

Норбеков Мирзакарим, Хван Юрий

Энергетическое Здоровье

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов

ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ

Два слова о возможностях и строении защитного кокона, с которым нам предстоит работать

Обзор тренировок 1-го уровня (базовая методика Норбекова—Хвана)

Перспективы работы

ЗАВОЕВАТЕЛЬ

Постулаты Завоевателя

Постскриптум

КУРС ОБУЧЕНИЯ

Регламент тренировок

Этапы работы

Три постулата методики энергетического самооздоровления

Запреты

Заповеди

Структура занятий

Занятие 1. ТРЕНИРОВКА ДЫХАНИЯ

Установочная беседа (понятие об энергетическом строении человека, способы усвоения энергии внешней среды)

Дыхательная медитативная гимнастика. Мысленное (медитативное) дыхание через энергетические каналы

Дыхательная гимнастика (система Ю. Хвана)

Закрепление достигнутого

Итоги занятия

Занятие 2. ПОДГОТОВКА ТЕЛА К РАБОТЕ С ЭНЕРГИЕЙ. ДОСТУП К КОКОНУ

Установочная беседа (основные аспекты активного усвоения энергии внешней среды)

Попытка ощутить кокон

Прочистка внутренних энергоканалов. Аутомануальный комплекс (массаж биологически активных точек головы, лица и ушных раковин)

Активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений

Закрепление достигнутого

Итоги занятия

Занятие 3. ПОДГОТОВКА ТЕЛА К РАБОТЕ С ЭНЕРГИЕЙ. ДОСТУП К КОКОНУ

Установка кокона + активизация (прочистка) энергоканалов путем аутомануального массажа + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений

Установочная беседа (образ сверхэнергии и его значение в процессе энергетического оздоровления)

Поиск образа сверхэнергии (проба)

Прокачка энергетического столпа

Итоги занятия

Занятие 4. ВВОД ОБРАЗА СВЕРХЭНЕРГИИ В ДЕЙСТВИЕ (ТРЕНИРОВКА ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ)

1. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

2. Установочная беседа (роль образного мышления в человеческой жизни)

3. Тренировка образного мышления (упражнение с яблоком)

4. Ввод образа сверхэнергии в действие

5. Вызов ключевых энергий — тепла, покаявания, холода (Т, П, Х)

6. Итоги занятия

Занятие 5. ПРОДОЛЖЕНИЕ РАБОТЫ С КЛЮЧЕВЫМИ ЭНЕРГИЯМИ. МЕДИТАЦИЯ АКТА ПРОЩЕНИЯ

1. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

2. Ввод образа сверхэнергии в действие

3. Вызов ключевых (рабочих) энергий — тепла, покалывания, холода (Т, П, Х)

4. Перемещение рабочих энергий в заданных областях тела

5. Установочная беседа (медитация — ее роль и значение в процессе энергетического оздоровления человека)

6. Медитация акта прощения

7. Итоги занятия

Занятие 6. ОБРАБОТКА ОБЪЕМА И ПОВЕРХНОСТИ КОКОНА КЛЮЧЕВЫМИ ЭНЕРГОПОЛЯМИ

1. Установочная беседа (роль ключевых энергий в процессе энергетического оздоровления)

2. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

3. Ввод образа сверхэнергии в действие

4. Тренинг энергококона путем обработки его объема и поверхности ключевыми энергополями (Т, П, Х)

5. Итоги занятия

Занятие 7. ЗАРЯДКА ЭНЕРГОКОКОНА В ПРОЦЕССЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАСКАЧКИ

1. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

2. Ввод образа сверхэнергии в действие

3. Оздоровление энергококона путем обработки его объема и поверхности ключевыми энергополями (Т, П, Х)

4. Установочная беседа (раскачка эмоций как способ коррекции ОСЭ; зарядка энергококона в процессе раскачки эмоций)

5. Упражнение на раскачку эмоций

6. Итоги занятия

Занятие 8. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ЭНЕРГЕТИКЕ СЕКСА

1. Доступ к кокону: установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений (дыхание через первый, второй и третий энергоцентры)

2. Ввод образа сверхэнергии в действие

3. Оздоровление энергококона путем обработки его объема и поверхности ключевыми энергополями (Т, П, Х)

4. Упражнение на раскачку эмоций

5. Установочная беседа (энергетика полового влечения)

6. Подключение к энергетике эроса

ВЕКТОР-ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

1. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

2. Ввод образа сверхэнергии в действие

3. Оздоровление энергококона путем обработки его объема и поверхности ключевыми энергополями (Т, П, Х)

4. Установочная беседа (раскачка эмоций как способ коррекции ОСЭ; зарядка энергококона в процессе раскачки эмоций)

5. Упражнение на раскачку эмоций

6. Закрепление достигнутого

7. Итоги занятия

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Приложение 1. Наставления Победителя

Приложение 2. Упражнение ночи (упражнение-эксперимент)

Приложение 3

Уважаемые читатели!

Вы держите в руках эту книгу, не подозревая, что, собственно говоря, сами подтолкнули нас к скорейшему ее написанию. Первые наши две публикации — «Уроки Норбекова» и «Тренировка тела и духа» — вызвали огромную волну читательского интереса, которая захлестнула нас потоками писем, говорящих о том, что освоенные горизонты вам стали откровенно малы.

Нам стало ясно, что наши корреспонденты в подавляющем большинстве успешно и результативно прошли курс заочного обучения, самостоятельно избавившись от многих недугов (тяжелых, хронических и даже таких, что в официальной практике считаются неизлечимыми, к числу которых относятся бронхиальная астма, варикозное расширение вен, склероз).

Практически всем нуждающимся занятия помогли восстановить стопроцентную остроту зрения, слуха, вернуть всю полноту чувственных восприятий. Многие женщины пишут, что бесконтактный гинекологический массаж открыл им мир, о котором они и не подозревали, что только сейчас они поняли, какое это счастье — жить и любить.

Честно говоря, мы сами не очень-то ожидали столь скорого и успешного результата. Мы полагали, что процесс массового освоения наших идей пойдет гораздо медленнее и нужда в книге, которая сейчас лежит перед вами, возникнет через год или два. Тем временем мы собирались представить вниманию читателя промежуточный труд, где, обобщив свой многолетний опыт, намеревались доказать, что личность, гармонически развивающаяся, просто «обречена» на реализацию любых своих устремлений в любой сфере человеческой деятельности и что, например, богатство и слава отнюдь не главные достижения на этом пути.

Но наброски главы «Как сделаться мультимиллионером» нырнули в память компьютера, их заменили пакеты наработок к теме «Энергетическое здоровье». Письма людей, освоивших методику самооздоровления по первым нашим двум книгам, показали, что наш читатель вплотную подошел к тем вопросам, к которым, собственно говоря, мы целенаправленно его подводили. Он исцелил свое тело, он укрепил свой дух и обрел душевное равновесие, он соприкоснулся с загадочной энергетикой «Канона для будущих властелинов» и теперь хочет знать, почему эта энергетика столь чудодейственна и столь притягательна для него? А также ему любопытно знать, почему, вообще, в книгах М. Норбекова и Ю. Хвана так много «белых» пятен, нестыковок, логических ям, упрощений?

