**Кундалини. Пробуждение силы**

## **Сагар У.**

Кундалини. Пробуждение силы / У. Сагар —

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

## Содержание

КУНДАЛИНИ. ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ	6
от Автора	6
1. ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ?	7
2. МОЯ ИСТОРИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ПЕРВОЙ КУНДАЛИНИ	9
3. ПРЕПЯТСТВИЕ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ	12
4. СОСТОЯНИЕ «НОЛЯ»	14
НАЧАЛО ПУТИ. ОСНОВА	20
1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	20
2. ПЕРВОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	23
3. ВТОРОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	26
Упражнение: ЛОТОС	27
4. ТРЕТЬЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	29
5. ЧЕТВЕРТОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	32
6. СЕМЬ СОСТОЯНИЙ ЛЮБВИ. СЕМЬ ЛУЧЕЙ ЛЮБВИ	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Кундалини. Пробуждение силы

**Ур Сагар**

© Ур Сагар, 2026

ISBN 978-5-0069-8291-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **КУНДАЛИНИ. ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ**

**от Автора**

## 1. ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ?

Приветствую тебя, мой дорогой читатель. В этой книге мы будем исследовать такую простую тему – Кундалини. Кундалини – это не русское слово, переводится оно как «Сила». Мы будем исследовать, как пробудить в себе Силу. На самом деле у нас силы очень много, но мы ей не пользуемся. Вы все слышали о том, что наш мозг работает на 10% или 20% – это ложь, на самом деле мозг наш работает на 100% процентов (не буду уходить в долгие доказательства), а вот «Силу» мы используем как раз на 10% – 20%. В экстремальных ситуациях, когда касается выживания, в этом состоянии мы можем включить Силу на 100% и выжить благодаря этому. Есть много примеров с животными – мышами и лягушками, когда их помещали в агрессивную среду, и некоторые из них выживали, – те, кто выжил, как раз и пробудили Силу или Кундалини.

На самом деле информации на тему Кундалини очень много. В этой книге пишу только свой опыт, то, что проверил сам лично. Этим и ценна эта рукопись. Кундалини – это условие для эволюции. Что такое эволюция? Это когда мы становимся сильнее и можем намного больше, чем могли вчера. У людей есть такая фантазия, что кундалини – это что-то одно и на один раз. Ты пробудил кундалини один раз и достиг просветления, у тебя открылись сиддхи (сверхспособности) – начал летать, по воде ходить, сквозь стены проходить, ложки гнуть взглядом, силой мысли воспламенять предметы и другие фантазии. Многие думают, что когда ты пробудил кундалини, то это твое последнее воплощение. Кундалини – это не разовая штука, это условие для выживания. Когда вы попадаете в условия, что будет выбираться: выживать или погибнуть. Если вы преодолеваете сложности, которые требуют невероятных усилий, если вы не сдаётесь и добиваетесь результата, то вы как раз и пробуждаете Кундалини.

Я открою секрет – Вы сейчас пробудили сотни слоев кундалини! Да, предстоит еще больше пробудить, но это условие эволюции. Конечно, Кундалини – колхоз – дело добровольное, можно растянуть удовольствие еще на тысячи лет. Можно уже сейчас ускорить процесс. Кундалини – это штука многослойная, как капуста или луковица. В начале пути думал, что пробужу одну Кундалини, и мне этого хватит на всю жизнь, что круче только звезды и тверже только яйца. Но оказалось, что одним слоем есть еще один, и еще один. Бог знает, сколько этих слоев, я не знаю, сколько я смогу пробудить слоев в этой жизни. Конечно, мне интересно и любопытно! Что там дальше? Знаний об этом в книгах нет на Земле, есть в Хрониках Акаши. Эти хроники нужно еще научиться читать. Такого человека называют Ведающим или Ведьмой, или Ведьмагом, или настоящим Йогом. Потому что ты имеешь доступ к истине и к информации, к знаниям, которые не искажены чужим восприятием, к информационному полю вселенной, в том числе и к информационному полю планеты.

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

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

Кундалини – это спящий резерв.

Силы, которую нам нужно пробудить. Что даёт нам пробуждение силы (Кундалини)? – Оно даёт прозрение. Является ли это просветлением Будды? Чтобы это понять, нужно докопаться до Будды в тонком плане и у него обо всём спросить. Просто я не могу сказать точно, какую по счёту Будда тогда пробудил Кундалини, но что он её пробудил – безусловно. Но пробудите ли вы под тем же номером слоя – возможно. Условно назовём слой, пробуждённый Буддой, №11156, а у вас может быть слой №999.

Просто Будда – это воплощённый Духовный Учитель. Примерно тот самый, который придёт к вам, когда вы пробудите первый слой Кундалини. У Учителей с тонкого плана тоже есть разные уровни эволюционного развития. Кто к вам придёт из Духовных Учителей – неизвестно никому, но это точно тот, с кем вы уже встречались в каких-то из множеств ваших воплощений. Это тот Учитель, который вам поможет пройти нынешний этап развития.

У меня было два Учителя до пробуждения первой Кундалини; после пробуждения второй пришёл другой Учитель. Пробуждать Кундалини – это не больно, это безопасно и достаточно просто. Сложность заключается в подготовке, создании условий для пробуждения силы. Есть два способа – естественный и искусственный. ***Условия для пробуждения силы естественным образом – это быть 100 часов в реальности, не уходя в мир фантазий.*** Это высокочастотное состояние, очень скоростное. Можно сказать, что это Любовь к Миру. Нужна внимательность: чем больше внимательности, тем больше скорости, тем выше частота, тем больше наша сила (мощность). Вот и весь секрет.

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

## 2. МОЯ ИСТОРИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ПЕРВОЙ КУНДАЛИНИ

Так начался мой новый путь духовного развития: перестал быть «ИЩУЩИМ», стал «ЗНАЮЩИМ». Теперь появились новые возможности и знания о том, как и что мне делать, как исправить ошибки прошлой жизни, не допускать их и начать делать всё по-новому. После пробуждения что-то во мне перестроилось, и мой взгляд на жизнь сильно изменился. После пробуждения я стал Ведьмагом – ведающим магом.

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

4 апреля 10:39 •

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

Мастер 10:51

• Нужно открыть чакры. Вторая пойдет по открытым чакрам, очень ощутимо. Я в тот момент только думала – как хорошо, что все чакры открыты, сила огромная, было понимание, что если бы хоть одна чakra была закрыта, меня бы убило, наверное, этой силой. Этого достаточно. Ну и так же, как с первой – если не используешь силу на полную мощность, резерв не пробудится. Своей перепиской с Мастером я показываю вам, что весь год пахал над собой, много практиковал. И моя награда была оправдана, и все потраченные мной силы. Несмотря на мой опыт, я всего лишь в начале пути, и меня ждет ещё много интересного. Я точно знаю, что вы, читающие мою книгу и рассказы, уже готовы для пробуждения своей силы. Ваши Хранители и Учителя с тонкого плана готовы открыть вам знания и вести вас на новый уро вень развития.

Всю жизнь практиковал различные практики, в основном йогу. Я всегда был противником магии. Делил мир на чёрное и белое. Не хотел принимать энергии, которые существуют уже много миллиардов лет до моего рождения. У меня был духовный учитель на тонком плане, но он куда-то ушёл и не возвращался. Как у всех вас, у меня было много проблем, несмотря на мою оптимистичность. У меня есть качество – никогда не сдаваться; этот навык получил при занятиях спортом. О кундалини слышал, но меня эта тема не интересовала до января 2017 года. Совершенно случайно моя жена начала искать ответ на вопрос – как избавиться от упадка сил, быть максимально продуктивной. Мы много работали и приходили домой в 21:00, а уходили на работу в 7:00 утра. При таком ритме работы нужна энергетическая подпитка.

Жена наткнулась в YouTube на одного спикера, который говорил о кундалини и в основном о причинах нехватки энергии и как это всё исправить. Супруга говорила мне о курсах, я не обращал на это внимания, всё пропускал мимо ушей. Супруга попала на живое выступление – семинар, который проходил целый день на тему пробуждения Кундалини, она звала меня с собой, но я не захотел ехать. Супруга привезла книжку мастера, проводившего семинар, подписанную мастером с напутствием. Думаете, я её в руки взял или заинтересовался? Супруга пошла на онлайн-курсы, которые длились полгода: 5 модулей плюс разные семинары по выходным. И тут случилось: когда на третьем курсе мастер начал говорить о хранителях и духовных учителях, которые есть на тонком плане. Я просто спал на диване, а супруга слушала онлайн-лекцию. Как говорится, меня «бомбануло»! Я начал внимательно слушать, и что-то начало резонировать с моим сознанием. Мне стало так интересно, что я начал делать упражнения с женой. Сначала была лекция, потом практика. Я включился! За неделю восстановил весь пропущенный материал, не прочитал книжку, а просто проглотил её залпом. Нашёл контакты мастера и вступил с ним в переписку. Ответы были не очень развёрнутые, но мне их хватило, чтобы начать действия по пробуждению Кундалини.

На четвёртом курсе, который проходила моя супруга, у меня пробудилась Кундалини. Этот опыт я описал в своих книгах «Мой путь Богов 1, 2, 3». До пробуждения кундалини я вел дневники, но это было нерегулярно, и записывал свои сны. До пробуждения я не писал книг и не понимал, как это делать. На текущий момент, с 2018 года, я написал 4 книги и их издал, сейчас 2022 год. Семь книг за четыре года и готовятся ещё 19. Мне это просто нравится, для меня это какая-то внутренняя потребность. Мой новый путь начался в феврале 2017 года, пробудил кундалини 02.04.2018 года. Рассказ из книги «Мой путь Богов – Ур Сагар» «• Всё началось с понимания, что всё должно случиться сегодня ночью, когда все уснут. Я, как всегда, начал с упражнения «шарик», потом начал разогревать чакру промежности (сжимал/расслаблял) до появления тепла. Как только тепло появилось, начал раздувать (как огонь). Захотелось лечь на спину, продолжил дышать. Появилось тепло с лёгким секс-возбуждением, тепло начал тянуть. Когда дошло до солнечного сплетения, потянулись мысли о делах. Начал дышать всем вокруг, одновременно собирая себя, пока картинки не ушли, тепло перешло в сердечную чакру. Я уже писал, что огонь, когда поднимается, заполняет чакры, и они ощутимы все

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

### 3. ПРЕПЯТСТВИЕ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Что такое Кундалини? Кундалини – это СИЛА! Кундалини – это резерв силы, который еще пока в вас спит. Кундалини – это печать Силы! Этот рассказ очень важный, так как это план действий для вас, для тех, кому нужно пробуждать Кундалини уже вчера. Основное (первое) препятствие – это ваши страхи, страхи вашего окружения, которые влияют на вас, к примеру, страхи ваших родителей или близких друзей. Работе со страхами я посвящу рассказ. Второе препятствие – это не использование той силы, которая уже есть. Третье препятствие – это ваше здоровье: если у вас есть проблемы со здоровьем, вы не пробудите Силу до тех пор, пока себя не исцелите полностью. Четвертое препятствие – это неумение расслабляться. Это знание сакрально. Расслабиться и получить удовольствие – только так можно пробудить Кундалини. Прочитайте внимательно мою историю еще раз и обратите внимание на тот момент, когда у меня поползла энергия Кундалини вверх, то мои Хранители и Учитель говорили, чтобы я расслабился и не останавливал процесс. Если бы я этого не сделал, то получил удар по здоровью и энергетическим центрам. В этом и опасность всех, кто начинает практики по пробуждению Кундалини. Когда она пошла по каналам, вы начинаете бояться, закрывать каналы. Это как с вулканом – если процесс пошел, то если его закрыть, то он рванет с еще большей силой. Поэтому, если вы решили пробуждать Кундалини, идти нужно до конца. Пятое препятствие – это ваше отношение к социуму и отношения внутри социума. Если у вас проблемы с общением, если проблемы в отношениях, самое время начать налаживать коммуникации. Научиться строить отношения и помириться со всеми, кого вы обидели, и кто вас обидел. Шестое препятствие – это ваши финансы. Найдите способ улучшить свое материальное положение. На эту тему много книг и примеров в общем доступе. Седьмое – вам нужно пройти путь йога или мага, а лучше и то, и другое, для расширения восприятия картины мира. Я не призываю к колдовству и наведению порчи. Я призываю, чтобы вы в этом вопросе разобрались. Что такое магия и кто такие маги – вам нужно знать, так как на этом пути вас ждет много открытий. Этот путь я прошел за год. Маг – это безупречный воин, который освоил две науки – сталкинга и сновидения. Сталкинг – это жить осознано и сознательно, не совершая ошибок, то есть быть безупречным воином. По пути сновидения я сейчас пишу 21 книгу, семь ступеней по три уровня. Но вы эту науку можете освоить сами. Восьмое – восстановление древних договоров со стихиями. Об этом писал в своих книгах «Мой путь богов 1, 2, 3». Девятое причина – вы не держите высокочастотное состояние, я его называю – состояние НОЛЯ.

