Игорь Велес

Утерянная и вновь обретённая Йога

Книги из серии
«Ступени духовного развития»

Автор Игорь Велес
является руководителем школы
“Современная Йога”.

Данная книга открывает читателям традиционную Йогу в свете представлений современной науки. Если раньше йога преподносилась нам как духовное учение только в качестве некоего тысячелетиями накопленного, эдакого бесспорного опыта, однако нередко видоизменяемого во времени субъективными представлениями учителя, то сегодня появилась возможность с научной точки зрения взглянуть на происходящие изменения энергетики у практикующего в процессе занятий. Научный анализ практик полностью вскрыл их механизм воздействия на организм человека, подкорректировал некогда утерянные или искажённые со временем практики.

В результате все процессы, происходящие в организме практикующего иерофанта, стали понятными самому ученику и осознанно могут управляться им. У практикующего появилась возможность адекватно оценивать собственное состояние в свете субъективной реальности осознания и своевременно самостоятельно устранять ошибки. Цели, в том числе гипотетическое “просветление”, из мифических превратились в реально достижимые в короткие сроки.

ISBN 978-5-17-054625-1
9 785170 546251

Игорь Велес

Утерянная и вновь обретённая Сила

Книги из серии
«Ступени духовного развития»

ZEBRA E
АСТ ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 294
ББК 86.33
В27

Художественное оформление Олега Ерофеева
Рисунок во вклейке Яны Сметаниной
Фото Максима Филлипова
Фотомодель Елена Родкина

Подписано в печать 19.06.08. Формат 84x108$^{1}/_{32}$.
Усл. печ. л. 8,4. Тираж 5 000 экз. Заказ № 8565.

Велес, Игорь
В27 Утерянная и вновь обретённая йога / Игорь Велес. — М.: АСТ: Зебра Е, 2008. — 156, [4] с.

ISBN 978-5-17-054625-1 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-94663-663-6 (ООО «Издательство Зебра Е»)

УДК 294
ББК 86.33

© Игорь Велес, 2008
© Издательство «Зебра Е», 2008

Глава 1
Основные задачи и цели истинной йоги. Что такое «просветление»

Много миллионов людей и у нас, и за рубежом, следуя модным веяниям, в заботе о собственном здоровье, пытаются приобщиться к древнейшему учению с экзотическим названием йога. Масса предпринимателей, учуяв всё более возрастающий интерес богатой, и не очень, публики в погоне за собственным здоровьем, нашли в этой естественной человеческой тяге прямо-таки золотую жилу. В развитых, урбанизированных городах мира повсеместно активно работают многочисленные оздоровительные фитнес-центры, где наряду с различными видами аэробно-атлетической подготовки, всё чаще преподают и так называемые курсы йоги. Словосочетание «так называемые курсы йоги» говорит об исключительно поверхностном преподнесении инструкторами этих многочисленных заведений самого древнего эзотерического учения. Зачастую, заставляя клиента выполнять умопомрачительные позы и не в силах объяснить при этом элемента воздействия на организм самого упражнения, эти новоиспечённые инструктора «йогины» шокируют

сознание клиента доселе неведомыми ему методиками. Вконец зачарованный экзотической новизной клиент приходит к однозначно-радужному выводу, что он наконец-то самолично приобщён к великому древнему учению. Автор этих строк имел честь посетить множество всевозможных подобных фитнес-центров и нигде, ни в одном месте, не увидел настоящего преподнесения йоги, йоги в том глубинном философском смысле, каковым является это учение и чем оно является для человека. Если и существуют где-то добросовестные и обладающие знанием инструктора, то они сами находятся на пути становления, а лучше сказать — в поиске самого пути. Их инструкторами, а тем более гуру, назвать то же самое, что совершать наглый и при этом регулярный обвес покупателя в магазине. Эти «инструктора и гуру», заставляя выполнять людей непонятные для них, сложные, и не очень, асаны и опять же «так называемые» медитативные упражнения, главным образом, дурачат клиента за его же кровные денежки. Возможно, такая повсеместная профанация и ни коим образом не убавляет у неискушённого почитателя йоги собственного здоровья, даже благоприятно воздействует на организм, как любой другой вид физических упражнений, но уж точно ни на шаг не продвигает в деле познания самой йоги, в деле строительства новой энерго системы, собственно, человека. Да-да именно так можно назвать йогу: инструмент создания новой, более совершенной энерго-системы человека! Сама эта энерго-система, как бы уже предусмотрена в конструкции человеческого тела, но отключена

для сознания за ненадобностью, по известным одному Создателю причинам. При этом, своим не полностью работающим режимом, предоставляет индивидууму шанс для дальнейшего духовного развития и вместе с тем защищает его от неизведанных организму перегрузок. Эта законсервированная система есть канал связи с более тонкими, духовно-совершенными мирами, и она исправно работает в организме, но на бессознательном уровне, лишь временами напоминая о себе каким-то чудным, нередко фантасмагорическим образом, например, в некоторых видах снов грёз и редких необычных прозрений.

Одной из фундаментальных задач йоги является расширение восприятий человека в области более тонких энергий и миров путём перенесения работы уже имеющейся энергосистемы из подсознательного уровня на вполне осознанный, с помощью периодического запуска этой «замороженной для сознания системы». Именно периодического запуска по собственному желанию, а не спонтанно возникающего, порою в самые неподходящие моменты. Подобная функциональность и есть высшее совершенство настройки собственного организма.

Именно выше обозначенное приобретение возможностей управляемого включения энергосистемы на уровне подсознания организма древние создатели йоги и называли «просветлением».

Глава 2
Примеры использования личного просветления великими в процессе создания творений искусства и научных открытий

И тут, мой дорогой читатель, вы правомерно можете задать грядущий вопрос, а как и где мы могли бы увидеть примеры этого гипотетического «просветления». И что лично для индивидуума может принести подобное усовершенствование. Примеров даже неосознанного просветления в мировой истории более чем достаточно. Такие великие писатели, как Дюма, Данте, Тургенев, Толстой и многие другие гении описывали эпизоды из своей жизни, где они фрагментарно переживали сверхсознательные состояния сознания, в которых и получали свыше матрицы собственных великих творений. Сам Магомед периодически входил в подобные сверхсознательные состояния. Плодом его сотрудничества с высшими силами, как известно, стал Коран. Всем этим земным гениям посчастливилось то ли по воле случая, то ли в силу собственного духовного развития на время стать проводниками некоего высшего знания и в письменной форме донести его людям. В мировой истории есть и более уникальные личности, которые

в силу каких-то случайных обстоятельств открыли в себе возможности запуска системы контакта с энергоинформационным полем Вселенной и, более того, могли запускать её по воле собственного желания. Йога — это путь к просветлению.

Для большей наглядности возможностей, открывающихся перед индивидуумом в результате «просветления», я хочу остановиться на кратком повествовании об одном таком феномене, жившем в недалёком прошлом и привнесшим неоценимый вклад в развитие современной науки в целом и электроэнергетики, в частности, человеком, намного опередившим своё время. Звали его Никола Тесла. Позволю себе привести некоторые выдержки из биографии Теслы и отзывы современных учёных о его феноменальных сверхспособностях. Многие его идеи настолько опередили время, что при жизни учёного не могли быть разработаны, не хватало технологий. Вот только некоторые из них: суда на воздушной подушке, ракеты, левитаторы — прообразы летающих тарелок, беспроводные передатчики электроэнергии. Идея вихревого двигателя Шауберга прямо перекликается с идеей безлопастной турбины Теслы, о которой он говорил ещё в1906 году:

«Это будут летательные аппараты на совершенно новых принципах, на высоких скоростях они будут перемещаться в любых направлениях, независимо от погоды воздушных ям и нисходящих потоков». В 30-е годы Тесла предложил Советам создание защитного электрического щита вокруг целого государства.

«Эта энергия, толщиной в одну миллионную долю миллиметра, будет плавить двигатели самолётов

на расстоянии 250 миль», — говорил изобретатель. И даже прилетал в Советский Союз для показа опытных образцов. В архивах НКВД остались доказательства и сенсационные доклады факта, что тунгусский феномен, взрыв необъяснимой силы, вызвали научные опыты Теслы. В 1934 году Тесла принимает участие в создании невидимого поля для защиты боевых кораблей США. Эксперимент оказался более чем успешным, но из-за возникновения ещё не известных научных феноменов, сопровождавших эксперимент, от него решено было отказаться, а данные засекретить. А чего стоит беспроводная передача электрической энергии по всему миру?!

«Он всегда мыслил глобально и производил впечатление человека высшего порядка», — отзывались о нём современники.

Блестящий собеседник, очень мягкий и скромный в общении, Тесла владел 8 языками. Был знатоком музыки и поэзии. В нём одновременно чувствовалась утончённость и огромная внутренняя сила. С 19 лет и до конца жизни он спал не более 2 часов в сутки и при этом работал как одержимый.

«Психическая энергия Теслы была устрашающей. Она просто звенела, мою кожу покалывало!» — делился своими ощущениями писатель Джулиан Готер.

«У него глаза провидца и ясновидящего!» — говорили о Тесле. Близкие знали о его даре предвидения. 1890 год, Филадельфия. Предчувствуя недоброе, Тесла почти насильно задержал друзей, не дав им уехать вечерним поездом. И спас им жизнь. Поезд действительно потерпел крушение. 1912 год, Тесла уговорил Джона Пирманта Моргана отказаться

от путешествия на «Титанике». Морган, всецело доверявший интуиции Теслы, последовал его совету и сдал билет. Джон Джейкоб Пастер советом пренебрёг и погиб. За несколько лет Тесла точно предсказал, что Первая мировая война продлится 4 года и закончится в декабре 18 числа, он ошибся всего на 6 дней. Также он предсказал, что период мира продлится 20 лет и начнется Вторая мировая война. Но главное, что потрясло современников, это колоссальная коллекция гениальных идей, которые Тесла генерировал с необъяснимой лёгкостью. И наконец, шокирующее признание учёного:

«Не я автор этих идей!»

Он был обычным ребёнком, ничего особенного. Всё изменилось в одночасье. Погиб его любимый брат. Это был страшный удар, буквально перевернувший жизнь Николы. Начались невыносимые ночные кошмары. Усилием воли он стал замещать жуткие видения другими картинами. Сначала это были картины мира, в котором он жил. Но в какой-то момент, неожиданно для себя, он стал совершать экскурсии за пределы знакомой реальности.

«Так начинались мои ментальные путешествия. Сначала смутно, а затем всё лучше я видел новые места, города, страны. Жил там, встречался с людьми, заводил друзей. В это трудно поверить, но они мне столь же дороги как и моя семья и столь же реальны», — признавался о своих необычных видениях великий Тесла. Современные учёные изучают подобные феномены и не считают их чем-то ненормальными. Это особые изменённые состояния сознания.

Здесь автор хочет обратить внимание читателя, что наша группа уже давно работает с изменёнными состояниями сознания. Кроме того, мы учим наших последователей не только входить в подобные состояния, но и настраивать их энергосистему тела на совершенно новый, намного более высокий уровень восприятия, запускать данную систему по собственному желанию, а не по воле случая. По словам доктора медицинских наук профессора Свидерской, человек в изменённом состоянии сознания может ощущать и воспринимать то, что не находится в его поле зрения, переноситься в другие пространства, в другие эпохи. То есть здесь нет никаких ограничений. Сегодня такие состояния сознания чётко регистрируются современными приборами. Мы видим, что возникают определённые конфигурации которые мы называем осью сверхсознания! Это активация передних пределов правого полушария и заднего левого полушария. В то время как в нормальном состоянии сознания больше активированы передняя область левого полушария и задняя правого полушария.

«Сверхчеловек!» Так называли Теслу современники. Как он совершал свои открытия. Вот что писал учёный о своём первом опыте:

«Я бился над этой проблемой несколько лет. Это был вопрос жизни и смерти. Я знал, что умру, если не решу эту проблему. Мой мозг был напряжён до предела, и в какой-то момент случилось немыслимое. Я слышал тиканье часов в трёх комнатах от меня, приземление мухи на стол глухим стуком отдавалось в моих ушах, в темноте я обладал чувствительностью

летучей мыши и мог определить местонахождение предмета благодаря особому покалыванию во лбу. Солнечные лучи так давили на мой мозг, что я едва не терял сознание. Проносящийся вдали экипаж сотрясал моё тело. И вдруг я увидел вспышку, похожую на маленькое солнце. В одно мгновение истина открылась мне. Это было состояние абсолютного счастья. Мысли шли нескончаемым потоком и я едва успевал фиксировать их».

Подобное состояние время от времени испытывают многие творцы. Происходит это, как правило спонтанно, неожиданно, как и у Теслы в первый раз. Но Тесла научился со временем входить в эти состояния всегда когда этого хотел. Он утверждал, что в любой момент может отключить свой мозг от внешнего мира, и в этом состоянии к нему приходит внутреннее видение. Таким же способом Тесла доводил свои конструкции до совершенства.

«Мне не нужны рисунки, модели, эксперименты. Когда у меня рождаются идеи, я воображением начинаю строить прибор. Меняю конструкцию, совершенствую, в уме включаю прибор. И мне совершенно безразлично — проводится испытание у меня в мыслях или в мастерской. Результаты будут одинаковы. За 20 лет у меня не было ни одного исключения». Он не пользовался математическими операциями, как это принято сегодня. Ему не нужны были уравнения. Он понимал суть вещей. Суть вещей, принцип для Теслы всегда были важней деталей. Именно их суть, в первую очередь, он целенаправленно прозревал, когда входил в изменённое состояние сознания. Вот что говорит профессор Свидерская:

«Именно так, таким способом он мог получать те сведения, которые не были доступны в нормальном состоянии сознания. Это ему позволяло обнаружить необычные явления и предметы. Смотреть на мир с других позиций, чем обычные люди, а благодаря тому что он легко переходил в нормальные состояния сознания, он это всё мог зафиксировать и передать обычным людям».

Совершенно не объясним источник знаний Теслы о неизвестных, никем ещё не исследованных явлениях. Слова: гениальная интуиция, озарение — ровным счётом ничего ещё не объясняют. Откуда он черпал свои идеи?

«Мой мозг только приёмное устройство. В космическом пространстве существует некое ядро, откуда мы черпаем идеи, знания, силы, вдохновения. Я не проник в тайны этого ядра, но знаю, что оно существует», — так говорил об источнике своих идей и невероятных знаний Тесла. Многие люди верят в Бога. Для одних Бог — Иисус Христос или Аллах, или ещё кто-то, наподобие этого, а для других некий информационный мир. Этот мир и помогает духовно развитым людям.

Творческий метод Теслы заставил считать современных учёных, что существует некий глобальный банк данных, который называют энергоинформационный корень Вселенной, и Тесла умел подключаться к нему и мечтал создать устройство, чтобы каждый человек мог подключиться к всеобщему информационному банку данных. На этом я позволю себе закончить рассказ о великих способностях учёного и комментариях по этому поводу современных учёных.

Глава 3
Йога как инструмент достижения состояний сверхсознания

Как ни странно, о подобном строении мира и об этих же самых скрытых возможностях человека вот уже на протяжении нескольких тысячелетий громогласно заявляет и рассматриваемая нами йога. Более того, именно с помощью древних, удивительных техник и медитаций йога предлагает своим последователям расширять пределы собственного сознания! И, что самое ценное, доказывает действенность собственных методов. Но опять же повторюсь, многие знания до сегодняшнего дня были утеряны, намеренно видоизменены или под воздействием субъективной оценки передающего искажены. Мы в процессе многолетних исследований, на сколько это является возможным в призме современных научных открытий, восстановили и расшифровали большинство медитаций древних, придав им логическую законченность и вполне научное объяснение. Тем самым сделав полностью прозрачными для осознания процессы, протекающие во время медитаций в организме практикующего йогина.

Именно подобный научный анализ помогает избежать ошибок, часто возникающих из-за недостаточного осмысления той или иной практики. Исходя из всего вышесказанного, уверяю вас, мы с помощью, даже этой небольшой книги, поможем вам достигнуть просветления в кратчайшие сроки при вашем усердии и желании.

Глава 4
Поэтапная перестройка собственной энергосистемы. Синтез современной науки и йоги

Чтобы добиться хоть какого-то заметного успеха в деле освоения именно йоги, а не в деле освоения всевозможных псевдо-асан и премудрых, непонятных самим горе-инструкторам медитаций, необходимо иметь чёткое представление, что конкретно строит обучающийся в данный момент в собственном теле, вернее в собственной энергосистеме. Справедливости ради надо заметить, что сама тысячелетняя традиция йоги, взращённая на почве индуистского авторитарного общества, не предусматривала передачи от гуру к ученику вместе с технологиями обучения и механизмов самого воздействия на организм. Как правило, ученик слепо доверял своему гуру, но это в большинстве своём были истинные гуру, из поколения в поколение добросовестно и самозабвенно передававшие секреты и традиции великого учения. Сам же механизм воздействия инструмента йоги преподносился в космогоническом разделе в общих чертах и для при-

кладного воздействия не представлял стратегического интереса. Пытливому уму западного человека, старающемуся всегда разложить, для лучшего усвоения и понимания процесса всё по полочкам не всегда понятна конечная цель учения, нередко обозначаемая корифеями йоги достижением «эфемерной нирваны», то есть всё того же состояния просветления. Этим, если можно так сказать, «изъяном» в методике обучения йоги пользовались и пользуются на сегодняшний день любители лёгкой наживы, выдавая явный суррогат, упакованный в продаваемый, презентабельный продукт, взращённый на почве фешенебельных фитнес-центров, за истинное учение: «авось никто не поймёт и не осудит, а по сему и не разоблачит». Да правда, и разоблачать-то не кому. Нет у нас своих, российских, «просветлённых», а если и есть, то просветлились они отнюдь не на почве индийской йоги. Да и в самой Индии, даже невзирая на массовость и близость к источникам первознаний, регулярность и усердие на грани самоотречения многих индивидуумов, изматывающих себя многолетними занятиями, редко кому удается достичь истинного просветления. Вот шарлатанам-то — раздолье. И куют они свои тысячи и миллионы долларов, дурача незадачливого российского и западного потребителя в лице почитателя йоги на вполне законных основаниях. И знай, ковали бы себе дальше: ан нет! Появились-таки на горизонте первые разоблачители. Всё равно что, как весенние ласточки, они пока в единичных экземплярах, но всё же несут с собой проблески надежды и истины. Встречайте их, российские эн-

тузиасты йоги, и будьте внимательны, не пропустите истинного учения. Истинное учение, оно всегда дается ищущему человеку бесплатно, вернее, безденежно, платить-то мы всегда за что-то чем-то платим, но не всегда деньгами, иначе и быть не может. Нельзя поистине Божественный дух купить и продать за доллары и евро. Этот коммерческий фактор в освоении духовного мира только может вызвать усмешку у искушённого почитателя йоги, да и у здравого человека тоже. Йогой вполне можно заниматься и дома, в собственной квартире, на улице, в саду, не прибегая при этом к услугам дорогостоящих фитнес-центров, а имея только нужную, правильную литературу, с действенной методикой освоения йоги и настоящего учителя! Здесь, конечно, кроется главная проблема, а где её найти эту литературу? Как распознать? На современном книжном рынке так много разной мишуры, что порой невозможно разобрать, где истина, а где полный бред. И это не мудрено: вершин духовного совершенства в йоге достигают далеко не все, вернее сказать единицы, на миллион. И захотят ли они поделиться секретами своего мастерства и духовного совершенства с огромной массой почитателей йоги, а, самое главное, захочет ли слышать их эта самая масса, взращённая на реалиях неотъемлемых требований проживания в современном мире, соответствующих банальным американизированным стереотипам, типа: «если ты такой умный, то почему до сих пор такой бедный»? Этому преобладающему типу «потребителей йоги» действительно нужен уже готовый продукт, где с наименьшим

приложением усилий возможно получение как можно большего эффекта. Да-да, автор не противоречит сам себе в обозначении учения йоги безликим словом «продукт». Миллионам современных потребителей йоги и, именно потребителей йоги, каковыми они являются на самом деле, нужен готовый продукт, но не суррогат и профанация, а качественный продукт. Как говорится: «по Тришке и кафтан». К великому счастью этой многомиллионной массы современных почитателей йоги, не всегда удосуживающих себя в приложении огромных волевых усилий и, что самое главное, не желающей затрачивать большое количество свободного времени — годы и десятилетия, необходимое для освоения великого учения, впервые на нашем, российском, да и мировом, рынке тоже появился такой продукт. Хоть и не каждый потребитель заслуживает посвящения в тайны духовного совершенства. А что делать? Каков бы ни был низок морально-этический уровень современного человека, но и его надо повышать, а впоследствии обогащать духовно, а как без этого совершенствовать само человечество! Вот и потрудились на славу, в угоду ленивому контингенту, создатели нижеописанных и опробированных технологий, великолепно зарекомендовавших себя в деле освоения йоги современности, в ритме нынешнего суетного мира. Взяв на вооружение передовую науку и лучшие наработки некоторых небезызвестных всем ведомств и органично синтезировав их с традиционной йогой, создатели достигли впечатляющих результатов, получили поистине бесценный продукт. Достигнув собственного про-

светления путём методов ясновидения, кое-где подкорректировали и в целом утвердились в истинности древних и новейших методик. Открыли их внутреннюю суть, и что самое важное, сумели найти научные объяснения всем феноменам, переведя йогу из разряда мистики в разряд дисциплины, стоящей в авангарде передовой науки. И поверьте, для этого потребовалось совсем немало времени, чтобы по кирпичикам сначала найти и разобрать фундамент эзотерического учения, чтобы прийти к пониманию процессов преобразований в организме человека, практикующего йогу, а затем, выстроив полноценную картину происходящего, скомбинировать и опробировать новые, более эффективные технологии и методики освоения духовных вершин, требующие намного меньшего времени, чем освоение традиционной йоги. Без развития новейших компьютерных и нанотехнологий, а также существенного скачка в деле изучения торсионных полей, навряд ли создание данного продукта стало бы возможным на сегодняшний день. Хочется отдать дань уважения тем рядовым научным работникам, которые своим поистине героическим трудом, подарили человечеству ещё одно окно в мир познаний, месяцами не покидали стен лабораторий, не всегда подозревая и понимая конечную цель своих изысканий. Но поиск всегда приводит к результату, порой совсем неожиданному, но такому долгожданному, как произошло и в данном случае. Теперь обратимся непосредственно к великому древнему учению. Как и обещал автор, изначально разложим все процессы по полочкам, осмыслим их и самостоятельно,

словно некий конструктор, типа «лего», соберём, но уже без лишних деталей в виде заблуждений и домыслов горе-инструкторов, в виде страхов собственного незнания, а если учесть, что сами процессы есть ни что иное, как само программирование собственной энергетической системы человеком, то мы изначально откажемся от неверных программ, засоряющих наше подсознание при неправильных методиках обучения. Тем самым избавим организм в целом и энергосистему, в частности, от последующей борьбы с собственной, ненужной для совершенствования частью неверного, неосознанного самопрограммирования. Эту, порою занимающую чуть ли не девяносто процентов рабочей памяти, мишуру энергетическая составляющая подсознания организма, как правило, получает в догрузку к «основному учению» и всю оставшуюся часть жизни, потраченной на постижение «традиционной йоги», то есть преподаваемой в современных фитнес-центрах, использует или борется с полученными программами, что в принципе одинаково с точки зрения затрат собственной энергетики. Возьмём на рассмотрение пример йоги, как продаваемого продукта, наиболее распространённую ветвь в западном мире йоги, хатха-йогу. Это самая выгодная для продажи на профанизированном рынке подобных услуг ветвь йоги с её экзотическими асанами. Чего греха таить, каждый инструктор понимает, что клиент никогда не достигнет собственного совершенства в виде обретения каких-либо сверхспособностей, в виде личного просветления, но непременно получит какой-никакой опыт в достижении повышенной

эластичности мышц и в целом расслабляющего состояния организма, а вместе с тем произведёт и собственную оценку затраченных усилий и полученного результата адекватно субъективному личному анализу. Именно этот алгоритм субъективности результата в целом и заменяет настоящие достижения в деле постижения истинной йоги. А цель-то была так близка! Но неопытный инструктор-«всезнайка» провёл клиента мимо цели и, что самое обидное, закрыл навсегда калитку на этой тропе!

