

Древнеславянская система упражнений «Древо Жизни», содержащая выдержки из древних источников «Три рукописи о развитии силы».

Древнеславянская система упражнений «Древо Жизни»

Предисловие

Эта книга является практическим пособием по развитию человеческой Души от самых её основ до недостижимых на первый взгляд высот. В связи с тем, что каждый человек является особенным, я расскажу лишь об основах и дам общие упражнения, из которых каждый в отдельности для себя соберёт стройную картину для будущего развития.

Цель данного издания не руководство к пользованию, а бережный совет, помощь если хотите, человеку, стремящемуся к совершенству. Природа создала каждого в том неповторимом виде, в котором он и находится всю свою жизнь, отмеренную ему на земле в теле физическом. Ограничений как таковых не существует. Достичь можно всего. Я не берусь утверждать, что моя книга лучше или полнее описывает те или иные упражнения, чем это описано у других авторов, - лишь пытаюсь поделиться своим собственным опытом, своими наработками и наследием предыдущих поколений.

С любовью ко всем, Александр Рассказов.

1 ступень. Оздоровление организма, полное избавление от сезонных и хронических заболеваний.

За долгое время моих занятий(20+лет) я провёл множество опытов над своим телом, развивая душу. Мне удалось заметить одну интересную особенность, которая касается всех энергетических упражнений в целом, будь то славянская здрава, индийская йога, китайский цигун или южноамериканские упражнения по перепросмотру. За какую бы систему развития не взялся человек, - если существует намерение, значит непременно цель будет достигнута. То, что я нашёл для себя, не значит, что это будет на сто процентов действительно для всех остальных людей, пытающихся заниматься саморазвитием. На основе предложенной системы занятий, человек должен найти свои собственные, подстроенные для себя, упражнения. Но в первую очередь необходимо начать и уделять хотя бы полчаса в день упражнениям, которые я предоставляю. Затем, по мере осознания происходящего, время покажется быстротечным и сам по себе весь свод упражнений растянется до нескольких часов в день, которые будут проходить как один миг. Это и есть мерило правильного развития.

Следующий этап. Человек выбирает для себя те упражнения, которые наиболее приемлемы для его души, добавляя что-то, либо убирая какие-то, на ваш взгляд, недочёты. Важно не прекращать заниматься. Если вы готовы к этому, тогда начнём.

Слюнная железа

В человеческом организме существует множество желез внутренней секреции. Слюнная железа одна из самых важных в организме. Многие этого просто не осознают. В процессе переработки пищи слюна играет наиглавнейшую роль. Опишу вам одно упражнение, которое поможет использовать возможности слюнной железы для лучшего усвоения пищи, получая при этом значительно больше энергии.

Упражнение №1 «Собирание сладкой росы»

Упражнение заключается в том, что каждый день натощак, желательно с утра, необходимо накапливать слюну во рту и, прижав подбородок к горлу, в ямку, где соединяются ключицы, сглатывать. Прodelьвать это упражнение нужно хотя бы 8-10 раз. Это укрепит вашу пищеварительную систему и поможет быстрому усваиванию продуктов питания, о которых мы поговорим позже. Если человек будет делать данное упражнение ежедневно, даже пренебрегая всеми остальными упражнениями, то уже сможет значительно улучшить своё здоровье. Но а если сочетать данный способ с обливанием холодной водой и другими физическими нагрузками, то действие будет на много сильнее. По сути, то, что я описываю, является подготовлением к правильному приёму пищи. В этом ключевом звене кроется суть предназначения слюнной железы.

Питание

Я не случайно начал книгу с упражнения по слюнной железе, поскольку отстроенное выделение слюны поможет в правильном принятии пищи. Питание по количеству приёмов в день происходит на разных ступенях по разному.

Первая ступень (начинающий уровень) - Необходимо есть не больше 3-х раз в день. Объём потребления пищи за один раз для человека среднего телосложения – 400-450 мл. *Вторая ступень (средний уровень)* - Необходимо питаться не больше двух раз в день, объём тот же. *Третья ступень (уровень мастера)*. Необходимо питаться один раз в день.

Какие продукты употреблять? Данный вопрос волнует умы людей многие поколения. Одни говорят, что продукты животного происхождения вредны, другие напротив - утверждают, что это основной источник белка и различных безценных витаминов. Выскажу своё мнение. Да, я несомненно считаю мясо отравляющим и вредным продуктом для человеческого организма, но на начальной ступени, любой обучающийся может продолжать питаться таким образом, как он это делал и до занятий. Главное - это количество поедаемой пищи и время, за которое пища поступает в организм. Эти условия являются очень важными.

Человеческий желудок подобен холодному реактору. Он способен переварить многое, но реактор не будет работать, если он перегружен, либо будет работать с большими сбоями, что скажется на здоровье человека.