Состояние высокой концентрации, быть в высокопродуктивном состоянии (шкала тонов по Хабарду), состояние Силы. Десятое условие – когда у вас уже всё хорошо со здоровьем, в социуме (нет никаких напряжений, вас никто не бесит), у вас всё хорошо с финансами. Вы подготовили три канала – боковые Ида, Пингала и центральный Сушумна. Только после этого можете приступить к активации чакр. Одиннадцатое условие – вы должны установить контакт со своими хранителями и духовным учителем. Двенадцатое – освоить техники медитации Самадхи и открыть доступ к Хроникам Акаши. Вот основные ступени для пробуждения Кундалини, неотработка хотя бы одной из них не даст вам эффекта и факта пробуждения Кундалини. Всё это желательно для перехода на пятый уровень развития. Сейчас вы на четвёртом, в стадии «Ищущего», вы в постоянном поиске знаний учителей, вас ничто не может насытить. После пробуждения вы будете точно знать, что вам делать. После пробуждения вы всё найдёте, вам тупо нужно будет много чего делать, поэтому придёт духовный учитель с тонкого плана и будет помогать вам делать. Что делать и как – это будет понятно после пробуждения. У вас будет индивидуальная программа тренировок, работаем над здоровьем, финансами и счастьем. Никому не нужно платить, посторонним тренерам, один универсальный тренер – учитель

на все случаи жизни. Основные исправления: – исправлены пробелы в словах «в высокопродуктивном состоянии»; – добавлены правильные знаки тире вместо дефисов в сложных конструкциях («Десятое условие – » и т.д.); – исправлены имена каналов: «Ида», «Пингала»; – исправлены заглавные буквы там, где не нужны (например, «Хранителями» на «хранителями»); – исправлены орфографические ошибки: «всё», «четвёртом», «придёт» и др.; – добавлены запятые для правильного интонационного членения предложения.

## 4. СОСТОЯНИЕ «НОЛЯ»

После пробуждения Кундалини мне приходится жить заново. Я понимал, что вообще не знаю этот мир, как он устроен. Не то чтобы я потерял память. Это особое чувство, которое не объяснить словами. Вот пример – техника созерцания. Созерцаем любой предмет и находим в нём новые детали. Возьмите любой предмет, картинку и начните её рассматривать обязательно с любопытством. И вы найдёте очень много деталей, этот процесс бесконечен. Но вы не увидите новых деталей, пока не сделаете сборку себя (не отключите внутренний диалог). Пять упражнений, которые могут пробудить ваш резерв силы – Кундалини. Эти пять упражнений – одно упражнение в целом.

Эти упражнения помогают вам перейти на другой уровень энергии – чистые потоки, по-другому – планетарный (восходящий) и космический поток (нисходящий). Мы постоянно взаимодействуем со всеми четырьмя потоками, эти потоки как океаны энергий, и мы в них плаваем. Мы чаще всего пользуемся человеческим потоком. Человеческий поток считается среди йогов грязным. По этому потоку приходят болезни, вирусы, шаблоны, рак и всё, чем болеет человечество. Планетарный поток (восходящий) – это энергия природы, самой планеты. Космический понятен по названию. И последний – Божественный (или создателя). Первые три потока ощутимы физически, четвёртый только тонкими телами. Возможно, потоков больше, но я нашёл только четыре. Хотя, если говорить о дереве Сефирот, то согласно каббале есть двадцать четыре канала энергии Гения Земли, возможно, их можно считать потоками энергии. Планетарный, космический и Божественный потоки движутся на большой скорости энергии, это за пределами нашего понимания. Но всё же мы можем подключаться к этим энергиям, если переходим на большие скорости.

Эта скорость отражается на мышлении и ощущениях физического тела и энергетического. Я предлагаю вам перейти сначала на первый из потоков – планетарный. Выполняя упражнения, вы будете чаще находиться на планетарных потоках, что пробудит саму Кундалини и даст вам здоровье, счастье и богатство, если вы этого захотите. Первое упражнение – это значит полюбить себя, тем самым сделать себя целым. Первая задача – «познай себя, и ты познаешь мир и богов». Мы не знаем себя, и самая плохая новость – мы не хотим себя знать. Мы готовы быть кем угодно, чем угодно, только не самим собой. Причин много, почему это происходит. Спросите у себя сами, задайте себе вопрос – Почему я не хочу быть самим собой? Мы себя дробим, создаём внутри себя отдельную субличность, и потом вы с ней общаетесь, отдавая этому фантому половину своей энергии. Таких субличностей может быть много, у каждого по-разному.

Мы создаём собеседников, потому что нам одиноко, скучно или нам нужна поддержка, а в мире мы её не получаем, нас не понимают. Потому что мы привыкли быть слабыми. Это вредная привычка – как курение и зависимость. Внутренний диалог – это знак, что вас двое. Не можете принять решение (сомнения) – это значит, что у вас включён внутренний диалог. С кем-то общаетесь внутри, слышите музыку, с закрытыми глазами видите образы – мультики, постоянно обсуждаете разные мысли – это всё внутренний диалог. Если нет сомнений, то ты один – не с кем обсудить. При остановке внутреннего диалога появляется только одно ощущение – дискомфорт.

Всех собеседников нужно в себя всосать и растворить в себе. Что нужно сделать? Упражнение простое: на вдох втянули, на выдох растворили по телу. Карлос Кастанеда делал это упражнение и описывал в своей книге. Эту технику я взял из этой книги, хотя это первая ступень, его практика намного сложнее. Результат этой техники будет ощутим физически. Краски ярче и ярче, больше запахов, больше ощущений, повышение внимательности. Когда нас много

(субличностей, внутренних собеседников, внутренних друзей и братьев), мы их воспринимаем как отдельных личностей внутри себя, вся энергия делится на всех. Энергия идет быстрее, когда ты один, появление беспокойства (порадуйтесь). Всех этих личностей нужно собрать и понять, что все это – ты. Нет никого внутри тебя, Ты – это Ты. Когда ты соберёшь себя в целое – внутренний диалог не захочешь запускать. Зачем мне говорить с самим собой? Состояние – я проснулся (я здесь и теперь), «я люблю себя»; почувствуйте это, тем самым запустив процесс выздоровления. Когда мы себя собрали, появилась внутренняя сила. Появляется желание делать что-либо. Включается творчество. Только вопрос: мне это надо? Если надо, то беру и делаю, если не надо, то не делаю – сомнений нет. Когда мы себя собрали, в нас через нашу любовь к себе включается любовь к другим людям, хочется общаться с другими людьми. Как говорил Дон Хуан своему ученику Карлосу Кастанеде: «Пока тебе комфортно – собеседник всегда есть. Попробуй о чём-то подумать – если мысль потекла, то значит, кто-то остался, упражнение не доделал». Найди выгоды – почему тебе нужно быть без внутреннего собеседника. Уговори себя продержаться тридцать минут. Это упражнение делается на ходу после того, как вы собрали себя и собеседников нет. Начинайте дышать и концентрироваться на дыхании, если мысли появляются, пусть проходят сквозь вас (как через сетку на окне проходит свежий воздух).

Переключайте дальше внимание на физическое тело, начните ощущать тепло, «люблю своё тело», ощущаю всем телом холод, мурашки, одежду, свою кожу, волосы, везде, переводя внимание – вы сможете это делать, переводя внимание на части тела (говоря себе – «люблю» и чувствуя, как вы себя любите). Энергия и кровь начинают приливать к объекту вашего внимания. Это и есть секрет. Потом зрение и слух, обоняние, осязание, вкус – у нас всегда есть какой-то вкус во рту. После этого, если вы качественно сделаете упражнение, вы начнёте понимать меня. Потому что все чувства очень обострены – чувствую всё одновременно, поэтому мир, в котором я живу, совсем другой, и картина мира другая. Сложно описать, что я чувствую, но это отличается от тех ощущений, которые я раньше ощущал. Вы научитесь чувствовать энергетические потоки. К примеру, я чувствую и вижу энергетические потоки людей.

Подробности рассказывать не буду, пробудите Кундалини – сами узнаете. Но не суть. Эта способность даёт мне возможность видеть, чувствовать, воздействовать на эти энергетические нити. Что это значит: я могу сделать так, чтобы кто-то сломал ногу, чтобы прихватила диарея, навредить здоровью, построить любую программу разрушения, построить любую ситуацию – негативную, позитивную, с летальным исходом. Но есть «но» – я никогда не стану этого делать, потому что я люблю вас всех как самого себя (причинить кому-то вред – значит навредить самому себе). Если вдруг кто-то решил выразить негатив в мою сторону, это значит, что я это заслужил. Ты должен стать чистым потоком – это когда ты одно целое с миром. Да, у меня есть сила, но с силой приходит и ответственность.

И самый безопасный человек – это обладающий силой. Когда ты хочешь сделать какое-либо действие, то сразу же выстраивается цепочка событий, и ты видишь, что, запуская негатив, он приходит с 100%-й силой обратно и бьёт по слабым местам. В этой цепочке событий ты видишь не только последствия в этой жизни, но и в следующей. Оно мне надо? – ещё раз встречаться с этим человеком, который подрезал меня или мигал фарами по трассе, чтобы я ему дорогу уступил. Он считал в этот момент, что он быстрее ветра и достоин того, чтобы ему дорогу уступили.

Прикол в том, что когда человек на негативе, он очень сильно открыт и уязвим, и, послав ему любую программку, она тут же запускает реакцию исполнения и налипает как снежный ком. Он летит на скорости и дышит тебе в зад машины, ты уступаешь ему дорогу и посылаешь мысль, что у него, к примеру, колесо отвалилось. И оно отвалится, но только ты будешь

виноват в его смерти, всё к тебе вернётся. Зачем мне отрабатывать и делать так, чтобы я из-за неразумного водителя потом ему ещё был должен.