Итак, закончим с анализом завуалированных и явных профанаций и начнём сам процесс постижения азов теории йоги. Ещё раз повторюсь, наш организм на уровне собственного подсознания представляет из себя некий компьютер, модулирующий наиболее благоприятный режим работы в данной среде обитания организма — в биосфере Земли. Наше сознание, дабы не нарушать оптимальных ритмов работы организма, не действует напрямую на собственное подсознание. И действительно, обычный человек при помощи собственного сознания не в силах участить или затормозить ритмы работы сердца, печени, желудка и других органов, за исключением возможности сознательного воздействия на дыхательную систему. Всеми этими процессами управляет подсознание.

Глава 5
Ключ к управлению собственным подсознанием — это и есть ключ к проникновению вашего сознания в более тонкие миры

Главное орудие воздействия йоги на организм человека — это системы, контролируемые как сознанием, так и подсознанием, позволяющие воздействовать сознанию через проекцию аутотренинга на перепрограммирование подсознания или кратковременное воздействие на оное с целью изменения его параметров. Сознание и подсознание, можно так сказать, относятся к разным уровням нашего мира и взаимодействуют между собой по набору законов, которые не подлежат свободной трактовке. Человек, как представитель микрокосмоса, подобен макрокосмосу. Поняв механизмы воздействия на собственное подсознание, отсюда становится понятным механизм самой возможности воздействия вовне или контакт с высшим разумом: через глубины нашего подсознания, но в рамках всё тех же неизменных законов трансформации.

Глава 6
Создание основного инструмента йогина в работе над собой

Теперь немного отклонюсь от рассмотрения систем воздействия на подсознание и особо хочу обратить внимание каждого начинающего йога на развитие волевой концентрации внимания, или, как ещё говорят, на остановку внутреннего диалога с самим собой. Как показывает практика — изучение всего комплекса йоги, любой её ветви, лучше всего начинать именно с этого упражнения. Это не есть метод достижения просветления — это главный инструмент йогина в работе над собой, в работе над созданием новой, куда более совершенной собственной энергосистемы. И здесь сразу же я открою вам один очень важный секрет. Он заметно ускорит ваш прогресс в деле освоения концентрации внимания. Начинаем осваивать базис учения.

Самое первое, базовое упражнение йоги в процессе укрепления волевой концентрации внимания — это следующее упражнение: обучающемуся предлагают сесть поудобнее, возможно на стул,

возможно в позу «лотоса» в метре-полтора напротив стены. На стену, на уровне глаз, крепят белый листок с жирной тёмной точкой. И рекомендуют в течение пары месяцев пристально смотреть на эту точку, не отводя взгляда, и одновременно думать только об этой точке. То есть концентрировать внимание на ней. Время для выполнения этого упражнения 10—15 минут в сутки, но упражнение выполняется без пропусков, ежедневно.

Самый важный принцип освоения йоги — это регулярность самопрограммирования!

Этот незыблемый принцип в процессе написания книги я буду повторять многократно.

Проблемы для начинающих кроются уже в самом начале освоения базисного упражнения и заключаются в кажущейся простоте и, вероятно, нудности самого упражнения. Однако упражнение в этом его виде для начинающих невероятно сложное. (По сути, должна произойти ломка прежней работы подсознания в области сознательного мыслительного процесса, дублируемого нами речевым диалогом с самим собой.) Мы должны научиться мыслить и воспринимать окружающую нас действительность, не прибегая к речевым матрицам определения окружающего мира, заложенным в нас ещё с раннего детства. Как только вы научитесь обходиться без словесного диалога, без словесных фабул, доселе удовлетворявших сортирующую и идентифицирующую работу подсознания, при этом заменяющих саму идентификацию подсознанием материала или события, ваше подсознание самостоятельно будет искать новую опору для квалификации происхо-

дящего в сознательном варианте. И оно её быстро найдёт. Это будет энергоинформационное поле биосферы!!! Вы включите процесс идентификации пространства посредством чувственных каналов или собственной интуиции на «полную катушку»! Без призмы словесных определений и установок. Это и есть признак искомого нами просветления в одном из последующих тонких планов. Скажем так, что вторгаясь в каждый из последующих тонких планов человек, приобретает более высокую степень просветления и восприятия. В примере переориентации собственной энергосистемы с использования искусственных словесных матриц в определении окружающего мира на чувственное восприятие самого естества этого мира мы сделали очень важный шаг. По сути, малолетние дети изначально пользуются этим каналом, но в процессе обучения их психика обрастает словесным забором, всё больше отделяющим их от прямого восприятия окружающего мира. В этом кроется существенный недостаток современного обучения. В угоду некоей заточки индивида для социума, неосознанно социум обрамляет индивида, словно навесным оборудованием, отделяющим от естественного мира набором условных формулировок. Именно эта ноша сильно обедняет индивидуум и частично отрезает его восприятие от природного мира. Разрушив энергетику условных сущностей, каковыми стали для индивида словесные обозначения окружающих его вещей, на первом этапе нашему организму мы показали новую область восприятия! В тот же миг мы расчистили поле для закладки новой программы работы организма по

обмену информацией с окружающей средой. Но какой она станет всё зависит от последующих усилий индивида. Очень часто, успешно закончив первый вышеописанный этап практикующий, незаметно скатывается обратно под воздействием всё того же назойливого социума, повсюду расставившего свои капканы в виде телевидения, радио и многих других вредных и не очень привычек, социум старается вернуть заблудшую овечку в своё стадо. Как преодолеть подобное скатывание обратно.

На какой-то период мы рекомендуем сократить просмотр телепередач и побольше проводить время на лоне природы, пока не установится новая программа естественного восприятия мира. Этот период равен 2 месяцам.

Заметьте, мы осваивали только инструмент йоги, а уже получаем искомый нами результат — частичное просветление. Теперь остановимся на некоторых сложностях выполнения самого упражнения по концентрации внимания.

Вернёмся снова к новенькому йогину и его мытарствам на пути освоения волевой концентрации внимания и остановки внутреннего диалога. Уже по прошествии нескольких минут обучающийся ловит себя на мысли, что одновременно с концентрацией на точке он ведёт внутренний диалог с самим собой на волнующую его житейскую тему. И сколько бы раз он не возобновлял концентрацию на точке, в итоге уже через считанные минуты скатывался на привычный доселе диалог с самим собой. Как правило, большинство начинающих йогинов, узрев нудность в занятиях йогой и внезапно разочаровав-

шись, на этом и заканчивают свои потуги на трудном пути становления, где-то глубоко в душе, оставив для себя очередное оправдание, типа: «а, я это теоретически могу выполнить, но навряд ли от этого что-то произойдёт экстраординарное». А ведь произойдёт! Но нужно приложить немалые усилия воли, чтобы выйти на более высокий уровень духовного развития! И действительно, ни один учитель йоги доселе не раскрывал перед учеником механизма воздействия на психику учащегося, более того, не афишировал предполагаемого результата. По сути, ученик не знал, зачем ему усердствовать в выполнении данного упражнения и, самое главное, чего ожидать в итоге, кроме как возможность подкорректировать волевую концентрированность сознания!! И вот вам, дорогой мой читатель, ещё одна очень эффективная, пожалуй, главная фишка в упражнении на развитие концентрации, как принято выражаться сегодня на молодёжном сленге. Это упражнение, конечно же, присутствует в древних трактатах практики йоги, но даже корифеи-индусы не знают, зачем оно нужно. Рекомендуют применять, и всё тут. Отдельно, якобы для прямо-таки мистической ломки эфира. Мы нашли ему правильное, исторически положенное применение. Тщательно проверили в лаборатории и на собственном опыте. Действует, да ещё как!

Глава 7
Самое эффективное упражнение по концентрации внимания и остановке внутреннего диалога

Суть упражнения та же — концентрация внимания на точке, но не на реальной, а на возникающей при скашивании вашего взгляда вовнутрь во время концентрации внимания на двух рядом расположенных точках. Уловили смысл. Ещё раз объясняю. Рисуете две точки параллельно полу, одна на расстоянии трёх—пяти сантиметров от другой. Рисунок вешаете на уровне глаз, на расстоянии полтора метра от себя. Меняете угол зрения путём скоса глаз к носу, как у косых, и пытаетесь соединить обе точки в одну. Как только соединили, держите, держите, держите. Если вдруг приспичит поговорить с самим собой, концентрация тут же улетучивается, и точка расплывается, вы это сразу замечаете и усилием воли снова фокусируете взгляд на сдвоенной точке! Так можно держать концентрацию бесконечно долго, хотя достаточно и 5—10 минут ежедневных занятий, опять же на протяжении не менее двух месяцев. Лучше всего при фоне одной и той же музыки и с одними и теми же

декорациями. Под декорациями автор предлагает воспринимать даже обычный яркий плакат, который вам нравится. После завершения упражнения эти декорации нужно убрать и выключить музыку.

Глава 8
Применение вспомогательных ресурсов интерьера для высвобождения сознания и переход его к следующим упражнениям

Здесь автор особо хочет обратить внимание ученика на методику перехода от одного упражнения к освоению следующего и создание посредством этой методики некоего континиума или фундамента из уже освоенных и ещё предстоящих освоение упражнений. Надо помнить, что выполняя каждое, отдельно взятое упражнение, мы строим систему и хотим, чтоб эта система функционировала, запуская одновременно все, нами освоенные и выстроенные, энергоцепочки одновременно! Поэтому мы и используем цветовые вспомогательные декорации, как рычаги включения освоенных медитаций, но уже без сознательной концентрации на них. Концентрацию мы привлекаем для последующих упражнений! Это надо понимать. А то автор часто наблюдал, как некоторые инструктора рекомендуют своим ученикам проводить медитации по типу тибетской йоги на цветные фонарики. «Для чего? — спросил я у инструктора. — Какой цели вы хотите достигнуть?»

Ответ был пространным, далеко неоднозначным, но из слов инструктора я понял, что это хорошо отражается на психике медитатора. Умиротворяет?! На Тибете так делают, в конце концов!

Умиротворять-то умиротворяет! Но разве не жалко потраченных часов жаждущего клиента на пустое умиротворение. «Делом надо заниматься, голубчик. Делом!» — так говорил вождь мирового пролетариата. Вернёмся к нашим упражнениям и их анализу.

Подсознание запомнит алгоритм работы во время медитации и в последующем, когда вы перейдёте к выполнению уже других упражнений, включив ту же музыку и вывесив те же декорации, вы включите и заданный ранее алгоритм работы подсознания, но уже не кося глазами на точку, а высвободив сознание для следующих упражнений для построения более сложной конструкции с последующей записью на подсознание. Понятен смысл йоги?! Я думаю, что да. Фантастически-эффективное упражнение. Во много раз в осознанном его аспекте ускоряющее ваш промежуточный прогресс. Успех не пройдёт вас стороной. Вы обречены на просветление. Побочные эффекты — укрепление глазных мышц, обострение зрения. Одни только плюсы. И это всё вам в подарок, не считая, собственно просветления!!! Всего-то за каких-то пару месяцев! Пользуйтесь бесплатно, дорогие мои сограждане. Реализуйте свой духовный потенциал, как можно более полновесно. Здесь автор намеренно называет слово «просветление», потому что некоторые члены исследуемой группы уже на этапе освоения этого упражнения с осознанием

принципов его воздействия получили искомое, пусть даже фрагментарное, спонтанно обрушившееся на них состояние просветления. Но те члены группы, что не смогли достигнуть незапланированного просветления, после успешного освоения этого упражнения получили один из необходимых и в то же время очень эффективных инструментов, применяемых в работе для построения новой энергосистемы организма.

Глава 9
Время освоения последующих упражнений

Как правило, при введении очередной программы в подсознание, чтобы сократить время всего обучения, стараются не дожидаться истечения двухмесячного цикла введения предыдущей программы, а накладывают выполнение нескольких программ по мере их освоения одна на одну. Например, новенький йогин начал работу над совершенствованием собственной энергосистемы с упражнения по остановке внутреннего диалога, или, как её ещё называют, по совершенствованию собственного внимания. По прошествии пары недель новичку стало очевидно, что он добился некоторых результатов и, не прекращая двухмесячный курс, он прибавляет выполнение ещё одного опять же двухмесячного упражнения. Например, перестраивает свою энергосистему на повышенный забор праны из окружающей среды (о правилах выполнения этого упражнения я расскажу чуть ниже).

Оба упражнения выполняются последовательно, одно за другим. Таким образом за одно занятие, накладывать можно несколько упражнений. Главное, соблюдать разумные пределы, которые определяются более всего временными факторами. Начинать надо с 15—20 минут, ежедневно отводимых на собственное самосовершенствование. Затем время занятий постепенно увеличивается. Полуторачасовые занятия, не приводящие к переутомлению нервной системы, — это наиболее оптимальный вариант.

Глава 10
Каналы воздействия сознания на подсознание нашего организма

Теперь вновь вернёмся к механизмам воздействия на наше подсознание. Как воздействует йога на ваш организм. Пути управления подсознанием. 1. Самая широко эксплуатируемая система воздействия на подсознание через сознание в йоге — это наша дыхательная система. Занимаясь каким-либо трудом, да и так — в повседневной жизни, мы не контролируем собственное дыхание, если того не требует необходимость сознательного вмешательства. И вместе с тем мы можем легко сознательно изменять ритм собственного дыхания. Иными словами, дыхательная функция организма контролируется как сознанием так и подсознанием. Именно это удивительное свойство дыхательной системы и используют йоги для самопрограммирования подсознания через сознательное управление дыханием, а если регулярно, ежедневно, на протяжении хотя бы двух месяцев, вводить в подсознание при помощи сознательного дыхания какой-нибудь изменённый

алгоритм работы организма, то данная программа запишется на подсознание как руководство к постоянному функционированию этого организма в запрограммированном режиме!!! Например, как мы знаем из азов йоги — с вдыхаемым воздухом, мы поглощаем и гипотетическую энергию биосферы, так называемую прану. Это универсальная энергия, аккумулируемая нашими человеческими организмами. Как известно — энергии никогда не бывает слишком много, так как она постоянно расходуется на жизнедеятельность организма, но чем её больше, тем активнее человек и созидательнее его потенциал. Йогину для проникновения в более тонкие миры восприятия требуется очень много энергии, сначала для построения астрального, затем ментального, а впоследствии и душевного и духовного тела. Для чего каждый знающий йогин перепрограммирует собственный организм на повышенный забор праны извне. Именно при помощи вышеописанного метода контролируемого дыхания он накладывает на реальные дыхательные потоки с помощью визуализации мыслеформ и поступление мнимых огромных притоков праны в собственный организм. Йогин визуализирует, т.е. представляет, как с вдыхаемым воздухом в его тело или через нос, или через макушку головы входит сверкающий мощный поток энергии. Возможно, это река с золотистыми водами, впадающая в живот по позвоночному столбу йогина. Возможно, воздушный поток, но очень мощный. Точно такой же поток уже при выдохе входит через ноги или промежность, двигаясь вдоль позвоночного столба вверх и завихряясь, накапливается или

в районе пупка, или груди. У кого какая фантазия. Главное, все мыслимые потоки, завихряясь в своём окончании, как правило в районе пупка, не вытекают из организма, а бесконечно наполняют его гипотетической праной. Эти упражнения, несмотря на свою кажущуюся насыщенность разными элементами, после непродолжительной тренировки легко осваиваются. Сначала йогин осваивает верхний приток праны, затем отдельно нижний приток праны, а впоследствии совмещает оба притока на вдох и выдох. А накопителем энергии, так сказать озером, собирающим потоки, выступает, как правило, область пупка. (Кроме сбора энергии это упражнение учит йогина направлять и регулировать потоки энергии внутри собственного тела. Эти упражнения также легко освоить, но значение их для освоения йоги трудно переоценить. В последующем, научившись легко управлять и регулировать потоками праны, йогин сможет освоить целый спектр необходимых ему практик.) Организм на протяжении двух месяцев запоминает и записывает алгоритм работы на подсознание с повышенным усвоением энергии — праны извне. Йогин же через два месяца прекратит подобное упражнение, но его организм, ещё как минимум год, самостоятельно будет работать в запрограммированном за эти два месяца режиме — с повышенным забором праны, так необходимым для выполнения последующих на пути духовного роста упражнений!!! Кроме дыхательной системы к подобным системам, контролируемым как сознанием, так и подсознанием, относятся: 2. Система защиты организма от гибели, или сис-

тема самосохранения организма. Со стороны сознания — это выбор наиболее безопасного режима функционирования в отдельно взятой среде и непосредственно в конкретной критической ситуации, а со стороны подсознания — это включение болевых рецепторов и заложенных ранее в памяти программ, связанных с активацией этих болевых рецепторов в виде ощущения страха и дискомфорта. Проще говоря, употребим заезженную сиентологами фразу-аксиому: «ребёнок единожды обжегшись, запомнит это на всю жизнь и впоследующем, при виде огня, как угрозы обжигающего фактора, ощутит страх или дискомфорт и будет моделировать собственное поведение соответствующим образом, чтобы избежать возможность ожога». Кроме этого, его подсознание запишет на всю оставшуюся жизнь звуки и «декорации», которые сопровождали момент ожога и если эти вторичные факторы, одновременно в количестве не менее двух, периодически будут возникать в повседневной жизни данного индивидуума, то они автоматически будут запускать программу, связанную со страхом повторного ожога и непонятного для индивидуума состояния дискомфорта.

Глава 11
Методика НАСА по обучению индивида выходу в астрал за 2 месяца

И здесь я на примере этого очень эффективного и полезного метода программирования с помощью именно канала страха опишу практику, используемую даже в недрах научных лабораторий НАСА для подготовки собственных медиумов-астрономов. При помощи сверхспособностей данных профессионалов в космическом агентстве умудряются изучать вещества далёких планет, куда ещё не могут летать земные космические корабли. Эту практику американцы позаимствовали у тамплиеров, в средние века применявших её для разведывательных целей в войне с непримиримыми войнами Аллаха. Суть освоения данной методики такова, что практически каждый отдельно взятый индивидуум, добросовестно выполняя указанные упражнения в течение всё тех же двух месяцев, может научить собственный организм выделять свой астральный двойник с перемещённым в него собственным сознанием. Теперь представьте себе, какими возможностями наделён

этот астральный двойник, если он способен беспрепятственно перемещаться в пространстве и частично во времени по малейшему желанию сознания индивидуума! Этот астральный двойник не только наделён способностью видеть и слышать, но и в какой-то мере осязать физические и даже астральные предметы. А если учесть, что он практически не видим для живых людей и легко может преодолевать материальные стены, то становится понятным, что возможности его колоссальны. Теперь, внимание, сама уникальная практика с определяющими поэтапные шаги комментариями и объяснениями процессов. Первоначально нужно отметить через два месяца от начала выполнения упражнений тот день и час, опять же желательно в ночное время с 12 до 3 часов ночи, когда вы планируете выйти в астрал. И задать себе твёрдую мысленную установку. Например:

«Такого-то числа, во столько-то часов, во столько-то минут ночи я выхожу в астрал». Эта мыслеустановка должна сопровождать вас и ваше сознание на протяжении всех двух месяцев выполнения упражнения. Как только вы окидываете взглядом свои наручные часы в течение каждых суток, то сразу же чётко высчитываете, что до выхода в астрал осталось столько-то суток, столько-то часов, столько-то минут. И постоянно для собственного подсознания делаете утверждающую установку:

«До моего выхода в астрал осталось столько-то суток, столько-то дней, столько-то часов». Не забывайте об этом. Это очень важное упражнение. Оно программирует ваше подсознание на, собственно,

вывод им же астрального двойника, поскольку подсознание во время вашего сна легко и часто справляется с этой задачей, а сознание ещё незнакомо с выходом в астрал и навряд ли оно выполнит эту задачу без должной подготовки. Для самих занятий нужно выбрать одно и то же время суток, желательно тёмное. Постараться выполнять упражнения в полной тишине и наедине. Скажем так, для начинающего — это обязательное условие для успешного освоения практики. В отдельных случаях упражнение выполняют группой, но пока нам это не нужно. Если вы способны отвести хотя бы по полчаса в сутки на ежедневные тренировки, то успех вам гарантирован. Вы легко сможете запрограммировать собственное подсознание на освоение им уже сознательного и заранее вами спланированного выхода в астральный мир. Опять же повторюсь, если упражнения будут выполняться в одно и то же время суток и в одной и той же обстановке, то для успешного освоения вы для собственного подсознания создадите вспомогательные включатели-реагенты. Одна и та же обстановка для вашего подсознания и станет тем реагентом, запускающим в вашем подсознании весь последующий механизм работы внедряемой вами программы.

Прорыв в более тонкие миры восприятия. Теперь, собственно, сами упражнения по визуализации. Усядьтесь поудобнее в позу «лотоса» или в кресло. Войдите в идеальное состояние сознания: представьте впечатлительную, запоминающуюся картинку из вашего детства; где вы были безмерно счастливы. Например, солнечная лесная поляна с земляникой

или морской пейзаж. Вошли. Насладитесь ощущениями. Закрепите их на интуитивном уровне. Вдохните глубоко несколько раз, представляя, что с воздухом в вас входит энергия — живительная прана. Проходя через голову по позвоночному столбу, она концентрируется в районе пупка. Насытьте себя живительной энергией в течение 3 минут.