Вот ответ! Вы, дорогой читатель, повзрослели. Прежде все наши «недочеты» и «белые пятна» не были вам видны. Сейчас вы выходите на новый уровень постижения своего Я (заметьте, с немалой практической пользой для себя). Вы до сих пор изучали лишь буквы азбуки, теперь эти буквы начинают складываться в слова. Смысл этих слов пока еще не очень понятен, и это вас раздражает. Но успокойтесь: новое знание придет к вам — и скоро! — ведь вы (тренируя эмоции, очищая душу, оздоравливая тело и прилежно работая с ощущениями тепла, холода, покалывания) проделали 90% пути. Иными словами, вы основательно подготовили себя к жизни в прекрасном и сложном мире, теперь вам следует научиться энергетически взаимодействовать с ним.

К сожалению, современная цивилизация, ориентированная на материальное (вещное) довольствие человека, нанесла (и продолжает наносить) ему в этой сфере великий урон. Косность духовная плюс малоподвижность физическая спровоцировали нашу энергетическую анемию. С недавних пор в наш разговорный обиход прочно вошло словечко «тормоз», под которым подразумевается плохо сообщающийся, вялый, малоинтересный субъект. Новые термины в языке всегда фиксируют распространенность явления. Сегодняшние «тормоза» буквально населили планету. Они вялы, инфантильны, безынициативны, они не знают, чего им хочется, они идут туда, куда их ведут. От них не исходит ни грана энергии, их удел незавиден: время мстит за секунды жизни, потраченные впустую. Примите это к сведению — общая вялость человека свидетельствует о его энергетической импотенции, даже если он телесно упитан и все его органы функционируют «на ять».

Энергетическая анемичность — болезнь, о наличии которой больные в подавляющем своем большинстве даже не подозревают, но с которой начинаются все телесные наши недуги. От нее необходимо избавиться, пока она не зашла далеко.

Наша задача — указать вам пути выхода из энергетического нездоровья, чтобы вы могли не только успешно с ним справиться, но и устранить всяческую возможность в дальнейшем в него впасть. Ваша задача — прилежно осваивать все позиции предлагаемой вам методики, призванной (не побоимся сказать) тысячекратно повысить ваш жизненный тонус и помочь вам сделать шаг к новой качественной подвижке своего организма, которая зовется бессмертием. Бессмертие — не тема данной книги, но мы чуть раскрываем карты, указывая на дальние ориентиры. По предыдущей нашей совместной работе (например, с фантастической легкостью удалив застарелые шрамы) вы должны были убедиться на деле, что наши самые смелые обещания — не пустые слова.

Методика энергетического самооздоровления довольно проста. В ней нет ничего недоступного, особенно для тех, кто внимательно изучил наши первые две книги и освоил на практике их положения. В основе ее лежит тренинг «второй человеческой кожи» — нашей энергетической оболочки, от состояния которой напрямую зависит качество жизни любого из нас. На существование такой оболочки указывает древневосточная философия самооздоровления. Работа с ней приводит к ошеломляющим результатам. Вы это ощутите — и скоро, буквально с первого дня занятий.

Человек, бредущий по горло в воде, волей-неволей скован в движениях, даже если он молод, здоров и силен. Его с легкостью обойдет тот, кто плывет, — будем учиться плавать.

Успеха вам и удачи!

Всегда ваши М. Норбеков, Ю. Хван

ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ

Любая хозяйка знает, сколько сил и времени отнимает генеральная приборка квартиры. Моешь, чистишь, перетряхиваешь, скребешь, пылесосишь, метешь. Иногда на этот процесс уходят все выходные и весь запас хорошего настроения.

А нельзя ли справиться с этой работой за час?

Инженер (техник, дизайнер, администратор) бьется над решением рабочей проблемы. День, другой, третий — ничего не выходит. На четвертый — о, счастье! — все концы начинают сходиться, все узлы расплетаются, мысль обретает гибкость. Еще усилие... затем озарение, вспышка — и можно вздохнуть свободно: проблема разрешена.

А нельзя ли мыслить быстрее?

Садовод, опершись на лопату, обозревает рабочий участок — грядки вскопаны, навоз разбросан, ботва уложена в яму, урожай собран в мешки. Теперь бы пересадить малину, проложить дренаж, углубить водоотливную канаву, однако руки-ноги тяжелы, словно гири. Садовод умаялся, он ползет к дому, к дивану. Он устал, он ничего не может, не хочет.

А нельзя ли не уставать?

Можно. И в этом через самое короткое время может убедиться любой, кто возьмется практически проработать все позиции этой книги. Вы научитесь черпать энергию всюду, где только это возможно, и с ее помощью благотворно влиять на свою жизнь и судьбу.

Да-да, именно на судьбу, ведь у каждого из нас есть свои неутомимые и удачливые коллеги, соседи, знакомые, которых нам наши близкие или начальство при любом удобном случае ставят в пример. «Вот вы, Иванов, у нас тугодум, а Петров прямо с утра выдал две остроумные идейки!», «Ах, милая, ну какая ты все-таки черепаха! Погляди на соседку. У нее и грядки прополоты, и участок прибран, и дорожки подметены!»

Добавим, что у соседки почему-то и малина крупнее, и земля жирнее, и сын (жених, муж) удачно устроился в одну из преуспевающих фирм. А еще, когда завозили песок, ей достался золотистый, мелкий, словно просеянный, а вам — серый, пополам с глиной. А еще фонарь уличный (так уж вышло!) развернут к ее дому. У нее вечерами светло, как днем, а тут ногу сломишь, пока доберешься до двери. А еще скважину водозаборную просверлили ближе к ее хозяйству метров на 50.

У вас же и труба пониже, и дым пожиже. «Везет людям!» — вздыхаете вы и утешаетесь рассуждением, что интеллект, мол, против «прухи» бессилен. И попадаете в точку! Интеллект и в самом деле на везение никак не влияет, а к людям активным, мобильным, целенаправленным (что называется — энергичным) действительно благосклонна судьба. Причем не только в плане удобного размещения фонаря или водоколонки. Удача сопутствует им в куда более серьезных вещах.

Есть, например, «счастливики», которых на войне огибают пули. Кирпич, на них падая, отклоняется от траектории, а события и случайности выстраиваются в их жизни к благоприятствующую череду. Им море по колено, им беда помогает. Существованию подобных натур дивится история. Они добиваются грандиозных успехов, шлейф славы вьется за ними долгие времена. Царь Соломон, Александр Македонский, Наполеон Бонапарт... Это великие мира, но есть и другие, менее известные, но чаще встречающиеся индивидуумы, кому также сказочная жар-птица удачи сама в руки летит. Возьмем героев Второй мировой войны. Статистики, производя обсчет их биографий, всплескивают руками. По логике вещей, никто из них, пройдя через такое множество кровопролитных сражений, никак не мог уцелеть. Тем не менее многие ветераны вернулись с поля брани, не получив ни единой царапины. Известны случаи, когда люди оставались целы и невредимы, трижды пройдя через штрафбат. Сейчас феномен их удачи исследуется учеными, на эту тему написано множество книг, но мы не станем в них углубляться.