Негатив приходит ко мне только по одной причине – я зажался, закрылся, энергия не течёт – «Я никого не люблю, включая самого себя», и отсюда раздражение, протесты, нежелание что-либо делать и, как следствие, депрессия, апатия, панические атаки. Когда энергии много – «ты любишь себя, любишь мир», это энергетически значит (умеешь пропускать на большой скорости энергии), ты видишь себя изнутри, и все твои внутренние проблемы стоят очевидно, потому как они мешают и задерживают мощный поток энергии любви. Это как течёт река на огромной скорости, а у неё лежат на дне огромные тяжёлые бревна, камни, утонувшая машина и т. д. И река понимает, что нужно очистить дно реки, чтобы поток шёл ещё быстрее. Когда ты силён, нет необходимости делать ненужные действия, ты собран, сконцентрирован, нет сомнений ни в чём. Человек, обладающий силой и любящий через себя мир, – самый безопасный человек, вам даже и в голову не придёт связываться с таким человеком, а тем более провоцировать его.

Есть люди, которые заслуживают, по нашему мнению, серьёзной кары и наказания. Да, им можно завязать линии жизни и создать такие события, что сами жить не захотят. Что с ними может случиться – много разных ужасных вещей. И даже помощь демона вам не нужна. Для тех, кто испытал горе, это была бы отдушина, но она не ведёт к свободе, она лишь больше приковывает, и злоба, ненависть ведёт всё глубже на дно страдания. Не дам совета никакого, сама жизнь расставит всё по местам. Ты убил – тебя убьют. Тебя изнасиловали – значит, ты насиловал. Тебя обманули или ограбили – ты грабил и обманывал. Важно, какие ты выводы делаешь. Это непросто принять, но это так. Ничего нет несправедливого, я заслужил всё, что со мной происходило и будет происходить. Закон кармы непреложен и неоспорим.

Мы творим свою жизнь. Мы можем помочь усопшим: прожгите сорок девять свечей одну за другой на сороковой день после смерти. Вы почистите их энергетические каналы. Смерть, как и жизнь, – элемент мира. Вас утешит только одна мысль, что мы – бессмертные души. Невинные души быстрее идут на воплощение, и им помогают их Хранители. В следующих рассказах я освещу тему кармы. Поверьте, я много знаю о смерти: я отчима с петли срезал с участковым милиционером, я близкого друга хоронил, который был мне братом, я о них обоих скорблю. Нам дана жизнь, и мы должны жить, используя каждую возможность и мгновения испытать благодарность за жизнь, дарованную нам. Чем больше мы запоем деталей этого прекрасного мира, чем больше мы будем находиться сознанием (умом) в этом моменте здесь и сейчас, тем быстрее мы достигнем совершенства. К этому мы идем, для этого мы живем – стать совершеннее, чем мы сейчас. Это замысел Творца – эволюционировать.

Я настолько почувствовал, что когда мы эволюционируем, эволюционирует и он, Создатель. На каждой практике отслеживайте реакцию нервной системы и реакцию эндокринной системы. Реакция нервной системы – это все физические ощущения: тепло, холод, мурашки, давление, зуд, боль. Куда направлено наше внимание, туда течет наша энергия, куда направлено наше внимание, туда приливает кровь. Реакция эндокринной системы – это наши эмоции: сильно заболело (беспокойство, тошнота) – это гормоны, это эмоции, чувства (радость, страх). Первая помощь (если что-то беспокоит, страх, паника, не знаешь что делать) – расслабьтесь и получайте удовольствие, примите все как есть. Получите удовольствие от дыхания. Все упражнения делаются только с открытыми глазами. Расслабьте мышцы в районе чакры «Кундалини» – промежность.

Мышцы промежности – точка согласия. Я принимаю решение быть здоровым от этого момента и навсегда. Смотрим на мышцу промежности: если она начала напрягаться (плотность, тяжесть в этом месте), значит, мы сопротивляемся. Я хочу быть здоровым! (Есть выгода болеть, всегда есть на что сослаться, отмазаться от работы, чтобы пожалели, чтобы потупить и ничего не делать.) Упражнение: сильно сжали мышцу промежности, втянули, досчитали

до 10, отпустили; повторили упражнение около 20 раз и больше. Напряжение равно такому же по времени расслаблению: 10 секунд сжали, 10 секунд расслабили. Если по низу живота появится тепло – это та реакция, которую мы ждали. НЕ могу = не хочу. Упражнения влекут изменения, мы не хотим меняться, поэтому не делаем что-то (упражнения). Первое упражнение: «я здесь и теперь», начинаем с «я». Кто я? Продавец. Что я делаю? Продаю. Нужно представить, как я это делаю. Нужно почувствовать, как я это делаю. Как я общаюсь с покупателем. Что я чувствую в этот момент. Что я знаю о товаре? Что я знаю о месте, где я продаю? Что я могу предложить покупателям? Как я это делаю? Всё очень важно. Нужно почувствовать все действия телом. Как мне это нравится. Как я радуюсь, когда мой клиент тоже получает радость от покупки. Какие эмоции я испытываю? Что я знаю о продажах? И если вы включаете в этот момент «люблю», «люблю тебя, как самого себя», то эффект получается изумительный, потому что мы это транслируем окружающему миру, и мир, как зеркало, реагирует на тебя также. Мы задаем себе все эти вопросы и, возможно, вы придумаете свои. Важно получать удовольствие во время практики и наблюдения за собой. За реакцией организма, как тело реагирует на вашу профессию. Когда чувство восхищения достигает пика, мы эту личность – «профессию» – растворяем в себе. В теле, внутри, всю энергию успеха, силы, удачи, пока не приходит понимание, что это я. Я – продавец. Я – крут, и я себе нравлюсь. Переходим к следующему образу. Кто я? Муж. Что это значит для меня – быть мужем? Какой я муж? Кто рядом со мной? Как я проявляю себя как муж? Чувство достоинства и радости достигает пика. И мы вбираем в себя эту субличность. И так делаем до тех пор, пока не остается никого, кроме внутренней концентрации в «точку». И понимаю, что нет никого, только – Я.

Принимаем себя и растворяем энергию по всему телу. Переходим дальше. Кто я? Любовник. Как я себя вижу со стороны? Как я веду себя? Как я берегу и забочусь о своей любимой? Что я делаю, чтобы показать свою любовь? Хороший ли я любовник? Уважение и радость достигают пика. И я вбираю в себя эту субличность, и энергия растворяется во мне. Это я. Всё я. Когда не осталось ни одной субличности, когда я всех растворил, появляется чувство полноты, что я заполнен. Переходим к следующему этапу – «Я теперь». Сборка себя из прошлого и будущего. Начинаем с прошлого. Собираем себя внутрь. Я обычно представляю места, где я был, жил, учился, собираю себя внутрь. Растворяю свою энергию. Представляю все места, где я был в детском саду. Представляю, вспоминаю свои чувства и забираю в себя – себя в прошлом. Я всё помню, ничего не забыл. Эта практика – «Перепросмотра». Что мне нравилось, что меня радовало. Я понимаю, что это я, нужно почувствовать, что это я. Собираю себя отовсюду, пока меня – тебя – не останется в прошлом. Собираю себя из прошлых снов. Собираю себя из всех ситуаций, которые мне не нравились, которые нравились. Собираю себя, вспоминаю свои детские мечты, и прошлые мечты растворяются – себя вспоминаю, когда мечтал. Потом делаю ещё такую вещь – представляю множество себя в прошлом и всех собираю в себя. Можно представить, что все образы, которые только могу представить, представляю, потом чувствую все образы в прошлом – они превращаются в дым или свет, который входит в меня. И, таким образом, меня нет в прошлом. Эта простая практика перейдет в практику «Резонанса и Диссонанса» – она поможет вам потом вспомнить ваши прошлые воплощения. Включаем «физику». И как-то становится не по себе. Как-то неудобно. Но это именно то, что мы ожидали. Выход из зоны комфорта. За пределами этой зоны – здоровье, успех, богатство, сила, новые знания, новая жизнь. Когда мы собираем себя, мы даём согласие на изменения. Чтобы включить талант или новую способность, мы от точки промежути в центр – темя даём согласие и чувство с пониманием этой способности (я суперлюбовник). И от промежути к макушке волной радость от понимания, что я это сейчас умею. Я продавец. И от точки согласия вверх посылаем волну света и радости, что я успешный, удачливый, уважаемый профессионал. Собираю себя в будущем.

Процесс бесконечный. Созерцаем не менее 30 минут. Если мы оцениваем человека (и мы осуждаем его) – мы уже не в базовом. Чтобы избавиться от вредоносных программ, нужно пробыть 100 часов в состоянии «ноля». Нужно открыться миру, начать ему доверять. Мир – это твое зеркало!

Кто я? Где я в будущем? Отпускаю все свои желания и мечты, освобождая все, что есть в будущем. Собираю себя из будущего, из всех мест, где я бы хотел быть, кем я бы хотел быть. Собираю себя до понимания, что я уже есть, что будущее уже здесь. Мне не нужно кем-то быть, я уже есть, и я очень хорош. Я могу всё. Меня нет в будущем. Когда я собран, приходит чувство силы и поднимается настроение, чувствуешь себя очень хорошо. Когда сборка произошла, включаем «физику». Так я активирую новую способность или старую, только в новом качестве. Включая «физику», мы включаем реальность. Нужно снова начать учиться чувствовать себя. Нужно научиться чувствовать своё тело. Мы чувствуем себя с помощью органов чувств. Начинаем с ощущения тела. Почувствовал свою кожу. Просто начал трогать себя. Задача усложняется.

Второе упражнение Второе упражнение – это включение радости, тем самым усиление планетарного потока. Как только мы собрали внутренних собеседников, нам нужно расслабиться. Держать себя на позитиве. И добавляем любопытство: а что же дальше? Восхищаемся и наслаждаемся миром (предметами, светом, воздухом), всё пропускаем через себя (энергию, энергию от других предметов, предметы, воздух, других людей, тепло, холод, звуки, запахи, эмоции, мысли) – пропускаем всё через себя, ничего не задерживаем. Внутри включается: «Люблю тебя, мир!». Негатив пропускаем насквозь, если есть напряжение и зажимы, свободно пропускаем через себя насквозь, мышцы промежности расслабляем, плечи опускаем назад. Нам хочется закрыться, мы как будто голые, хочется спрятаться. Как нам жить голыми? Убрать защиту, стать прозрачным для всего. Качественное расслабление – это лёгкое сексуальное возбуждение, это нормальная реакция. Категорически запрещается себя ругать за невыполненное упражнение. Найдите радость в жизни – что вас окружает? Порадуйтесь тому, что у вас есть! Найдите эту причину. Порадуйтесь, что у вас есть дети, семья, машина, что у вас есть квартира, или просто тому, что на вас сейчас надето. Откройтесь всему миру – «Люблю тебя, Мир!» Если рядом с вами (негативят), то вы вступили в энергообмен. Включите Силу любви, и конфликт сразу пройдёт. Энергия всегда должна быть проточная. Энергия должна проходить насквозь. Потеря энергии происходит, когда мы закрыты. Закрытость, вялость, сонливость – мы закрыты и зажаты, агрессия, злоба. Энергия, проходящая через нас, – это горная река. Первое и второе упражнение – это переход на чистые потоки.