Далее 1. В тишине, в темноте, с закрытыми глазами представьте, или по-другому, визуализируйте на ментальном экране (ментальный экран — это ваше межбровное пространство) яблоко. Ощутите его цвет, объём и, что особенно важно, вкус. Держите визуализацию хотя бы 5 минут. Наслаждайтесь ощущениями спелого, вкусного для вас яблока. Недаром яблоко называют божественным плодом. Попробуйте переместить визуализированное яблоко в область шеи, подержать изображение хотя бы минуту, затем в область груди, далее солнечного сплетения, далее в область пупка, далее в область половых органов и, наконец, в область муладхарачакры — промежность вашего тела. Именно яблоко производит те нужные нам вибрации бессознательного диапазона. Приучайте своё сознание вибрировать на подсознательных вибрациях. 2. Откройте глаза и уже с открытыми глазами, опять же в темноте, визуализируйте всё то же яблоко, но уже на расстоянии полуметра от вас и держите визуализацию 5 минут, всё также представляя цвет, объём и вкус плода.

3. Визуализируйте с открытыми глазами на том же расстоянии уже полый хрустальный красивый кувшин или вазу, размером около полуметра, и 5 минут держите визуализацию.

4. Далее, лёжа на кровати, в темноте, тишине и в уединении (это обязательное условие при выполнении данного упражнения), представьте, что вы уже в астральном теле медленно поднимаетесь с постели. Сначала приподнимаете астральное туловище с головой, затем руки, ноги и, наконец, область таза. При этом ваше физическое тело остаётся лежать на месте. Встаёте с кровати и представляете, как вы из вашего астрального двойника осматриваете ваше физическое тело, вернее, пока представляете, что осматриваете собственное тело. Попытайтесь представить ваше лицо, туловище, руки, ноги. Или увидеть их. Увидели. Переведите внимание на предметы интерьера. Пытаетесь представить предметы мебели именно из того ракурса, в каком, по вашему представлению, сейчас находится астральный двойник. Далее, держа сознание всё в том же астральном двойнике, выходите за пределы комнаты и путешествуете по знакомым вам местам, представляя и скрупулёзно визуализируя фрагменты территории, на которой, предположительно, вы находитесь. Очень важно проделывать путешествие в обратном порядке и обязательно возвращаться в собственное тело. Представьте, как вы ложитесь в него. Выполняя подобный комплекс, вы приучаете ваше подсознание выделять астральный двойник в сознательном состоянии, то есть, другими словами, вместе с ментальным планом. Именно ментальный план отвечает за наше сознание. И во время сна астральный двойник регулярно покидает физическое тело, набираясь энергии на присущем ему уровне, а вот ментал, как правило, в очень редких случаях. И всё

же когда ментальному плану удаётся осуществить вместе с астральным планом такой выход из физического тела — человек начинает видеть так называемые сны-грёзы, в которых он может своими волевыми усилиями руководить собственным поведением. 5. Вернувшись из мнимого путешествия по дому, от кровати и обратно, в собственное тело, приступаете к выполнению ключевого упражнения, посредством которого вы введёте всю вышеизложенную программу в собственное подсознание и зададите тому нужный алгоритм работы при вашем реальном выходе в астрал. Лёжа на кровати, представьте внизу вас ужасную пропасть. Вас охватывает нереальный страх при вероятности падения в эту пропасть. Вы срываетесь в астральном теле и падаете в пропасть, летя спиной вниз. Ваше состояние страха усиливается до самого невероятного предела, который вы только в силах себе представить. В этом случае рекомендую вспомнить из вашей жизни самый страшный испуг и заложить его на уровне ощущений в качестве алгоритма, продуцируемого страха во время мнимого падения в пропасть. Выполняя это упражнение, вы убиваете сразу двух зайцев. Первое, вы учите астральное тело выходить из физического в сознательном состоянии, а второе, с помощью модуля страха вводите в собственное подсознание всю вышеизложенную программу и включаете её для подсознания как руководство к действию по вашему выходу в астрал. 6. При регулярном добросовестном выполнении всех упражнений за три дня до самого вашего выхода в астрал входите в трёхдневную полную голодовку, предварительно

промыв и очистив желудок от остатков пищи. Для промывки кишечника утром, натощак, выполните известную йоговскую процедуру практилакшана. Кому не известна уже довольно раскрученная в прессе процедура, сообщаю: с вечера вскипятите 3 литра питьевой воды. Дайте остыть до комнатной температуры. Размешайте большую ложку соли. Утром, опять же натощак, возьмите стакан, ёмкостью 200 граммов, и налейте туда приготовленную воду. Выпейте. Теперь сядьте на колени, правую ногу выставьте перед собой на ступню. Колено должно находиться в районе груди. Поверните туловище в сторону выставленной ноги и локоть заведите с внешней стороны колена. Таким образом, скручивая туловище относительно позвоночника, проделайте движение несколько раз, порядка 20. При этом у вас открывается привратник желудка, клапан, перекрывающий желудок от кишечника, и вода пройдёт в кишечник. Проделайте то же упражнение в другую сторону, сменив ногу. Теперь лягте животом вниз, приподнимитесь на руках, выгнувшись в спине, и при помощи поворота туловища вокруг своей оси попробуйте увидеть собственные пятки. Проделайте несколько прогибов в разные стороны. Встаньте прямо и сделайте несколько поворотов туловищем в разные стороны. Вода тем самым будет просачиваться через сгибы в кишечнике и заполнять ещё пустующие резервуары. Сами упражнения достаточно лёгкие. Их тяжелее описать, чем выполнить. Налейте и выпейте следующий стакан и проделайте все те же самые упражнения. И так продолжайте, пока не выпьете всю воду. Если вы устали в процес-

се упражнения, то можете отдохнуть, но не сидя, а прогуливаясь пешком. И вот у вас начались позывы срочно посетить туалет. Рекомендуется предварительно смазать сфинктер или детским кремом, или подсолнечным маслом, так как вода имеет содержание соли, и от её воздействия возможны неприятные ощущения в районе анального отверстия. Сфинктер — это кольцо, открывающее доступ в анальное отверстие. Вначале, как и обычно, вы будете испражняться фекалиями, а уже в конце процедуры пойдёт достаточно чистая водичка. Дождитесь, пока вся вода не покинет ваш организм. Поздравляю, вы успешно завершили процедуру очищения кишечника. Процедура займёт часа два времени, но это стоит того. Теперь смело можете вступать в фазу трёхдневной голодовки. Во время голодовки рекомендуется подвижный образ жизни. Лучше всего пешие прогулки на свежем воздухе. Если кто находится в хорошей физической форме и не испытывает дискомфорта от эффектов голодовки, то возможны и небольшие пробежки. Они способствуют более эффективному выводу токсинов из всего организма через перистальтику кишечника. А кроме того, пробежки интенсивнее истощают организм и заставляют тот ещё интенсивнее переходить на альтернативные энергоресурсы. Тем самым вы способствуете переходу собственного организма на питание энергией более высшего порядка — праной, через ваши энергетические каналы — чакры. Чакры начинают раскручиваться и производить более ёмкий обмен энергиями. А ваш организм из-за отсутствия пищи переходит на регенерацию и начинает усваивать в

качестве необходимой ему энергии всё ту же прану. По прошествии трёх дней вновь делаете очистительную процедуру практилакшана. Очень важно провести именно минимум три дня в голодающем режиме, так как только на третьи сутки в организме начинается интенсивный вывод шлаков через перистальтику кишечника. И вы сами это поймёте по консистенции выводимого из вас продукта. Эта масса скорее напоминает нефте отходы, чем обычные испражнения человека. Вместе с токсинами, что очень существенно для омоложения организма в целом, из организма выводятся и свободные радикалы. Выдержав трёхдневное голодание и закончив повторную очистительную процедуру, вы полностью готовы впервые вывести ваше астральное тело в сознательном состоянии в астрал. Продолжая голодовку, вы продолжаете выполнять весь комплекс упражнений по визуализации и готовитесь именно последующей ночью выйти в астрал. Вы заранее всё должны рассчитать так, что именно последующая ночь должна быть запланирована для эксперимента по выходу в астрал. И вот вы приближаетесь к намеченному часу икс. Закройтесь в комнате, выключите свет и ждите. За полчаса начинайте весь комплекс упражнений по визуализации. В этот день ваше подсознание при выполнении упражнения «падения в пропасть» должно реально вывести вас в астральную сферу. Если этого не произошло, проделайте упражнение с падением, а главное с введённым алгоритмом страха, более того ужаса, несколько раз. В одной из этих попыток вы ощутите коллапсовидный удар, похожий на удар тока. Не пугайтесь,

именно это явление сопровождает выход тела в астрал. Оно непривычно, на первое время довольно неприятно, но совершенно безопасно для вашего здоровья. Точно такую же встряску, или дипкурсию, как её ещё называют, вы испытаете при возвращении в тело. У многих возникнет вопрос, а как человеческое астральное тело возвращается в физическое. Хочу успокоить вас, как только вы захотите вернуться, тотчас же ваше сознание вернёт вас в физическое тело. Надо отметить, что в том мире нет понятия времени и расстояния. За одно мгновение, при помощи мысленного посыла, вы можете переместиться хоть на сто, хоть на тысячу километров, и точно так же со временем, вы можете легко попасть в прошлое, а можете заглянуть и в будущее. Но с будущим, как правило, по неизвестным пока нам причинам, дело обстоит несколько сложнее, хотя путешествие в будущее так же осуществимо. Но это уже будет путешествие в некий каркас будущего, которое ещё предстоит проиграть в виде реального события. Всё время вашей астральной проекции связь с вашим физическим телом будет осуществляться через практически незримую, как её называют адепты — серебряную нить, или, как мне больше импонирует моё ассоциативное восприятие — ртутную нить. Она настолько эластична и прочна, что для неё не существует предела в расстояниях. Добросовестно проделав весь комплекс, успех не пройдёт вас стороной.

Поздравляю вас, вы вышли в астрал.

Если же этого не произошло вновь, не волнуйтесь, а спокойно засыпайте. Для стопроцентного успеха в выполнении данного упражнения у нас имеется вто-

рой, более надёжный включатель, старательно заложенной вами, в течение двух месяцев всей программы, а именно наше подсознание. В состоянии сна вы обязательно выйдете в астрал, но впервые в сознательном состоянии. Если все подготовительные упражнения проводились регулярно и со всей скрупулёзностью рекомендаций, результат не заставит себя ждать. И лишь в редких случаях испытуемым приходилось повторять вновь полный двухмесячный цикл упражнений чтоб уже повторно добиться выхода своего астрального двойника. Если же у вас эксперимент с астральной проекцией завершился удачно, то вы практически каждую последующую ночь, при желании, можете отправляться в захватывающее, необычное путешествие. Здесь надо отметить, что у каждого отдельно взятого индивидуума восприятие астрального плана будет индивидуальным или субъективным. У кого-то этот план окажется в чёрно-белом изображении, у кого-то в цветном и радужном, но не стоит отчаиваться. Некоторые правомерно задают вопрос, а можно ли там встретить какие-либо неизвестные нам сущности, например тех же духов. Можно, и вы их встретите, но не пугайтесь, они для вас совершенно безопасны, так как находятся в таком же эфемерном состоянии, как и вы, но не обладают таким мощным генератором, каковым является подключенное к вам ваше тело. Более того, видя в вас более энергетически и интеллектуально мощного противника, все эти духи постараются побыстрее убраться с вашего пути. И в первое время вы практически не будете замечать потусторонних сущностей. Открою вам секрет, вы легко сможете подчинять своей воле те сущности.

Освоив астральную проекцию, вы совершили огромный скачок. Всё стало достижимо для вас. А главное, вы убедились, что самые нереальные на первый взгляд методики действуют. Вы обрели уверенность и не только вы, но и ваше подсознание теперь не тормозится неведомым, а легко поддаётся заранее осмысленному направляющему вектору вашего сознательного его обучения и самопрограммирования. Ваше сознание впервые перешагнуло барьер физической реальности, и при этом организм остался цел и невредим, а это значит, вы отключили ненужный вам механизм самосохранения перед неизведанным. И правда, вы здравый человек. Вы же не собираетесь прыгать в огонь и в воду, проверяя на прочность тело. Вы здраво расцениваете собственные возможности и возможности расширения сознания в более высоких планах, основываясь на опыт более продвинутых индивидуумов, использующих знания, уже веками проверенных учений. Поздравляю вас. Вы сняли не что иное, как заложенную в детском возрасте в процессе познания окружающего мира блокировку самосохранения, тормозящую работу с вашим подсознанием, и теперь осознанно можете распоряжаться поистине великим потенциалом вашего подсознания.

Тех индивидуумов, кто увидел астральный мир в цветном изображении, можно поздравить дважды. Они, как и легендарный, вышеупомянутый учёный Тесла, с лёгкостью могут подключаться к банку данных нашей Вселенной. Но опять же должны хотя бы поверхностно иметь представление о запрашиваемой информации. Иначе поток знаний так и оста-

нется для них нераспознанным. Пока же вернёмся к новому для вас астральному миру.

Даже путешествуя в сером варианте, вы сможете найти массу самых удивительных приобретений. И уверяю вас, это даст вам колоссальный толчок на пути духовного становления. Подумайте только, всего-то за два месяца, вы не только освоите астральную проекцию, но и автоматически выведете работу подсознания на ваш астральный план, где можете в более доступном сознанию варианте апеллировать подсознанием! Вы создали собственное устойчивое астральное тело, вывели вместе с ним ментал в виде сознания и получили в дополнение удивительный, намного более эффективный, чем обладали доселе, механизм самопрограммирования. Не переживайте, если вы всё же увидели астрал в сером, а не цветном варианте. Это происходит потому, что каждый отдельно взятый человек находится на разных ступенях собственного развития по отношению к другим индивидуумам. Кто-то уже прошел в своих предыдущих воплощениях огромный путь духовного становления, а кто-то ещё находится на начальном этапе. С уже взятых нами вершин намного легче достичь духовного ясновидения и научиться осуществлять выходы уже духовного тела в несравнимый ни с чем, духовный план, наполненный не только насыщенными цветными красками, но и блистательными, неповторимыми духовными переживаниями, сравнимыми разве что с восторгом непорочного сознания ребёнка. Но пока мы не будем затрагивать йогу высшего порядка, а поведём наших учеников планомерно по ступеням постигать доступные их сознанию вершины.

Глава 12
Методика снятия фригидности для женщин, запатентованная в США

Для женщин методика снятия фригидности, опробованная в Пущинском институте биосинтеза. Опять же хочу на данном этапе, в качестве некоего любопытного отступления, познакомить вас, дорогой мой читатель, с одной очень полезной для обоих полов практикой, основанной на программировании нашего подсознания с помощью алгоритма страха. Особенно эта практика заинтересует фригидных молодых, и не очень, женщин. Данная программа с успехом применяется в лечебных центрах США. В исключительно научных интересах опробовали её на специальной группе испытуемых и мы. Собранная нами группа, около тридцати молодых женщин, в возрасте от 18 лет и до 40, уверяющие, что никогда в жизни не испытывали полноценного оргазма, прошли двухмесячный курс специальной подготовки. Все, без исключения, испытуемые женщины уже через несколько занятий испытали свои первые бурные оргазмы, а в последующих занятиях

только закрепляли их силу на уровень собственного подсознания. По прошествии полугода мы были завалены письмами благодарности от наших перепрограммированных пациенток. Все перепрограммированные нами женщины в той или иной форме говорили нам в своих письмах, что мир заблистал для них неведомыми красками, наполнился смыслом жизни, открыл двери к пониманию собственной женской сущности. Нам неоднократно предлагали открыть платные курсы. Но пришлось отказаться от подобной практики, в виду катастрофической нехватки времени. Суть метода такова. Мы пригласили для участия в эксперименте и женщин, обладающих повышенной оргазмией. Разбили их по парам: фригидная и бурно оргазмирующая. Собрали также группу добровольцев мужчин, выступающих в качестве так называемых «покрывающих жеребцов». Все мужчины в процессе проведения эксперимента надевали одинаковые маски, чтобы не отвлекать женщин эффектом симпатии и антипатии между партнёрами от их главной задачи — достичь оргазм. До этого в подсознание всех пациенток мы ввели алгоритм, что именно обладатель данной маски является для женщины самым желанным «жеребцом» на свете. Сам эксперимент проводили на крыше одного высотного, специально оборудованного здания. Именно ощущение страха высоты, страха возможного падения, мы приняли за алгоритм ввода программы устранения фригидности из подсознания наших пациенток. Разбитые на пары женщины общались не протяжении нескольких дней, подспудно обмениваясь подсознательной информацией.

Надо отметить, что близкие подруги, как правило, имея постоянный энергообмен, не только одновременно подвержены менструальным циклам, но и на энергетическом уровне имеют пристрастия к одним и тем же партнёрам. Иными словами: если у одной из женщин очень гармоничные, более того, страстные отношения с собственным мужем, то, как правило, её подруга подспудно заражается этой же положительной энергетикой и так же сильно желает поиметь данного мужчину. Проведя некоторое время в парах, женщины с повышенной оргазмией невольно перепрограммировали своих ещё не опытных напарниц, вернее, давали аналог вибраций оргазма подсознанию партнёрши для последующего собственного воспроизведения в моменты спаривания.

Хочу немного остановить взор читателя на дополнительном оборудовании. В нашей лаборатории были созданы специальные пластиковые люльки, куда в очень удобных, комфортных позах размещались испытуемые женщины. Эти люльки попарно были помещены на крыше здания таким образом, что подвешенные на прочных кронштейнах и выступающие уже за пределы здания, они были загорожены со всех сторон, кроме одной, раскрывающимися ширмами. В закрытом положении ширм испытуемые женщины и не подозревали, что болтаются над пропастью, созданной высотой здания. Ширмы придавали эффект уюта и защищённости. Женщины находились в полуметре друг от друга и свободно могли наблюдать за эротическими переживаниями партнёрши. К попарно помещённым женщинам с открытой задней части люлек подходили «желанные

жеребцы», мужчины в масках, уже в эрегированном состоянии и начинали с женщинами совершать половые акты. Для каждой отдельно взятой женщины полагалось по три мужчины. Если один из мужчин подходил к пику, то его тут же замещал второй и так далее. Мужчины выдерживали хороший темп, сменяя друг друга и не прерывая нарастания полового возбуждения у женщин. Как только оргазмирующая дама в паре начинала бурно испытывать оргазмы, возбуждение автоматически через каналы подсознания передавалось и её фригидной напарнице. И тут все шторки внезапно открывались и дамы с великим ужасом обнаруживали, что болтаются на невероятной высоте в совершенно беспомощном и беззащитном состоянии. Мужчины же ни на минуту не прекращали своего полового воздействия. Кроме этого, одновременно был применён и ещё целый ряд записывающих на подсознание наших пациенток алгоритмов воздействия на подсознание, но их я попридержу в секрете, а то обязательно найдутся энтузиасты и попробуют применить подобную практику в действии. Без надлежащих средств предохранения, учитывая экстремальные условия эксперимента, сама практика таит в себе немало опасностей не только в области конструктивных решений, повышенного травматизма, но и неправильного самопрограммирования, что может привести совершенно к противоположному результату. Эффект по окончании от упражнения был таковым, что практически все фригидные женщины достигли бурного оргазма в первую же «люлечную» медитацию и безмерно счастливые покинули вышеуказан-

ную категорию. А их уже более опытные оппонентки потом с неописуемым восторгом признавались, что никогда не имели таких бурных и продолжительных оргазмов. Но оставим данный эксперимент в области познавательных экзерсисов и продолжим наше ознакомление с самой йогой.

Глава 13
Методы достижения просветления посредством пеших прогулок

Просветление во время ходьбы. Что даёт нам асана. Третья система возможности обоюдного воздействия как сознания, так и подсознания на организм человека, это мышечно-двигательный аппарат. Наше сознание даёт волевую команду движению организма, например при ходьбе. Мы, нередко беседуя с попутчиками во время ходьбы, переключаем сам процесс передвижения под контроль подсознания, которое выбирает не столько направление движения, сколько наиболее благоприятный режим передвижения с точки зрения энергозатрат организма и наименьшего износа мышечно-двигательного аппарата. Сами мышцы, подобно струне гитары, имеют свойство вибрировать в пространстве, согласно собственному напряжению, и поглощать энергию синхронных с ними на данный момент вибраций, а следовательно, и переключать работу всего организма на поглощение и работу на поглощаемых вибрациях. Чем сильнее натянута струна,

тем тоньше волны она извлекает из своего обертона. Чем сильнее натянута мышца, тем более тонкие вибрации она может воспринять! Например, во время ходьбы, сжимаясь и растягиваясь, мышцы ног вибрируют в довольно широком диапазоне. Это удивительно привлекательное, именно для йоги, свойство мышц при ходьбе и беге и использовали древние для создания одного из самых действенных методов достижения просветления. Для наглядности я опишу позже эту уникальную методику и разберу её воздействие на организм человека по частям, чтобы читатель понимал отличие обычных пеших прогулок от медитативных упражнений. Сам Будда получил очередное просветление после двух месяцев регулярных занятий ходьбой, используя в качестве инструмента воздействия самопрограммирования подсознания, часовые медитативные пешие прогулки.

Глава 14
Основной принцип воздействия на организм упражнений из хатха йоги

Сейчас же мы остановимся на рассмотрении основного принципа работы метода хатха йоги. Точно так же, как и при ходьбе, мышцы в своём статическом состоянии способны, в зависимости от собственного натяжения, воспринимать разную, в том числе и более быструю амплитуду вибраций (как известно, каждый более тонкий план подвержен более быстрой частоте вибраций), а, следовательно, мы, находясь в той или иной асане, с тем или иным натяжением мышц и тем или иным энергетическим модулем, получаем возможность программировать наше подсознание на осознанное восприятие более высоких планов и при регулярном повторении асаны, в последующем самостоятельного запуска работы всего модуля уже без сопровождения волевой мыслеустановкой. Все многочисленные разновидности асан решают именно эту задачу, обусловленную вышеизложенным незыблемым правилом. Но почему-то этого элементарного и вместе с тем

фундаментального для хатхи йоги правила не знают и не понимают большинство инструкторов. И уже на первых же занятиях уводят «чистого», так сказать ученика (с незасоренным подсознанием), в дебри неверного самопрограммирования его же подсознания. Инструктора, по большей части, и сами не понимают, что регулярные с методической точки зрения, совершенно ненужные для йоги, предлагаемые ими же упражнения, на подсознательном уровне оппонента отложатся в виде некоей программы. Нужна ли ученику спонтанно наработанная постоянными упражнениями неверная установка для подсознания? Да нет, конечно! А суть главной ошибки в том, что ученика в первую очередь учат расслаблять мышцы, этот же процесс записывается у него на уровне подсознания и в дальнейшем ассоциируется с основным фундаментом хатха йоги, самопроизвольно включаясь на всех занятиях, как неизменная составляющая процесса в целом. Получается, что мы, практикуя современную хатха йогу по рекомендациям большинства некомпетентных гуру, настраиваем организм и подсознание на всего лишь расслабление и, если повезёт, на настройку его на нужный высокочастотный диапазон восприятия, что, впрочем, случается довольно редко. Задачу-то подсознанию мы поставили неверно! И записали её тоже неверно. Теперь, внимание! Правильное программирование: ученик пришёл первый раз в зал для занятий, он не имеет нужной эластичности мышц. Знающий йог не будет его первостепенно учить расслабляться и тем самым вносить тому ненужную программу аналогий. Настоящий учитель йоги

предложит ученику в процессе растяжки мышц, будь то они совершенно «деревянные», занять наиболее комфортное, приятное для самих мышц положение растяжения! И объяснит тому, что подобное чувство комфортного натяжения и есть суть настройки этих мышц на восприятие высокочастотных, искомых и так необходимых при самопрограммировании околобожественных вибраций для успешного освоения йоги. А алгоритм регулярных, ежедневных повторений в течение не менее двух месяцев, при помощи одной из четырёх двойственных систем воздействия сознания на подсознание через дыхание, страх, опорно-двигательный аппарат и т. д. запишет этот режим восприятия «околобожественных вибраций» на уровень подсознания с его соответствующим, вышеизложенным интуитивным объяснением организму, как «естественную среду» обитания этого организма, и откроет уже через каких-то пару-тройку месяцев первые незабываемые прорывы в вышестоящие, по сравнению с собственным сознанием, миры восприятия.