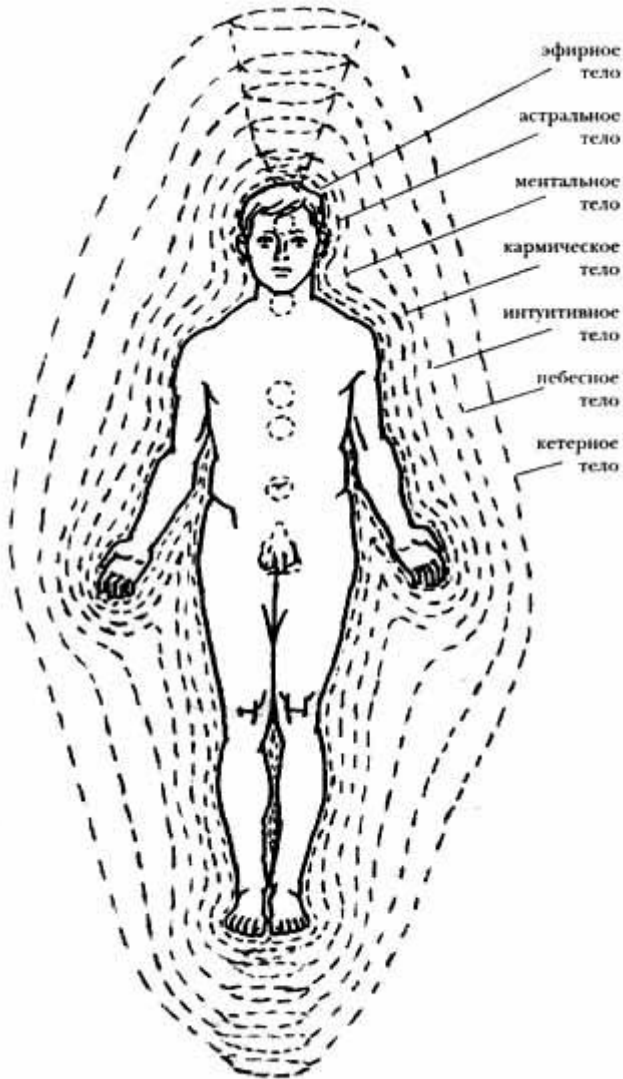


Рис. 1. Тонкие тела человека

Нам важно знать (почерпнув это знание из напитанных мудростью источников прошлого), что тело у нас (см. рис. 1) не одно. Их по крайней мере семь (базовое, или физическое, тело, которое мы знаем, ценим, любим и к которому очень привыкли, и тонкие — эфирное, астральное, ментальное, кармическое, интуитивное и небесное тела). Каждое из тонких тел играет особую роль в нашей жизни. Все они практически незримы для обычных (не прошедших специальный курс тренировок или не обладающих даром ясновидения) людей.

Тонкие тела в совокупности образуют ауру человека, которая может быть зарегистрирована (и даже взвешена!) с помощью современных высокоточных приборов. Существование ауры ныне научно доказано, что само по себе поразительно, но еще поразительнее тот факт, что и человек и все его тонкие невидимые тела заключены, оказывается, в защитную оболочку — энергетический кокон. Внимание, дорогие ученики, именно в этой информации таится ключ к ответам на многие ваши вопросы. От состояния вашего энергетического кокона впрямую зависят и ваша жизнь, и судьба (см. рис.1).

Сделайте паузу, дорогие читатели, чтобы принять и усвоить эту мысль, идущую вразрез с нашими привычными представлениями о себе. Она составляет первооснову для наших дальнейших занятий. Сначала просто примите идею наличия защитной оболочки на веру. Вспомните, что мы с вами работаем долго и плодотворно, - у вас нет оснований нам не доверять. Вспомните также, что мы, ваши наставники, не сказочники, а практики. Действенность наших разработок подтверждается скорыми и реальными результатами. Приступая к занятиям, верьте в успех задуманного, и он к вам непременно придет.

Два слова о возможностях и строении защитного кокона, с которым нам предстоит работать

Энергия — основной движитель жизни, хотя, что это такое, никто не в состоянии внятно и доходчиво объяснить. Мы также не претендуем на роль мудрецов, способных объяснить все и вся, мы хотим лишь подчеркнуть, что количество наличной энергии у человека существенно влияет на качество его жизни. Много энергии — человек бодр, весел, активен, ему идет в руки удача. Мало энергии — человек удручен, медлителен, вял.

Именно энергия является субстанцией, связующей, или «сшивающей», все внутренние органы человека. Они погружены в энергию, словно пластины аккумулятора в электролит. Энергетические нити, волокна, пульсации пронизывают все наше тело, они же образуют внешнюю ткань защитного кокона, удерживающую в себе нашу жизненную энергию, словно сосуд воду. Если сосуд негерметичен, его содержимое вытечет или начнет «сохнуть». И то и другое — плохо: батарейка «подсядет» и в нужный момент не сможет выдать необходимый разряд. Не будет разряда и в том случае, если «электролит» в силу разных причин потеряет свои качества. Он не сможет напитываться энергией достаточной концентрации, и все наши органы станут работать кое-как — «вполнакала», а мы начнем унывать, раздражаться, прихварывать. А еще у нас с вами не будет ресурса, чтобы в минуту опасности мобилизовать все свои силы и выбраться из беды.

Когда кокон здоров и нормально заряжен, он способен в момент разряда наделять человека сверхсилой, позволяющей ему совершать поступки, лежащие за гранью наших обыденных представлений. Хрупкая женщина во время пожара сбегает по лестнице с вещами, вдвое превышающими ее вес. Девочки-санитарки выносят из-под обстрела грузных мужчин. Боец в критической ситуации разворачивает в одиночку тяжеленное орудие и поражает надвигающийся на него танк. Прохожий, спасаясь от кинувшегося к нему пса, легко перескакивает через двухметровый забор.

Эти и многие другие широкоизвестные факты неопровержимо свидетельствуют о мощном потенциале, которым дано обладать каждому человеку. Овчинка стоит выделки, не правда ли? Каждому из нас стоит потратить какую-то долю своего времени хотя бы для того, чтобы расширить свой кругозор и получить представление, какими способами возможно аккумулировать в себе этот ресурс.

Итак, что же нужно, чтобы защитный кокон пришел в норму и стал исправно работать?

1. Нам надо найти возможность к нему подобраться (получить доступ к кокону).
2. Нам следует оздоровить его внешние ткани и обновить заключенную в нем энергетическую среду (улучшить качество «электролита»).
3. Нам необходимо освоить технологию качественной (максимальной) зарядки аккумуляторной батареи, врученной нам щедрой природой.

Все эти навыки можно обрести на 2-м уровне обучения, к которому мы уже полегонечку приступили. В программе курса нет ничего сложного, особенно для «старичков» (для тех, кто прилежно осваивал программу 1-го уровня), ведь они прошли 90% пути. Впрочем, и «новичкам» эта книга подарит много полезного. Материал, изложенный в ней, подробен и дает представление об основных положениях базовой самооздоровительной методики Норбекова—Хвана, достаточных для самостоятельного их освоения. И все же в трудных случаях мы советуем новичкам заглядывать

в две предыдущие наши книги. В дальнейшей работе мы будем частенько ссылаться на них.