Третье упражнение Первое упражнение – сборка себя в точку – получить эффект любви к себе. Второе упражнение – найти радость жизни, причину жить. Соединив эти упражнения в одно состояние, получаем третье – открыться миру и включить любовь к миру как единое целое с тобой – «мир» и «я» – одно целое. Первое упражнение + второе упражнение равно третьему и только в этой последовательности. Третье упражнение делится на две части. Первая часть: что тебе не нравится в мире, какие события тебя задевают или беспокоят? Что тебе не нравится в ситуации в мире? Политическая ситуация в стране? Находим эти причины и принимаем всё как есть. От тебя ничего не зависит. Всё, что происходит, – это часть процессов, которые для чего-то нужны. Нужно принять тот факт, что всё есть – Хорошо. Нужно успокоить эмоции и разум. Это достижимо, если вы поймёте, что всё это – замысел Творца и так должно быть. Нужно, чтобы ничего вас не беспокоило и не цепляло. Всё хорошо! Вторая часть: усилие. Есть программы в нашем коконе (что такое плохо и что такое хорошо – шаблоны, привычки). Вредоносные программы. Мы принимаем решение расширить диапазон восприятия либо сдвигаем. «Я принимаю решение расширить диапазон восприятия» – как с приёмником. От промежности волной до макушки. Если промежность начинает дергаться, то мы не особо согласны, поэтому ещё раз. При расширении что-то добавится (аура), при смещении что-то

убавится – исчезнет. Но мы даём согласие, что начнём галлюцинировать. Берём в руки предмет (картинку), начинаем рассматривать – результат / найти новые детали = процесс бесконечный. Практика созерцания. Созерцаем любой предмет и находим на нём новые детали.

Третье упражнение – открыться миру, стать единым целым с ним!

Четвертое упражнение Повышение по частотам. Повысить свою энергию от первой чакры до седьмой. Это достигается несколькими путями. Первые три пути я уже описал тремя упражнениями. Четвертое заключается в том, что мы начинаем светиться. Этот свет вы все знаете, это когда вы счастливы. Человек, который счастлив, светится. Начинаем светиться. Включаем светимость. Находим, откуда будем светиться. Потом начинаем светиться и просвечиваем темные участки светом изнутри. Внутренняя улыбка. Как только организм засветился, то начинаем светиться наружу (аура), заполняем комнату. Как только батарейка закончилась, значит, вы не делаете первые три упражнения. Чтобы ваша светимость была устойчивой, нужно придумать сложный узор в виде решетки, сетки, разных узоров, цветов, чтобы они создавали сферу вокруг вас. Держите концентрацию света 30 минут, проверяете – отвлекаетесь на 5 минут, если после отвлечения мыслеформа ещё стабильна, то вы всё сделали правильно. При частой практике ваша светимость становится постоянной. Когда мы стали шаром света, должна прийти естественная радость. Эта радость и есть то, что нас меняет и открывает новые способности, делая нас совершеннее. Не путайте радость от обладания чем-либо с этой радостью, частоты будут разные и качество радости будет другое. Как говорил Христос: «Радость есть особая мудрость!» Любой позитив полезен и вам, и окружающему миру. Будьте счастливы и радостны!

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

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

# НАЧАЛО ПУТИ. ОСНОВА

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Переходя к любым практикам, рекомендую завести дневник наблюдений или рабочую тетрадь. Это нужно, чтобы вы приучили себя к наблюдениям за собой и смогли разобраться, где у вас что-то не получается. Тетрадь очень важна. Как мотивация – сделаете потом книгу, если захотите. Первая задача, которую мы ставим в практиках, – это ЗДОРОВЬЕ. Как только вы восстановите и укрепите своё здоровье, сможете переходить к другим практикам. Тут нужно делать всё поэтапно, и спешить никуда не нужно. Все упражнения, связанные с Кундалини, дают нагрузку на нервную систему. От нервной системы зависит работа вашего организма. Во всех древних системах ученик начинал с основ. Так и мы начнём с них. Первый фундамент для любых практик – это ваше здоровье. Если у вас хорошее здоровье, то и практики будут хорошо получаться, если есть проблемы со здоровьем, то все проблемы будут усиливаться в процессе практики. Когда-то я думал и был глубоко убеждён, что у человека есть собственная энергия, и не только у меня, но и у животных, у растений, даже у неживых предметов. Оказалось, что собственной энергии ни у кого нет. Примите это как факт. Пока вы не пробудили Кундалини, принимайте мои слова на веру, а потом проверите их. Нам не интересно, сколько у нас энергии, у нас её нет вообще, но у нас есть способность пропускать её через себя. Мы живём в океане энергии. Скорость проведения через себя энергии называется ЧАСТОТА. Что такое ЧАСТОТА? Это частота колебаний – то есть количество колебаний за единицу времени. Что такое «за единицу времени» – это и есть скорость. Для нас важна скорость проведения энергии – чем быстрее пропускаем энергию, тем выше частота. Чем мы быстрее пропускаем энергию, тем больше нагрузка на нервную систему и на эндокринную систему. Всё зависит от частоты! Всё зависит от частоты – события (приятные или неприятные), отношения с людьми (хорошие или плохие), ваши финансовые возможности (есть у вас деньги или нет), сбываются ваши желания или нет, удача в делах или полное невезение. Ваше самочувствие, настроение, ваше здоровье зависят от частоты. Абсолютно в вашей жизни всё зависит от одного параметра – от скорости, с которой вы пропускаете через себя энергию. Для нас важно понять, что такое энергия, как мы её пропускаем через себя, что является причиной снижения энергии. Очень важно понять, что энергия не идёт через организм (наше тело). На примере утюга (электроприбора) – энергия идёт по проводам, она не идёт через весь утюг. Если бы энергия шла через весь утюг, он бы сгорел, мы бы не могли им пользоваться. Так и у нас – энергия через физическое тело не идёт, она идёт через энерготело. Так от чего зависит, быстро ли идёт энергия, кто это регулирует (быстро или медленно)? Это сложно понять. Но это факт – регулируем эту скорость МЫ. МЫ – ЭТО НЕ НАШ ОРГАНИЗМ. Организм – это существо без разума и без воли. Кто это мы? Мы – как душа, дух и совесть! Инстинкты и рефлексy – это тоже мы. Мы – это как дышать нашему телу, как двигаться и как работать внутренним органам. Мы полностью управляем нашим телом. Нет никакого разума или богов печени или желудка, или разума кишечника, разум в мозгу – ничего этого нет в организме. В этом очень просто убедиться – сходите в морг, попробуйте поговорить с трупом, и вы убедитесь, что тело без души распадается и разлагается, оно само по себе не может жить. По этой причине мёртвые не могут восстать из могил, и зомби-апокалипсиса не будет. Есть зомби другие – души, которые не покинули тело, но они не живые и не мёртвые, практика Вуду. Об этом вы можете самостоятельно узнать. Если душа покинула тело (разорвала связь), она уже не может вернуться. Отсечение души от тела называется смертью. Поэтому у смерти в народных эпосах и мифах есть коса. Коса смерти – это всего лишь образ, просто в момент рассоединения души с телом про-

исходит вспышка, напоминающая лезвие. Память, опыт, в том числе и прошлых воплощений, находится в нас, а не в нашем теле. Именно мы всем управляем в организме, мы управляем организмом. Источники энергии. У нас два источника – Космический источник энергии (где-то в Космосе), он бесперебойный, мы не можем им управлять, мы не можем его замедлить или ускорить. На космическую энергию мы влиять не можем, только она на нас. Второй источник – это планетарная энергия. Вот как раз этот источник энергии мы можем ускорять или замедлять в нашем организме. На планетарную энергию мы влиять не можем, только она на нас. Где находится планетарная энергия? Она вокруг нас повсюду и заканчивается эта энергия там, где заканчивается атмосфера планеты и её излучение. Получается, что мы живём в океане энергии, поэтому для ускорения энергии не важна поза, мы в любом положении будем в океане энергии. Да, есть разломы земной коры (геоаномальные зоны), там энергия от ядра планеты идёт немного быстрее, но для наших практик это не очень важно. Нам не нужны специальные условия, чтобы ускорять энергию. Мы это можем делать где угодно и когда угодно. Поэтому для наших практик намного лучше, когда мы чем-то заняты: едем на работу, кушаем, общаемся с кем-то или гуляем по парку – не важно. У нас с организмом взаимовыгодное сотрудничество. Он живёт потому, что мы у него есть, а мы благодаря ему можем чувствовать. Чувствовать эмоции, разные ощущения (тепло, холодно, больно, приятно и т.д.), разные чувства (грусть, печаль, любовь, радость и т.д.). Эмоции – это гормоны. Если организма у вас нет, то и гормонов у вас нет, то и чувств нет и эмоций. Если энергия в организме ускоряется, то мы чувствуем в организме какие-либо приятные ощущения. Первое, что можно для себя сделать, – это расслабиться. Первое упражнение: отслеживайте в течение месяца, какие мышцы у вас напрягаются. Какие мышцы тела участвуют в мыслительном процессе (мышцы лица, мышцы плеч, мышцы промежности и т.д.)? Какие мышцы у вас напряжены, когда вы их не задействуете? Найдите мышцы, которые находятся в повышенном тоне. Почему это опасно, когда мышцы длительно напряжены без необходимости? Длительно напряжённая мышца ограничивает кровоток, и отсюда много проблем. Очень давно заметили, что если нет хорошей циркуляции жидкости, то организм начинает болеть и изнашиваться раньше времени. Почему мы напряжены? Почему напряжены мышцы, которые не нужно сейчас напрягать? Попробуйте испытать любую эмоцию и при этом не напрягать ни одну мышцу. Сможете? Мы не можем чувствовать энергию – это невозможно, у нас нет для этого органов. Всё, что вы можете чувствовать, – это самоунижение, вы себе это внушили, фантомные чувства. Прежде всего – это чувства. Это никакого отношения к энергии не имеет, я раньше чувствовал и думал, что это энергия. Вы знаете, что такое нервная система? Изучите этот вопрос. Нервная система – мозг, спинной мозг, нервные окончания, по этим нервным окончаниям бежит нечто вроде электрического тока, который заставляет мышцы сокращаться. От работы нервной системы зависит наша чувствительность, в том числе чувствительность кожи. Чем активнее нервная система, тем больше чувствительность. В том числе зрение – чем больше импульсов, тем ярче и чётче зрение. В том числе лучше слух, обоняние, осязание и вкус. Это является показателем – с какой скоростью течёт через нас энергия. Если плохо пропускаем через себя энергию, то чувствительность низкая. Как это выглядит в жизни? – невнимательность, забывчивость, рассеянность, раздражительность, агрессия, вы злые, и вас всё бесит, нет сил, нет желания, лень, сильная апатия, депрессия, уныние. Это значит, что слабо поступает энергия, нервная система работает в полсилы или очень плохо. По этой же причине мы становимся невнимательными, и мы часть предметов не видим. Почему же мы напрягаемся? Мысли, мысли, мысли! Мы постоянно мыслим, любая мысль – это эмоция. Это страхи, переживания, может, приятные эмоции, из-за этого вы напрягаетесь, из-за этого вы снижаете скорость течения энергии. Высокоскоростное прохождение энергии через организм нам дискомфортно, мы не умеем в этом состоянии жить. Поэтому мы научились автоматически снижать скорость энергии путём зажатия мышц в организме. Таким способом мы уплотняем энергетическое тело, для того чтобы энергия пошла помедлен-