Глава 15
Время внедрения программы в наше подсознание

Здесь хочу разъяснить пытливому читателю, почему наш организм перенастраивается за время: «не менее двух месяцев». Как известно, климат на нашей планете с изменением времени года также меняется, и хоть амплитуда этих изменений различна в разных широтах, но везде присутствует в виде не только температурных изменений, но и изменений давления и других мало воспринимаемых сознанием, но существенных для нормального функционирования организма параметров. Организм человека, живущего в отдельно взятой широте, приспосабливается к жизни в данной широте. Например, с наступлением осеннего и зимнего периодов у жителей средних и северных широт происходит термодинамическая перенастройка организма, для сохранения тепла накапливается жировая прослойка, кровь сгущается. Организм на подсознательном уровне запоминает алгоритм собственной перенастройки температурных изменений с предыдущего

года и, как показывает практика, стирает, хотя и не полностью, алгоритмы перенастройки предшествующих предыдущему году лет. Это существенное обстоятельство просто необходимо учитывать в процессе освоения йоги в наших широтах, так как, по сравнению с климатом той же Индии, где это учение зародилось и выкристаллизовалось, изменения климата на родине йоги не так значительны. Кроме годовых изменений климата ещё большее влияние на работу организма оказывает наш спутник, самое близкое к планете Земля небесное тело, но всё такая же таинственная и непостижимая Луна. Именно лунные фазы, намного более агрессивно, чем те же годовые, воздействуют на наш организм. Особенно с этим моим высказыванием согласятся женщины, организм которых ежемесячно выдерживает перегрузки менструального цикла, и заметьте, для каждой женщины почти всегда в одни и те же числа месяца. Несмотря на незыблемость лунных воздействий — Луна крутится — и дай ей бог крутиться ещё много тысячелетий, организм человека обладает поразительным механизмом приспособляемости к окружающей среде. Подсознание запоминает алгоритм работы организма в предыдущий месяц и с незначительными поправками трансформирует как руководство к функционированию организма в последующий месяц. Это есть так называемая «месячная» память организма, она наиболее прогрессивно реагирует на лунные фазы, на изменения климата, но в то же время, как правило, сроки воздействия её невелики — всего-то один месяц. И тут мы открыли удивительное качество памяти нашего подсознания,

сначала из очевидных умозаключений, а затем подтвердили опытным путём, что любое воздействие на организм более одного месяца в месячном измерении, автоматически переходит из месячного пласта памяти функционирования организма на годовое!!! И понаблюдав за собственным организмом в течение года, вы сами, дорогой читатель, сможете подтвердить это правило. Вспомните, например, в какое время вы чаще всего болеете?! Нередко окажется в одни и те же месяцы года!! йоги испокон веков используют это свойство в собственных практиках, но не подозревают о механизме воздействия, даже и не задумываются об этом, а попросту регулярно практикуют, воздействуя на собственное подсознание, те или иные виды медитаций. Нам же, детям западной цивилизации, очень любопытно знать и механизмы воздействия данного фактора на наш организм. А поняв и изучив, мы можем уже апеллировать ими и конструировать по собственному усмотрению новые, более эффективные схемы и методики. Очевидно, что когда то, давным-давно, не одно тысячелетие назад, создатели йоги очень хорошо знали, как функционирует человеческий организм. Им были знакомы механизмы работы и «месячной» и «годовой» памяти подсознания. Применяя различные конструкции воздействия на подсознание и досконально зная человеческий организм, древние создатели построили идеальную систему для самосовершенствования организма, но передаваемая в большинстве своём, из уст в уста, она видоизменялась под воздействием субъективного фактора собственного восприятия обучающего

индивидуума и, несомненно, утеряла свой научный фундаментализм. Что мы и наблюдаем в эфемерности достижения результата, а именно практическом просветлении, даже на родине йоги в самой Индии. Сейчас многие современные, особенно западные идеологи йоги, пытаются навязать точку зрения пути постижения йоги, как поиск и находка этого самого пути!!! Что говорить о конечной цели, о реальном просветлении сознания отдельного индивидуума!!! Оно как было призрачно недостижимым, так и осталось, невзирая не фешенебельные стены гламурных фитнес-центров и высокооплачиваемых инструкторов. Сами же «просветлённые» индусы не спешат раскрывать собственные секреты, нередко используя свой непререкаемый авторитет, они безапелляционно профанируют над доверчивыми, ищущими истинного познания европейцами. Конечно, и среди индийцев есть и были немало личностей — мэтров йоги, бескорыстных просветителей и популяризаторов учения для Запада. Я не буду перечислять довольно многочисленный отряд индийских просветителей, их книги читатель и так увидит на полках магазинов специализированной литературы. Но несмотря на их собственные высокие достижения и порою экзотические сверхспособности, фрагментарную истинность передаваемого учения, в самом учении повсюду отсутствует научный фундаментализм — материалистическая логика, раскрывающая механизмы воздействия йоги на организм человека. Отсюда и вытекает всё несовершенство методики передачи знания, методики обучения, пусть даже по книге великого мастера:

ученик не может адекватно определить собственную степень подготовки и устранить неизбежные ошибки, допущенные в ходе многочисленных практик. Именно этот огромный минус заводит большинство энтузиастов йоги в уже заранее прогнозируемый тупик. Это напоминает движение иерофанта по лабиринту вслепую, пусть даже и предварительно осуществившего знакомство с картой этого коварного лабиринта.

Вот и пришлось группе энтузиастов потратить несколько лет собственной жизни на поиск и восстановление научного фундамента великого учения, изучения механизмов воздействия различных медитаций на, собственно, организм человека с помощью последних достижений науки и техники. Хотя ещё многие открытия, особенно в области сверхтонких энергий, ждут своего часа и, манипулируя с ресурсами энергетики человеческого организма, методики достижения сверхсознания будут совершенствоваться и совершенствоваться, вероятно, и что уже возможно, синтезируясь с современными компьютерными технологиями. Но уже сейчас можно смело сказать, что проделанная нашей группой огромная работа приобрела собственный законченный вид. Научный фундамент учения воссоздан, и мы теперь точно знаем, как правильно, в какой последовательности и для чего нужно применять те или иные виды медитаций и физических упражнений, в какой последовательности выполнять те или иные асаны. Можем определить степень собственной подготовленности и квалификации, как последователи учения. Порадуйтесь, многочисленные почитатели

йоги, мы включили для вас свет знаний на пути лабиринта, бывшего неосвещённым до сих пор для всех российских и иностранных поклонников йоги. Мы открываем ваши глаза и разум для восприятия учения.

С самого начала ученик, прочитав нашу книгу и исповедуя наши методы и рекомендации, будет обучаться именно йоге, а не многоступенчатым, подготовительным, а на самом деле, тормозящим обучение, засоряющим программам, которые останутся у него занесёнными на подсознание на всю последующую жизнь. Хотите ли вы того или нет, любое мало-мальски регулярное, продолжительное воздействие на наш организм, будь то физические упражнения или медитативные практики, всё это записывается на наше подсознание в призме вашего эмоционального осмысления происходящего. А если нет осмысленного воздействия, то — в призме вашего эмоционального восприятия. Вот и подумайте, как вредоносно порой бывает не полностью познанная и непонятная ученику практика. Ученик вроде бы делает то же самое, что и предписывают ему учителя, но без нужной мысленной установки!!! И вся эта конструкция — алгоритм программирования, состоящий из тех или иных поз, асан, заданных мыслеустановок, дыхания, проводящего алгоритм на уровень подсознания, ложится в наше подсознание, в закрома памяти в виде установки к последующему функционированию организма! Совсем малое отклонение от нужного алгоритма — и вы незаслуженно получаете совершенно другой результат, чем тот, для достижения которого когда-то

разрабатывалась данная практика. А если учесть, что эта практика является всего лишь очередным кирпичиком в деле построения целого здания, то представьте себе: если уже при закладке фундамента всё пошло наперекосяк, сможете ли вы возвести само здание? Конечно же нет и нет! Как правило, большинство преподающих в России гуру сами не имеют понятия о нужных мыслеустановках. Их «горе-ученики», в большинстве своём женщины, как более эмоциональные индивидуумы, занимаясь практикой под руководством этих «горе-учителей», сами того не подозревая, как это не парадоксально прозвучит, становятся энергетическими наркоманами!!! И даже в какой-то степени, но совершенно неосознанно — по воле случая, на начальном этапе приобщаю ся к истинной йоге.

Глава 16
Позитивный эмоциональный фон для начинающих и практикующих как обязательная константа для успешного освоения всей йоги. Возможные ошибки и их устранение

Именно этот не распознаваемый, но действенный механизм и сбивает часто с толку самих практикующих. Но дальше этой, оказавшейся, по воле случая, на начальном этапе воздействия эмоциональной подсказки такой йог не развивается. Дело вот в чём: без правильной мыслеустановки алгоритм подобной, половинчатой практики ложится на подсознание через призму эмоционального состояния ученика, подменяющего собой правильную мыслеустановку! А если эмоции на подъёме или на уровне некоей эйфории, что не редко бывает у начинающих и особенно впечатлительных женщин, то наше подсознание запоминает и регистрирует состояние, сходное с наркотической зависимостью, и в последующем подает организму сигналы к продолжению подобной практики. Как это не странно прозвучит — эти более эмоциональные ученики, сами того не понимая, в начале занимаются истинной йогой, то есть пользуются правильным алгоритмом программирования

собственного подсознания, сами того не подозревая. Но это лишь редкая удача, когда непонимание и незнание самих учителей, каким-то совершенно чудесным образом помогает начинающим на первом этапе собственного становления йогина. Но, к великому сожалению, только на первом! Дальше вероятность совпадений уменьшается с геометрической прогрессией, и ошибки в последующем становятся неизбежными. И здесь кроется некая опасность — ученик получил почти что наркотическую зависимость организма от «медитативных и физических» упражнений. Он субъективно расценивает подобную эмоциональную эйфорию, а вместе с ней и приобретённую зависимость от занятий, как положительный фактор в деле освоения йоги и приобщается к регулярному посещению фитнес-центра. На этом его развитие как йогина заканчивается, но, регулярно получая наслаждение от занятий, он или она видят положительный эффект от практик, сами того не подозревая, что уже давно занимаются больше обычным фитнесом, чем йогой, а воспринимают занятия как йогу. И здесь, мой дорогой читатель, мы только что с вами открыли и вывели одно неизменное правило на пути освоения йоги: ученик при выполнении упражнений должен всегда находиться в состоянии некоей степени эйфории, подъёма положительных эмоций!!! Запомните это неотъемлемое правило для успешного, ещё раз повторюсь — успешного постижения йоги или самопрограммирования собственного подсознания. Теперь, исходя из всего вышеизложенного, нам, в первую очередь, перед началом каждой тренировки, каждого отде-

льно взятого занятия, надо научиться выводить наши эмоции на некий, почти эйфорический уровень состояния сознания. Как этого достичь, тем более в регулярных практиках, проходящих на фоне постоянно меняющегося настроения от социального воздействия, на фоне эмоциональных стрессов и усталости? Да очень просто! В этом случае учиться ничему не надо. Как я вам уже ранее говорил, надо только вспомнить самые приятные воспоминания в вашей жизни: будь то отдых на море с любимым человеком или фантастический природный пейзаж, участником которого вам посчастливилось оказаться или, что нередко бывает, запах лесной земляники в очаровательном уголке памяти из пласта вашего детства. Наверняка вы вспомните какую-то ситуацию, где вы когда-либо находились в состоянии безмерного счастья. Хорошенько припомните то яркое событие из вашей жизни, вновь войдите в него, почувствуйте когда-то испытанные эмоции и примите это состояние за состояние идеала. Входите в это состояние перед началом каждого занятия: вспоминайте и вновь переживайте те искромётные, незабываемые эмоции и успех гарантирован вам. Мы же, прочитав вышеизложенный материал и приняв в качестве обязательной компоненты обучения йоги ещё и соответствующую, нужную для настоящего момента работу мысли, только немного перешли от обычной физкультуры с элементами растяжек, часто воспринимаемых нами за йоговские асаны, к азам настоящей, мало кому знакомой — истинной йоге, к одной из её разновидностей, более конкретно хатха йоге.

Глава 17
Как работают асаны и как они воздействуют на нашу энергосистему

Теперь вкратце, для наглядности работы нашей методики и истиной йоги, разберём, что такое асаны и как они, вкупе с работой мозга, хочу акцентировать ещё раз внимание читателя, с правильной работой мозга, воздействуют на механизм становления энергосистемы йогина! У здорового человека с хорошей энергетикой, как правило, все энергетические центры работают в усреднённом, достаточном для нормального функционирования организма режиме, но все они работают на разных частотах. Если мы складываем ладони и тем самым соединяем между собой два энергетических центра, то их суммарная мощность соответственно удваивается. Если мы садимся, например, в позу «лотоса», соединяя в одно целое уже три энергетических центра: нижнюю чакру живота и две ножные чакры ступней, то соответственно мощность всего нижнего комплекса туловища уже утраивается по сравнению с работой организма в обычном состоянии. Положим туда же

и ладони, и ещё увеличиваем мощь нижней части энергетики тела. Но само увеличение энергетики в какой-либо части тела человека, это ещё далеко не есть асана! А лишь неотъемлемая составляющая целого комплекса воздействий на организм, представляющего из себя асану в её законченном виде. Алгоритм работы мышц в асане и правильная работа мысли. Создание двуполярных цветовых модулей. Далее, второе воздействие такого положения, как поза «лотоса», это растянутое состояние мышц бедра и соответственно восприятие ими более тонких, высокочастотных вибраций. Но и понимание этих скрытых от многих инструкторов факторов ещё не есть асана. Асана — это, при расположении организма в более энергоемкой позе, на фоне поглощения более высокочастотных вибраций из ряда растянутых мышц, запись работы энергетики организма на заданном алгоритме на уровень подсознания! А для правильного самопрограммирования важна не только правильная поза обучающегося, в первую очередь, важна правильная работа мысли или волевая установка нашему организму, проецируемая через один из четырёх двоичных каналов, например, через дыхание на подсознание.

Глава 18
Создание и работа биполярных энергетических модулей

Теперь очередной главный раскрытый закон природы: вы изучали в школьной программе раздел «электричество», а именно, возникновение и работа электромагнитного поля, возникновение электромагнитной индукции! Забыли? Напомню: индукция возникает между двумя одинаково заряженными полями. Мир живой природы в целом биполярен и антагонистичен. В любой системе, чтобы она была жизнеспособна, должны присутствовать хотя бы два взаимодействующих друг на друга тела. Этот закон одинаково действенен и для микрокосмоса и для макрокосмоса. Если мы рассмотрим, ну например нашу Солнечную систему, то увидим, что вращаясь вокруг Солнца, планеты создают на нём электромагнитную индукцию. Солнце же, в свою очередь, соб,ственным притяжением, сообщает планетам кинетическую энергию, так необходимую для их вращения, получается замкнутая биполярная система: Солнце, с одной стороны, планеты, с другой.

Их общая масса, а вернее кинетическая энергия планет, уравновешивает кинетическую энергию Солнца. Количество планет не имеет значения, все планеты составляют единый механизм противодействия Солнцу. Точно так же построен и микрокосмос. Ядро атома, с одной стороны, и электроны, с другой стороны создают биполярный, внутри самой системы жизнеспособный модуль. И в йоге древние применили этот незыблемый мировой закон. Чтобы придать жизненное самосуществование какой-либо медитативной конструкции, вводимой в подсознание на длительный срок, настоящие создатели йоги продуктивно применяли это правило биполярности мира. Как правило, при медитативном программировании организма, по перенастройке чакр на работу на более высоких вибрациях, чтобы придать этой конструкции саможизнеобеспечение без последующего сознательного сопровождения мыслеформовой установкой, и создаются биполярные модули.

Глава 19
Регулировка чакр на работу в заданном диапазоне с помощью биполярных модулей и цветовых спектров

Покажу работу модуля на примере одной медитации по программированию чакр на более высокочастотные вибрации. Как мы знаем, ещё из учебника физики средних классов, каждому излучению, каждой вибрации соответствует определённый цветовой диапазон. Начиная от красного низкочастотного и заканчивая фиолетовым, самым высокочастотным излучением, или вибрацией. Наша Вселенная функционирует именно в этом цветном спектре излучений. Аналог в живой природе — всеми когда-то наблюдаемая радуга. Точно так же и наш организм, его энергетика через энергетические каналы, а именно чакры, работает и взаимодействует с биосферой на разных, свойственных только данной чакре, частотах, или вибрациях. Логично было бы рассматривать работу семи основных чакр тела в соответствии с семью цветами радуги. Что и пытаются сделать большинство исследователей йоги как западных, так и самих индусов. Да и правда, муладхаре, чакре

расположенной в промежности нашего тела, все без исключения исследователи приписывают красный цвет спектра, далее, половой чакре, расположенной ниже пупка, оранжевый цвет; чакре, расположенной чуть выше пупка, жёлтый цвет; сердечной чакре — зелёный цвет ; чакре на уровне гортани — голубой цвет; чакре, расположенной в межбровном пространстве, — синий цвет; чакре, расположенной на макушке головы, — фиолетовый цвет. Если бы подобная классификация цветовых гамм для чакр действительно имела место, то любому человеку не составляло бы особого труда настроить собственные чакры на нужный диапазон и, так сказать, практически стать совершенным, абсолютно законченным творением природы или Богом. Получив безграничный доступ к энергоинформационному полю не только Земли, но и, вероятно, самой Вселенной, этому существу стали бы тотчас известны и подвластны все природные законы и силы, ими управляющие. Рассматривая в радиотелескопы безграничные просторы Вселенной, учёные видят, что любому светилу, любому небесному телу присущи только одному ему свойственные диапазоны излучений, далеко не соответствующие идеальному спектру радуги. Наверное, присущий каждому небесному телу собственный диапазон излучения является неким кодом, несущим в себе весь тот набор качеств и характеристик тела, подобно геному человека. У нашей планеты есть свой индивидуальный, только ей присущий набор цветовых излучений. А человек изначально интегрирован в биосферу Земли, как дитя, некая производная на-

шей Земли. И это невольно наталкивает на мысль, что совершенный человек должен вибрировать в диапазоне полного спектра вибраций Земли. Спектральный анализ генома человека. Настройка чакр. Мы запросили в РАН РФ результаты спектрального анализа Земли. За пять с небольшим лет произвели несколько тысяч измерений спектров излучений совершенно разных людей. Сравнили спектры излучений планеты и усреднённый людской показатель. Получилась довольно занимательная картина. Оказалось, что на практике наша человеческая энергетика работает скорее в обратном порядке. Нижняя цветовая гамма более присуща головным чакрам! А на самых высоких частотах вибрирует всё тот же геном человека. И здесь нам открылось нечто совершенно необъяснимое на первый взгляд: геном производит более высокочастотные вибрации в своём наивысшем диапазоне, чем наша планета Земля в целом!!! Этому факту можно найти только два объяснения: первое, геном пришёл к нам из глубин космоса с характерным спектральным, более высоким, чем земной, диапазоном колебаний; второе объяснение, вернее предположение, что при повышении частоты колебаний происходит какой-то качественный скачок и переход в другой — параллельный мир, также принадлежащий нашей планете, но пока неведомый нашей науке. Хотя при этом планета должна производить излучение колебаний и из параллельного мира. Вероятно, мы ещё не научились их фиксировать. За несколько лет методом подбора и многочисленных экспериментов с «просветлёнными людьми» группа исследователей

пыталась создать оптимальный энергетический модуль «абсолютного человека, проживающего на Земле, то есть способного регулярно подключаться и сознательно расшифровывающего через подсознание биополе нашей планеты. Для этого были созданы несколько групп добровольцев, которым самостоятельно по нашей методике рекомендовалось настроить собственные чакры на ту или иную комбинацию вибраций, близких по амплитуде вибрациям Земли. Из общего числа хорошо зарекомендовали себя и были отобраны нами три, наиболее прогрессивные, комбинации. И что самое удивительное, как оказалось, одна из трёх конструкций, комбинация, на 96% идентичная нашей разработке, уже использовалась тибетской йогой на протяжении трёх тысячелетий. Вот вам её приметное описание. Поза не столь важна для выполнения этого упражнения, главное, чтоб она была удобна для вас на протяжении достаточно продолжительного времени. Единственное — рекомендуем спину держать прямо. Теперь вспомните о сопровождающих медитацию декорациях и неотвлекающей внимание музыке. Но это не обязательные, а лишь рекомендуемые атрибуты для последующего облегчения запуска инграммы. Мы предполагаем, что вы уже освоили:

1. Упражнение на развитие волевой концентрации внимания, то есть научились останавливать внутренний диалог с самим собой, ввели вышеупомянутую программу на уровень подсознания, например, с помощью дыхания. (Время освоения программы два месяца.)

2. Научились (что легко сделать с помощью любимого телевизора) визуализировать весь спектр цветов от красного до фиолетового и удерживать визуализацию хотя бы на протяжении минуты-двух на ментальном экране. Научились переносить визуализацию в любой участок вашего тела, а также за его пределы в темноте. (Время освоения программы зависит от ваших способностей, но рекомендуется 2 месяца.) Для сокращения общего времени освоения данной части программы первое и второе упражнения можно выполнять параллельно. Ежедневно уделяя по полчаса на оба упражнения, желательно в одно и то же время.

3. Всего через каких-то два месяца целенаправленных, регулярных занятий, при успешном результате, по завершении первого цикла вы готовы к перенастройке ваших чакр на сознательное восприятие более высоких вибраций и создание более высокоорганизованного энергетического модуля в собственном теле!!! Фантастика! Да нет, не фантастика, а знание! Знание — сила!