Резкие перемены также не желательны для организма. Я бы сравнил человеческое тело с маленьким капризным ребёнком. Если давить на него, приказывать ему, то вы получите совершенно противоположный результат от того, которого добиваетесь. Поэтому с вашим телом нужно договориться. Начните с малого. Ни в коем случае не садитесь резко ни на какую диету. Только плавный переход поможет достигнуть желаемого. Существует два способа начала правильного питания – мягкий и жёсткий. Начнём с первого.

Мягкий способ перехода.

Мягкий или более медленный переход заключается в уменьшении количества съедаемой пищи и это первый шаг. На качество и происхождение еды на данном этапе мы не обращаем внимания. Проще всего начать так. Вы продолжаете есть то, что ели раньше, включая мясные продукты, различные животные жиры, белки и т.д. Но размер тарелки, с которой вы едите, нужно уменьшить в два раза, примерно до блюда. Кладёте столько, сколько пожелает ваше «Я». Поначалу блюдец будет наполнено до краёв, затем чётко делите всё, что положили, пополам – это и будет ваша трапеза. Питаться необходимо три раза в день. Различные перекусы нужно устранить – они не приводят ни к чему хорошему. Это также поможет натренировать ваше волевое усилие. Пережёвывать пищу нужно тщательно, вплоть до жидкого состояния, а затем проглатывать её, смешивая со слюной. Привыкнуть к такому будет нелегко, но постепенно вы заметите, что и того, что вы съедаете, будет предостаточно, чтобы насытиться.

Сначала вес тела может начать уменьшаться. Многим людям, особенно плотного телосложения, это будет на пользу. Примерно через месяц такого питания, когда вы чётко будете знать ваше количество, а это как я уже говорил 400-450 мл (объём желудка среднего человека), нужно будет перейти на отсеивание вредной и отравляющей пищи животного происхождения. В первую очередь я советую исключить мясо. Продолжайте есть рыбу и морепродукты какое-то время, а ещё через несколько месяцев можно и их убрать. Запивать пищу водой крайне не советую. Пить любую жидкость нужно либо за полчаса до еды, либо не раньше

чем через полчаса - сорок минут после неё. Если вы будете кушать жидкий суп, то подождите минут двадцать, перед тем как приступить ко второму.

По времени каждой трапезы, хочу заметить, что среднее время потребления данного количества (400-450 мл.) и поступления его в ваш желудок должно быть не меньше 25-30 минут. Можно больше, но меньше не желательно. Так же, во время еды необходимо быть настроенным на положительный лад. Все переживания необходимо забыть на время трапезы. Хорошее настроение будет способствовать лучшему усваиванию пищи организмом.

Вот, в общих чертах я вам обрисовал образ правильного приёма пищи, но эта книга не о питании, поэтому будем двигаться дальше.

Голодание. (жёсткий способ)

Голодание является жёстким способом перехода на правильный образ жизни. Ключ ко всему состоит в том, что необходимо настроить и почувствовать свою душу. Найти согласие между духом и телом, где ведущим является тонкий уровень, а ведомым физическая плоть. Подобно тому, как компьютер не будет работать без программного обеспечения, тело не может работать без духа. Но и программы сами по себе не смогут проявлять себя в физическом мире без «железа». Я неспроста привожу пример с компьютером. В наше время он есть в каждом доме и, по сути, является искусственным разумом, решающим множество задач за долю секунды. Как человеку, так и компьютеру помимо программ необходим источник питания. В случае человеческого существует не только электричество, но и множество других способов получения энергии, которая затем преобразуется в силу с помощью мысли.

Голодание само по себе является очищением организма от всего ненужного и застоявшегося, но этот способ не приемлем для всех. Дети, к примеру, не нуждаются в очищении, поскольку их тела не настолько загрязнены. Люди пожилого возраста и тяжело больные должны очень внимательно относиться ко всем упражнениям и, занявшись голоданием, непременно приступать ко всему осторожно.

Не случайно во многих религиях существует пост в различных толкованиях. Где-то люди голодают несколько дней, где-то перестают есть жирную пищу – это всё направленно к одной и той же цели – произвести очистку и освободиться от лишнего груза. Наилучший способ – начать голодать раз в неделю по полдня. К примеру, вы перестаёте завтракать и ужинать, довольствуясь лишь обедом. Приучив себя к этому, через какое-то время можно перестать есть вообще, продолжая лишь пить воду, но лишь для утоления жажды, а не для того, чтобы наполнить и растянуть желудок.

Естественно, в различных условиях климата нужно вести себя по-разному. В жарких краях, к примеру, необходимо больше употребления организмом жидкости, в частности воды, чем в холодных местах. Здесь каждый должен поступать по своему усмотрению, руководствуясь условиями места в котором он живёт. Постепенно, привыкнув к еженедельному голоданию, которое, кстати, лучше делать в будний день, потому что находясь в выходной дома, человек непосредственно имеет доступ на кухню, где стоит холодильник, а это может вывести из равновесия или сорвать ваш пост. Необходимо прекратить на каком-то этапе употреблять жидкость в течение суток – 24-х часов. Я придерживался 40-часового голодания и чувствовал себя отменно, словно ничего не изменилось. Психологический настрой очень важен в этом деле. Но не перегибайте палку - во всём хороша золотая середина. Не существует упражнений одинаково действенных для всех. Их на свете столько, сколько и людей. Каждый подбирает для себя что-то своё, пусть, руководствуясь уже существующими системами упражнений, но всё же определяя и сосредотачиваясь на тех или иных особенностях своего собственного организма.