Поверхность здорового кокона обладает способностью с легкостью отражать наскоки враждебных энергополей или (при явном превосходстве «противника») автоматически от них уклоняться. Кроме того, она имеет свойство выискивать в ареале нашего обитания и подтягивать в нашу сторону благоприятные энергополя. Внешне такая работа кокона воспринимается нами как везение, успех или удача. Кокон спокойно делает свое дело, а мы приписываем свое благополучие цепи счастливых случайностей и полагаем, что «попали в струю».

Необходимо также добавить, что вся площадь поверхности защитного кокона покрыта энергоузорами особого рода, которые составляют структуры, ведающие оптимальным распределением энергии в человеческом организме. Каждый такой узор энергетически связан с подопечным ему органом. Нау-

чившись целенаправленно воздействовать на поверхность кокона, мы получим в вечное пользование своего рода волшебное средство, позволяющее нам оставаться бодрыми, молодыми, здоровыми, энергичными столько времени, сколько мы захотим. Новое знание даст нам возможность в краткие сроки не только расправляться с собственными недугами, но и целить других нуждающихся путем подключения их ослабевших биополей к рабочим пульсациям своего кокона. Так автомобилисты «прикуривают» другу друга, подключая «мертвый» двигатель к работающему мотору, чтобы машина со скисшим аккумулятором могла завестись.

О чудодейственных свойствах «второй человеческой кожи» (защитной оболочки энергококона) древневосточные врачеватели знали всегда, но далеко не всегда напрямую указывали на них в своих манускриптах. Нам пришлось основательно поработать, чтобы вычленив из моря иносказаний идею энергетического яйца. Теперь мы знаем, что этот кокон имеет овальную (яйцевидную или яблокообразную) форму приятного золотистого цвета — таким мы и будем его себе представлять. Кокон сопутствует нам с рождения, он растет и развивается вместе с нами и призван действовать как наш штатный хранитель. Его задача — оберегать человека в ситуациях и в судьбе. Задача человека — заряжать кокон энергией, достаточной для таких целей, и расходовать эту энергию по мере необходимости.

Мы с вами уже использовали энергию кокона в нужных целях, когда приводили в порядок свои нездоровые органы, удаляли шрамы и омолаживали организм. Но мы старались нигде не употреблять слово «энергия», чтобы не отпугнуть читателя и не переусложнить первые две книги.

Обзор тренировок 1-го уровня (базовая методика Норбекова—Хвана)

Вспомним, что мы с вами делали на первом витке обучения?

1. Мы активизировали свой организм с помощью аутомануального массажа биологически активных точек головы, дыхательной медитативной гимнастики и специально подобранных физических упражнений для позвоночника и суставов, не подозревая, что по сути эта работа прочищает наши энергоканалы, открывая нам доступ к кокону и давая возможность оптимально взаимодействовать с ним.

2. Мы развивали свое образное мышление, мысленно выстраивая цепочки зрительных, акустических, осязательных, обонятельных и динамических образов, чтобы перейти к освоению пакета основных позиций программы — к работе с ключевыми энергиями (мы называли их ощущениями) тепла (Т), покалывания (П) и холода (Х). Эта работа подарила нам уникальную способность бесконтактно массировать свой любой — даже очень глубоко спрятанный — орган, причем как наружные поверхности, так и внутренние объемы его. Каждый наш позвонок, каждый сустав, каждая косточка в нем и хрящик сделались нам доступны. Мы научились любить свое тело, мы поняли, что каждую его клеточку следует холить, лелеять, ласкать. Эти перемещения рабочих энергий на деле существенно обновляли «электролит» кокона в той или иной части нашего тела, обеспечивая там максимальные концентрации оздоравливающих энергополей.

3. Мы усердно овладевали искусством медитации и научились свободно соскальзывать в состояние углубленной сосредоточенности, многократно усиливающего действенность каждого упражнения. Кроме того, медитация акта прощения понемногу избавила наши души от гнета застарелых обид, снимая с поверхности защитного кокона отрицательный энергетический потенциал.

4. Еще мы неустанно занимались раскачкой наших эмоций (нагнетая тем самым кванты чистой энергии в рабочий объем кокона). Попутно с помощью этой раскачки мы устраняли нашу духовную закоснелость, чтобы маятник нашего настроения не застревал в крайних полярных позициях, а всегда возвращался в нейтраль (в состояние глубокой внутренней безмятежности). Проваливаясь в бездны отчаяния и взлетая к вершинам восторга, мы методом проб и ошибок придавали нашему желанию оздоровиться необходимый накал. (Помните тест с доской, переброшенной через пропасть? Если на той стороне растут аппетитные яблочки и вам хочется ими полакомиться, вы вряд ли рискнете пройти по шаткому мостику. Если за спиной — гибель, пожар, а на руках ваших — ребенок, вы не задумываясь пробежите по этой доске. Именно такой «градус» должно иметь желание исцелиться у страждущего, именно такой энергетический тонус этого желания мы с вами наращивали в себе.)

Чего мы достигли в результате прилежных трудов?

1. Укрепили (физически) свое тело.
2. Сбалансировали (эмоционально) свой дух.
3. Избавились (полностью или по большей части) от всех своих недугов и недугований.
4. Устранили шрамы, морщины, скорректировали фигуру, сбалансировали свой вес.
5. Улучшили (до 100%) свое зрение, слух.

6. Подвинули свой ежедневный настрой к оптимизму.

7. Многократно повысили свой секс-рейтинг (кавалеры обрели суперпотенцию, дамы обрели возможность по достоинству это качество оценить).

8. Сделали первый (и очень уверенный) шаг в страну непреходящей молодости и здоровья.

Приглядимся попристальней к тем, кого принято называть людьми энергичными. От них веет сдержанной силой, они словно влекут за собой некое магнетическое облако. Такие люди всегда заметны в любой компании, даже если ничем не пытаются выделиться и посиживают в стороне. Их осанка притягивает к себе взгляды, в пластике их движений угадывается изящество, их речь естественна и лаконична, в их глазах посверкивает то сталь, то пламя костра. К ним тянутся, они вызывают доверие, на них невольно обращаешь внимание. Их одежда отмечена вкусом и подчеркивает достаток владельцев, они всюду успевают и всюду преуспевают, хотя живут внешне несуетно и вроде бы никуда не спешат. Такие люди становятся лидерами в любом деле, особенно если оно требует предельной собранности и поиска нестандартных решений. Они хорошо эрудированы, быстро мыслят, на лету схватывают суть сказанного, мгновенно ориентируются в экстремальных условиях. Их можно встретить где угодно, но только не в очереди к врачу. Похоже, они никогда не болеют, и (стоп! фиксируйте информацию!) это действительно так.

Хотите походить на этих людей? Хотите притягивать к себе взгляды? Хотите не ходить, а ступать? Хотите сохранить здоровье и молодость на долгие-долгие годы? Хотите не болтаться в обозном хвосте жизни, а мановением руки двигать вперед войска?

Тогда смелее беритесь за дело. Методика энергетического самооздоровления разработана, апробирована и помогла уже многим страдающим «энергетическим несварением» снять с себя этот недуг.

Перспективы работы

Рассмотрим, что даст нам работа по улучшению энергетики своего тела.

1. Неизмеримо ускорит ход процессов омоложения, запущенных в нашем организме тренировками 1-го уровня.

2. Обеспечит стойкий иммунитет к болезням, которыми мы страдали, и застрахует от новых неприятностей подобного плана.

3. Запустит в нашем организме механизм энергетической самобалансировки.