нее, чтобы снизить свою чувствительность и перестать чувствовать то, что чувствуем при расслаблении. Мы не понимаем, что это такое? Зевота или скука – это напряжение. Организм себя так спасает, потому что вы себя так сдавили, что организм начинает задыхаться. Для того чтобы расслабить организм, нужно успокоить себя! Для этого можно использовать что угодно – почувствуйте безопасность, что всё хорошо. Нужно убрать напряжение, эмоциональное и ментальное (мысленное). При разгоне энергии эмоции станут спокойнее, вы сами станете спокойнее. Состояние Силы – это состояние Спокойствия. Чем быстрее идёт энергия, тем больше мы замечаем, детализация начинает возрастать. Чем быстрее идёт энергия сквозь организм, тем ярче и насыщеннее цвета. Это и является индикатором для проверки нашей частоты. Чем ниже частота, тем цвета тусклее, чем быстрее – тем цвета ярче и насыщеннее, помещение становится ярче. Дыхательное упражнение для ускорения или замедления частоты: Вдох через нос, задержка дыхания (максимально, комфортно) – выдох через рот, плавно и медленно. Делаем раз 20. Это упражнение даёт ускорение энергии, почувствуем прилив сил. Входим в рабочее состояние. Цвета становятся ярче (реальные материальные объекты, что вас окружают). Если делаем задержку дыхания на выдохе, то скорость энергии замедляется и мы можем заснуть. Это средство от бессонницы или когда нужно быстро уснуть. Упражнение второе: после того как появилась яркость, её нужно удерживать не менее 20 минут. Если меньше, то результата не будет. То есть мы разгоняемся по частотам не менее 20 минут, после чего состояние может быть стабильным. Одновременно видеть яркость и думать не получится. Когда мы разогнались по частотам, у нас нет внутреннего диалога, а самое главное – нет никаких мыслей. Есть такое выражение: «если я мыслю, то я существую». Но если я не мыслю, то «Я ЖИВУ»! Мысли – это уход в виртуальное пространство, это мы не здесь и не сейчас. И, фактически, вы спите, да, безусловно, вы существуете. Поэтому стать просветлённым (пробужденным) очень просто, но остаться жить в этом состоянии Просветления требует подготовки. Как продлить состояние? Нужно заставить организм начать привыкать к этой нагрузке. Видеть ярко – это нагрузка на нервную систему. Научиться видеть наконец то, что происходит, а не мечтать, как я достигну просветления, и тут начнётся. Ничего не начнётся, всё начинается с этого простого упражнения. Как продлить состояние? Прислушайтесь к себе. У вас есть какие-либо ощущения. Все эмоции и ощущения, которые вы сейчас испытываете, распределите равномерно по всему телу. Домашнее задание: научиться распределять по телу любые ощущения и эмоции, которые у вас возникают. Постоянно отслеживайте, что вы чувствуете, в разных местах и в разных ситуациях. Это не так просто. Но когда вы научитесь это делать, вы почувствуете, какое мощное вы существо. Потому что ваша мощь зависит от того, с какой скоростью вы пропускаете энергию. Упражнение на мышцу промежности: очень важное упражнение. Сильно – сильно втянули в себя мышцу промежности и медленно – медленно отпустили (расслабили). Делаем упражнение, пока мышца не устанет, не менее 20 раз повторений. Это упражнение полезно для работы половой системы, для работы кишечника. Но особенно оно важно при стрессе или сильном испуге, при стрессовой ситуации, когда вы сильно напрягаетесь. Достаточно поделаться это упражнение с распределением эмоций по телу. Так вы восстановите скорость энергии и сможете расслабиться. В древних школах, прежде чем допустить кандидата в ученики, его проверяли, как он может в разных стрессовых ситуациях расслабляться. Расслабиться и получить удовольствие – это сакральное знание. С помощью этого простого упражнения вы быстро освоите практику расслабления.

## 2. ПЕРВОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Это упражнение известно всем – «Я здесь и сейчас». Без него – никуда. Оно состоит из трёх частей – «Я», «ЗДЕСЬ», «СЕЙЧАС». Многие философы не нашли разумного подхода к этому упражнению. На самом деле всё очень просто. Что такое «Я»? Как вы себя интерпретируете? Что приходит в голову? Я – это \*\*\*. Самая большая ошибка: я – землянин, я – человек (видовая принадлежность), я – ФИО, я – бог, я – сварщик (специализация в социуме), я – муж или жена, я – отец, сын, брат, по роду занятий (повар, плотник, депутат), миллионер и т. д. Так это всё – не вы, и близко не вы. Всё, что описано выше, – это «я» – кто-то по отношению к другим людям. Кто такой «Я» по отношению к самому себе? Мы постоянно играем роли по отношению к другим людям. Если людей убрать, то какая роль у нас останется? Нет никого кроме вас? Как сделать упражнение «Я»? Совсем просто – выкиньте из головы всё, что вы о себе придумали. Любое слово, которым вы себя обозначите, – это фальшивка, притворство, роль к кому-либо, к чему-либо. Упражнение «Я» – это когда себя ни с кем, ничем не сравниваешь. Зачем мне себя как-то обозначать? Нам вдолбили, нам навязали тысячелетиями, что очень важно самоопределение. Если вы всё сделаете правильно, то станете собой. Для многих стать собой – это значит пуститься во все тяжкие. «Вот я такой – горделивый, грубый, злой – примите меня таким, как есть!» Да? Есть такое? Это не значит быть собой. «Мне не нужно кем-то быть, я уже есть!» – убеждение. Быть собой – значит перестать притворяться. Перестать играть роли. Когда мощностей не хватает, человек зависит от поведения, от мнения других людей, от отношения других людей – и это нормально. Помните, в детстве нас спрашивали: «Кем ты хочешь стать?» (мальчики хотели быть космонавтами, а девочки хотели выйти замуж за Серёжу). Да? Никто нам не говорил: «Оставайся собой». Что значит быть собой? Никто не знает! Почему многие не делают упражнение «Я здесь и сейчас»? Потому что спать лучше и находиться в своих фантазиях и иллюзиях.

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

**ЗДЕСЬ:** здесь прежде всего в организме. На самом деле мы не являемся организмом. Нам внушили, что мы – это организм. Для чего нам внушили? Правильно, чтобы нами управлять. Мы – это душа, дух, совесть, опыт, память. Почувствуйте свой организм. Подвигайтесь, подышите, отследите мышцы. Максимально запихать себя в организм. Что вы чувствуете? Максимально прислушаться к своему организму. Визуалка, аудиалка, кинестетика. Максимально сконцентрируйтесь на органах восприятия (обоняние, осязание, слышать, видеть, ощущать), пройдитесь по всем системам. Три параметра, которые включают вас максимально в состояние ЗДЕСЬ. Первый – тело тяжелое, почувствуйте тяжесть своего тела, как оно давит на опору. Второй – тело не пропускает воздух и свет. Третий – тело обладает жесткой формой. Если из нас торчат энергетически хвосты, крылья, рога, щупальца или что у вас там выходит за пределы тела, то мы всё это добро на вдох втягиваем в тело и на выдохе равномерно распределяем по телу. Главное, чтобы на выдохе мурашками побежало, чтобы волны пошли. Вдруг появляется эффект обнажённости кожи, словно мы голые, нам нужно оставить реальную кожу, а не фантазийную. Сильно возрастает чувствительность кожи. Одежда становится грубой и даже царапает – это значит, что упражнение мы сделали правильно. Здесь – это где? Это в организме. Когда делаете упражнение, рекомендую двигаться, все практики делать неотъемлемо от жизни. Мыть посуду, кушать, работать, ехать за рулём и продолжать делать упражнения. Где здесь? Пытаемся определить своё местонахождение и стараемся максимально почувствовать своё местонахождение. Мы крайне – крайне редко находимся здесь. Чаще всего мы находимся в мыслях и фантазиях, мечтах. Особенно в мыслях о будущем или о прошлом и в переживаниях о будущем и о прошлом. Физически определяем своё местонахождение,

детально: что окружает? У нас есть способность находиться здесь частично, а частично находиться не здесь. По какой причине это происходит? Потому что вы не являетесь собой. Мы не здесь, так как разорвали себя на разные субличности.

**Д/З.** Где вы сейчас хотели бы оказаться? Чтобы убедить себя, что вы не здесь, можно себя спровоцировать. Где бы я сейчас хотел бы оказаться? Место? Если вы за время запроса ни разу не ушли в мысли и не было ни одной мысли, значит, у вас всё хорошо. Но если у вас возникли мысли о – сейчас бы на море или на дачу, в лес бы сейчас, или переживаете за кого-то – надо посмотреть, что дети делают (переживаете за детей, за взрослых родителей, за животных). Периодически вы мечетесь по разным местам: туда-сюда, туда-сюда. Если обнаружили, куда тянет, берём саму картинку (море, горы, лес и т.д.), вдыхаем в себя и распределяем по всему телу. На вдохе берём этот образ, а на выдохе распределяем по телу. Делаю так, пока картинка не исчезнет. До тех пор, пока не появится ощущение – я же здесь! При этом яркость ещё больше становится, ещё больше видно. Если есть такое место, куда нас периодически тянет, то в этом месте мы оставили своё внимание (как закладку, или её называют светимостью). Энергию мы не забираем, мы забираем ВНИМАНИЕ. А вот ВНИМАНИЮ мы отдаём свою энергию, чтобы это внимание там сохранилось в этой точке. Если я перестану туда сливать энергию, то эта закладка рассыплется, исчезнет. Когда закладка разрушится, вы испытаете лёгкую грусть. Эта закладка – она выглядит как мечта. Надо же нам мечтать и по утрам просыпаться и поднимать себе настроение этой мечтой. То, что вам снится, разные локации (дом, школа, железная дорога, речка, лес, пруд). Именно образы этих мест вдыхаем в себя и распределяем по телу; в теле должны быть ощущения (вибрации, мурашки, волны и т.д.). Здесь это место – реальное, виртуальное пространство, фантазийное пространство. Если у вас есть такие пространства, куда вы сбегаете от этой реальности серой и будничной, другие планеты и другие миры, забираем себя оттуда. Забираем себя, до тех пор пока картинка не исчезнет. В момент, когда мы всё делаем правильно и у нас получается, мы испытываем сопротивление. Берём это сопротивление и также, как и картинку, распределяем и растворяем по телу. Куда нас ещё сносит? Нас сносит к людям. Людей у нас тысячи. То, что вы воплощаетесь, не освобождает вас от связи с другими людьми.

**Д/З:** выбрать из своего окружения людей сегодня 5 человек, в том числе в эту пятерку включить человека, на которого вы сильно-сильно обижены. Как мы работаем? Между нами образовалась эмоциональная и психоэмоциональная зависимость, в том числе с человеком, на которого вы сильно обижены. Теперь нужно разорвать эту психоэмоциональную зависимость, разорвать. Вы вдыхаете этого человека и волнами распределяете по телу до тех пор, пока не почувствуете сопротивление. Это сопротивление распределите равномерно по телу. Если нет сопротивления, то вы фантазируете, вы боитесь разорвать эту психоэмоциональную связь. Если вам удалось разорвать эту связь, то вы испытаете страшное облегчение. Для продвинутых: делаем список всех людей, с которыми мы контактировали. Отдельная колонка – с теми, с кем был конфликт или кто вас бесит, раздражает и жутко не нравится. Делаем всё то же самое: берем образ и равномерно распределяем по телу. Мы распределяем по телу не человека, а его образ. Люди могут быть реальные и виртуальные (кумиры в том числе). То же самое – мы разрываем связь с животными, особенно с теми, которые ушли на воплощения. Наши переживания их калечат и убивают. Разрываем связь с животными реальными или виртуальными (драконы, грифоны, церберы и т. д.).