4. Уселись поудобнее. Представили сгусток яркого насыщенно-красного цвета, размером с куриное яйцо, для этого можно подобрать в каком-нибудь журнале соответствующую картинку и положить перед собой, приняв за образец. Посмотрите внимательно на изображение и, закрыв глаза, воспроизведите в районе половой чакры, где у мужчин находится половой член, а у женщин матка. Аналогичный красный шар визуализируйте в районе «солнечного сплетения» и соедините их прямой красной линией. Делая достаточно глубокое дыхание, держите визу-

ализацию хотя бы пару минут. Это соответствует 15 вздохам и выдохам. Следующий шаг, визуализируйте ярко-жёлтый с оттенком немного в красноту шар в межбровном пространстве, такой же — чуть выше «солнечного сплетения» в районе сердечной чакры. Соедините их жёлтой линией и держите, стараясь произвести 15 вдохов и выдохов. Следующий шаг. Визуализируйте шар ярко--голубого цвета, ближе к бирюзовому. Прибегните к помощи картинки, здесь очень важен правильный колорит голубого цвета. Расположите этот шар в копчике, а точно такой же — в районе шишковидной железы. Как её найти?! Если через ваши уши гипотетически продеть проволоку, а посередине вдоль позвоночного столба прямую линию, то на пересечении прямых и находится искомая шишковидная железа и нужный нам энергетический центр. Соедините оба шара такой же ярко-голубой линией и держите визуализацию на протяжении 15 вдохов и выдохов. (Если вы когда-нибудь обращали внимание на христианские иконы, то заметили бы, что у всех святых за их головами нимбы с изображением креста. Именно крест, как символ веры, был принят (позаимствован) эзотерическим, а впоследствии и остальным христианством, как знак, указывающий на эту важную, для становления адептов любой веры, точку на голове человека. А сама цветовая гамма икон, некогда канонизированная, а следовательно неизменная в веках, показывала внутреннему кругу посвящённых нужный цвет на теле адепта для медитации при корректировке вибраций тех или иных чакр. К сожалению, иконы 20 века уже не соответствуют этому правилу, их рисуют

современные, далеко непосвящённые художники, поэтому желательно использовать старинные уже зарекомендовавшие себя иконы.

5. Так как основным инструментом христианства на проникновение в глубины подсознания является опять же неизменная молитва, то декорацией, включающей подсознание, является сама икона, соединяющая верующего с неким христианским, выполняющим ту или иную функцию, эгрегором.) Вернёмся к описанию методики.

Следующий шаг: опять же в районе шишковидной железы визуализируйте шар, по своей консистенции более всего напоминающий ртуть или блестящее серебро, точно такой же шар визуализируйте в области муладхара-чакры в районе анального отверстия, только на пару сантиметров перед сфинктером, и соедините их линией такого же цвета. Держите визуализацию на протяжении 15 вдохов и выдохов. Следующий шаг: визуализируйте в области половых органов ярко-золотистый шар, точно такой же в районе макушки. Соедините прямой линией и держите визуализацию в течение 15 вдохов и выдохов. Очень важно правильно подобрать колорит золотистости с присущей ей искромётностью. Просмотрите цветные журналы и вы обязательно найдёте то, что ищете. Вырежьте для себя вспомогательный круг с золотистым оттенком и положите перед собой во время медитации. Мельком бросая взгляд на аналог, вводите нужный цвет на ментальный экран или другую часть тела. Заключительный шаг: визуализируйте ещё раз шар, аналогичный яркому серебру или ртути. Представьте одновременно его присутствие

в ладонях рук, в ступнях ног и покрывающим ваше лицо, включая уши. Держите визуализацию на протяжении 15 вдохов и выдохов. Это достаточно емкое по времени упражнение самопрограммирования вашей энергосистемы, но оно того стоит! Поверьте. Выполняя первые пару недель все шаги по 15 вдохов и выдохов, далее вы можете сократить их до 5. Но постарайтесь с чувством позитива закончить двухмесячную программу. Это очень важно. И вы сами в этом убедитесь.

6. Теперь вернёмся к нашей асане и рассматриваемой нами позе «лотоса». Соединив энергетические потоки чакр ног и нижней части тела, мы уже создали в нижнем комплексе туловища мощный энергетический центр, биополе. Спроецировав его на голову, получаем биполярный модуль с последующим возникновением электромагнитной индукции, а вернее, её биологической компоненты, торсионного поля. Теперь мы можем записать этот созданный нами энергетический бимодуль с его самым ценным для йоги качеством: созданием и наращиванием биомагнитной индукции в целом. Попробуйте на основе всего вышесказанного самостоятельно предложить действенный вариант записи созданного нами алгоритма на подсознание?

Правильно — ритмичное дыхание вкупе с осознанием сотворённого модуля или, что также действует, работа мозга через аутотренинг, то есть самовнушение, или введение программы через алгоритм переживания эмоции ужаса. Если занятия регулярны, выполняются ежедневно хотя бы в течение 15—30 минут, на протяжении минимум двух меся-

цев, результат не замедлит себя ждать. Мы с вами, дорогой читатель, сделали очередной важный шаг на пути освоения йоги, но зато какой! Мы занялись йогой, этим сокровенным, духовно возвышающим учением! А не банальной, пусть даже оздоровительной физкультурой или пластической гимнастикой. Кому как у одно называть общепрактикуемый повсеместно за немалые деньги суррогат.

Глава 20
Принцип освоения мира тонких энергий. Уход от личных стереотипов предыдущего восприятия действительности

Здесь хочу немного рассказать о принципе освоения мира тонких энергий, если можно так выразиться, о субъективном переходе через границы того мира. Первое, при первоначальном росте интуиции человек ещё не уверен в возрастающем собственном творческом и воспринимающем потенциале. Некоторое время он осваивает поле собственной интуиции и старается в процессе приобрести некую уверенность в собственные силы, выражающуюся, согласно его традиционным представлениям о прежнем, материальном мире. Так сказать, ещё неустоичивая, вновь создаваемая психика адепта йоги для восприятия нового мира ищет точку опоры в знакомых ей и поэтому комфортных привычках, фабулах, житейских законах, словах и словосочетаниях, то есть в прежнем допотопном по сравнению с сегодняшними способностями осознания мире, а этих законов там нет и не было. Там не на что опереться уже переросшему прежнюю реальность

сознанию. Очень часто именно последний процесс обретения уверенности в собственные силы в поле приобретённой интуиции заметно замедляет рост уже созревшего иерофанта для дальнейшего обучения.

Эту неотъемлемую компоненту в голову угла ставят последователи дзэн-буддизма. И мы, современные практики йоги, должны учитывать и понимать, а на основе осознания мешающих нам процессов естественно и легко преодолевать якорем закрывающие нам путь к просветлению общепринятые представления и догмы об окружающем нас мире, ранее засорившие наше подсознание. Все эти инграммы с установкой «должен и обязан», навязанные нам социумом и камнем лежащие в подсознании на пути просветления, необходимо скинуть как можно скорее и, желательно, навсегда. Так как же это сделать практически и побыстрее? Дзэн-буддисты предлагали безукоризненно действенный метод: уход из социума и воссоединение с природой. Его высококачественное оружие: освобождение энергетики тела от воздействия загрязняющей энергии толпы и средств массовой информации, невольно программирующих, а порою и намеренно, например в случаях с вездесущей рекламой, наше подсознание. (Сегодня каждому читателю известен метод 25 кадра, когда с помощью телевидения информационные круги через воздействие на подсознание пытаются навязать и заразить потребителя той или иной идеей, совершенно не нужной ему для постижения йоги, как, впрочем, и для других целей, делая из здравого человека полузомбированного объекта.)

Нам, современным почитателям йоги, этот метод дзэн-буддизма, за исключением особо рьяных последователей, не подходит. Большинству из нас дорог собственный социальный статус, родственные нити, наконец, комфорт цивилизации. Так как же преодолеть засоряющее нашу энергетику влияния социума? Есть очень эффективный метод, некогда разработанный и практикуемый много столетий подряд, вплоть до нашего времени. Несколько выше я уже упоминал этот метод, но чтобы не нарушить хронологию учебника, саму методику опишу только сейчас. Даже сам Будда обучался по этой методике и получил, собственно, просветление, и это всего за два месяца работы над собой. На Тибете есть такой древний монастырь Бодринахт, где по сей день монахи практикуют этот, до удивления, простой, доступный каждому метод: ежедневные пешие часовые прогулки. И здесь мы откроем очередной секрет йоги. Сами прогулки, как таковые, не приведут вас к желанному просветлению, впрочем, как и выше рассматриваемые элементы гимнастики, выдаваемые за йогу. Это факт. Миллионы людей в мире ежедневно гуляют по улицам и при этом приобретают хорошее настроение, заряд бодрости, мышечный тонус, наконец, но никак не просветление. И опять всё дело здесь в правильной работе мысли! В знании самой методики! А она проста и доступна каждому, надо только уметь концентрировать внимание и регулярно делать этот медитативный променад, чтобы качественно записать на ваше подсознание соответствующий алгоритм работы энергетики на уровне подсознания! Самое ценное приобретение

этой медитации, как, впрочем, и всех остальных, интегрирование сознания в наше подсознание, а через него и в окружающую нас биосферу! Это и есть процесс развития интуитивного ясновидения. Хочу здесь же сразу заметить, что есть несколько видов ясновидения, и интуитивное ясновидение — это только первый шаг на пути самосовершенствования, ранее мы уже познакомились с астральным ясновидением и даже особо упорные ученики, как награду за веру и усердие, приобретут духовидение.

Глава 21
Пешие медитации. Продолжение

Теперь — внимание! Рассмотрим саму методику пеших медитаций. Практикующий медитативную прогулку мысленно даёт сознательную команду каждому своему шагу, поворотам, движениям рук. И так на протяжении всего времени ходьбы, будь то 30 минут или час. Упражнение, желательно, выполнять с полной концентрацией, не отвлекаться на посторонние предметы, а постоянно концентрировать собственное внимание на движении ног, рук. Чтобы не подпадать под ненужное воздействие потока мыслей и не переключаться на свойственный в быту каждому человеку монолог с самим собой рекомендуется менять напр. вление движения на истанции через каждые 50 метров. Для этого. желательно. выбрать малолюдную улицу или парковую аллею. Скорость передвижения не имеет значения. Как мы уже ранее отмечали, процесс ходьбы во многих своих энергетических и ритмических аспектах координируется подсознанием. А мы, акцентируя на

ходьбе ещё и сознательную волевую работу мозга, записываем на подсознание алгоритм интеграции нашего сознания в виде волевых посылов в наше подсознание! Это главный принцип работы данного вида йоги! По прошествии пары месяцев при добросовестном отношении к подобной медитации и регулярной практике, вы, уважаемый читатель, добьётесь потрясающего, пусть даже промежуточного на пути освоения всей йоги, результата. Вы научите собственное подсознание принимать ваши сознательные, волевые команды во время ходьбы!!! И тут же получите обратную связь — начнёте сознательно чувствовать большую часть комплекса энергий, до этого воспринимаемых только вашим подсознанием!!! Как я уже отмечал, примерный срок перестройки работы энергетики организма, или его адаптация к окружающей среде, в том числе и адаптация к субъективной проекции оценки самой среды, около двух месяцев. Прилежно отнеситесь к двухмесячным прогулкам, и вы обязательно достигнете великолепного результата. Но это ещё не всё.

Второй положительный фактор данной методики и есть непосредственно разрушающая работа засоренного социальным программированием подсознания! Именно интенсивный энергообмен при ходьбе, задействующий в той или иной степени работу всех мышц и внутренних органов нашего организма, очень плодотворно разрушает все ненужные энергетические образования от вредных привычек, горечи восприятия отрицательного жизненного опыта, или, как их ещё называют, инграммы. Гуляйте почаще, на здоровье, и вы очистите себя, и получите платфор-

му для строения собственной, но уже новой, более совершенной психофизической системы. Здесь немного остановимся на описании разрушающего воздействия пешеходной медитации, благоприятно влияющей на очищение от засоряющих наше подсознание инграмм, внедряемых окружающим нас социумом. Будь то различные приобретённые вредные привычки, различные привязанности, начиная от сигаретной зависимости и кончая зависимостью от сериалов. В процессе движения, а точнее сказать в процессе чередования напряжения и расслабления мышц, вибрационные волны, как бы вталкиваются в организм. Существующие там, нередко на протяжении многих лет, инграммы, порою делающие из человека сомнамбулу социума, под напором этих живительных, более высокочастотных вибраций, разваливаются, прекращая своё паразитическое воздействие на энергетику. Да-да, каждая инграмма — это отдельно живущая энергосистема, питающаяся нашей энергетикой. А представьте, сколько их в вашем организме!!! И каждая требует свою долю вашей энергетики. А такое простое, очень эффективное, но, самое главное, доступное каждому упражнение, как пешая прогулка, разрушает все эти энергетические присоски. И жизнь становится прекраснее.

Отключение программы самосохранения и выход за пределы неосознанного. Куандалини-йога как инструмент к высшей ступени постижения учения. А мы с вами идём дальше по пути изучения истинной йоги и рассмотрим следующие особенности работы человеческого организма. Каждый организм работает в собственном вибрационном диапазоне,

наивысшая точка которого записана на уровне подсознания с оценкой «не страшно», или «не составляет угрозы организму». Запас прочности нервной системы у разных людей достаточно велик, но не бесконечен, поэтому подсознание и тормозит процесс освоения более тонких вибраций организмом на безопасных рубежах. Теперь, зная и модулируя процесс воздействия на подсознание, мы самопроизвольно расширяем границы осознаваемого нами мира в области тонких вибраций. А чтобы добиться какого-либо результата, необходимо перед мощным компьютером, под названием собственное подсознание, поставить правильную задачу, правильно подобрать переходную программу и правильно записать на подсознание. Оно в дальнейшем уже самостоятельно сделает из вас настоящего йога, со свойственными только вам и вашему организму пределом высших способностей. Запомните эту особенность. Теперь рассмотрим следующий шаг на пути создания из вашего тела — тела продвинутого йогина. Мы научили за два месяца наш организм сознательно воспринимать более высокие вибрации, ощущать их. Хочу заметить: у каждого отдельно взятого индивида, конечно же, диапазон восприятия будет разным, но этот диапазон можно раздвигать и раздвигать посредством упорных и, что более важно — регулярных занятий. Теперь мы должны правильно настроить наш организм на приём и сублимацию этих более высоких энергетических колебаний, тогда и только тогда эти, пока ещё не расшифрованные, но уже воспринимаемые нашим сознанием колебания, превратятся в поток осмыс-

ленного восприятия мира, то есть доступного нашему пониманию, но не текстовому, к которому мы приучены с детства, а интуитивному, высшему, порою фантасмагорическому. Выполняя осмысленно и регулярно ранее предложенную нами программу, вы уже вполне подготовлены и способны приступить к освоению одного из фундаментальных разделов йоги, так называемой куандалини-йоги.

Глава 22
Куандалини-йога

Ранее изложенный и освоенный материал поможет нам избежать фундаментальную ошибку практикующих куандалини-йогу без грамотных инструкторов. Эта ошибка навсегда закрывает ворота перед практикующим на пути достижения духовного просветления. Закрывает именно путь куандалини-йоги, а не все возможные пути постижения и духовного самосовершенствования. Сам путь куандалини-йоги довольно опасен для здоровья, если человек не знает всех тонкостей этого пути. Но он очень действенен и при правильном подходе прост и легко осуществим. Для его доступного практически каждому адепту, осуществления позаботились многие поколения духовных наставников далёкого прошлого, создавших (вспомогательные ступени) энергетически мощные аккумуляторы-эгрегоры, подпитывающие йога на стадии поднятия собственной энергии. Как известно куандалини-йога — это поднятие собственной сексуальной энергии, или энергии нашего генома,

по позвоночному столбу до шишковидной железы и аджна-чакры, находящейся в центре лба межу бровями, в область так называемого ментального экрана. И опять же удержание этой энергии на протяжении пары месяцев для её распознавания, усвоения и записи алгоритма работы данной чакры в диапазоне восприятия поднятых вибрационных энергий в собственное подсознание. Сексуальная энергия является связующим звеном между отдельно взятым индивидуумом и человеческой популяцией в целом. Половые клетки, передаваемые от матерей и отцов их детям на протяжении тысячелетий, единственные клетки в организме, не имеющие механизма старения. Они несут в себе полную информацию генома «абсолютного человека», с записью его высших, ещё далеко не раскрытых у обычного индивидуума способностей и вибраций. Запомните последнее слово — «вибрации», это очень важно для понимания и освоения йоги. Если с помощью научно-дедуктивного метода человек может изучить природу-мать в рамках достижений современной науки, и то, если они верны, то с помощью развития собственной энергосистемы он может воспринимать и расшифровывать с помощью интуиции всё более и более высокие вибрации, а значит, постигать и более тонкие миры, для правильного восприятия которых уже не годятся консервативные научные представления нашего, материального мира. Сама интуиция, возведённая в ранг утверждающего ясновидения, должна подсказать матрицу научного представления о последующем тонком мире и очередным, следующим за ним.

Глава 23
Геном человека и использование его потенциала в личностном росте индивида

Наша наука совсем недавно установила, что человек, как особь животного мира, от генома человека в целом унаследовал для собственного развития всего один процент информации, заложенной в нашем геноме! И ещё неизвестно, в каких мирах этот геном найдёт своё развитие. В этом материальном для нас или в последующих тонких мирах, доселе не воспринимаемых сознанием обычного человека. Представляете, какой огромный потенциал для развития оставила нам — людям, а скорее всего нашим потомкам — далеко предположительно не людям, природа-мать! Для сравнения приведу один очень любопытный, прямо-таки шокирующий факт: мы, человеческие особи, на целых шестьдесят процентов идентичны в раскрытой части генома (в его одном проценте от заложенного, ещё неизведанного потенциала), с кем бы вы думали?!. С дождевыми червями! И всего-то, какие-то доли процента нас отделяют в используемой нашим организмом части

генома от обезьян! Только задумайтесь над этими цифрами, и вы осознаете, какое ничтожно низкое положение в иерархии эволюционного развития занимает человечество. Какая огромная пропасть лежит между человеком разумным и венцом природы — абсолютным совершенством!!! А с другой стороны, какой потрясающе огромный потенциал есть у человечества для собственного развития!!! И если в своём интеллектуальном аспекте развитие индивидуума, распознавание и освоение законов природы напрямую зависит от достижений науки и техники, то в аспекте развития энергетики и интуиции, чем собственно и занимается йога, наши возможности практически безграничны и зависят только от собственных прилагаемых усилий при условии правильного самопрограммирования организма! Развитие науки и техники только помогает воссоздавать некогда утраченный фундаментализм йоги. И этому утверждению мы находим неоднократное подтверждение из наглядных примеров, когда тот или иной индивидуум, занимаясь йогой или какими-то сходными по своей сути практиками, будь то магия, сиентология, шаманизм, колдовство и тому подобное (какими экзотическими словами эту по своей сути, всё ту же работу с подсознанием не назови), приобретает несвойственные материальному миру качества психики, нестандартно воздействующие через подсознание на окружающий нас мир. Да и сам автор этих строк, а также вся группа учёных, занимающихся изучением научного феномена и фундамента йоги и разработкой данной программы, неоднократно достигали изменённого

состояния сознания в своём диапазоне, намного превышающего обычное состояние восприятия материального мира. Это можно назвать и состоянием ясновидящего, воспринимающим и читающим не только подсознание других людей, но и черпающим информацию более тонких миров, вплоть до вхождения в энергоинформационный корень Вселенной. У человека есть потрясающий по своим свойствам механизм, работающий на уровне энергетики подсознания. Это удивительная способность идентифицировать вибрации рядом находящегося предмета, а значит, энергетически подстраиваться под них для распознания собственным подсознанием! Эту особенность подсознания и используют с успехом знающие йоги для настройки собственной системы чакр на ту или иную вибрацию восприятия. И если современная наука, рапортовав о полной расшифровке генома человека на химическом и биологическом уровне, применить эти достижения в создании совершенного абсолюта ещё не способна, наверное, будет достаточно долгое время, то индивидуально сам йогин, идентифицируя вибрации, несомненно высшего порядка собственного генома и выводя эти вибрации на уровень сознания, имеет куда большие перспективы в деле не только собственного самосовершенства, но и в деле познания окружающего мира!!! Потрясающее тождество! В нас самих сокрыт целый мир! И познавая себя, мы распознаём наш мир. Именно такие фабулы говорили апостолы христианской веры будущим последователям, но только сегодня мы можем раскрыть смысл их изречений! Только сегодня мы способны заглянуть внутрь самих

себя! И заглянув в самих себя, действительно, увидеть конструкцию всей Вселенной! В каждом акте оплодотворения присутствует в виде почти взрывной акции вибрация полного генома человека, ещё не задействованного на 99% нашим организмом. Это и есть пресловутый оргазм. Даже на мгновение, перенося наше сознание в поле абсолюта, оргазм доставляет нам наивысшее наслаждение. Абсолют он такой! А как иначе? Во всех мистических учениях адепты предлагают ученикам, ещё не познавшим изменённых состояний сознания, идентифицировать абсолют в синтезе наивысшей любови и эстетики. Вдумайтесь в это изречение. Как мало надо знать для понимания принципов строения и развития мира и в то же время, как безгранично многообразие форм, порождаемое этим тождеством! На уровне осознания — это методика, на уровне восприятия — это алгоритм эволюционного развития мира!!!

Глава 24
Работа йогина с геномом человека

Теперь вкратце опишем методику работы йогина с геномом человека или, проще говоря, с собственной сексуальной энергией. Концентрируя внимание на нижней чакре муладхара, месте, где проходит мощный энергетический канал наверх, к голове, и где располагаются половые органы и соответственно половые клетки, месте, где концентрируется половая энергия, йогин старается с помощью концентрации сознания идентифицировать вибрацию генома. Для усиления вибраций половых клеток рекомендуют некоторое временное воздержание от эякуляций, а перед медитациями и приведение организма в состояние повышенного возбуждения, например, рекомендуют посмотреть эротическое кино, но нельзя растерять при этом половую энергию. Аналог вибрации мысленно перемещают с помощью столбового канала, проходящего вдоль позвоночника в область шишковидной железы, находящейся в перекрестье, а в последующем в область аджна-чакры (аджна-

чакра находится в области лба), и программируют работу этой чакры на частоте вибраций генома через один из четырёх вариантов воздействия на наше подсознание, например, с помощью дыхания. Срок выполнения данной медитации вы уже можете назвать сами. Правильно — не менее двух месяцев!!! Главное — непререкаемая регулярность занятий!!! Заметили, мы опять же пришли к созданию биполярного модуля внутри тела, один энергетический центр которого находится в нижней части туловища, непосредственно в копчике, а второй проецируется уже в голове. Следовательно, возбудили по закону рост электромагнитной индукции, а в случае с биоэнергетикой — биомагнитной индукции торсионного поля. Через два месяца регулярных медитаций, то есть записи на подсознание, после поднятия сексуальной энергии, вы, утверждаю с полной ответственностью, приобретёте способности, намного превышающие возможности обычного человека. Это можно назвать и ясновидением и яснознанием!!! В какой бы области человеческих представлений вы не ставили перед собой вопросы, все ваши интуитивные ответы будут неизменно правильными. Почему спросите вы? Да потому, что они напрямую поступают к вам из биополя нашей планеты, такого же живого организма, как и мы, но, несомненно, более высшего в своём развитии, более умного, намного более совершенного. Дерзайте, смелые. Теперь настало время по полочкам преподать саму методику освоения куандалини-йоги.