Конечно же, я не советую ни в коем случае курения и употребления алкогольных напитков даже в малом количестве. Они разрушают не только структуру физического организма, но и подрывают энергетическую систему. Поэтому я упоминаю об этом сейчас, и больше мы к этому возвращаться не будем.

Проводя пост, примерно после полугода еженедельного сухого голодания, вы почувствуете прилив сил. Энергетические центры откроются, и ваша цель будет достигнута намного быстрее, чем в случае уменьшения порций употребляемой пищи. Вы научитесь, укрепив волю, подчинять своё физическое тело мысли. А мысль, как известно, не имеет границ.

Самовнушение (аутотренинг)

Здесь всё просто. Вам необходимо определить цель, к чему вы стремитесь. Скажем - полное оздоровление вашего организма на физическом и энергетическом уровне. Выбрав чёткую цель, вы составляете предложение из двух- трёх фраз, которое будет сформировано таким образом, чтобы вы могли его легко повторять без запинки. Например. *«Я здоров, счастлив, удачлив, богат духовно, богат материально, уверен в себе и являюсь победителем. Да будет так во веки веков без срока давности»*. Все слова должны быть в настоящем времени, чтобы сознание воспринимало это, а со временем и подсознание, как свершившееся действие. Составив такую фразу, начните повторять её каждое утро при пробуждении, лучше всего выйдя на свежий воздух - это придаст вам уверенности. Затем, постарайтесь скороговоркой повторять эту фразу в течении дня, выговаривая без усилия, но с должным задором и верой в каждое слово, в каждую букву, которую вы произносите.

Постепенно ваши усилия окупятся с лихвой. Вы заметите изменения не только внутри себя, но и ваша жизнь на физическом уровне будет являть собой точный образ того, что вы вкладываете в своё подсознание.

Самосозерцание (медитация)

По медитации написано множество книг, составлено большое количество древних трактатов. Практически в каждой энергетической системе упражнений существует тот или иной вид самосозерцания. Поделюсь своим мнением на этот счёт.

Поза для самосозерцания

Медитация, по сути, является не рассеиванием внимания, как считают многие люди, а его сосредоточением на определённом мыслеобразе или внутреннем ощущении. Для этого необходимо расслабиться, чтобы ощущения плотного тела ушли на второй план.

Чтобы достигнуть расслабления, необходимо выбрать правильное положение тела, в котором бы вы чувствовали себя удобно. Где-то пишут, что необходимо принимать только позу лотоса, в других источниках говорят, что нужно делать это сидя или стоя. Из моих наблюдений скажу – ваше тело должно само выбрать положение, в котором ему было бы удобно, где мышцы бы не затекали и кровь в жилах не застаивалась. Поэтому пренебрегайте любыми чёткими указаниями об определённом положении тела – это лишь отвлекает вас от истинной цели. Я, например, перепробовав различные позы, остановился на простом сидении на стуле без ручек, в простонародии табуретке. Спина должна быть прямая, но не слишком изогнутая ни в одну, ни в другую сторону, словно струна на гитаре. Если перетянешь её – она оборвётся, если недотянешь – инструмент не будет звучать. Необходимо чёткое равновесие.

Итак, вы уселись на табуретку. Лучше всего на воздухе, во дворе, или на веранде. Необходим чистый доступ воздуха. Если вы живёте в квартире – откройте окна. Важным условием в сидении на стуле является то, что ваши ноги не скрещены, а следовательно энергия может свободно протекать по ним, не сосредотачиваясь только в верхних чакрах, как это делают в йоге, а распределяясь по всему организму равномерно. Руки можете положить на бёдра ладонями к низу или кверху, как вам будет удобно, а можете просто свесить вдоль тела, пальцами направив в землю. Если у вас деревянный пол – это хорошо. Он лучше всего проводит тонкие энергии. Земля, трава, любое естественное место также благоприятны. Если покрытие вашего пола искусственного происхождения, скажем ковёр или линолеум, то дело будет продвигаться намного медленнее, но всё равно вы будете двигаться к вашей цели.

Люди лишены внимания. В самосозерцании вашей целью должно быть его приобретение. Прежде всего нужно успокоиться. В современном мире люди часто находятся в напряжении, которое вызывают ежедневные проблемы всякого рода. Во время самосозерцания необходимо полностью отключиться от внешнего мира, забыть о нём. Подобно ребёнку, учащемуся ходить, вы должны делать всё постепенно, шаг за шагом, не перепрыгивая на несколько шагов вперёд.