**Я СЕЙЧАС:** аффирмации «Прошлого не существует, будущего не существует» нужно не внушить себе, а понять, что это так; машина времени – это фантазия. Некуда возвращаться. Есть только память, можно вспомнить. Физически переместиться в прошлое или будущее невозможно. Материя существует только в точке «сейчас». **Д/З:** Что вас заставляет уходить в фантазии – в прошлое или в будущее? Что вас уводит из позиции «Я здесь и сейчас»? Что вас уводит из реальности? Скорее всего, какие-то страхи. Есть только две позиции: «хочу»

или «не хочу», нет позиции «не получается» – я управляю процессом, я решаю! Продержитесь в этих трёх состояниях (Я здесь и сейчас) в моменте 20 минут. Для продвинутых: картинки прошлого распределяем по телу равномерно. Картинки будущего тоже распределяем по телу. Всеми этими картинками мы загораживаемся от реальности.

**ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ:** чтобы ваше желание сбылось, что надо сделать? Перестать об этом думать. Правильно? Если вы понимаете, чтобы это сбылось. Мы уничтожаем эту картинку с мыслью: «Я распыляю эту картинку, чтобы информация освободилась и начала уже формироваться в виде события». Если после этого вы снова начинаете об этом думать, это значит страх. Вы боитесь, что всё-таки это будет создано. Иногда дешевле мечтать, чем иметь. Если всё же эта мечта вам нужна, то втягиваем эту картинку в себя и распыляем её в своём теле с намерением, чтобы энергия пошла реализовываться. Уничтожение картинки может длиться от 20 минут до 5000 лет – зависит от вашего желания.

**Можем так сопротивляться, так сопротивляться, что уйдёт много воплощений. Первое фундаментальное упражнение – это состояние ВНУТРЕННЕЙ ТИШИНЫ.**

### 3. ВТОРОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

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

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

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

#### **Третий эффект – это ПОТЕНЦИАЛ.**

Потенциал ощущается как нечто заложенное в нас, которое может в нас проснуться, и мы не имеем понятия, что это такое. Если вы знаете, что это такое, это ваши старые способности, а не потенциал. Это кратко, что мы с вами получаем за счёт снижения сопротивления. Иммуниет полностью зависит от скорости энергии. Если скорость падает, значит иммуниет у нас снижается, рушится и не работает. Если скорость увеличивается, иммуниет повышается (уровень зависит от скорости), и организм может бороться с любыми заболеваниями. Теперь вы знаете, что делать, чтобы выздороветь? Нужно разогнать энергию, то есть поднять иммуниет. Если вам совсем плохо, то, скорее всего, у вас это не получится, поэтому просто отдохайте и расслабляйтесь. Практика Благодарности – ускоряет энергию. Посмотрите по сторонам, к чему или кому бы вы сейчас могли испытать чувство благодарности. При ускорении энергии вы быстрее принимаете решения, быстрее всё делаете, быстрее обрабатываете информацию, быстрее обучаетесь, быстрее становится всё. Чтобы не входить в состояние стресса, нужно два действия – **ГОТОВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ**.

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

делать? Надо побежать всем рассказать! Надо всем продемонстрировать и всем показать свою суперспособность (сидху). Нужно начать спасать людей! Начать всех этому обучать! Начать – это монетизировать! Если у вас такая реакция, это значит, что вы не готовы пробуждаться. Странно – стран но, но все способности И нам даны не для того, чтобы помогать людям. К сожалению. Потом поймёте почему. Готовность принять свою память. Готовность вспомнить о себе всякие гадости. Хорошее мы и так вспомним без проблем. А вот неприятные вещи о себе, о том, что вы были мародёром, убийцей, насильником, маньяком, педофилом, негодяем, предателем, изменником. Готовы вспомнить? Как бы не были готовы, всегда, когда вспоминаем – испытываем потрясение.

Готовы ли вы принять свой потенциал? Что это такое – это неизвестность. Мы понятия не имеем, что там. Шаг в неизвестность. Готовность к НЕИЗВЕСТНОСТИ. Готовы?

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

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

Суть второго фундаментального упражнения – отказаться от защиты. Самая лучшая защита – это полный отказ от неё, полное её отсутствие. Мы постоянно защищаемся от всего. Природа учит нас защищаться – мы замерзаем от холода, от жары, от звуков, защищаемся от болезней – витамины пьём (например).

Защищаемся от людей, от неприятных событий, от памяти и силы, потенциала. Мы защищаемся от всего. Амулеты, талисманы, молитвы – всё это наша защита от мира. Не бывает защитных фильтров. Нет ни плохой, ни хорошей энергии, есть определённые качества энергии. Если энергии не хватает, вы испытываете раздражительность. Раздражительность – первый признак потери энергии.

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

## Упражнение: ЛОТОС

Представьте себе бутон лотоса. Почувствуйте, что вы находитесь внутри бутона лотоса. Очень важный момент – внутри бутона лотоса вы можете себя чувствовать совершенно комфортно, тепленько, защищённо, безопасно. Почувствуйте, как здорово жить внутри бутона лотоса! Каждый листик этого бутона – это защита.

То, что вы переродились, никак не влияет на эти листочки. На сегодняшний день у вас несколько тысяч слоёв всевозможных защит. Вы закрыли себя кучей вот этих одеял. Вам

хорошо. Если вам под этими одеялами хорошо, если вам плохо – то это не те одеялки, о которых вам сейчас пишу.

Каждый лепесток – это защита, и нам не надо знать, от чего эта защита. Работаем руками – руки перед собой, работаем с открытыми глазами с фантомными чувствами. Нащупайте стенку лепестка. Упираемся в какой-то лепесток руками и начинаем медленно этот лепесток отгибать. Прислушиваемся к ощущениям. Если вы вдруг почувствовали сквознячок, то вы всё делаете правильно. Если у вас нет этого ощущения, то эта воображаемая розочка, а нам нужна настоящая. Лепесточек не уничтожаем и не рвём – мы его просто отгибаем.

Если ветерочек появился – это значит, что энергия пошла быстрее. Лепесток отгибаем медленно, если сделаете быстро – будет резкий скачок энергии на нервную систему, это будет нехорошо для нас. Если резкая будет нагрузка на нервную систему, то резко получите чувство тревожности и агрессии, поэтому всё делаем медленно, без рывков.

Как только отдышались, вам снова стало хорошо – снова продолжаем делать практику. Нужно быть очень внимательным. Если вдруг будут некомфортные ощущения, то нужно быть очень внимательным, работать очень аккуратно. Если вы чувствуете ветерок и чувство нервозности, то вы всё правильно делаете – вы реально отгибаете какой-то лепесток.

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

## 4. ТРЕТЬЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Суть третьего фундаментального упражнения – убрать шаблоны, в которые мы свято верили, но которые не являются истинными. Мы разрушаем этим упражнением старую картину мира, после чего начинаем видеть, как всё на самом деле устроено. Вы верите, что живёте в матрице? Вы верите, что Земля плоская, как блюдечко? Вы верите в то, что, если я мыслю, то я живу? Вы верите в то, что вы – рабы Бога? Вы верите в то, что у вас есть душа? Вы верите в то, что вам все должны? Вы верите в то, что чакры имеют свой цвет? Вы верите в то, что внутри вашей первой чакры спит огненный змей? Вы верите в то, что человек – последняя совершенная форма жизни? Вы верите в то, что мы одни во Вселенной? Вы верите в то, что мы живём лишь один раз? Вы верите в то, что деньги даются потом и кровью? Вы верите в то, что счастья не существует, что всё это иллюзия? Вы верите в то, что есть люди без души, а есть люди с душой? Я могу перечислять долго. Найдите свои убеждения. Мы воспринимаем мир через фильтры. Как это происходит? Вы услышали какую-то информацию, вам понравилась идея, вам стало интересно, вы приняли эту информацию как истину, и у вас появился новый фильтр (программа или шаблон). Теперь вы будете видеть, что мир действительно такой (согласно этому фильтру). Например – мир – это Матрица. Если вы всё приняли, вы будете получать реальные для вас (ещё раз: реальные для вас) данные, но которые не реальны для других. Вот как раз с такими фильтрами (шаблонами, убеждениями) мы будем работать, мы будем их снимать. Для этого нужно разогнать энергию. Вы получите такой эффект: «Да как же так, как я мог повестись на эту ерунду???» После этого мы начинаем прозревать. Вы начинаете понимать – ВСЁ, ЧТО Я ЗНАЮ, МНЕ ВНУШИЛИ. А что я узнал сам? А всё-таки я сам хотел бы разобраться? У каждого есть две стадии: пассивная и активная. Пассивная стадия – получается сама по себе, или решение, намерение. На этом намерении вы делаете упражнения. Но этого хватит ненадолго. Что заставляет меня прятаться? Активная часть – это когда я контролирую. Мыслительный процесс – это убежище. Мыслительный процесс – это ваш домик, где вам тепло, светло и мухи не кусают. Как только вам становится скучно, вы уходите в мысли (прячетесь в домик). Мыслить не разрешается, думайте о том, что вокруг вас, не уходя в фантазии, не думать о драконах и не думать о прошлом и будущем, нужно думать о том, что происходит сейчас. Если вам так проще. Но если научитесь не думать, а знать, что нужно делать – это другой уровень, в таком случае молодец. Если вы не сделали первое фундаментальное упражнение, если вы не вылезли из своих фантазий и не увидели, что вас окружает, не уловили запахи, не уловили своё тело, не услышали звуки, второе фундаментальное вы сделать не сможете. Если вы не сделали первое упражнение, то второе упражнение будет в вашем воображении. По факту вы ничего не делаете, технически сделать невозможно. Не делаете практику, а представляете её – тогда второе упражнение вы не сделаете.  $1+2=3$ .

Как только вы начинаете задавать себе вопросы и понимать, что вы ничего не знаете об этом мире, вы видите предметы, с которыми сталкиваетесь каждый день, и теперь не понимаете, что это на самом деле? А что на самом деле ваша одежда, стол, стена, ваша машина, квартира, дерево? Что такое дерево? Вы реально не знаете, что это такое. Если вы знаете ответ – значит, вы не делаете упражнение

Никогда вы что-то замечали, а вы поняли, что об этом вы ничего не знаете? Есть такие два термина – **КОКОН** и **ТОЧКА СБОРКИ**, которые относятся к третьему фундаментальному упражнению. Люди путаются в показаниях, что такое энергетическое тело, аура и кокон – это разные вещи. У нас есть тепловое излучение, есть электромагнитное излучение. Аура – это совокупность теплового, электромагнитного и информационного излучения. Аура бесцветна, она не имеет никакого цвета. Кокон не видно ничем. Когда вы пробудите кундалини, вы сможете увидеть структуру кокона. Чтобы увидеть кокон, нужно будет переключиться на другой

диапазон. С той силой, которая у вас сейчас есть, маловероятно, что вы сможете переключить диапазон, чтобы видеть кокон. Кокон – это некая эфемерная и мифическая оболочка: есть она или нет – никто его не видел. Знаем мы о нем от Кастанеды. Проверить, что он есть (кокон), очень просто. Пример – вспомните своего старинного друга, возможно, он у вас есть. Лицо его, телосложение, тембр голоса, запах. Вспомнили? А теперь вспомните этого человека, когда вы первый раз его увидели? Вспомните вашу первую встречу. Это два совершенно разных человека? Да. Это и есть кокон. Когда вы человека не знаете, вы считываете информацию с его кокона. Огромная разница – то, что я представляю о человеке, и то, что есть на самом деле. Если я не знаю человека, то я в первую очередь увижу то, что человек о себе представляет. Например, мы встречали таких людей, которые из себя демонстрируют успешного и сильного человека, богатого, но если мы начинаем общаться поближе, то оказывается, что не такой он крутой и успешный, как себя позиционирует. Бывают ситуации и наоборот.