Глава 25
Предварительная подготовка к освоению куандалини-йоги

В эпоху развития цветного телевидения эта задача намного упростила прохождение подготовительного периода. Цветной телевизор даёт сочную и разнообразную гамму цвета. Воспользуйтесь со всей полнотой продуктом нашей цивилизации. Вспомните фильмы о Тибете и о тибетских монастырях. Там, как вспомогательный предмет медитации, а не объект, как думают многие, много горящих фонариков с цветными стёклами: красными, жёлтыми, зелёными, синими. Эти фонарики служат монахам для развития цветного воспроизведения изображения на собственных ментальных экранах или визуализации, как ещё называют подобное явление. Чем чётче и насыщеннее цвет, который монах может воспроизвести на собственном ментальном экране, проще говоря во лбу, тем продуктивнее пройдёт сама медитация, тем больший энергетический заряд получит страждущий. Сами подумайте и сравните, сможет ли допотопный, пламенный фонарь тягаться

с современным цветным телевизором по насыщенности цвета. Да никогда. Поэтому, уверяю вас, пользующихся цветными телевизорами — у вас куда большие возможности, чем у тибетских монахов на пути освоения приёмов визуализации! Наверняка многие из вас предпочитают смотреть телевизор при выключенном свете и лёжа в постели. Это самая удобная позиция для развития вашей визуализации. Вперёд. Теперь само упражнение. Уловите на экране момент с ярким насыщенным жёлтым цветом. Уловили? Моментально закройте глаза и старайтесь удерживать изображение на вашем ментальном экране, а попросту говоря, в межбровном пространстве, как можно дольше, хотя бы в течение получаса. Точно так же делайте со всеми остальными цветами, с их комбинациями. Как только вы научитесь удерживать насыщенность каждого цвета хотя бы пару минут, заверяю вас, вы готовы поднять собственную энергию куандалини в аджна чакру, на свой собственный ментальный экран. Но для верности ещё попрактикуйтесь пару недель, попрокручивайте на ментальном экране в виде фильмов приятные вам воспоминания с видами солнечных, морских или лесных пейзажей, а затем научитесь воспроизводить на ментальном экране, то есть во лбу, шесть основных индуистских мандал. После чего научитесь визуализировать каждую мандалу в разных участках вашего тела, на уровне соответствующей нужной мандале-чакре. Это не сложно сделать, если у вас перед глазами будет присутствовать ярко насыщенный нужными цветами рисунок каждой мандалы. Когда вы легко научитесь визуализировать все мандалы,

это у вас займёт при регулярных занятиях примерно пару недель, не более, вы готовы поднять энергию куандалини! Приступайте к самому упражнению поднятия сексуальной энергии. И здесь, внимание, главное, не испугаться самих себя и собственного внезапного успеха. Этот испуг, однажды притормозивший уже начавшееся поднятие энергий, наложит трудноудаляемую блокировку подсознания перед «неопознанной опасностью». Именно такую блокировку с помощью страха вы сами введёте в собственное подсознание. Напомню, страх является одним из проводников интегрирования сознательных команд на уровень подсознания. Более того, страх превосходит по своей мощи интеграции в подсознание многие методы по времени. Страх записывается на подсознание мгновенно. А как иначе? Эта функция организма отвечает за его жизнь! А промедление, как говорят, смерти подобно!

Великий йог Тибета Миларепа на одном из учеников с успехом использовал именно эту методику. Он предлагал ученику визуализировать в сознании тот или иной энергетический модуль, и когда ученик завершал построение проекции в собственном сознании, Миларепа внезапно больно бил ученика, при этом, возможно, ученик находился в помещении с запоминающимися декорациями, возможно, с музыкальным сопровождением. Ученик испытывал болевой шок и пугался, то есть испытывал страх! Ингрaмма через пережитую эмоцию страха с нужными для совершенствования перестройками энергетики моментально откладывалась на уровень подсознания. Чтобы в последующем воспроизвести записанную

инграмму, достаточно было вновь внезапно ударить ученика или хотя бы инспирировать угрозу удара в виде сопутствующих во время удара посторонних факторов, отложившихся попутно на подсознании — введением ученика в то же помещение, где когда-то был нанесён удар с теми же, некогда сопровождающими удар звуками уже «знакомой», услышанной при ударе музыки, а также элементами знакомой сознанию декорации. Как правило, инграмма запускается при возникновении двух и более сопутствующих удару факторов, вернее, не самому удару, а болевому импульсу, и, что самое ценное, в этой незамысловатой процедуре — сопровождающему импульс испугу-страху, моментально воздействующему на подсознание. Будь этот импульс от удара или ожога, или от ещё какого-то болевого воздействия, не столь важно. Подобный же действенный метод нередко применяли в русских церковно-приходских школах, повсеместно внедряя палочную дисциплину. С тех времён осталась поговорка: «Знали, как "Отче наш"!» Те ученики, будучи уже стариками и старухами, могли наизусть воспроизвести большие отрывки, некогда заученных ещё в отрочестве текстов, благодаря созданным с помощью страха инграммам или, назовём по-другому, благодаря внедрению вышеуказанной действенной методики. Закончим с красочными отступлениями и вернёмся к подготовке освоения самой куандалини-йоги. Само освоение практики основано на принципе, похожем на принцип работы различных икон в христианстве. Каждая икона в отдельности является проводником в некий эгрегор, веками намоленный многочисленными последовате-

лями веры для выполнения тех или иных задач и вибрирующий на тех или иных частотах. Надо отметить, что последователи христианства некогда переняли воздействие цветных изображений божеств именно из индуизма. Ещё в доисторическую эпоху некоторые иудейские торговые общины осели на индийской земле, как и все остальные торговые отряды иудеев, быстро ассимилировались с местным населением, позаимствовав их обычаи и культуру. В том числе и практики йоги.

Вот и здесь для подстройки собственной, каждой отдельно взятой чакры йогин использует определённую мандалу. В древние века индийские мудрецы специально создали каждую в отдельности мандалу с нужной вибрацией для заданной чакры (или позаимствовали их у более развитой внеземной цивилизации, о чём сказано в некоторых писаниях на санскрите) намолили или намедитировали, как это лучше выразиться для традиции йоги, для каждой мандалы собственный эгрегор, мощное энергетическое образование, подключаясь к которому, обучающийся, в данном случае мы с вами, моментально получает нужный данной чакре мощный энергетический импульс. В этом-то и состоит вся прелесть куандалини-йоги, что основную работу за обучающегося когда-то провели его древние учителя. Надо только правильно научиться работать с этими мощными энергиями, иначе возможны непоправимые последствия. Но это, впрочем, бывает и при любых неосторожностях, например, человек спьяну может утонуть при купании в пруду или в собственной ванне. Это не значит, что люди не должны мыться вообще.

Глава 26
Основные мандалы куандалини-йоги

Вернёмся к йоге.
Для настройки вибраций муладхара-чакры обучающийся визуализирует в области расположения чакры, то есть внизу туловища, в районе промежности, на паре сантиметров вперёд от сфинктера мандалу со следующим изображением. Огромный четырёхлепестковый лотос пурпурного цвета, размером примерно со стул, внутри себя содержит квадрат белого цвета. Тот в свою очередь внутри себя содержит жёлтый треугольник вершиной вперёд. Здесь хочу остановить внимание практикующего на факте осознания белого квадрата. Что же обозначает данный квадрат? И как и почему он воздействует на подсознание практикующего? В древнетибетских книгах написано: «Это вид священной горы Кайлас сверху». Как известно гора пирамидальной формы, покрыта снегом, поэтому в мандале, созерцаемая сверху, принимает форму белого квадрата, а жёлтый треугольник — это, не что иное, как символическое

изображение Малого Кайласа, горы, расположенной у подножья Большого Кайласа. Сама по себе священная пирамида Кайласа несёт уникальную энергетику. Поэтому визуализируя не просто белый квадрат, а именно Кайлас, с его уникальной, божественной энергетикой, практикующий насыщает чакру аналогом энергии Кайласа. Но для этого он должен хотя бы раз видеть фотографию Кайласа или же побывать и собственными глазами увидеть священную гору. Даже на экране телевизоров гора испускает те сверхчастотные вибрации, которые реально искажают фото- и видеосъёмки. Именно это смысловое обозначение некто мудрец убрал из общедоступных описаний, таким образом обесточив и засекретив на тысячелетия доступ к Божественной энергетике всего комплекса мандал познающему духовные дисциплины. Мы восстановили все значения и предметы Божественного культа для наших последователей и истинных бессребреников — искателей духовного совершенства. Пользуйтесь на благо себе и обществу в целом. Кто сумеет использовать священные знания и достичь истинного просветления, тот на этом трудном пути духовного становления уже избавился от мирской порочности и достоин познать великую тайну мироздания. Идём далее: на вершине пирамиды размещается семихоботовый слон серого цвета, а на слоне смеющийся Будда. Каждый из шести хоботов слона изгибается вверх и замыкается на последующей из остальных шести чакр, являясь мощным проводником сексуальной энергии во все основные чакры. А самый нижний хобот мощным потоком всасывает из окружающей

среды вездесущую прану, сублимируя её в мандале под вибрацию генотипа человека или его сексуальную энергию. Для визуализации данной мандалы необходимо красочно нарисовать её в указанную величину или, кто не силён в изобразительном искусстве, сделать примерную аппликацию, подобрав нужные яркие цвета из журналов, склеить композицию. Впрочем, вам понадобятся изображения всех остальных мандал. Следующая мандала визуализируется в районе начала позвоночного столба, на 5 сантиметров выше копчика, и представляет из себя изображение ярко-красного шестилепесткового лотоса без каких-либо рисунков внутри. Размер лотоса порядка 15—20 сантиметров в поперечнике. Не упустите из внимания тот факт, что к ней также подсоединён один из хоботов слона, наполняющий её сублимированной сексуальной энергией и вместе с тем основной поток при поднятии сил энергии куандалини должен пройти внутри вашего позвоночного столба, начиная «зажигаться» от копчика и заканчивая жаром в районе шишковидной железы в голове. Третью мандалу визуализируют в районе пупка. Её изображение представляет из себя восьмилепестковый чёрного цвета лотос 15—20 сантиметров в диаметре. Внутри лотоса находится красный равносторонний треугольник, вершиной вперёд, на рёбрах треугольника изображены три, обратные фашистским, буддийские свастики. То есть верхний конец свастики направлен влево. Так же как и к предыдущей чакре, к этой тоже подсоединён очередной хобот слона, вдувающий сублимированную сексуальную энергию. Четвёртая мандала находится

в районе сердца . Ярко-красный двенадцатилепестковый лотос, также 15—20 сантиметров в диаметре содержит в себе изображение серебряного цвета квадрата или равностороннего и равноугольного ромба, расположенного одной из вершин вперёд к груди и расчленённого по диагонали полосами на четыре треугольника. Полосы образуют крест, концы которого смотрят один в направлении груди, другой — в спину. Пирамида, только вид сверху, всё та же священная гора. Цвет пирамиды серебристый или синий. В древних трактатах указано, что аналог этой пирамиды находится под водой. И действительно, в Бермудском треугольнике учёные обнаружили огромную пирамиду, в три раза превосходящую по своим размерам пирамиду Хеопса. До сих пор подводная пирамида покрыта светящимся веществом. Остаётся только догадываться, какую энергетику излучает подводная красавица. Желательно её представлять объёмной. Ещё древние заметили, что конусообразные формы пирамид облагораживают и одухотворяют энергетику нашего пространства. Вспомните древнеегипетские пирамиды, да и наши славянские церковные купола — это тот же прототип пирамиды с её мощным механизмом сублимации пространственной энергии. Тут не обошлось без вмешательства вездесущих иудеев. Они, ещё в древние времена, руководствуясь доктриной ковчега Завета, пытались внедрить в индуизм собственные иудейские символы. Дабы поставить индуизм на службу Ветхому Завету и скрыть от масс эзотерику религии, иудейские мудрецы исказили духовный уникум индуизма. Трансформируя учение в Сре-

диземноморье, они заменили изображение серебряного квадрата или пирамиды на шестиконечную звезду Давида, тем самым подсоединив ещё в далёкой древности эгрегор собственной иудейской религии к высшим вибрациям более древнего и более совершенного индуизма. Но с изображением звезды Давида весь комплекс визуализации мандал не работает! Да и кому нужно столько посвящённых? Иначе апологеты христианства остались бы у разбитого корыта.

Пятая мандала визуализируется в районе шеи. Изображение этой мандалы представляет из себя шестнадцатилепестковый лотос дымчато-фиолетового цвета. Размер лотоса равен примерно 15—20 сантиметрам. Внутри лотоса расположен белый шар, а внутри шара — серая пирамида. Шар и пирамида уже имеют объём и своей вершиной пирамида упирается в шишковидную железу. Пирамида египетская. К мандале присоединён очередной хобот слона. Шестая мандала расположена в районе межбровного пространства и представляет из себя изображение двухлепесткового лотоса жёлтого цвета. Вид цветка сбоку. Вверху лотоса изображён белый треугольник, прообраз пирамиды, но уже с видом сбоку, внутри которого находится серый шар. И здесь белый треугольник и жёлтый лотос символизируют собой гору — Малый Кайлас и её уже трансформированную в процессе поднятия энергию. Вспомните мандалу муладхары-чакры, вместе с белым квадратом — символизирующим Большой Кайлас, только видом сверху, изображён и жёлтый треугольник — символ Малого Кайласа.

По легенде, именно в Малом Кайласе боги запрятали камень мудрости — чинтомани. Серый круг и есть символическое изображение психической энергии чинтомани. И действительно, современные учёные, да и просто посетители египетских пирамид, часто видят внутри пирамид летающие, маленькие, бестелесные шарики переливающихся цветов. Это и есть сублимированная энергия духа, энергия высшего порядка, возникающая по неизвестным науке причинам в пирамидальных комплексах Египта. К мандале подведён очередной хобот слона. И последняя, заключительная мандала изображает тысячелепестковый лотос белого или золотого цвета, в котором сокрыта всё та же золотая пирамида! Размер визуализируемого лотоса порядка 40—50 сантиметров. Лотос объёмен и выходит за пределы головы, символизируя собой энергию и разум всей Вселенной. К ней также подведён хобот слона. Получив все семь изображений мандал в ярком, красочном варианте, вы полностью готовы к поднятию энергии куандалини.

Глава 27
Поднятие энергии куандалини по позвоночному столбу

Теперь разложите перед собой все красочные рисунки. Сядьте поудобнее в позу «лотоса». Войдите в состояние перманентного блаженства, вспомнив приятное впечатление из вашего детства. С помощью дыхания и нисходящего потока, нагнетайте энергию в район копчика. Минут 10 насыщайте указанное место энергией. Ассоциируйте это насыщение с разжиганием мнимого котла в районе копчика. Как только вы почувствуете жар, и жар станет устойчивым и достаточно горячим, берите в руки первую мандалу со слоном, сосредоточьтесь на ней. Подсоедините, как описано выше, все хоботы к другим, вышерасположенным чакрам. Как только почувствовали, что горячая энергия поползла вверх (индийские йоги её рекомендуют ассоциировать со змеёй), а это обязательно произойдёт при её перенасыщении в районе муладхара-чакры, берите рисунок следующей мандалы шестилепестковый красный лотос. Расположите мандалу в указанном

ранее месте, выше копчика на 10—15 сантиметров. И сосредоточьтесь на мандале, визуализируя рисунок внутри своего тела. Как только данная часть тела насытится энергией и «змея» поползёт выше, тотчас берите следующую мандалу с изображением чёрного восьмилепесткового лотоса. Визуализируйте её в районе пупка и держите визуализацию до тех пор, пока энергия не поползёт выше. Переходите к следующей мандале и так далее. Энергия, то есть «змея», как правило, ползёт быстро, и вы будете едва успевать менять и визуализировать мандалы. Как только жар достигнет вашей головы, вас можно поздравить, вы подняли энергию куандалини. Здесь, возможно уже с первого раза, произойдёт коллапсовидный толчок в районе шишковидной железы. А в межбровное пространство хлынет яркий, наподобие солнечного, золотистый свет. Держите этот свет, пусть запомнит его ваше подсознание. Это лучший результат при освоении куандалини-йоги. У вас также могут появиться видения, и это также очень положительный признак вашего самосовершенствования, но в этом случае не отвлекайтесь, а сосредоточьтесь на ощущении жара и постарайтесь спроецировать его и в район межбровья. Держите несколько минут это ощущение жара. Ассоциации со змеёй, как того рекомендуют индийские йоги, вызовут у вас некое ощущение лёгкой эйфории и ужаса. Именно это ощущение введёт программу запоминания на уровень подсознания, но не в коем случае нельзя останавливать поток. Иначе, сами понимаете, то же ощущение лёгкого ужаса запишет на ваше подсознание пробку, которую вам впоследс-

твии придётся достаточно долго стирать из ваших закромов памяти. Подняв единожды «змею», вам необходимо приучить ваши головные чакры работать на заданных вибрациях по вашему перманентному желанию, а не от случая к случаю. Делается это опять же с помощью самопрограммирования подсознания. Срок запоминания всё тот же, два месяца. Далее, введя эту программу в подсознание, вы сможете в любой момент входить в состояние восприятия уже духовного мира. Если упражнение закончилось успешно, поздравляю вас, вы стали потенциальным пророком! Если вы были передовым инженером, то вам откроются перспективы создания новых механизмов и машин. Если вы учёный, то сможете открыть новые явления и законы. Если вы поэт или прозаик, то обязательно создадите, неведомые ранее вашему таланту, гениальные произведения.

Глава 28
Виды бессмертия и методики их достижения

Единожды подняв энергию куандалини, вы пророждаете собственную душу, если она у вас ещё не пророждена. Да-да, несмотря на то что частичка душевного континиума существует в каждом отдельно взятом человеке, на земле достаточно много людей, у которых собственная душа ещё не проявлена. Это или люди первых реинкарнаций, или пустых, так сказать, одноразовых рождений. Подняв энергию, вы проявили себя уже на духовном уровне и обрели один из видов бессмертия. Вы получили возможность перерождения!!! И вы тут же это поймёте, утратив всякий страх перед смертью. И в следующей жизни родитесь уже не на земле, а в более духовно совершенном мире. Да-да именно так. Вы проявили сознание, и таким образом народили свою собственную душу, а душа, как известно, бессмертна. Многие в заблуждении думают что все люди изначально наделены бессмертными душами, к сожалению, это не так. Большинство индивидов на нашей планете не

имеют устойчивых образований в душевном плане и, как говорил Иисус Христос, большинство людей, это солома, которая безвозвратно сгорит в жерле перевоплощений астрально-ментального порядка. При жизни на земле из миллиона жителей проявляют свои души по тем или иным причинам всего-то 10—15 человек. С каждым годом соотношение рождения проявленных душ увеличивается, что говорит о некоей трансформации человечества на пути эволюции, но прирост очень и очень незначителен.

Глава 29
Даосская йога бессмертия. Пути омоложения нашего организма

Наши усовершенствования. Мы заговорили о душевном бессмертии ряда людей. Пришла пора немного рассказать и о йоге бессмертия, которая предполагает существенное увеличение жизни адепта до 300—500 лет, а в ряде случаев и достижении бессмертия в нашем земном мире. Конечно, у нас ещё не было подобного опыта, да и вряд ли каждый из нас достигнет подобных результатов, но подобные практики существовали и существуют до сих пор, и вполне возможно, что кто-то из адептов прошлого и достиг физического бессмертия. Насколько это нереально звучит для смертных, настолько же оно не нужно и для бессмертных. Йог, достигающий бессмертия и задерживающийся на земле на долгие годы, сам облекает себя на ненужные его душе повторения переживаний и симбиоза с нашим миром. Он с лёгкостью может перейти в более высокоразвитый мир, в следующее измерение, и упустить такую возможность не имеет для него никакого смысла.

Поэтому хоть мы и изредка, из мировой литературы и средств массовой информации и сталкиваемся с почти мифическими примерами долголетия, с явно завуалированными признаками бессмертия у персоналия, но на практике таких примеров не наблюдаем. Объяснение тому просто, эти персоналии, достигшие бессмертия ещё при жизни на земле, уходят от нас в более духовно развитые миры. И глупо было бы отказать себе в возможности дальнейшего совершенствования, генотип человека, как мы помним из верхней части повествования, содержит в себе куда более весомые возможности, чем те, что возможно реализовать на земле. Как говорил Моисей, нет предела тем мирам и нет предела совершенству. Но в истории человечества издревле, на протяжении тысячелетий, существует целый раздел йоги, а вместе с ней и целое народное образование, культивирующее до настоящих дней в виде собственной религии йогу бессмертия. Полное название той ветви — даосская йога бессмертия. Хотя адептов этой ветви осталось достаточно мало, но их культура, методы и достижения хорошо известны определённому кругу людей. Здесь позволю привести себе статистические данные из истории достижений даосской йоги. Конечно, проверить их у нас нет традиционно присущих нашему восприятию возможностей. Мы, дети западной информационной цивилизации, построенной на логике научно-дедуктивного метода, относим подобную информацию к разряду мифов, впрочем, те же евреи, защищая мифы древнего Завета, в угоду непререкаемости религии, в ряде случаев, готовы опровергнуть и всю современную науку. Так вот,

история даосской йоги говорит, что той или иной степени бессмертия достигли в разные века около 1180 последователей. Где они сейчас, и остались ли они в нашем мире, я лично не знаю, и если с помощью собственных медитативных опытов могу, через коллективное бессознательное, попытаться отследить судьбу хотя бы одного подобного адепта, то всё равно у меня не будет доказательной основы для вашего, дорогой читатель, западноевропейского восприятия, основанного на матрице логического мышления. И захочет ли найденный нами, подобный адепт, чтобы мы вторгались в его жизненное пространство извне? Тот же набор знаний даосской йоги можно считать и с коллективного бессознательного даосского эгрегора, не спрашивая ни у кого разрешения. Надо только правильно расшифровать полученные знания. И наша группа, заявляю вам с полной ответственностью, занимаясь испытаниями на протяжении более трёх лет, добилась значительных результатов в поисках и исследовании самого метода. Не буду сейчас говорить и утверждать, что мы добились искомого, конечного результата и достигли действенных методов достижения бессмертия в человеческом теле, полностью освоив всю теорию и практику данного учения. Это преждевременно. Хотя все члены нашей группы изменились внешне и выглядят значительно моложе собственных лет. Могут в короткий промежуток времени быстро восстанавливаться, перенеся в процессе исследований значительные перегрузки, естественно старящие и преждевременно изнашивающие организм. Процесс требует ещё многолетнего наблюдения. Но если

рассматривать учение поэтапно, то мы научились входить во все те состояния сознания и пласты миров, которые рекомендует даосское учение. В наших медитативных практиках, мы осознали, что само учение настолько же реально и осуществимо, насколько оказались реальными все те миры и планы, в которые вывело нас наше великое подсознание. И даже если сейчас преждевременно говорить о возможности достижения полного бессмертия, то нами открыт такой долгожданный и спасительный для великого множества людей инструмент быстрого и качественного омоложения собственного организма.