Упражнение «Набор энергий»

Итак, начните с 20 минут отключение вашего сознания. Внимание ваше сосредоточьте на энергетической точке «живот» (3 пальца ниже пупа) и представьте шар размером с волейбольный мяч, который прозрачен и постепенно окрашивается двумя цветами. Один поток входит в вашу макушку и, звонким ручьём, спускаясь по позвоночнику, наполняет шар. У меня цвет этого потока лазурный. Но вы можете выбрать любой другой, который вам по нраву. Одновременно с этим, сквозь ваши ноги поступает два других потока, которые объединяются в один у истока, и затем земная энергия (я представляю её золотым цветом) поднимается и

наполняет шар с другой стороны, равномерно распределяясь в нём. Постепенно оба потока растягивают шар и энергия растекается по всему вашему телу, даруя здоровье и силу. Представьте так, и у вас не будет причин думать о чём-то другом в течении выполнения этого упражнения.

Затем, когда всё тело будет наполнено равномерно двумя энергиями неба и земли, представьте огромный шар яйцеобразной формы, как кокон, окутывающий вас, и наполните его этими двумя потоками, уже прошедшими сквозь вашу суть.

С каждым разом увеличивайте количество времени, проведённого в подобном созерцании (медитации) и вы заметите как время быстротечно. Увеличьте временной предел от 20 минут до 40 минут, часа и более. Здоровье будет неотъемлемой частью ваших занятий и всё отрицательное, накопившееся в вашей энергетической оболочке, выйдет наружу и стечёт в землю, подобно компосту. Данная отрицательная энергия вредна человеку, но очень полезна для различного рода растений. Поэтому природа примет такое действие как дар, и не замедлит поблагодарить вас потоком новой свежей силы.

Созерцание

Созерцание поможет вам натренировать волю. Упражнение, о котором пойдёт речь ниже, поможет вам чувствовать себя уверенно в окружении незнакомых людей. Ваш взгляд станет неотъемлемой частью вашего образа, который будет запечатлеваться и очаровывать, завораживая других своей остротой и умением проникать внутрь любого предмета – живого или неживого, видя его насквозь.

Упражнение «Тренировка воли»

Сядьте на стул, выпрямив низ спины и расслабив всё тело. Свесьте руки вниз вдоль него. Представьте тёплый сгусток энергии внизу живота. Усилием воли направьте его вверх в грудную полость, затем в шею и внутрь головы. Шар синего цвета с золотыми оттенками разделяется на два луча, которые выйдут из ваших глаз. Выберите точку, на которую необходимо смотреть всё время упражнения и мысленно направляйте эти лучи подобно двум лазерам в эту точку, то прекращая, то начиная поток через малый промежуток времени, подобно пульсации.

Поначалу, из-за силы проходящей энергии, глаза могут становиться красными с непривычки, но не беспокойтесь – это не повредит им, а только усилит их работу и поможет улучшить зрение. Через 2-3 месяца занятий краснота пропадёт, и вы почувствуете, что можете сосредотачиваться взглядом в одной точке. Вначале время упражнений не должно превышать 5-минут, затем увеличьте по желанию – 10,15,20, но не более часа.

2 ступень. Развитие Образного мышления.

Целительство.

Создание образов не может быть заключено в какие-либо рамки. Поэтому необходимо для каждого выработать свой особый способ. Также как и самосозерцание, представление и построение в вашем сознании образов является делом сугубо личным. Этому невозможно научиться по книгам или по советам других людей. Это нужно прочувствовать, обретая свой собственный опыт. Расскажу здесь, как это работает у меня, а читатель сможет сравнить мой опыт со своим восприятием. Надеюсь, что данная информация поможет в дальнейшем развитии.

Возьмём за основу образ некоего шара вокруг нашего тела. В старину его называли авигор. Если заниматься регулярно самосозерцанием и другими упражнениями, то энергетическое пространство внутри вашей оболочки (авигора) уплотнится и усилится. Вам будут доступны многие вещи, такие как исцеление самого себя или других - не нанося ущерба своему здоровью делиться накопленной энергией с людьми, проливая свет на их сущность.

Истинное целительство на мой взгляд не в том, чтобы излечить человека собственными силами, а в том, чтобы научить его проделывать это самостоятельно, дабы болезнь не вернулась снова. Вот одно из упражнений.

Упражнение «Укрепление авигора в сознании»

Представьте вышеописанный шар вокруг вашего физического тела, который будет выходить за пределы вашей энергетической оболочки. Для начала размер его пусть будет не более 5 метров в диаметре. Шар имеет два отверстия, которые по вашему желанию могут принимать энергию либо отпускать её же отработанную, как это говорилось раньше, делясь с деревьями и растениями её излишками, либо просто направляя в землю. Движение двух потоков, как многие знают из различных источников, постоянны и непрерывны. Увеличение пропускной способности, назовём это продуванием или промыванием, если хотите, есть главная задача для создания здорового пространства вокруг вас.