4. Обострит все аспекты (чувственный, эмоциональный, рациональный) нашего восприятия проявлений внешней среды.

5. Снимет все внутренние барьеры, мешающие нам действовать адекватно (единственно верно и без колебаний) в любых ситуациях (особенно экстремальных).

6. Даст возможность аккумулировать в себе практически неограниченные запасы энергии и позволит в случае необходимости (особенно в моменты опасности) мгновенно эту энергию высвободить.

7. Многократно усилит, разнообразит и качественно усовершенствует наш секс-арсенал. (Мы обучимся подключаться к неизбывной мощи энергетики эроса, которая «движет светилами и правит мирами».)

8. Активизирует нашу сообразительность, фантазию, воображение, мыслительные процессы.

9. Обогатит наш внутренний мир. (Мы получим новое знание и столкнемся на практике с массой необыкновенных вещей.)

10. Одарит нас магнетической притягательностью, что особенно важно в сердечных делах. (Это качество иначе именуется шармом, импозантностью, красотой. Мы распростимся с понятием «имидж», мы станем естественными, то есть такими, какими должны быть.)

11. Имея в своем распоряжении полноценный сверхзаряженный энергетический кокон, мы обретем способность целить не только себя, но и других. Плюс к тому изменчивая доселе фортуна станет нам всегда улыбаться. Пульсация здорового кокона отталкивает враждебные силы. Вспомните — к свежeproмытой ткани не липнет грязь.

Если вам мало всего перечисленного, перечень можно продолжить. Энергетическая раскрепощенность, например, наделит вас контактностью (способностью завязывать знакомства и свободно общаться с людьми самых разных социальных слоев). В сфере бизнеса это качество просто незаменимо. Также расцветут пышным цветом ваши организационные способности (вы будете видеть, как правильно расположить вещи, разместить технику, расставить людей). Вас перестанет беспокоить усталость, ваша неутомимость будет порой приводить ваших коллег в тихий (а возлюбленных — в восторженный) ужас.

Вы обретете чувство непреходящей комфортности и наконец постигнете, что означает счастье принадлежать себе.

Пожалуй, всего изложенного с избытком достаточно, чтобы пробудить интерес новичков к методике самооздоровления вообще, а «старичков» подвигнуть к освоению заявленного материала. Хотим лишь подчеркнуть, что тем, кто уже поверил в силу нашей методики и убедился на практике в ее действительности, такая работа просто необходима. Выход на новый виток знания диктуется самим процессом развития. Все, что не растет, чахнет. Если вы не двинетесь к позитиву, пространство перед вами неминуемо заполнит негатив, с которым вам придется долго, нудно и всуе сражаться. Вспомните: человек, бредущий по горло в воде, скован в движениях. Вода мешает ему двигаться, хотя в то же самое время человеку плывущему она помогает плыть.

Энергетические потоки в чем-то подобны потокам воды. Внимательно проработав все позиции методики самооздоровления, вы не только обучитесь «плавать» в энергосреде — вы получите в свое распоряжение сверхмощный скутер, который позволит вам мгновенно и беспрепятственно устремляться в любом направлении, закладывая головокружительные виражи. Иными словами, вы обретете энергетическую свободу. Не упускайте счастливой возможности ее получить!

Теперь внимание! Помедлите какое-то время, держа эту книгу в руках. С новой страницы начнется наша основная работа, результативность которой гарантируют опыт ваших наставников, мудрость тысячелетий и ваша непреложная вера в успех. Многое из уже освоенного нам придется опять повторить, но не смущайтесь — повторы необходимы. Так молоко сбивается в масло, так нагнетание ритма соития завершается бурей оргазма.

На освоение программы, включающей в себя 8 занятий, вам отпускается не более месяца (с выходными это составит около 40 дней). Скажите себе твердо: «Я этого хочу. Я к этому готов (или готова)! Новая жизнь ждет меня, я иду к ней без смущения, сомнений и колебаний. Моя вера и моя воля неколебимы, моя душа чиста, мой разум открыт новому знанию. Чтобы увидеть новое, не надо вставать на цыпочки, надо к нему идти».

Курс обучения мы предворяем разделом «Завоеватель». Его основную часть («Постулаты Завоевателя») вам следует внимательно перечитывать перед каждым занятием, чтобы придать себе необходимый настрой. Этот текст буквально насыщен энергией устремления и работает, как катапульта, выхватывающая наше сознание из толчеи обыденных представлений. «Постулаты», при верном обращении с ними, с легкостью вводят ученика в мир бесчисленных жизнеутверждающих медитаций. Принципы, в них заключенные, вам предстоит всем сердцем понять и принять.

ЗАВОЕВАТЕЛЬ

Взгляните на себя. Вы здоровы, неплохо сложены, весьма недурны собой. У вас есть все, что и у других, — руки, ноги и голова (очень неглупая, раз уж вы сумели привести себя в спортивную форму). разве вам не обидно, что другие люди (в принципе точно такие же, как и вы) обретают известность, достаток, срывают цветы удовольствий? Они берут от жизни полной мерой все, что она может им дать, они купаются в лучах славы, вызывают восхищение, их появление сопровождается громом рукоплесканий. На них направлены все прожектора мира, вы же остаетесь в тени. Вы привыкли считать себя Золушкой, приникшей к стеклам дворца. Там звучит музыка, там идет бал. Вы вертите головой — где же добрая фея? Увы-увы, все ваши ожидания напрасны. Доброй феи нет как нет — она, наверное, в отпуске или вообще куда-то запропастилась. Как же быть? Скорбно плестись домой к скучным мешкам с неразобранной фасолью? Проливать слезы над своей горькой судьбиной? Да ни в коем случае! Приберегите свои слезы для более подходящих случаев. Они вам еще пригодятся. Если кто-то что-то смеет или умеет на этой планете — значит, то же самое должны сметь и уметь вы. Подумайте, почему вас не пригласили на бал? Не потому ли, что вы — серая мышка? Ну так перестаньте быть серой мышкой. Вот увидите, вас тут же начнут везде приглашать.

Как это сделать? Перво-наперво — разозлитесь. Не на свой статус, не на судьбу — на себя. Включите телевизор. Кто там в кадре? Никита Михалков, Растропович? А почему же не вы? Да, они талантливы, восхитительны, знамениты, но у них, так же как и у вас, — две руки, две ноги и одна голова. И не такие уж они, честно скажем, красавцы!

Преимуществ у них перед вами, если вдуматься, — ноль.

Путь в тысячу миль начинается с одного шага. Ну-ка, припомним, кто из американских миллиардеров начинал с чистки сапог? Рокфеллер? Морган? Не важно, кто, но если другим удастся подняться «из грязи в князи», почему бы не попробовать совершить такой экскурс и вам? Леонардо, Ломоносов, Эйн-

штейн, Высоцкий — кто они? Сверхсущества, полубоги? Нет, прежде всего — люди. Люди, конечно же, гениальные, но гениальность свалилась на них не с Луны. Они владели тем же, чем вы, но лучше, чем вы, сумели воспользоваться тем, чем владели. Почему? Потому что в них горел дух завоевателя, и именно этот дух обеспечил им их супервзлет и сверхрезультат. Там, где вы переминаетесь с ноги на ногу, они шли и брали то, что им нужно, ибо были абсолютно уверены, что имеют на это право. Так не стойте же столбом, не топчитесь на месте. Усвойте раз и навсегда — точно такое же право есть и у вас.