Глава 30
Медитация по омоложению организма и выключению гена старения. Белый свет. План Бардо

Вкратце опишу технологию освоения даосской йоги в призме наших исследований и усовершенствований древнейшей методики. Вспомните старую русскую поговорку: «наконей-то увидел белый свет», то есть, как мы понимали до недавнего времени, качественно изменил в лучшую сторону условия собственной жизни. Ан нет. Белый свет — это признак переходного плана, в тибетской йоге его называют план Бардо. И даже наши славянские предки имели представление о другом белом свете, нежели тот, что предполагал только материальное улучшение жизни. Как ни крути, человечество имеет одни и те же корни — и в мифах и поговорках ещё теплятся остатки древнего знания, наследия могущественной цивилизации. Но вернёмся к исследованию и началу изучения методики по достижению на первых порах хотя бы гипотетического бессмертия. Тибетцы в своей знаменитой Книге мёртвых предлагают адептам аппелировать этим белым светом уже во время

отхождения в мир иной, рекомендуют выбрать не слишком серый и в то же время не слишком белый, чтоб попасть в искомый потусторонний мир и одним махом отсечь земные перевоплощения. Нам это не подходит для наших практик, мы живы и хотим долго, а большинство и бесконечно долго жить, но работать мы будем в том же пространстве и с теми же вибрациями, в здравом состоянии и в ближайшее время. План Бардо — это переходный путь в более тонкие миры. Миров много. В зависимости от оттенка белого света мы можем попасть в тот или иной, но уже более тонкий, более совершенный мир. Или как учит даосская йога, мы можем научить собственное сознание входить в план Бардо и перестраивать, как бы приучать собственную энергетику работать на заданных вибрациях, принадлежащих плану Бардо. Древние даосы, вероятно, знали, что в какой-то своей части геном человека бессмертен, а следовательно, есть возможность перепрограммировать его на работу в частоте бессмертных вибраций. Они нашли эти вибрации в плане Бардо или им оставили, что более вероятно, это знание более высокие цивилизации. А как же нам, осваивающим даосскую йогу, увидеть этот пресловутый белый свет. Не волнуйтесь, при поднятии энергии куандалини вы уже попадали в миры с вибрациями куда более высокого порядка. Тот же жёлтый свет, хлынувший в вашу аджна-чакру, например. И он нам также ещё пригодится и в даосской практике. А белый свет мы опять же увидим с помощью нашего собственного компьютера — нашего незаменимого подсознания. Нужно только ввести правильную мыслеустановку

подсознанию и правильный алгоритм, который доведёт наш посыл до подсознания. А здесь, руководствуясь предыдущим уже огромным опытом, нет ничего проще, как самостоятельно сконструировать этот самый алгоритм ввода. Но сделаем это несколько позже, а сейчас лягте и расслабьтесь, на правый бок. Ноги немного согнуты в коленях, одна рука, правая, лежит под головой, создавая дополнительную энергетическую подпитку, а вторая — левая, проходит предплечьем по телу и в изгибе ниспадает, ладонью на уровне живота упирается в постель. Это так называемая солнечная поза адепта. Обратная поза, лунная. В комнате должна быть полная тишина и желательно затемнено. Хотя бы для первых занятий, и вы поймёте почему. Войдите, как всегда, в состояние эйфории. Основная концентрация в этой медитации — это концентрация на звук вибраций нашей Вселенной. Да-да, именно так. Вибрации Вселенной присутствуют везде и всегда. Здесь же можно вспомнить крест, показывающий нам место сосредоточения — центральное ухо, как символ самосовершенствования человека во Вселенной. Прислушайтесь внимательно, и вы услышите сначала слабое шипение, потом некий звон, а впоследствии и даже отчётливые булькания и рыки, похожие на рык тигра в центральном ухе. Концентрируясь на звуке в центральном ухе, с помощью дыхания нагнетайте энергию в данную точку на протяжении нескольких минут. Звуки должны усиливаться. Проследите куда проецируется энергия, в каком участке тела вы обнаружите едва заметную пульсацию? Правильно, в районе пупка! Но не отвлекайте сознание,

концентрируйтесь на звуке. А мы уже с вами ранее подготавливали ваш организм на успешное проведение этой медитации, только не говорили вам об этом. Да и зачем, всему своё время. А сейчас как раз настал тот момент, когда вы можете вспомнить, как делали и устанавливали с помощью визуализации различные цветовые модули. Эти цветовые модули соединят в единое целое вашу энергосистему, как только вы освоите медитацию на звук и увидите белый свет. Достичь этого возможно двумя путями. Первый — концентрироваться на звук в течение двух месяцев, и, если вам посчастливится, вы увидите белый свет. Опять же концентрируясь на белом свете, необходимо достигать такого состояния, когда перетекающая вниз живота энергия, наполнит ваши половые органы, и вы ощутите железную эрекцию. Продолжайте концентрацию в течение двух месяцев, вы на правильном пути. Но здесь есть различия. Люди делятся на три типа доминирования восприятия действительности. У одних превалирует визуальный тип восприятия, у других — слуховой тип, у третьих — мониторный. Если вы принадлежите к доминированию слухового типа вашего восприятия действительности, то данная медитация для вас пойдёт как по маслу. Если же к двум остальным, то здесь вам поможет алгоритм введения в подсознание правильной мыслеустановки, о чём мы говорили ранее. А она довольно проста. Сильное желание, каждый день перед сном на протяжении пяти минут: «Хочу увидеть белый свет», возможны ассоциации с фонарным столбом и визуализация в межбровном пространстве подобия люминесцентного цвета,

а сверху накладываемая проекция страха, вернее ужаса, на фоне всё того же представления падения в пропасть. Невзирая на ваши предрасположенности, ваше подсознание, будь то наяву, будь то во сне, запрограммированное таким образом, обязательно покажет вам настоящий белый свет. Единожды увидев его, вы во время концентрации на звук, уже самостоятельно будете входить в поле Бардо, то есть регулярно видеть белый свет. Не забудьте в течение двух месяцев записать данную программу на уровень годовой памяти. Вся первая половина процесса у вас должна занять три, четыре месяца времени, посвящённое регулярным практикам по часу в день. Бессмертие, в каком бы оно виде не было достигнуто вами, стоит того! Древние даосы посвящали этим занятиям десятки лет жизни, а порою и всю сознательную жизнь. Но мы для того и находимся рядом с вами, чтоб помочь вам избежать непреднамеренных ошибок и значительно сократить время на освоение всего комплекса.

А теперь, когда вы освоили данную медитацию с белым светом, и с помощью её научились наращивать уже сублимированную в вибрациях плана Бардо собственную сексуальную энергию, можно переходить ко второй стадии. А она-то уже вами с успехом освоена!!! Вы уже получили ранее возможность перерождения, когда впервые увидели в межбровье яркую вспышку золотистого цвета и коллапсовидный толчок, сотрясший ваше тело. Здесь хочу отметить, что для освоения и материализации золотого цвета сами даосы пользовались несколько иной методой. В принципе она очень

похожа на куандолини-йогу, те же каналы и пути, та же разогретая сексуальная энергия. Но у даосов, в силу различия медитативных систем, не было этих чудодейственных мандал, значительно ускоряющих и упрощающих поднятие энергии. Они поднимали энергию силой собственной воли и нередко сталкивались с затруднениями в виде всевозможных естественных пробок, в виде даже незначительно искривлённого межпозвоночного канала. Мы же, применив более продуктивный и совершенный метод, избежали подобных затруднений. Теперь нам предстоит только совместить энергию белого света и золотистую энергию. А как это сделать? Ведь если задуматься, то, по существу, энергии принадлежат пусть в обоих случаях и более тонким, но разным мирам. А почему бы и нет, мы же проецируем поля этих миров у себя в голове. И становится понятен замысел древних. Чтоб работали одни вибрации в виде программы к действию, для них необходима матрица, некое поле, способное удерживать нужные вибрации. Конечно, держать в уме несколько картинок визуализаций и в то же время ещё пытаться вводить мыслеустановки нелегко. Ещё большее затруднение составляет тот факт, как можно почти одновременно выйти на созерцание белого света и жёлтого, а в последующем их соединить!!! Задача казалась невыполнимой. Но мы начали экспериментировать. И поняли, что сможем справиться с поставленной задачей. Для этого надо всего лишь совместить включатели обеих медитаций. А эту методику мы уже проделывали много раз — применение вспомогательных декораций. В одном случае

это мандалы, а в другом всё та же концентрация на звуке Вселенной и алгоритм ужаса при падении в пропасть и визуализация яркого люминесцентного цвета. Насколько это сложно звучит, что на первый взгляд кажется трудно осуществимым, но, как показала практика, после нескольких тренировок проделать этот насыщенный разными элементами комплекс некоторым из нас, и мне лично, всё же удалось. Приведу по порядку весь процесс освоения второй части и, как показывает опыт, основополагающей её ступени. Выполнение упражнения начинается с самых первых этапов по поднятию энергии куандалини. Не буду ещё раз останавливаться на описании всех подробностей по поднятию энергии куандалини, выше вы найдёте все этапы этой медитации и рекомендации по её осуществлению. Здесь же заострю ваше внимание на моментах совмещения медитации по поднятию энергии куандалини и переходе в процессе осуществления вышеуказанной медитации к упражнению по вхождению в область энергий белого света. Выполнив все этапы куандалини-йоги, вы подняли энергию «змеи» в область шишковидной железы. Задержите её там, не переводите в межбровное пространство. Почувствовали жар в голове, усильте это ощущение и минут пять дайте ему приготовить подсознание к переходу на сосредоточение внимания в область центрального уха, но уже не на спонтанно возникающей визуализации, а на сосредоточении на звон в среднем ухе. Вспомните медитацию на приобретение способности вхождения в область белого света. Держите сосредоточение на звуке и спроецируйте

вибрации в область пупа, скорее всего, они сами спроецируются в данную точку, но для подстраховки вы всё же обратите внимание хотя бы единожды на область пупка. Именно в эту точку, а затем при насыщении её и области половых органов, будет стекать трансформированная вами энергия, наполняя ваш организм и все, невидимые глазу, тела (астральное, эфирное, ментальное и душевное) новой, неведомой вашему подсознанию энергией и силой. Затем верните сосредоточение в область центрального или среднего, как кому угодно называть, уха, и усиливайте внимание на данной точке. Вас ничто не должно отвлекать от сосредоточения на центральном ухе, какие бы вы не испытывали новые для вас, не совсем обычные ощущения в других областях тела. А они эти ощущения непременно сопровождают вас в данной медитации. Как я уже говорил, перетекающая энергия заметно усилит энергетическое давление в районе пупка, а в дальнейшем и заставит эрегировать ваш член, если вы мужчина. Если вы женщина, то все эти побочные напряжения возникнут в районе матки и вызовут эротическое возбуждение. Поздравляю вас, вы на правильном пути. Но здесь не нужно обращать внимание на ваше возбуждение эрогенных зон, а продолжать концентрацию на звуке. Звук, как правило, из еле заметного жужжания в начале медитации, по мере увеличения концентрации увеличивается по силе и по качеству. Впоследствии вы услышите удивительное на первый взгляд клокотание и булькание, а также похожие на рыки тигра или квакание жабы звуковые всполохи. Сами оттенки звуков настолько

будут необычны, и ассоциации они у каждого отдельно взятого индивидуума будут вызывать разные. Поэтому я не берусь квалифицировать принадлежность того или иного звука, но в традициях даосской йоги их называют именно так. Опять же весь этот уже достаточно сложный процесс, нагнетания уже трансформированной энергии в область половых органов, нужно записать на подсознание, как программу к работе организма на год. Не волнуйтесь, если у вас не каждый день будут получаться фантасмагорические видения. Как правило, это упражнение хорошо выполняется в период нарастающей луны и полнолуния у мужчин и в период стареющей луны и её отсутствия на небосклоне у женщин. Если регулярно, на протяжении опять же всё тех же двух месяцев, вы будете выполнять упражнение, то оно обязательно запишется в качестве основной программы функционирования вашего организма на год. Вы получили амброзию бессмертия и записали алгоритм вибраций подсознания на волне данной амброзии. Данную программу нужно обновлять и как бы возрождать ежегодно.

Глава 31
Химические пути и вещества для отключения гена старения

Уже в истории, дошедшей до наших дней, известны случаи, когда правитель Шри-Ланки, принимая неизвестное снадобье один раз в 10 лет, сумел продлить себе жизнь до 168 лет, до тех пор, пока снадобье не закончилось. Само снадобье якобы ему изготовил один монах. О подобных эликсирах бессмертия часто упоминает и история Средневековья. И если до недавнего времени все эти рассказы напоминали некие неосуществимые мифы и легенды, в последние годы, благодаря новым открытиям в области генной инженерии, достижение бессмертия, а вернее, существенное продление жизни подопытных животных стало явью. Дело вот в чём. Весь набор генов, каковыми обладает человек, в процессе его жизни, имея несколько переключателей, может передаваться по наследству в совершенно разных фазах включения. Невероятно, но факт, наше потомство может унаследовать и наследует от нас не только врождённые черты, но и приобретённые в течение

нашей жизнедеятельности изменённые факторы и даже способности индивида в некоем законсервированном виде. Недаром издревле колдуны передавали свою силу именно самым младшим детям. Те, рождённые последними, уже могли приобрести вместе с наследственностью и способности к ворожбе у родителя. Колдун, знахарь, говоря современным языком — это тот же человеческий индивид, умеющий манипулировать собственным подсознанием, а через него и силами природы и подсознанием окружающих людей. Но как же это открытие связано с фактором достижения бессмертия?! Самым непосредственным образом — данное открытие является доказательством того, что механизм работы любого гена идентичен работе в каждом гене своеобразной коробки переключения передач или генных фаз. Например, ген старения имеет шесть переключателей фаз старения. Он напрямую взаимодействует на ген роста таким же образом, как коробка передач в автомобиле. Если ген старения принять за набор задних скоростей, а ген роста — за набор передних, то чтобы включить ген роста из положения старения, вам поочерёдно необходимо перевести рычаг в фазу роста, пройдя при этом все промежуточные фазы старения и последующего роста. Ведь в природе мы не наблюдаем, за редким исключением в порядке отклонения, когда, например, растение, допустим яблоня, цветёт и одновременно сбрасывает листья — стареет. В подобном случае дерево не даст плода и обречено на вымирание. Многие читатели помнят из детских сказок фразу «молодильные яблочки», а ведь фраза родилась не на пустом месте. Наши предки неведомо

откуда, не обладая современными микроскопами, знали свойства растений даже на генном уровне и сохраняли эти знания в поверьях, сказаниях и былинах, пронося их через века. Действительно, в период созревания каждый плод земных растений проходит все фазы роста и последующего старения. Вот и яблоки на первых этапах своего роста, когда у них ещё зёрна окрашены в белый цвет, насыщены генами с активированной фазой роста. Именно такие яблоки называют «молодильными». Именно такие яблоки активно воздействуют на организм человека своим омолаживающим эффектом. Но, к сожалению, этот период короток, и спровоцировать целое дерево плодоносить круглый год намного сложнее, чем спровоцировать благоприятными климатическими условиями рост тех же злаковых культур. Когда уже плод созрел, налился тяжестью, и чтобы дереву качественно восстановиться в течение спячки последующего зимнего периода, в зрелом плоде включаются сигнальные генные рецепторы старения, выключая тем самым ген роста. Плод падает с дерева, освобождая то от перегрузки. На основе новых открытий учёные сделали напрашивающийся вывод, что пища, содержащая гены, включённые на первоначальную стадию роста, воздействует и на организм животного, подавляя ген старения и включая ген регенерации уже в самом животном, поэтапно. Провели опыты первоначально на дождевых червях. Посредством подкормки пищей, с хорошо активизированным геном роста, червей вывели в фазу регенерации, то есть активного роста, а затем и вовсе лишили всякой пищи. Благо черви могут

долго находиться без пищи. Подопытные земляные черви прожили в 10 раз дольше, чем их обычные, не испытуемые особи. Повторили опыт на крысах. Но уже периодически подкармливали тех раз в неделю пищей с активизированным на первом выключателе гене роста. Тот же потрясающий результат. Вывод достаточно оптимистичен. И даже вполне осуществим в обычных, домашних условиях. Наша пища прямым образом воздействует на наш организм не только на физиологическом, но и на генном уровне. Пища с активной фазой роста включает в нашем организме наши гены роста. Это открытие порадует особенно женскую половину. Манипулируя с питанием, вы можете самостоятельно переключать собственные гены в позицию омоложения. Благо есть потрясающее, издревле известное средство, а главное всем доступное — пророщенная пшеница. Но ещё живая — биоактивная, а не та, что подмешивают в йогурты. Пророщенное зерно, попав в неблагоприятную среду, отключает ген роста и тем самым как бы впадает в спячку, дожидаясь благоприятных условий. Период биологической активности у такого зерна сохраняется ещё в течение 3—5 дней. А нам производители йогуртов дурачат головы, что в их йогуртах — биологически активные злаки. Да не может этого быть. Когда продукт доходит до потребителя, проходят недели, а то и месяцы. О какой биологической активности в унисон вторят нам с этикеток?! Не понятно! Но вернёмся к нашим исследованиям. Особое внимание читателя хочу обратить на тот факт, что, употребив действительно биологически активный продукт и включив

ген роста и выключив тем самым ген старения, вы, употребляя в пищу другие продукты, не проделаете обратный результат. Например, съев спелое яблоко. Спелый плод, включающий ген, как это не парадоксально прозвучит — ген старения, тем самым помогающий тому же дереву освободиться от тяжёлого плода. Но это не значит, что не стоит есть спелые яблоки и другие плоды, в которых много витамин и клетчатки. В процессе регулярного питания мы потребляем разнообразные продукты с различными генами, которые, как правило, нейтрализуют воздействие механизмов включения старения и роста. Или кратковременно незначительно воздействуют. Так где же выход? А выход рядом. Как я уже писал, каждый ген имеет ряд переключателей. И свойство воздействия продукта на организм человека заключается в том, что все переключатели срабатывают последовательно. Фаза за фазой. И чтобы достичь эффекта омоложения от приёма той же пророщенной пшеницы, необходимо время, дабы успели последовательно выключиться уже запущенные передачи старения организма и успели включиться все шесть генных передач роста вашего организма. Наиболее эффективный метод омоложения — это, конечно же, дозированный приём пророщенной пшеницы в процессе частичного голодания, скажем так, приём нескольких ложек злака ежедневно в течение недели. Но есть оптимальный вариант без изнурительных голоданий. И этот вариант хорошо зарекомендовал себя в лабораторных условиях. Для активации генов и переключения их в фазу роста необходимо время. Как мы с вами уже узнали из

предыдущих глав, что время годовой памяти нашего организма равно двум месяцам. И здесь, накладывая это незыблемое правило временной перестройки организма на соответствующий режим питания, включающий в себя ежедневное употребление пророщенной пшеницы, а именно вместо полноценного ужина, вы съедаете по две-три больших ложки продукта с активизированным геном роста и больше ничего! Давая возможность в течение всей ночи, до приёма завтрака, активно работать гену роста! Временной фактор работы гена роста очень важен для выведения вашего организма в фазу омоложения. За два месяца приёма пищи в рекомендуемом нами режиме организм запишет подобный алгоритм в программу годовой памяти! Попробуйте, и вы уже через два месяца на себе ощутите колоссальный эффект омоложения.

Но это далеко не всё. Человек, как правило, к сорока годам, пройдя все стадии роста, начинает потихоньку увядать. Хотя у него ещё достаточно большой потенциал роста на клеточном уровне, но, как правило, перегружая организм в процессе жизнедеятельности, он сам ускоряет переключение фаз роста на фазы старения на генном уровне. Тем самым затормаживаются обменные и восстановительные процессы во всём организме. Длится это не один десяток лет. Если мы с вами только что рассмотрели самый доступный вариант замедления физиологического старения, на энергетическом уровне также происходит процесс захламления энергетики организма ненужными инграммами. Вследствие чего, с возрастом, набирая много не-

обязательных зависимостей, человек теряет яркость эмоционального восприятия действительности! Все эти факторы сигнализируют на физиологический план об усталости, перегруженности подсознания, как некоего бортового компьютера, и ускоряют переключение зон старения. То есть логично переключают организм на более низкий физиологический и энергообмен или же на более щадящее всеобщее функционирование системы, а это и есть так называемые фазы старения! Всё очень просто.

Методики очищения сознания хорошо известны и описаны выше, их необходимо применять вкупе с приёмом пророщенных злаков. Вероятно, в природе существуют более эффективные растения для включения зон роста. Тот же женьшень в определённой фазе созревания. Но эта область нами мало исследована, хотя и имеет перед собой огромный потенциал. К сожалению, способ омоложения организма не дает нам полного представления о пути к достижению биологического бессмертия, так как находится в несколько иной плоскости, чем тема физиологического бессмертия. Дело вот в чём: наши клетки имеют ещё один механизм работы, защищающий наш индивид от нежелательных и незапланированных биоизменений, заимствованных нами из окружающей среды в процессе жизнедеятельности. И этот механизм напрямую связан с продолжительностью жизни человека. Количество делений каждой клетки ограничено и равно 52 реакциям. Человечество именно в процессе рождения и смерти отдельно взятого индивидуума на протяжении многих тысяч лет своего существования способно сохранять себя от

естественного вырождения, передавая по наследству некий неизменный аналог — код жизни — набор генов в своём первоначальном виде, пусть даже и с разными фазами включения. Если убрать этот механизм из организма человека и дать клеткам возможность делиться бесчисленное количество раз, то, очевидно, даже из простейшего умозаключения, каждый отдельно взятый индивид, в зависимости от воздействия на него окружающих факторов среды, пойдёт по самостоятельному пути эволюции. А вы знаете, как в природе много отклонений развития организма, в зависимости от окружающих факторов, и они растут в арифметической прогрессии от продолжительности жизни организма. Подобный процесс, вероятно, не входит в планы творца. Да и вряд ли рассматриваемый вариант бессмертного человека способен на существование и не приведёт к вымиранию человечества как вида. Неизвестно, куда заведёт подобная эволюция!