Подобно тому, как Земля имеет атмосферу, каждый живущий человек на ней обладает оной. Если часто представлять авигор, наполняющийся свежей энергией, то лишь этого одного достаточно для многих, чтобы поддерживать здоровье в организме на долгие годы. Но к сожалению не всё так просто. В этом мире существует множество явлений, которые отрицательно влияют на пространство вокруг нас, либо отравляя его, либо оставляя в нём большие пробелы, что потом сказывается на самом человеческом организме. Наша задача поддерживать небесный и земной потоки в равновесии - примерно пополам.

Вот упражнение, которое поможет настроить и прочистить ваш авигор.

Упражнение «Ручей»

Станьте в тихом месте, лучше всего на природе. Если у вас нет такой возможности, можно это проделывать и в квартире. Немного согните ноги в коленях, чтобы едва чувствовался изгиб, не напрягая их. Ладонями зачерпните холодную земную энергию примерно в районе живота, немного ниже пупка. И две ладони, сведённые вместе, медленно поднимайте вверх, пока вы не достигните самого верхнего энергетического вихря – макушки. Затем представьте, что вы набрали холодную воду из прозрачного чистого горного ручья. Медленно, без усилий вылейте воображаемую вами воду поверх головы и опустите ладони вниз так, чтобы они смотрели на ваше тело. В самом низу переверните их таким образом, чтобы те прикасались тыльной частью друг к другу, а затем откройте пригоршню и вновь проделайте то же самое.

Данное упражнение необходимо проделать не меньше 20 раз, а лучше и больше. Постепенно вы начнёте чувствовать лёгкий холодок, идущий вдоль позвоночного столба. Именно земная прохладная энергия отвечает за очищение и промывание вашей энергетической структуры.

Целительство

Много было сказано и написано о целительстве за последние годы. Хочу рассказать об этом, поделившись своими взглядами. Многие не осознают или недопонимают всей ответственности, которую на себя возлагают при излечении человека. Первый шаг является самым важным. Необходимо определить причины и источник заболевания. Без этого не возможно качественно помочь страдающему от недуга, поскольку многие болезни являются кармическим предопределением судьбы человека и целитель просто напросто не сможет продвинуться ни на шаг в оздоровлении, не определив причину, а будет бороться лишь со следствием, возможно на какое-то время залечив хворь, тем самым расходуя свою жизненную силу безвозвратно. Как я уже говорил ранее, легче всего для больного организма научиться самому избавляться от накопленной отрицательной энергии, либо от застоявшейся в какой-то части организма её производной.

Первостепенная задача настроить потоки двух видов энергии в организме. Здесь нет ничего нового. Но стремление и чёткое определение цели к выздоровлению будет являться так же одним из ключей к успеху. Почувствовав энергию в своём теле и научившись более или менее перемещать её по организму, подчиняя вашей воле вы обретёте некое чувство восторга по началу, но не спешите отдать свою энергию другим. Это может не только не помочь им, но и навредить, а также ослабить вас на энергетическом уровне. Личную силу можно использовать, но лишь для того, чтобы подтолкнуть в ненавязчивой форме больного к определённым действиям на тонких планах, после чего результат проявится в нашем плотном мире Яви через какое-то время.

Итак, первое упражнение для целительства называется «Импульс».

Упражнение «Импульс»

Научившись владеть силой в вашем теле и направлять её по желанию в любой энергетический центр (чакру), вы сможете начать помогать настраивать потоки у других людей с лёгкими заболеваниями. Это, как первый шаг, который делает ребёнок, обучающийся ходьбе. Дальше больше. Вам нужно осознать себя, часть своего сознания, как некий клубок или шар светло-зелёного цвета, который будет являться продолжением вашей мысли, но уже в теле другого человека.

Упражнение можно начать с самого простого. Скажем, есть человек, который страдает головной болью, либо лёгким недомоганием (напомню ещё раз – вы не лечите своей энергией, вы лишь даёте небольшой толчок, раскачивая энергию больного).

Итак, шар мысленно соберите в животе, пупковом энергетическом центре, затем перенаправьте его в одну из рук, желательно не в сильную. То есть, если вы правша – направьте шар в левую ладонную чакру. Если левша – в правую. Подержите его немного в ладони, подпитывая неиссякаемым запасом силы, идущей из двух потоков – небесного и земного. Шар должен быть тёплым. Затем поиграйте, словно перебрасывая его из ладони в ладонь, но лишь потом проведите подобную игру с вашим больным. Возьмите его руку и на небольшом расстоянии направляйте сгусток то к нему в ладонь, то к себе обратно. Спросите, что он чувствует. Когда с его стороны будет ощущаться какое-то движение – усильте мысленно поток и лишь после того, как он скажет, что чувствует определённые вибрации в своей ладони, попросите его представить такой же шар, размером в мяч для настольного тенниса, и попросите его принять ваш шар и начать перемещать его по собственному телу самостоятельно.