Проникнитесь духом завоевателя, ощутите всем сердцем зов необъятных далей. Сделайте эти дали своими и смело двигайтесь к тому, что за ними. Не важно, сколько вам лет, ваши крылья от рождения при вас. Стоит их только расправить, и они зашумят за спиной, увлекая вас туда, куда вы стремитесь. Это не сказка, не выдумка — это суть вашей природы. Сказка — это Золушка, щучье веление и даже гадкий утенок. При всей поэтичности этого образа вам следует понимать, что гадким утенком человек никогда не был, хотя в настоящее время имеет все шансы стать гадким, зачуханным лебедем, если не приложит усилий, чтобы преодолеть надвигающийся на него маразм.

Укрепите в себе желание овладеть всем, что предлагает вам щедрое мироздание, поверьте в свои силы. Великий правитель Рима Гай Юлий Цезарь еще в юности поставил перед собой две задачи:

1. Стать равным среди первых.
2. Стать первым среди равных.

Попробуйте сделать своим девизом хотя бы первую из этих формулировок.

Постулаты Завоевателя

Мир беспределен, но в нем существует мир моего Я. Я хочу, чтобы его пределы стремительно раздвигались. Я хочу, чтобы все, что я захватываю, захватывало меня, я хочу, чтобы все, что я узнаю, обновляло меня и шло мне на пользу. Пусть все огромное, к чему я стремлюсь, входит в меня и становится малой моей частью. Я сознаю, что я мал, и уважаю величие мира.

Мир бесконечен, но я двигаюсь от пустоты, в которой нет концов и начал. От нее я отталкиваюсь, она служит мне надежной опорой. Я ухажу, но опора движется следом за мной. Если я остановлюсь, меня сокрушит то, что движется следом за мною. Я сознаю, что я должен идти и что длительные остановки в пути небезопасны.

Нет остановки, когда я стою, любясь новым открывшимся предо мной горизонтом, ибо в эти моменты энергия нового входит в меня и дает мне новые силы. Нет остановки, когда обращаю внимание на мелкий предмет, ибо великое таится и в малом. Я сознаю, что все малое в будущем делается большим и что все большое, уходя в прошлое, становится малым. Я сознаю, что, даже обращаясь к прошлому, я двигаюсь только вперед.

Мир переменчив, но перемены лишь манят меня. Я сознаю, что мир остается собой, даже меняясь. Так же, как мир, непрестанно меняюсь и я, не меняя собственной сути.

Одной рукой я беру, другой — отдаю, одной ногой — наступаю, другой — отталкиваю то, что миновало. Мой шаг пружинящ, как поступь тигра, мой выпад молниеносен, как атака гепарда, моя воля несокрушима, мое желание жить и чувствовать огромно, как небосвод.

Мой взгляд зорок — я вижу рост трав, мой слух остр — я слышу, как тают снега на горных вершинах. Я полной мерой беру энергию у травы и у гор, когда я у моря, мне отдает энергию море. Нет пути, по которому я не пройду, нет силы, которая меня остановит, если я чист душой и вершу свой путь в согласии с ритмом вещей, которые меня окружают.

Хороший корабль в бурю ложится на борт и без вреда для себя проносится меж бушующими валами. Если море спокойно, он движется к цели, покачиваясь, но мачты его устремлены в зенит. Мои мачты в шторм задевают гребни валов, их кончики в штиль всегда ищут центр небосвода.

Мой гнев — молния, мое раздражение — гром, и то и другое длится краткое время. Если я падаю, я падаю, как пикирует самолет, чтобы скорость падения вновь вознесла меня в высокие слои атмосферы.

Я воин, я плотник, я ткач, я гончар, я кузнец. Мой дух, моя воля — мои инструменты, мои чувства — моя сила. Мое желание жить неиссякаемо, словно жажда любви; когда я люблю, в небесах загораются звезды.

Любовь — энергия жизни, жизнь — танец любви, мироздание — арена вечного танца энергий. Я — часть мироздания, и я же — его дух. Я двигаюсь к цели и, когда цель становится частью меня, намечаю новые цели. Никто и ничто не может меня укротить, мой путь нескончаем.

Постскриптум

Рекомендуем ученикам для упрочения в себе нужного духовного тонуса время от времени обращаться также к «Наставлениям Победителя», которые приведены в конце книги (Приложение 1). Их автор — Миямото Мусаси — был величайшим фехтовальщиком Японии XVII века. Он не знал поражений и остался невредим, пройдя через шесть кровопролитных военных кампаний. Современники называли его «гений меча», потомки неукоснительно чтят его память. Извлечения из «Книги Пяти Колец», принадлежащей перу этого удивительного человека, помогут вам соприкоснуться с мощным пластом энергетики, над которой не властно время.

КУРС ОБУЧЕНИЯ

Регламент тренировок

Курс предлагаемого вам обучения рассчитан на домашние самостоятельные занятия, доступные человеку любого возраста, умеющему читать и вдумываться в прочитанное, а также способному контролировать свои действия. Никакой специальной подготовки не требуется — методика тренировок проста. В наших группах занимаются и подростки, и зрелые люди, и люди, которых принято называть пожилыми. Практически все они добиваются результатов с первого, как говорится, захода (процент «второгодников» ничтожен; впрочем, надо отметить, что повторение курса гарантирует стопроцентный успех). Очки осваивают программу в две-две с половиной недели. Вам на самостоятельную (только по книге) работу отводится 30 дней.

Самостоятельные занятия не должны длиться более полутора часов в сутки в процессе освоения базовых положений методики (первые 7-10 дней), затем им следует посвящать 50-60 минут в день. Заниматься следует 5 дней в неделю (отдыхая 2 дня подряд).

Этапы работы

I — доступ к энергококону, запуск очистительного механизма энергоканалов.

II — профилактика кокона (устранение дефектов во внешней структуре кокона, повышение его емкости за счет бесконтактного тренинга энергопитывающих объемов).

III — зарядка кокона (с запуском механизма энергетической самобалансировки).

Внимание, предупреждение! Энергооздоровлением по нижеизложенным рекомендациям не следует самостоятельно заниматься беременным женщинам, а также людям:

- страдающим тяжелыми психическими расстройствами и состоящим на учете у психиатра;
- страдающим тяжелыми онкологическими заболеваниями;
- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- имеющим порок сердца;
- болеющим гипертонией с артериальным давлением выше 180/90-100 мм рт. ст.

Во всех этих случаях необходимы индивидуальные занятия под контролем эксперта.

Три постулата методики энергетического самооздоровления

1. Человек не набор органов (здоровых или не очень здоровых), а целостная система, в которой физические составляющие энергетически связаны с иными компонентами, такими как эмоции, психика; душа, интеллект.

2. Человеческий организм — совершеннейшая структура, наделенная уникальной механикой саморегуляции и самовосстановления.

3. Любые лекарственные препараты, а также хирургическое вмешательство, кодирование, гипноз — навязывание чуждой программы действий.