Глава 32
Роль учителя или проводника идей в ваше подсознание

Здесь хочу остановить внимание читателя ещё на одном очень любопытном факте, о котором уже многократно повторялся, но теперь раскрою его силу с несколько иной стороны. Для правильной настройки энергетики нужны аналоговые вибрации. И в древней йоге особое внимание уделяли поиску учителей, тоесть тех людей, кто добился результатов по перепрограммированию собственной системы или получил эти диапазоны работы собственной энергосистемы в силу тех или иных обстоятельств. (Кому-то они достались по наследству, кому-то в силу пережитых потрясений и травм, всем по-разному.) И мы открыли удивительный механизм провода в подсознание той или иной программы с помощью специалиста по вхождению в пласты подсознания. Имея людей с подобными способностями, легко входить в подсознание пациентов, мы обнаружили, что порой для обучения и перенастройки системы обучаемого и не требуется громоздких алгоритмов и медитаций, не надо тратить лишних усилий и, что самое главное, уйму времени. Достаточно, чтоб такой специалист помог обучающемуся и провёл программу в подсознание того с помощью нескольких занятий. Результаты превзошли все ожидания.

Глава 33
Тибетская система омоложения организма с помощью комплексов физических упражнений

Кроме этого, на страницах книги хочу познакомить читателя с уже вышеупомянутыми, доступными практически всем, системами физических упражнений восстановления и омоложения организма. Основным тестом возрастного состояния организма в йоге является следующее упражнение. Если вы его с успехом выполняете, то можете поздравить себя, вы ещё не перешли тот рубеж, за которым включились механизмы ускоренного старения организма. Лягте на пол. Ноги вытянуты, голова лежит на уровне туловища, руки вытянуты вдоль тела. Поднимите ноги вверх, согните в коленях и поднесите колени ко лбу, попробуйте достать коленями пола. Если вам это удалось, то ваш позвоночник и межпозвоночные соединения в полном порядке. Межпозвоночный канал хорошо проводит энергетику. Организм в целом и энергосистема, в частности, прекрасно функционирует. Вы находитесь в таком состоянии, когда ваш организм успевает быстрее восстанавливаться,

чем под воздействием перегрузок подвергаться механизму старения. Механизмы старения в организме включаются, как мы говорили, поэтапно, и если регулярно разгонять энергетику, соблюдать и поддерживать проходимость энергетических каналов с помощью всевозможных расслаблений и растяжек в хорошем состоянии, то можно существенно продлить продолжительность жизни. Вот для чего также необходимы регулярные выполнения асан. Не стоит злоупотреблять количеством выполнения асан. Достаточно выбрать 3—4 позы, наиболее подходящие вашей сегодняшней физической подготовке.

Глава 34
Методика быстрого освоения всевозможных шпагатов. Быстрое повышение эластичности мышц

Мы рекомендуем начать с простейших. Сядьте на пол, раздвиньте ноги в стороны как можно шире, но не доводите мышцы до болевого ощущения во время их натяжения. Чуть наклонитесь сначала в сторону одной ноги и найдите наиболее комфортное, приятное для вас положение. Как только вы его нашли, сделайте восемь глубоких вдохов, а затем сидите и наслаждайтесь приятными минутами. Ваше тело под собственной тяжестью потихоньку будет проваливаться всё ближе к ноге, а подсознание сигнализировать, что данный процесс совершенно не вызывает болевых ощущений, и поэтому совершенно безопасен для здоровья пациента. Запас прочности и эластичности у мышц огромен, надо только научить их саморасслабляться, а для этого надо ввести мини-программу в подсознание. Именно таким образом мы обучали наших учеников выполнять всевозможные шпагаты. Каждый из них, занимаясь по нашей программе, буквально за месяц мог выполнить легко любой шпагат. И продольный, и поперечный.

Глава 35
Активация энергетических каналов. Упражнение вечной молодости

А для разгона энергетических каналов предлагаю вам выучить удивительно эффективный и вместе с тем достаточно простой комплекс упражнений из тибетской йоги. Упражнений всего шесть, но их обязательно нужно выполнять в нужной последовательности и также желательно каждый день. Уже через месяц вы почувствуете заметные результаты в омоложении собственного организма.

1. Примите упор лёжа. На вытянутых руках, поднимая вверх попу, вы образуете собственным телом прямой угол. Опускаетесь в исходное положение. Постарайтесь животом достать пола. Упражнение стоит повторить 5—10 раз, впоследствии доведя количество повторений до 24. Проделав первое упражнение, тотчас же переходите ко второму.

2. Упражнение называется «стол». Его очень любят выполнять в фитнес-центрах женщины, но отдельно от остальных упражнений комплекса. Сядьте на пол. Ноги выпрямите перед собой. Спина прямая. Руками обопритесь в пол. Теперь приподнимая и отрывая

от пола попу, постарайтесь создать из тела и бедер подобие верхней поверхности стола, а руки и икры ног должны представлять подобие ножек стола. Повторите упражнение столько же раз, сколько вы проделали и первое. Впоследствии доведите выполнение упражнения до 24 раз. Не отдыхая, переходите к выполнению третьего упражнения.

3. Встаньте прямо. Наклоняйтесь вперёд, выдыхая и стараясь ладонями достать пола. Вдыхая, распрямляйтесь, чуть прогибаясь назад. Проделайте упражнение столько же раз, сколько и первое. В перспективе доведите выполнение упражнения до 24 раз. Не останавливаясь, переходите к выполнению четвёртого упражнения.

4. Лягте на спину. Ноги вытянуты, руки вдоль тела. Поднимайте ноги до вертикального положения, опускайте в обратное положение. Проделайте этот подъём и опускание ног столько же раз, сколько и первое. Доведите упражнение до выполнения 24 раз. Не прерываясь на отдых, начинайте выполнять пятое упражнение.

5. Встаньте прямо, разведите руки в стороны. Начинайте вращение в правую сторону. Проделайте столько же оборотов, сколько вы проделали и другие упражнения. Впоследствии доведя до выполнения 24 оборотов.

6. Делайте вращения в левую сторону. Проделайте столько же вращений, сколько и в других упражнениях. Доведите вращения до 24 оборотов.

Глава 37
Очищение от остатков энергетических образований, то есть свободных радикалов, прохладной водой

После чего намочите прохладной, чистой водой из-под крана ступни ног, руки желательно до плечевого пояса, лицо и шею, впоследствии желательно ещё и промочить влажной рукой и голову. Только что вы провели водную инициацию. Вспомните, что в цветовой медитации вы уже работали с данным комплексом энергетических центров (руки, ноги и голова). Эти энергетические центры соединены между собой энергетическими каналами. Вода, как известно, является лёгким оксидом, имеет свойства забирать обломки энергетических образований, в том числе свободных радикалов. Проделав комплекс упражнений тибетской йоги, вы вывели их из организма на поверхность, а с помощью воды удалили из организма. Подобным же способом очень эффективно удаляются внедрённые, помимо вашего желания, социальные инграммы, засоряющие разными шлаками вашу энергосистему, сглазы недоброжелателей. Ну возьмите хотя бы пресловутую телерекламу.

Помимо своего сознательного восприятия, каждая реклама напичкана элементами подсознательного воздействия, например 25 кадром. И вы сами того не понимая, как к некоему наркотику пристрастились, ну, например, к просмотру любимого, а на деле, бессмысленного сериала! И на полдня ваша голова занята мыслью, как бы не пропустить очередную серию пустышки. В Древнем Египте водная инициация являлась основной очищающей процедурой от уже ненужных, отработанных энергий. И издревле воды Нила назывались священными. Иудеи, подхватив знания древних египтян, тут же переделали их для рекламы собственной религии иудаизма, а впоследствии и христианства. Якобы Иисус Христос некогда освятил всю воду на земле. У разумных людей эта красивая сказка вызывает только улыбку. В Древнем Египте вода Нила уже априори считалась священна, а Иисуса-то ещё и не было в помине. Некоторые современные псевдоучёные, получая хорошие гонорары от церкви, пытаются навязать массам верующих якобы результаты современных научных исследований и показывают сравнительные анализы кристальной решётки воды, проведение которой стало возможной при появлении современных мощных микроскопов. Якобы только что освящённая вода приобретает упорядоченную структуру кристализационной решётки, но их легко разоблачит даже наблюдательный ребёнок. Падающие снежинки, это и есть кристальнообразная решётка воды, а, как известно, снежинка без всякого освещения имеет правильную, порою удивительно красивую форму. В облаках воду некому

освящать — все попы остались на земле. Именно эта решётка обладает столь полезными для человека качествами, она с лёгкостью захватывает остатки различных энергообломков (читайте свободных радикалов) и физических элементов, поэтому-то и обладает хорошими отмывающими свойствами. Только что вы проделали полный комплекс упражнений специальной тибетской йоги. Как видите, он не сложный, даже может показаться достаточно тривиальным. Отдельные его элементы очень часто используются в фитнес-центрах, как специальные упражнения для женщин. Но эффективность этих упражнений кроется в их последовательности и комплексном выполнении. Здесь более важное значение имеет не задействование каких-либо групп мышц, а разгон энергетических центров. С помощью каждого, достаточно простого упражнения вы разгоняете энергетику отдельно взятых энергетических центров и, завершив полностью комплекс, поднимаете энергетику организма в целом. На выполнение этого комплекса вам потребуется не более 10—15 минут времени, а эффективность его для вашего здоровья, поддержания тонуса и как фактор омоложения организма несоизмерима. И в этом вы сами быстро убедитесь.

Глава 38
Медитативный бег. Его бесценные, самоизлечивающие способности

И последнее. Сегодня многие в качестве собственной физической подготовки используют бег на различные дистанции. Как и в случае с вышеописанной ходьбой ценность бега для собственного здоровья трудно переоценить. Но вместе с оздоровительным эффектом бег можно использовать и для медитативных целей. Представьте себе, что во время бега у вас всегда появляется место и время для свободного осмысления чего-либо. Потратьте это время для модернизации собственного организма. Совместите оздоровительный эффект от движения и мысленное перепрограммирование вашего подсознания. Сделайте ощутимый шаг на пути самоусовершенствования. Здесь поле деятельности практически безгранично. Немного опишу одну из разработанных нами программ. Начну с рекомендаций для начинающих занятия бегом. Начинайте бег только тогда, когда ваш организм набрал тонус, лучше во второй половине дня, если вам позволяет ваше свободное

время. Бегать рекомендуется на пустой желудок или после лёгкого завтрака. Вы ведь не на соревнованиях и состязаться вам не с кем. Первое, что вы должны сделать, так это влюбиться в движения вашего тела и движение в целом. Бег лучше всего начинать в парке или в лесу. Наше пространство всюду пронизано невидимыми энергетическими нитями. Пересекая которые, вы как бы вбираете энергию этих нитей в себя, насыщая свой организм чистой природной энергетикой и выталкивая из него накопившийся негативный мусор. Ваша энергетика накапливаясь, разгоняется. Чакры раскручиваются, энергетические каналы очищаются и дают свободный проход энергиям. По прошествии 15—20 минут, вы начинаете чувствовать и впитывать энергетику деревьев, кустарников, рядом с которыми вы пробегаете. Если вы практикуете бег на тренажёре, вы через несколько минут как бы обесточиваете пространство, в котором вы движетесь на месте. У вас затрудняется энергообмен с окружающим пространством, и эффективность от таких занятий во много раз меньше, чем от занятий на свежем воздухе. И поверьте, если уж на этом тренажёре до вас только что побегал другой человек, не сомневайтесь, вы хапанёте в том или ином количестве им же сброшенную энергетику, или, по-другому, шлаки от энергетики. А надо ли вам это?! Вот и удивляются многие посетители фитнес-залов, почему они заболели по осени гриппом или другим простудным заболеванием, а вроде бы ведут спортивный образ жизни. А всё очень просто, заболевания передаются не только через болезнетворные вирусы, но

и через энергетические матрицы, их образующие. Заразиться вы можете, общаясь с больным и через Интернет. Да-да, не удивляйтесь. Ну да ладно, с профилактическими отступлениями, вернёмся к бегу. Влюбитесь в бег. Это не сложно. Нужно испытывать радость от процесса, а для этого всего лишь не стоит перегружать организм. И больше всего не перегружайте его психоволевую составляющую. Первые занятия начните с прогулки, как только вы почувствуете, что готовы пробежаться, тотчас пробегите столько, сколько позволяет вам ваша сегодняшняя спортивная подготовка. Как только заметили, что начинаете уставать, тут же перейдите на ходьбу. Не доводите организм на первых тренировках до полного изнурения. Иначе вы запишете на собственное подсознание программу полного отвращения к бегу. Далее, накопив силы в процессе ходьбы, вновь перейдите на пробежку. На первый раз достаточно 2—3 километров таких переменных прогулок-пробежек. Ну а в целом 3—5 километров вполне достаточно и для зрелого спортсмена, занимающегося оздоровительно-медитативным бегом. Когда вы полностью перешли на бег, то и здесь мы рекомендуем применять рваный ритм, если чувствуете избыток сил, то ускоряйтесь и помните чем быстрее вы бежите, тем сильнее вы раскручиваете свои энергетические центры. Тем качественнее энергетика насыщает ваш организм, тем интенсивнее очищаются и работают энергетические каналы. Почувствовали, что начали уставать, притормозите и перейдите на более лёгкий, восстанавливающий бег. И вот теперь вы готовы к освоению энергети-

ческого бега. Вспомните, как мы вас учили вместе с потоками воздуха вгонять в собственное тело и гипотетическую энергию — прану, прогоняя её вдоль позвоночного столба, аккумулировать в районе пупка или половых органов. Помните это правило во время всего бега, и ваше подсознание запишет данную программу на подкорку. Эффективность бега приобретёт двоякий смысл. Во втором случае вы ещё интенсивно подзаряжаетесь праной и приучаете к её повышенному извлечению из окружающего пространства. Кроме того, энергетика нашего организма устроена таким образом, что, имея в своём распоряжении несколько энергетических центров, она подключается к каждому поочерёдно и, исчерпав полностью возможности оного, переключается к следующему. Особенно полезен бег на голодный желудок. Полное отсутствие пищи, как топлива для организма, заставляет тот изыскивать и включать альтернативные системы поглощения энергии. А это и есть усиленная работа чакр, как следствие — очистка энергетических каналов. Полноценное функционирование всей энергосистемы организма. Именно бег на пустой желудок нередко возрождает заложенную в нас с самого рождения систему регенерации из вдыхаемой азотно-кислородной смеси белковых соединений. Как правило, все вегетарианцы, соблюдающие растительную диету, на протяжении десятилетий пользуются преимуществами подобной регенерации и не перегружают свой организм тяжёлой животной пищей, насыщенной не только энергоёмким белком, но и генной программой старения и смерти.

Зная неизменные правила попеременного включения работы энергетических центров, мы можем:

1. Сами научиться переключать работу организма с одного энергетического центра на другой. (Тем самым избежав во время спонтанного переключения эмоциональных сигнализаторов усталости, а следовательно, и всеобщей панорамы усталости от процесса бега, которая накапливаясь, с каждым днём начнёт вызывать у вас постепенное охлаждение к занятиям.)

2. Научить более слабый орган в организме, если таковой имеется, работать и извлекать энергию из пространства самостоятельно, а следовательно, направить данный организм на самовосстановление и полное излечение. Надо отметить, что у большинства людей один из более слабых органов всегда находится в энергетической зависимости от здорового, более сильного органа. И когда этот, более сильный орган перегружается и прекращает подачу энергии зависимому органу, у того начинаются проблемы. Вариантов зависимости уйма. Приведу один из них. У человека больные почки. Они не способны самостоятельно поглощать энергию из пространства, но более сильная печень подпитывает почки. И подобные вампирические процессы годами могут длиться в организме. Человек в один из праздничных дней позволил себе выпить. Печень перегрузилась и отключила подачу энергии почкам. Почки, оставшись без энергии, естественно, засигнализировали резкими болями, задержкой мочеиспускания и даже выходом крови вместе с мочой. И как результат, организм отозвался всеобщим ухудшением здоровья пациента.

Мы, конечно, уже после преодоления кризиса, порекомендовали нашему пациенту медитативный бег с переменными переключениями энергетических центров. Через полгода он полностью излечил больной орган, заставив тот самостоятельно работать и извлекать энергию из пространства себе во благо. Метод очень прост. Во время бега вы намеренно сосредотачиваете внимание на том или ином участке тела. Как только вы почувствовали, что энергия на этом участке тела полностью иссякла, переключаете внимание на следующий участок. Участки можно разбить следующим образом.

1) Руки, ноги и голова. 2) Нижняя часть туловища, до пупка. 3) Средняя часть туловища, от пупка до груди. 4) Грудная клетка вместе с плечевым поясом, не бойтесь включать уже ранее задействованные части тела. Таким образом, переключая внимание на различные участки тела во время бега, вы используете их в качестве энергетических батарей. Теперь, внимание, если при этом ещё на выдохе задержать дыхание, то энергия батареи иссякнет ещё быстрее. Больному органу, находящемуся в задействованном сознанием месте, ничего не останется, как самостоятельно приучаться извлекать энергетику из пространства. А как только он это научится делать самостоятельно, орган возьмёт прямой курс на самоизлечение. Кроме того, бег сам по себе придавая телу резонанс во время движения, так или иначе способствует выведению шлаков через перистальтику кишечника и кожный покров со всех уровней тканей и, как показывает опыт, уже через полгода полностью очищает организм на всех

уровнях. Что это значит, а это значит, что в течение всего-то полгода вы можете полностью излечиться от практически любого, хронического, ранее не поддающегося годами излечению, заболевания. Ну и если придать цветовую визуализацию тому или иному энергетическому центру, то вы и в процессе бега сможете настраивать чакры на необходимые для усовершенствования вашей энергосистемы вибрации. Для медитативного бега приведу одну из таких систем. В процессе бега, сконцентрировавшись на копчике и одновременно на шишковидной железе, с помощью дыхания представляйте, что вы насыщаете указанные зоны красным цветом, для наглядности используйте оттенки и субстанцию тёмно-красной розы. Вспомните из рассказов Вальтера Скотта рыцарей Розенкрейцеров. Именно по тому, каким предметом они пользовались для визуализации в своих тайных мистериях, рыцари и получили название ордена Розы и Креста. Крест мы знаем куда и как применить, то есть визуализировать. В районе шишковидной железы, в голове. Теперь узнали куда и где применить вибрации подобия красной розы. Вдохните 3 раза, насыщая указанные точки красным цветом. Соедините их между собой такой же красной линией. Теперь перейдите на точку в межбровном пространстве и точку, расположенную в середине грудной клетки. Вдохните, опять же в процессе бега, и насытьте эти точки уже жёлтым с оттенком красного цветом. Соедините их жёлтой линией. Сосредоточьтесь на точке, находящейся у вас на макушке, а парная ей точка находится в вашем «солнечном сплетении». Трижды глубоко

вздохните и насытьте эти точки небесно-голубым с оттенком перламутра цветом. Соедините такого же цвета линией. Сконцентрируйтесь одновременно на ладонях рук, ступнях ног, лице, шее и не забудьте уши. Вздохните глубоко три раза и насытьте все эти части вашего тела цветом серебра или бело-серовато-тым оттенком. Повторяя в процессе бега регулярно данную медитацию, вы настроите работу ваших энергетических центров в более высокочастотных диапазонах и вместе с тем опять же подготовите ваш организм для более быстрого освоения уже вышеописанных практик более высокого порядка. Дерзайте, мы открыли перед вами двери истинного духовного учения! Никакая другая религия не даст вам подобных знаний и не поможет вам на трудном пути самосовершенствования!

Содержание

Глава 1. Основные задачи и цели истинной йоги. Что такое «просветление» 5
Глава 2. Примеры использования личного просветления великими в процессе создания творений искусства и научных открытий 8
Глава 3. Йога как инструмент достижения состояний сверхсознания 15
Глава 4. Поэтапная перестройка собственной энергосистемы. Синтез современной науки и йоги .. 17
Глава 5. Ключ к управлению собственным подсознанием — это и есть ключ к проникновению вашего сознания в более тонкие миры 24
Глава 6. Создание основного инструмента йогина в работе над собой 25
Глава 7. Самое эффективное упражнение по концентрации внимания и остановке внутреннего диалога 30
Глава 8. Применение вспомогательных ресурсов интерьера для высвобождения сознания и переход его к следующим упражнениям 32
Глава 9. Время освоения последующих упражнений 35
Глава 10. Каналы воздействия сознания на подсознание нашего организма 37
Глава 11. Методика НАСА по обучению индивида выхода в астрал за 2 месяца 41
Глава 12. Методика снятия фригидности для женщин, запатентованная в США 54
Глава 13. Методы достижения просветления посредством пеших прогулок 59
Глава 14. Основной принцип воздействия на организм упражнений из хатха-йоги 61
Глава15. Время внедрения программы в наше подсознание 64
Глава 16. Позитивный эмоциональный фон для начинающих и практикующих как обязательная

константа для успешного освоения всей йоги. Возможные ошибки и их устранение.....71
Глава 17. Как работают асаны и как они воздействуют на нашу энергосистему.....74
Глава 18. Создание и работа биполярных энергетических модулей.....76
Глава 19. Регулировка чакр на работу в заданном диапазоне с помощью биполярных модулей и цветовых спектров.....78
Глава 20. Принцип освоения мира тонких энергий. Уход от личных стереотипов предыдущего восприятия действительности.....87
Глава 21. Пешие медитации. Продолжение.....91
Глава 22. Куандалини-йога.....96
Глава 23. Геном человека и использование его потенциала в личностном росте индивида.....98
Глава 24. Работа йогина с геномом человека.....102
Глава 25. Предварительная подготовка к освоению куандалини-йоги.....104
Глава 26. Основные мандалы Куандалини-йоги.....109
Глава 27. Поднятие энергии куандалини по позвоночному столбу.....115
Глава 28. Виды бессмертия и методики их достижения.....118
Глава 29. Даосская Йога бессмертия. Пути омоложения нашего организма.....120
Глава 30. Медитация по омоложению организма и выключению гена старения. Белый свет. План Бардо.....124
Глава 31. Химические пути и вещества для отключения гена старения.....133
Глава 32. Роль учителя или проводника идей в ваше подсознание.....141
Глава 33. Тибетская система омоложения организма с помощью комплексов физических упражнений.....143
Глава 34. Методика быстрого освоения всевозможных шпагатов. Быстрое повышение эластичности мышц.....145
Глава 35. Активация энергетических каналов. Упражнение вечной молодости.....146
Глава 37. Очищение от остатков энергетических образований, то есть свободных радикалов прохладной водой.....148
Глава 38. Медитативный бег. Его бесценные, самоизлечивающие способности.....151