Затем, через несколько дней, когда ваш подопечный научится обращаться с шаром и сможет свободно перемещать его из ладони в ладонь да и по всему телу, пусть направит собранный сгусток энергии в место, где находится очаг болезни. Если это головная боль, значит в голову, если болит живот – значит в живот и т.д. Постепенно, больной, сам того не осознавая, научится управлять своей внутренней энергией, распределяя её равномерно по всему телу, что поможет уже восстановить работу организма и преостановить болезнь в её зачаточной стадии.

Вы должны напомнить больному также, что если он хочет выздороветь окончательно, то необходимо производить это упражнение с шаром ежедневно, пусть в течении 10-15 минут на протяжении дня, но стараться придерживаться постоянства в занятиях, тогда ни при каких обстоятельствах недуг не сможет вернуться.

3-я ступень. Преобразование энергии в силу. Основы боевого искусства.

Если для оздоровительных занятий достаточно даже получаса в день вашего времени, то боевая часть рассматривается совершенно в другом русле. Здесь уже не хватит просто малого количества часов уделяемых упражнениям. Вам необходимо будет заниматься чуть ли не целыми днями, чтобы обрести силу. Также как и в большом спорте, занятия ведутся 3 раза в день и больше. Во всех спортивных школах этому уделяется почти всё свободное время, наименьшее - 4 часа в день. Занятия могут прерываться часовым самосозерцанием, а затем продолжением - 2 часа занятий, ещё час самосозерцания и ещё 2 часа занятий.

Что происходит, когда занимаешься мало? Энергия постоянно рассеивается и утекает, поэтому здесь речь идёт просто о её постоянном опережающем накоплении, чего можно достигнуть в процессе постоянных занятий.

Примерно через полгода занятий вы сможете уплотнять и увеличивать объём своего авигора по желанию, а также направлять силу, управляя любым живым существом, включая животных, что и требуется для боевых искусств - полная власть над противником. По известным причинам я не буду раскрывать всех секретов данного искусства, но вам необходимо знать о том, что боевой раздел системы упражнений существует и является её неотъемлемой частью.

Перед тем, как приступить к развитию подобных способностей вам необходимо научиться управлять с собой и своими отрицательными чувствами, такими как злость, ненависть, зависть, обида. Нужно обязательно обучиться подавлять их, не давая выхода наружу. Иначе, когда вы обретёте определённую силу и научитесь работать с ней, она может выйти из под вашего управления, сделав вас своим заложником. Чувства необходимо отключать во время применения данных упражнений. Опять же, я поделюсь с вами лишь основами для развития. Позднее я планирую написать ещё одну книгу ограниченным тиражом, которая будет описывать подробнее боевую часть системы саморазвития.

Итак, первый шаг это накопление силы. Здесь нет ничего нового. В первую очередь многочасовое неподвижное стояние созерцания выбранной точки. Затем, когда вы научитесь ощущать в себе накопленную энергию, вторым шагом станет перемещение энергии по вашему телу. В отличие от целительских упражнений, здесь всё должно быть намного быстрее - те же явления должны протекать с большей скоростью. Передвижение энергетического шара по вашему телу необходимо ускорить в разы, а объём и плотность его должны увеличиться. Затем, когда чёткое ощущение молниеносного движения подчиняющегося вашей мысли будет выработано, необходимо научиться выпускать сей шар наружу в пределах вашего авигора.

Силу, которую вы получаете во время данных упражнений, необязательно использовать только в боевых целях. Она может в виде энергетической сущности подпитывать ваше состояние, поддерживая равновесие во всём плотном теле. Либо данную силу можно направить на исполнение какого-нибудь желания. Дело в том, что эта энергия, уже преобразованная, действует одинаково, как на физическом, так и на энергетическом уровне. И для свершения какого-либо действия, осуществления какой бы то ни было цели, вам потребуется намного меньше усилий, чем если бы это была энергия не преобразованная, в чистом виде. И скорость ваших мыслей возрастает с помощью силы в разы.

Следующим шагом может быть уплотнение ваших тонких тел, используя созданный вами энергетический шар. Упражнение потребует усилий мысленных, но они с лихвой окупятся.

Упражнение «Преобразование энергии в силу»

Представьте всё тот же шар, находящийся в чакре живота. На этот раз шар будет подобен воздушному шару. Вдыхая, вы будете наполнять его новой силой и он будет надуваться, переливаясь различными цветами. На выдохе почти всё, что в него поступило из двух каналов неба и земли, и преобразовалось в силу, покидает пределы шара, но не улетучивается неизвестно куда, а распределяется в пределах вашей энергетической оболочки, восполняя различные пробелы и сглаживая неровности, наполняя силой ваши энергетические тела, начиная с самого плотного – эфирного, постепенно доходя до ментальных. Прodelьвать упражнение необходимо с нарастающей силой, наименьшее - в течении пятнадцати минут, доводя время до получаса и часа.