**Кокон** – это энергоинформационный паспорт. Для чего нужен нам кокон? Мы с миром взаимодействуем не только на уровне физического тела. С помощью кокона мы взаимодействуем с миром. На коконе у нас есть абсолютно вся информация: кто вы? Сколько жизней вы живете? Сколько воплощений вы уже прошли? Какими животными вы были? На каких планетах вы жили? Абсолютно всё! Кокон – многослойная структура, очень много слоев. На одном из слоев прописано ваше воображение и представление об этом мире – то самое, что вы узнали об этом мире от других людей. Вспомните, как вас обучали родители, например?

Примеры использования кокона. Идёте на деловую встречу и делаете убеждения (Да, я лучший специалист в этом деле, вы без меня вообще обойтись не сможете, а самый лучший; вы сможете поймать удачу, если вы меня наймёте на эту работу, вам со мной крупно повезло). Грудь колесом, и все увидят, какой вы специалист, надо брать срочно. Работает безотказно, проверено на практике и не только у меня. Учитесь этим пользоваться. Кокон есть у всего: у деревьев, у животных и у планеты. Все программы интерпретации – они не наши. Эти программы нам навязали, нам это внушили, это не мы сделали открытие. Если вы во что-то сильно верите, это так и происходит. Например, я всегда верю, что куда бы я ни поехал на машине, для меня всегда есть место для парковки. И так всегда происходит, для меня всегда есть место для парковки. Если мы не принимаем систему веры в обычные вещи, которые нам навязали, а докапываемся до истины – А как на самом деле? – и получаем свои личные открытия. Каждый раз ломая восприятия (прошлых систем восприятия, обычных вещей), вы будете получать новую информацию. Как только вы захотите сами всё увидеть, сами всё проверить, с этого момента начинается – саморазвитие. Я верю в то, что чакры есть, я их вижу. Я не верю в то, что чакр нет, я их не вижу. А что на самом деле? Что такое чакры, как они выглядят, где они находятся? Что тогда делать? Не было бы никакого развития и видели бы то, что нам внушают, если бы не одно «но». Если бы не было в этой сетке – коконе – дырки. Если мы смотрим на какой-то предмет, то информация, проходя через сетку (кокон), искажается; если информация проходит через дырку, то она не искажается. И что же ты увидишь, если будешь смотреть через дырку в коконе? Ничего не увидишь. Потому что нет интерпретации. Первое фундаментальное – воспринимать себя без описания. А в третьем фундаментальном мы видим мир без описания. Мы становимся осознанными.

**Осознанность** – это восприятие за пределами интерпретации. Если мы будем видеть мир без интерпретации, то мы сойдем с ума. Поэтому, чтобы этого не произошло, Создателем придумано гениально: Он эту дырку заткнул пробкой, вот эта пробка называется – Точкой сборки. Дырка в коконе по кокону не бегаёт, к чакрам ее не привяжешь. Вы эту дырку даже найти не сможете. Когда пробка на дырке сидит плотно, то это называется – Фиксированная точка сборки. Если вы точно знаете, что вы смотрите на стену и понимаете, что это стена,

а не потолок и не пол, то всё хорошо, значит точка сборки у вас зафиксирована. Когда мы делаем фундаментальные упражнения, энергия начинает разгоняться из-за того, что мы перестаём наделять важность какой-либо ерунде. При разгоне энергии, при резком разгоне энергии, у нас получается эффект дезориентации в пространстве за счёт того, что пробка расфиксируется. Под эту пробку начинает проходить информация мимо всех интерпретаций. Вы можете увидеть галлюцинации, то чего не существует. Это может быть не истина. Разбалтывание точки сборки – это секунда, мгновение. Но из-за этого может закружиться голова, и может кружиться до 30 минут. Как понять, что это точка сборки, а не что-то другое? В мгновение разбалтывания точки сборки вы не знаете, где верх, а где низ. Как только вы сориентировались, где верх и где низ, значит вы зафиксировались. Точку сборки нужно взбалтывать каждый день – один раз в день обязательно, для того чтобы убрать искажения, которые могут быть тысячелетними. Если вы не будете разбалтывать точку сборки, вы так и будете верить всем. Пока приподнялась точка сборки – вы получаете истину. Истину понять невозможно, так как, чтобы понять, нужно интерпретировать, а она не интерпретирована. Эта истина подгружается в подсознание. Выглядит это как сбор пазлов на десять тысяч кусочков. Если вам дать кусочек из этого пазла и спросить, что это – угадай: никто и никогда не угадает, что это, не видя полной картины. Как только соберутся все кусочки, картина мира у вас поменяется. Как я мог верить в этот бред?

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

## 5. ЧЕТВЕРТОЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Мы на первом упражнении разогнали скорость, на втором – разогнали энергию, на третьем – разогнали скорость, а на четвёртом – подольше остались в разогнанных энергиях. Всё, что будет ощущаться, стараемся равномерно распределять по телу. Максимально разогнаться по энергиям, следя за техникой безопасности.

### **Формула простая: 1 2 3 = 4.**

Для того чтобы наш организм был бессмертным, энергия должна быть прозрачной. Чистая энергия, как чистая вода, без вкуса. Энергия не должна быть окрашена эмоциями. На чистой энергии все гормоны (эмоции) у нас есть, эндокринная система у нас работает. Мы всегда переживаем за организм. Мы вдох и выдох делаем потому, что мы переживаем и боимся, но эти эмоции у нас спокойные, и это нормально. На чистых потоках мы испытываем радость, мы испытываем счастье. Но это не связано с чем-то или с кем-то, она просто есть как очень хорошее настроение. Мы в состоянии Силы, когда на чистых энергетических потоках. На чистых потоках я чувствую все эмоции, но не могу выделить одну как более сильную. Если какая-то эмоция преобладает, то это значит, что вы сжались. Значит, энерго тело помутнело и уплотнилось, вам не хватает энергии для полноценной работы организма, поэтому организм начинает пережимать кровоток и нервные импульсы. Когда у вас встаёт вопрос, что бы вы быстро выздоровели, ваши дети или ваши родители, – что делать, чтобы быстро выздороветь? Если нужно, могу объяснить внесённые правки.

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

Показателем преодоления порога свет должен быть очень ярким и ярче, чем был до этого. Эта практика оздоровления и исцеления. Если у вас есть тёмные пятна, то не надо паниковать, у вас просто может не хватать мощности, и это упражнение нужно делать регулярно. Нужно не представлять свет, нужно его чувствовать. Где взять мощность? Просто нужно успокоиться и порадоваться чему-то или включить чувство благодарности. Нам нужны доказательства, что это происходит – ваше свечение на самом деле, а не в вашем воображении. Когда мы заполнили всё своё тело светом, свет начинает выходить за пределы вашего тела, наружу. Этот свет, который будет выходить из вашего тела, – это свет оздоровления, этим светом вы можете оздоровить своих близких. Не жадничайте, распространяйте свет во всех направлениях. Не выбирайте, кому света достанется больше, а кому меньше. Свет должен выходить из вас равномерно. Если будут избирательные лучи, вы погаснете. Если у вас внутри будут тёмные пятна, значит вы себе помочь не можете, то и другим помочь тоже не сможете. Потратьте на это упражнение несколько недель, не спешите сразу, это непростое упражнение.

**Прежде чем бежать кого-то спасать, сначала помогите себе! Если у вас есть проблемы со здоровьем, то вы никому не поможете.** Как получить доказательства, что вы светитесь на самом деле? Вы увидите физическими глазами, что цвета стали ярче, появились детали, которые вы не видели, детализация стала четче, зрение улучшилось, всё ярко и красиво, цвета насыщенные и яркие. Ваше тело функционирует, потому что у вас есть программа матрица здоровья, и вы к ней постоянно подключены, она постоянно работает. Ещё показатель – закрываем глаза и видим яркий, ровный свет. Чем ярче вы светитесь, тем больше вероятность, что вы не заболите, никакой вирус вас не возьмёт. Но если вы уже заболели, выход только один – поднимать настроение, отдыхать и светиться. Если вы светитесь, а у вас где-то мышцы сжались, то это тьма. Если вы делаете практику и вам стало очень хорошо и появилось желание остаться в этом состоянии жить, то вы большой молодец и всё сделали правильно. Если вы делаете практики и устали их делать, то вы где-то сжались. В йоге это состояние называется просветлением. Не путайте с пробуждением, пробуждение произойдёт после пробуждения Кундалини. Чтобы светиться, нужно перестать думать, нужно погрузиться в приятные ощущения, блаженство и наслаждение, созерцание внутреннего света. Свет – это показатель чистоты, это показатель того, что вы здесь и теперь, это и есть чистые энергии (они без вкуса, без тревог и переживаний). Быть на чистых энергиях может быть скучно. Когда вы светитесь, вы выздоравливаете пространство и всех, кто в вашем окружении, вы настраиваете на позитив. Если вдруг вы чувствуете, что вот-вот заболите, то что нужно делать? Правильно – нужно начать светиться. Светиться нужно не менее 20 минут. Ещё один признак того, что вы не фантазируете, а светитесь, – будет ощущение притока свежего воздуха. Для этой практики не нужны специальные условия. Выгнали всех из комнаты, закрылись от детей, всем сказали, что в течение 20 минут будете светиться – так делать не нужно. Наоборот: моете посуду – светитесь, идёте в магазин – светитесь, разговариваете с человеком – светитесь, смотрите кино – светитесь, моете полы – светитесь. Любыми удобными для вас способами и в движении постоянно светитесь не менее 2 часов в день. Если у вас получилось с первого раза, то где-то в прошлых воплощениях вы уже делали эту практику, её практикуют уже больше 100 000 лет. Ещё: чем ярче свет, тем больше у вас безопасности. На свет могут налететь всякие (люди, животные и другие), если вы светитесь тускло, начните светиться сильнее – и все разлетятся. При ярком свечении никто и ничто не может вам причинить вред. Если к вам пришёл жаловаться человек, у него столько проблем и горя, вы начинаете рядом с ним светиться, и человеку сразу становится хорошо. Он забывает про беды и проблемы. Если ребёнок плачет грудной, в первую очередь нужно успокоиться самому, а потом начать светиться, и ребёнок успокоится.