Запреты

1. Не забегайте вперед.
2. Не слушайте нытиков, не советуйтесь с умниками.
3. Не отвлекайтесь во время занятий.
4. Не превращайте себя в механизм. Помните о смысле и цели.
5. Не перенапрягайтесь. Работайте до появления чувства легкой усталости.
6. Не приступайте к занятиям, если вас клонит в сон.
7. Не приступайте к занятиям, если вы голодны или устали.
8. Лень и пассивность — вещи недопустимые. Для них оправданий нет.
9. Не затягивайте процесс энергетического оздоровления на бесконечный срок.

Заповеди

1. Старайтесь весь день проводить в состоянии радости, счастья, полета.

2. Во время занятий не позволяйте мозгу анализировать, размышлять. Освободите разум от условностей и ограничений.

3. Настройтесь на обретение полной энергосвободы.

4. Повторяйте как можно чаще — и мысленно, и вслух: я здоров... я неутомим... я энергичен... я молод... я счастлив... я все могу...

5. Всегда представляйте себя таким, каким вам хотелось бы состояться внутренне и выглядеть внешне.

6. Всегда чуть завышайте планку, готовясь взять очередной барьер.

7. Никогда, даже мысленно, не браните и не унижайте себя.

Необходимое напоминание. Дух человека является основным стимулятором как к его телесному, так и к энергетическому оздоровлению.

Выполняя одно и то же упражнение, можно:

а) получить пользу;

б) ничего не достичь;

в) нанести себе вред.

Все зависит от вашей настроенности и степени устремления к цели. Тренируйте дух, ведь развивается только то, что тренируется, и продолжайте это делать всегда.

Структура занятий

Каждое занятие будет включать в себя следующие компоненты.

1. Установочная беседа

Вам надлежит внимательно знакомиться с текстом каждой беседы, не пробегая его наспех глазами, не перескакивая через строчки, но вдумчиво изучая каждый абзац. Установочная беседа — весьма важная часть самообразовательного процесса, она вводит нас в мир новых понятий и проясняет цель и смысл каждой из тренировок, а мы ведь помним, что тренировки без смысла и цели — путь в никуда. Тексты бесед выверены и подчинены внутренней ритмике, удобной для восприятия нового опыта сознанием (и подсознательными структурами) ученика.

Кроме того, установочные беседы призваны восполнить вычеркнутый из обихода заочника элемент прямого общения с преподавателем. В них мы постарались в достаточной мере дать ответы на те вопросы, которые очники нам задают. Еще в этих беседах содержатся рекомендации, какого стиля жизни придерживаться, осваивая тот или иной пункт программы, что также качественно влияет на результативность труда.

Не пренебрегайте этой помощью, мы по мере сил попытались сделать не скучными и доходчивыми все наши выкладки. И все же если кому-то процесс чтения покажется утомительным, отложите книгу и отдохните, а после отдыха опять вернитесь к началу отложенного материала.

2. Упражнения

Активная часть программы, к которой стремятся и которую любят все без исключения ученики. Тренируйтесь легко, без напряжения, любя себя. Помните, изящество, с которым вдруг начинает у вас получаться та или иная позиция, мгновенно становится вашим качеством. Вы тут же делаетесь еще богаче, еще, скажем без ложной скромности, элегантнее, вы на глазах обновляетесь, и вместе с вами обновляется весь окружающий мир.

3. Закрепление достигнутого

Упражнения, развивающие и закрепляющие в нас навыки, освоенные при работе с базовым материалом занятия, включаются в структуру занятия, если его программа в достаточной мере сложна. Это — не дополнения, не приложения, их нельзя выполнить кое-как или что-то за кажущейся простоты, надо б это отбросить. Помните, каждая часть занятия одинаково ценна для вас и важна.

4. Итоги работы

Самоотчет — сжатое перечисление знаний, которые мы в процессе занятия приобрели.

Итак, в дорогу! Мы приступаем к работе, отдачу от которой вы почувствуете с первых дней тренировок, если ваши упорство и прилежание равны вашей вере в успех.

ЗАНЯТИЕ 1. ТРЕНИРОВКА ДЫХАНИЯ

Установочная беседа (понятие об энергетическом строении человека, способы усвоения энергии внешней среды)

Не хлебом единым жив человек.

Нелепо думать, что наша активность (как телесная, так и духовная) обеспечивается только материальным питанием. Если бы дело обстояло именно так, никто бы из нас не знал чувства усталости, не нуждался в отдыхе, в сне. Мы руководствовались бы в жизни лишь одним ощущением — чувством голода. Проголодался человек — проглотил отбивную, взбодрился и побежал по делам. И вкалывает себе до упора, то есть до новой порции шашлыка с помидорами. Откуда ей взяться, усталости, если энергия (вместе с хлебом насущным) прибывает бесперебойно? И отдых, и сон, и прогулки под звездами нам ни к чему...

Однако в реальности все происходит совсем по-другому. Пища скорее отнимает у организма энергию, чем снабжает его новыми силами. Не случайно после сытного обеда мы делаемся вялыми, нас тянет вздремнуть. Мучительное состояние, особенно если мы — на работе и спать ни в какую нельзя. Пищеварение — процесс сложный, энергоемкий. В результате этой непростой акции пищевые продукты разделяются на «пригодные» и «непригодные» компоненты, а наши тела снабжаются строительными материалами, необходимыми для замены отслуживших свое клеток (мы ведь с вами уже знаем, что тело человеческое непрестанно обновляется, или, образно говоря, течет как река).

Замена клеток также требует немалого расхода энергии, равно как и вывод из организма токсичных материалов (содержащихся в пище), обеспечивающийся исправной работой кишечника, печени, потовых желез...

Не будем подробно вдаваться в физиологию протекающих в нашем организме процессов, подчеркнем лишь одно — жизнедеятельность человека далеко не в полной мере обеспечивается пищей материальной, хотя потребности организма в постоянной энергетической подпитке весьма и весьма велики.

Итак, если пища не очень-то нас «заряжает», где же мы черпаем энергию, необходимую для поддержания наших жизненных сил? Вот ответ — практически всюду. Мир вокруг нас напоен энергией, питающей жизнью все живое и подвергающейся каскадам калейдоскопических трансформаций материю, которую принято называть неживой. Современная наука, изучая эту энергию с помощью высокоточных приборов, награждает ее ипостаси звучными именами: атомная, ядерная, гравитационная, световая, лучистая и т. д. и т. п. Сейчас передовые ученые мира бьются в поисках объединяющей и все объясняющей теории единого поля — нам с вами и данный момент не важно, найдут ее или не найдут. Нам важно уяснить факт, что человек, как субъект энергетической пластики мироздания, не может существовать, не взаимодействуя с окружающими его энергетическими полями. Качество же этого взаимодействия (внимание, не упустите главное!) напрямую зависит от состояния тканей нашего защитного кокона, а также от состояния наших энергоканалов, проходящих через энергетические центры нашего тела (см. рис. 2).