Мантры и Агмы

Наше тело устроено таким образом, что через чакры мы не только сообщаемся энергетически с тонкими телами, но ещё подключаем внешние энергии. Чакры от части представляют собой приёмник частот. Есть чакры, которые работают на низких частотах и берут энергетические потоки из нижних миров, а есть те, что работают на высоких и берут энергию из верхних миров. Для того чтобы настроить работу энергетических вихрей, нам необходимо подобрать созвучия (сходные колебания волн, на которые настроены чакры), используя при этом некоторые звуки, слоги и слова. Подразделим их на два вида - мантры и агмы.

Мантры – это более удлинённые звуки, которые направлены на осуществление какого-нибудь желания или достижения какой-то цели. Мантры могут быть также просьбами, как правило, к высшей силе из верхних миров. Они также могут запускать определённые процессы и поддерживать их течение, соединяясь с вашими тонкими телами через чакры.

Агмы - это слова власти. Когда мы произносим их, включаются определённые энергетические процессы, которые могут проявить себя как в нашем мире яви, так и в одном из тонких миров. Как правило, агмы состоят из одного, иногда из 2-3 слов. Они не имеют под собой смысла, как слова. Это ключи, которые запускают в действие естественные силы Вселенной для достижения определённых целей. Некоторые из агм похожи на слова.

Агм существует множество. Когда-то очень давно они были созданы сильными духом людьми для того, чтобы помочь подняться на тот же уровень снова тем людям, которые живут теперь. При любом произношении мантры или агмы человек должен представлять определённые мыслеобразы и соединять их со звуком, направляя в область той или иной чакры. Звуки Аум, Йам, Хам, Лам, для примера, являются нейтральными и могут раскручивать чакры для прокачки или работы в холостую, но вложив определённый смысл даже в эти слоги, человек может справиться с определённой задачей, если соединит звук с мыслеобразом.

Звуки чакр: РА-М-ХА – звук чакры на макушке; АУМ – звук лобовой чакры; ХАМ – звук горловой чакры; ЙАМ – звук сердечной чакры; ТАМ – звук чакры живота; ХУМ – звук чакры желудка; ЛАМ – звук чакры истока. Звук «М» везде длинный.

Позже я планирую написать книгу, содержащую только агмы и мантры.

Приложение. Упражнения.

В этом разделе мы подведём итог по описанным выше упражнениям. Их 8. Число 8 символизирует бесконечность, это говорит о том, что самих упражнений может быть бесчисленное количество. Мы даём вам лишь основу, за которую можно ухватиться в самом начале пути. И вам будет предоставлена полная свобода в действиях, для того, чтобы воссоздать ваш собственный мир, построить личную систему упражнений, взяв за основу азы, которые здесь будут предоставлены. Никаких жёстких правил не существует. Если вы чувствуете физическим телом или интуитивно какое-либо неудобство по поводу того или иного упражнения, просто напосто измените его таким образом, чтобы вам было удобно и приятно его исполнять.

Упражнение №1 «Собирание сладкой росы»

Каждый день натошак, желательно с утра, необходимо накапливать слюну во рту и прижав подбородок к горлу, в ямку, где соединяются ключицы, сглатывать. Прodelывать это упражнение нужно хотя бы 8-10 раз. Это укрепит вашу пищеварительную систему и поможет быстрому усваиванию продуктов питания. Если человек будет делать данное упражнение ежедневно, даже пренебрегая всеми остальными упражнениями, то уже сможет значительно улучшить своё здоровье. Но а если сочетать данный способ с обливанием холодной водой и другими физическими нагрузками, то действие будет на много сильнее.

Упражнение №2 «Самосозерцание - набор энергий»

Сосредоточьте ваше внимание на энергетической точке «живот» (3 пальца ниже пупа) и представьте шар размером с волейбольный мяч, который прозрачен и постепенно окрашивается двумя цветами. Один поток входит в вашу макушку и, звонким ручьём, спускаясь по позвоночнику, наполняет шар. Одновременно с этим, сквозь ваши ноги поступает два других потока, которые объединяются в один у истока, и затем земная энергия поднимается и наполняет шар с другой стороны, равномерно распределяясь в нём. Постепенно оба потока растягивают шар и энергия растекается по всему вашему телу, даруя здоровье и силу.

Затем, когда всё тело будет наполнено равномерно двумя энергиями неба и земли, представьте огромный шар яйцеобразной формы, как кокон, окутывающий вас, и наполните его этими двумя потоками, уже прошедшими сквозь вашу суть.

Время выполнения данного упражнения в начале 20 минут. Постепенно можете начать увеличивать этот предел от 20 до 40 минут, часа и более.

Упражнение №3 «Тренировка воли»

Сядьте на стул, выпрямив низ спины и расслабив всё тело. Свесьте руки вниз вдоль него. Представьте тёплый сгусток энергии внизу живота. Усилием воли направьте его вверх в грудную полость, затем в шею и внутрь головы. Шар синего цвета с золотыми оттенками разделяется на два луча, которые выйдут из ваших глаз. Выберите точку, на которую необходимо смотреть всё время упражнения и мысленно направляйте эти лучи подобно двум лазерам в эту точку, то прекращая, то начиная поток через малый промежуток времени, подобно пульсации.