## 6. СЕМЬ СОСТОЯНИЙ ЛЮБВИ. СЕМЬ ЛУЧЕЙ ЛЮБВИ

Сколько я себя помню, мне всегда нужно было это чувство, я не могу жить без любви. Раскрыть эту тему для меня очень важно. Как я уже решил, что распределю любовь на семь граней и назову их лучами любви. Граней может быть и больше, для этого я вам предоставлю творчество, чтобы было куда вам двигаться. Когда вы любите, вы излучаете свет, вы начинаете светиться. Поэтому про влюблённых говорят, что они светятся, и все видят, что этот человек летает на крыльях любви. Что если можно вернуть это состояние и включать его постоянно, когда вам захочется? А самое важное – остаться в этом жить – это возможно. Для того чтобы вы смогли выполнить это упражнение, вам нужно две вещи: интерес и желание. Без этих переключателей эта и любая другая практика не будет работать. Практика, описанная ниже, была передана гималайскими учителями Ирине Степановне Дарневой, которая передала эти знания в Белогорском Теософическом обществе. Чтобы сохранить эти знания, я их записал здесь и дополнил своими открытиями, которые получил, практикуя эти знания. Первый луч – голубой. Каждый луч обозначается словом. Это слово включает эту энергию. Это слово – «Люблю». Почему голубой? «Лю – Блю (En) – голубой». На самом деле это не имеет значения. Нам нужны только ощущения. Ощущения мы можем вызвать в организме словами, а потом вниманием. При длительном выполнении упражнений по времени (месяц, годы) нам слова не будут нужны. Когда я говорю «Люблю», обращаюсь к себе. Любые практики начинаются с самого себя. Чтобы познать мир, нужно познать себя. Первое, что нужно сделать – это принять себя таким, какой вы есть. Нужно принять своё физическое тело. Обнимите себя и повторяйте одно лишь слово «Люблю, люблю, люблю, люблю, люблю...» до тех пор, пока не получите реакцию тела. Когда будете говорить слово «люблю» по отношению к себе, включите все свои чувства, прочувствуйте, что вы действительно себя любите. Обычно реакция вашего тела – у вас потекут слёзы – это нормально, значит, ваше тело вас услышало, вы практику сделали правильно. Распределите это чувство по всему телу. Сделайте проверку. Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя: всё ли вам нравится в вашем теле? Будьте честны с самим собой. Если есть что-то, что вам не нравится в вашем теле, продолжайте и повторяйте практику до тех пор, пока не примете себя целиком. Как только вы научитесь говорить с вашим телом, вы можете задавать любые вопросы. Рекомендую вам спрашивать о состоянии здоровья. Примите решение выздороветь один раз и навсегда. Сделайте всё, чтобы выздороветь. Вам помогут четыре базовых упражнения, которые я уже описал в этой книге. Используйте мои рекомендации и пройдите полное обследование у врачей, сдайте все анализы, даже если вы чувствуете себя здоровым. Зачем я рекомендую это? Первая причина – чтобы вы получили подтверждение от специалистов о состоянии вашего здоровья; вторая причина – чтобы не занимались самолечением, в том числе если у вас хронические заболевания. Я писал о болезнях и как выздороветь и не хочу повторяться: вылечить можно что угодно. Вторая ступень: когда вы здоровы, можете приступать к утончению восприятия. Усиление чувствительности – выбираете орган чувств (к примеру, обоняние). Начинаем говорить слово «люблю», можно вслух, можно про себя, дышим плавно и спокойно, повторяем слово и начинаем чувствовать запахи. Я делаю вдох, говорю: «Люблю», и на выдохе тоже говорю: «Люблю» (говорю про себя) и стараюсь максимально почувствовать этим органом чувств. И буквально через несколько минут у нас усиливается восприятие этим органом чувств. Так мы созерцаем этим органом чувств, учимся принимать любые запахи. Результат моей длительной практики был ясен – обоняние. Это очень хороший результат, и этот результат можно улучшать и шлифовать. То же самое мы проделываем со всеми органами чувств. Когда прорабатываем слух – получаем яснослышание. Вкус – ясновкусие. Зрение – ясновидение. Осязание – экстрасенсорика (чувствительность

кожи). Эта практика усилит работу нервной системы и эндокринной системы, и вы усилите эти способности после пробуждения Кундалини.

**Задача этой практики:**

- 1. Принять Себя.**
- 2. Полюбить себя.**
- 3. Исцелить себя. Научиться, выполняя четыре фундаментальных упражнения.**
- 4. Утончить восприятие тела.**
- 5. Проработать барьеры страха.**
- 6. Активизировать работу нервных узлов в теле (чтобы было понятно, но неправильно – чакры).**
- 7. Пробудить Кундалини.**

**Второй луч синий Ключевые слова: «Люблю тебя».**

Эта практика посвящена вашим спутникам жизни, вашим детям, родителям, ну а потом друзьям и родственникам. Важная часть этой практики – научиться включать это чувство «любви» по отношению к другим людям. Когда мы познали себя, мы начинаем чувствовать другого человека через себя. Работа со второй чакрой и проработка второго барьера – страха. Себя мы узнали. Как узнать другого человека? Скажите своему близкому человеку: «Люблю тебя», понаблюдайте, что с ним происходит. Что вы включаете этим словом? Упражняйтесь с этими словами каждый день. Что будет происходить с вашими близкими, когда вы говорите эти слова вслух и про себя? Важно быть искренним. Вы сейчас себе даже не представляете, как изменится ваша личная жизнь, какие события произойдут, если вы будете чаще говорить своим близким, что любите их. Важно взять ответственность за эти слова. Если ответственности нет, то ваши слова ничего не стоят. Камасутра была дана монахом, который получил информацию от своего Духовного Учителя, при этом монах был девственником. Потом это учение перешло в Тантру. Тантра – это трансовое состояние, в котором ты познаешь другого человека как себя; в этой практике происходит духовное слияние через экстаз. Но, к сожалению, это знание опошлили и исказили. Я смотрел в хрониках Акаши эту книгу – она очень отличается от нынешней. Мы столько раз были и мужчинами, и женщинами в прошлых воплощениях, что мы легко, если захотим, сможем почувствовать партнёра. Практика очень длительная, и сразу её не освоить – нужно практиковать вдвоём. Ступень первая. Сядьте напротив друг друга. Смотрите в глаза друг другу и расскажите без слов, как вы любите друг друга, только одними глазами, не трогая друг друга. Эта практика очень крутая, особенно когда пользуешься ей долго. Вы поймёте, о чём я говорю, когда начнёте практиковать. Ступень вторая. Задача – почувствовать своего партнёра как самого себя. Говорите про себя: «Люблю тебя» – и так до тех пор, не останавливаясь, пока не почувствуете поднимающуюся радость. Эта радость будет идти из глубины сердца. (Вы начнёте улыбаться.) Смех и радость говорят о том, что вы всё сделали правильно. Вы молодцы! Есть несколько ступеней. Дышим плавно, говорим про себя: «Люблю тебя!», стараясь почувствовать это чувство максимально по отношению к своему партнёру. Слушаем своё сердцебиение. Наступит такой момент, что стук сердца не будет слышен – мы этого и ожидали. Будто мы до этого в чужое сердце стучались, и когда наступила тишина, дверь открылась. Когда вы почувствуете, что дверь открылась у обоих партнёров, то оба будут чувствовать неопределимую радость. Поздравляю, в этот момент вы достигли гармонии и согласия, вы обрели спутника жизни. Вторая половинка не очень подходит, потому что она говорит о вашем дроблении, что вы не целы и разобщены. Важно обрести спутника в жизни, с которым у вас будут партнёрские отношения и общие цели. Без этого нет сотрудничества, и совместная жизнь превратится в ад, дом страдания, что ведёт к разрыву отношений. Мы общаемся, дружим и живём с другим человеком, потому что у нас есть общие интересы, которые вырастают в какие-либо задачи,

цели, намерения. На этом держится семейная жизнь. А если хотите, чтобы ваш партнёр и вы были счастливы, практикуйте эти две практики.

Третья практика очень сложная. Вы познаёте себя через касание. Выполняете сначала первую ступень, потом вторую и переходите к третьей. Поначалу вам захочется заняться любовью. И занимайтесь, наслаждайтесь друг другом, включая по договорённости разные органы чувств. Этот опыт откроет новые грани ваших сексуальных отношений. Цель практики – получить оргазм (это состояние экстаза); вы должны достичь такого пикового состояния, что будете чувствовать чувством своего партнёра, слышать его мысли и чувства. Это состояние близко к паранирване. Это состояние – следующая ступень эволюции. Это определённый путь, который проходят любящие люди. Паранирвана – это высокое состояние радости, счастья, экстаза, взаимного понимания и чувствования своего партнёра как самого себя.

**Задача этой практики:**

- 1. Научиться говорить «люблю тебя» своему партнёру каждый день.**
- 2. Научиться открывать своё сердце для партнёра.**
- 3. Научиться чувствовать всё то, что чувствует партнёр.**
- 4. Научиться входить в состояние паранирваны.**

**Третий луч радужный.**

Ключевые слова: «Люблю тебя, Мир» или «Люблю, Мир». Мир – это то, что не создано человеком, а природой. Если мы до этой ступени изучали «Я себя», вторая ступень – «Я – Я» (то есть я не я). Третья ступень – это познание «Ничто». Ступень первая: мы убираем защиту. Мы дышим всем миром, говорим про себя или вслух: «Люблю тебя, Мир». Повторяем это до тех пор, пока не почувствуем себя голыми, что на нас все смотрят, мир смотрит на нас. Задача – открыться миру. Чувство обнажённости – это тот результат, к которому мы стремимся. Когда мы достигли этого состояния, значит, мы всё сделали правильно. Ступень вторая: когда мы научились открываться миру, мы учимся ему доверять. Наше открытие должно подтвердить, что мы любим мир и мир любит нас. В результате практики вокруг нас начнут происходить чудеса, всё, в чём мы нуждаемся, начнёт к нам приходить. Начнут усиливаться ваши намерения. Эта практика длительная. Её нужно поддерживать каждый день, особенно когда вы в движении. Когда вы получите подтверждение, что мир вас любит, ваш барьер страха сам рассеется. Вам будет гораздо легче активировать, а потом открыть третью чакру.

**Задача практики:**

- 1. Открыться миру.**
- 2. Научиться доверять.**
- 3. Получить подтверждение того, что мир вас любит.**
- 4. Научиться создавать намерения (получать исполнение намерений).**
- 5. Стать единым целым с Миром.**
- 6. Учиться видеть настоящий мир таким, какой он есть.**
- 7. Обрести веру – это возможно только при полном доверии миру.**

Третья практика очень сложная. Вы познаёте себя через касание. Выполняете сначала первую ступень, потом вторую и переходите к третьей. Поначалу вам захочется заняться любовью. И занимайтесь, наслаждайтесь друг другом, включая по договорённости разные органы чувств. Этот опыт откроет новые грани ваших сексуальных отношений. Цель практики – получить оргазм (это состояние экстаза); вы должны достичь такого пикового состояния, что будете чувствовать чувством своего партнёра, слышать его мысли и чувства. Это состояние близко к паранирване. Это состояние – следующая ступень эволюции. Это определённый путь, который проходят любящие люди. Паранирвана – это высокое состояние радости, счастья, экстаза, взаимного понимания и чувствования своего партнёра как самого себя.

**Задача этой практики:**

- 1. Научиться говорить «люблю тебя» своему партнёру каждый день.**

2. Научиться открывать своё сердце для партнёра.
3. Научиться чувствовать всё то, что чувствует партнёр.
4. Научиться входить в состояние паранированы.

**Третий луч радужный.** Ключевые слова: «Люблю тебя, Мир» или «Люблю, Мир». Мир – это то, что не создано человеком, а природой. Если мы до этой ступени изучали «Я себя», вторая ступень – «Я – Я» (то есть я не я). Третья ступень – это познание «Ничто». Ступень первая: мы убираем защиту. Мы дышим всем миром, говорим про себя или вслух: «Люблю тебя, Мир». Повторяем это до тех пор, пока не почувствуем себя голыми, что на нас все смотрят, мир смотрит на нас. Задача – открыться миру. Чувство обнажённости – это тот результат, к которому мы стремимся. Когда мы достигли этого состояния, значит, мы всё сделали правильно. Ступень вторая: когда мы научились открываться миру, мы учимся ему доверять. Наше открытие должно подтвердить, что мы любим мир и мир любит нас. В результате практики вокруг нас начнут происходить чудеса, всё, в чём мы нуждаемся, начнёт к нам приходить. Начнут усиливаться ваши намерения. Эта практика длительная. Её нужно поддерживать каждый день, особенно когда вы в движении. Когда вы получите подтверждение, что мир вас любит, ваш барьер страха сам рассеется. Вам будет гораздо легче активировать, а потом открыть третью чакру.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.