Вначале время упражнений не должно превышать 5-минут, затем увеличьте по желанию – 10,15,20, но не более часа.

Упражнение №4 «Укрепление авигора в сознании»

Представьте шар (авигор) вокруг физического тела, который будет выходить за пределы вашей энергетической оболочки. Для начала размер его пусть будет не более 5 метров в диаметре. Шар имеет два отверстия, которые по вашему желанию могут принимать энергию, либо отпускать её же отработанную, делась с деревьями и растениями её излишками, либо просто направляя в землю. Движение двух потоков постоянны и непрерывны. Ваша задача увеличить пропускную способность небесного и земного потоков, удерживая их в равновесии.

Упражнение №5 «Ручей»

Станьте в тихом месте, лучше всего на природе. Немного согните ноги в коленях, чтобы едва чувствовался изгиб, не напрягая их. Ладонями зачерпните холодную земную энергию примерно в районе живота, немного ниже пупка. И две ладони, сведённые вместе, медленно поднимайте вверх, пока вы не достигните самого верхнего энергетического вихря – макушки. Затем представьте, что вы набрали холодную воду из прозрачного чистого горного ручья. Медленно, без усилий вылейте воображаемую вами воду поверх головы и опустите ладони вниз так, чтобы они смотрели на ваше тело. В самом низу переверните их таким образом, чтобы те прикасались тыльной частью друг к другу, а затем откройте пригоршню и вновь проделайте то же самое.

Данное упражнение необходимо проделать не меньше 20 раз, а лучше и больше. Постепенно вы начнёте чувствовать лёгкий холодок, идущий вдоль позвоночного столба. Именно земная прохладная энергия отвечает за очищение и промывание вашей энергетической структуры.

Упражнение №6 «Импульс»

Мысленно соберите в животе шар, затем перенаправьте его в одну из рук, желательно не в сильную. То есть, если вы правша – направьте шар в левую ладонную чакру. Если левша – в правую. Подержите его немного в ладони, подпитывая неиссякаемым запасом силы, идущей из двух потоков – небесного и земного. Шар должен быть тёплым. Затем поиграйте, словно перебрасывая его из ладони в ладонь, но лишь потом проведите подобную игру с вашим больным. Возьмите его руку и на небольшом расстоянии направляйте сгусток то к нему в ладонь, то к себе обратно. Спросите, что он чувствует. Когда с его стороны будет ощущаться какое-то движение – усильте мысленно поток и лишь после того, как он скажет, что чувствует определённые вибрации в своей ладони, попросите его представить такой же шар, размером в мяч для настольного тенниса, и попросите его принять ваш шар и начать перемещать его по собственному телу самостоятельно.

Затем, через несколько дней, когда ваш подопечный научится обращаться с шаром и сможет свободно перемещать его из ладони в ладонь да и по всему телу, пусть направит собранный сгусток энергии в место, где находится очаг болезни.

Продельвать упражнение с шаром нужно ежедневно, в течении 10-15 минут на протяжении дня до полного исцеления.

Упражнение №7 «Преобразование энергии в силу»

Представьте шар, находящийся в чакре живота. На этот раз шар будет подобен воздушному шару. Вдыхая, вы будете наполнять его новой силой и он будет надуваться, переливаясь различными цветами. На выдохе почти всё, что в него поступило из двух каналов неба и земли, и преобразовалось в силу, покидает пределы шара, но не улетучивается неизвестно куда, а распределяется в пределах вашей энергетической оболочки, восполняя различные пробелы и сглаживая неровности, наполняя силой ваши энергетические тела, начиная с самого плотного – эфирного, постепенно доходя до ментальных.

Продельвать упражнение необходимо с нарастающей силой, наименьшее - в течении 15 минут, доводя время до получаса и часа.

Упражнение №8 «Звуки чакр»

Сядьте поудобнее, выпрямите низ поясницы, немного вберите в себя грудь, расслабьтесь. Ступни ног полностью стоят на полу. Упражнение лучше всего делать в хорошо проветриваемом помещении. Начинать вибрацию можно с любой чакры. Для начала уделите пять минут каждому энергетическому центру, передвигая ваше внимание шара, собранное как сгусток энергии, состоящий из двух потоков, от центра к центру. Звуки для центров таковы: ЛАМ (внимание на истоке, сидеть на краю стула), ТАМ (внимание на чакре пупковой). ХУМ (внимание на чакре желудка.) ЙАМ (внимание на сердечной чакре). ХАМ (внимание на горловой чакре). АУМ (лобная чakra) . РАМХА (темечко, родник).

При произношении звука М, который вы растягиваете, кончик языка должен прислоняться к третьей бороздке на верхнем нёбе (условно разделим на 3 секции ваше нёбо. Первое – десна за зубами, вторая – напротив носа и третья секция – направлена вверх к мозгу). Шар может быть любого цвета, но не советую представлять его чёрным.