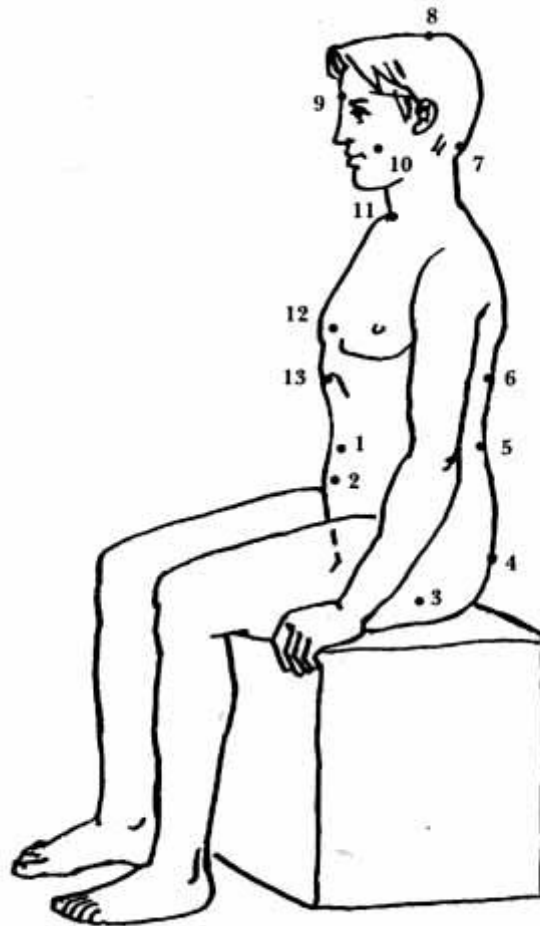


Рис. 2. Расположение энергетических центров (малая орбита)

1 центр — область пупка; 2 центр — область мочевого пузыря; 3 центр — область промежности; 4 центр — область копчика; 5 центр — область поясницы; 6 центр — область позвоночника на уровне солнечного сплетения; 7 центр — область мозжечка; 8 центр — область темечка; 9 центр — область небесного (третьего) глаза; 10 центр — область верхнего нёба и языка; 11 центр — область щитовидной железы; 12 центр — область в груди на уровне сосков; 13 центр — область солнечного сплетения

Для успешного хода процесса оздоровления представляется необходимым вкратце ознакомить вас с этими элементами человеческой энергоструктуры.

Энергоканалов в человеческом теле великое множество, но нас с вами интересуют лишь основные, которых всего 13. Многие исследователи полагают, что их внешние окончания, выступающие за габарит кокона, представляют собой незримые вихревые воронки, улавливающие энергию внешнего мира. Энергоканалы питают энергетические центры нашего организма и смыкаются воедино в районе существующей в нас энергетической магистрали — энергетического столпа, совпадающего с линией нашего позвоночника. Энергостолп распределяет попавшую в его поле энергию внутри человеческого организма. Какую-то часть ее он вбрасывает в объем защитного кокона, а излишки словно бы «уплотняет» в себе.

Когда энергоканал открыт и нормально работает, его воронка втягивает энергию внешнего мира, вращаясь по часовой стрелке по отношению к поверхности нашего тела, — она словно ввинчивает энергию в нас.

Энергоканалы — важнейшие элементы энергетической пластики человека. Каждый основной энергоканал (через энергостолп) способен худо-бедно снабжать энергией весь человеческий организм, но в первую очередь такой канал работает с определенным энергетическим центром. Центр же обслуживает в первую очередь строго определенные органы и структуры нашего тела, подведомственные только ему.

Надо отметить, что всегда открыты и прекрасно работают только каналы здорового жизнерадостного человека. У человека подавленного и хвораго они могут быть деформированы, закрыты или, что хуже всего, какие-то из них могут вращаться в обратную сторону, обеспечивая таким образом не приток свежей энергии, а ее постоянный отток.

В дальнейшем мы поймем, как следует обходиться с энергоканалами, чтобы они всегда работали и оптимальном режиме, а пока вернемся к нашему разговору.

Итак, мы с вами даже по личному опыту знаем, что без энергии в живом организме не идет ни один процесс. Мы тратим энергию, поднимая руку, делая шаг, и точно так же расходует энергию каждая наша клетка. Наши умницы-клетки работают даже в то время, когда мы недвижимы, энергия уходит на сердечную деятельность, на пищеварение, на процессы обмена веществ. Когда мы думаем, мы также расходует свои энергетические ресурсы. Давайте потратим еще толику из этих запасов, давайте задумаемся, как мы эту энергию восполняем?

Существуют три основных способа «приватизации» энергии внешней среды:

- 1) опосредованный (с приемом пищи);
- 2) косвенный (через кожу, с привлечением локальных сторонних энергоисточников, в основном тепловых);
- 3) прямой (через энергоканалы — принудительного и активного планов).

Если первые два способа (весьма трудоемкие и сопряженные с немалыми энергозатратами) широко известны и пользуются нашим почетом и уважением, то третий — самый незаменимый, самый естественный и самый экономичный — незаслуженно остается в тени. Этот способ (подобно дыханию, ежесекундно обогащающему кислородом все наши ткани) скрыт от современного человечества шапкой-невидимкой привычки, мы до такой степени с ним сроднились, что, обложившись вещами и пищей, сделались слепы и глухи к тому, без чего просто-напросто не можем существовать. (Мы ведь практически не замечаем, что дышим, мы ведь только недавно, окунувшись в увлекательный мир методики самооздоровления, узнали, что дыхание можно и следует тренировать.)

Зато мы очень даже пристрастны к снеди, которую потребляем, хотя не всегда добываем ее в поте лица. Мы любим коротать зимние вечера у камина в теплом халате с бокалом согревающего вина. Нет камина, в дело пойдет электроплед, на худой конец просто грелка — мы сыты, мы вялы, нам все до лампы, нам томно, нас клонит ко сну.

Стоп! Зафиксируйте этот момент! Сытость располагает к бездействию, ибо процесс пищеварения выкачивает из организма энергию, никак не восполняя ее. Пища вовсе не призвана снабжать наше тело новыми силами, как принято думать, ее основное назначение — поставлять телу строительный материал для обновления отживших свое клеток. Какая-то часть этого материала откладывается в запасники (в основном в жировые складки), остальное уходит в отвал. Идет работа, требующая затрат энергии, их в конце концов может как-то покрыть энергетический потенциал, высвободившийся из органики, переработанной нами, но в степени весьма небольшой. К тому же мы так устали после нелегкого дня, а день завтрашний опять обещает быть трудным. Не хочется ни читать, ни глядеть в телевизор, самое время завалиться на боковую и, если удастся, крепко уснуть до утра.

Стоп! Зафиксируйте этот момент! Он крайне важен для понимания сути происходящего. Ведь именно сейчас, буквально через секунду-другую, и начнется принудительная (плановая) зарядка ваших клеток жизнетворной энергией — она происходит, когда вы спите, и во многом зависит от качества вашего сна. (Помните, в книге «Уроки Норбекова» мы говорили, что одним из признаков запуска механизма оздоровления является качество сна ученика? Сон — состояние глубокого транса — целителен, если вы засыпаете, словно проваливаясь в подушку, и просыпаетесь с ощущением звенящей бодрости во всем своем существе.)

Этот вид прямой энергетической подзарядки запрограммирован в нас как неперемное условие нашего существования. Попробуйте-ка денек-другой не поспать. На третьи сутки вы свалитесь в сон даже среди мирового пожара. Искусственная бессонница — изощреннейшая из попыток, она сулит человеку сумасшествие и скорую гибель, тогда как без пищи он может обходиться неделями, что не раз блистательно доказали приверженцы теории голодания, возвращаясь веселыми и жизнерадостными из своих многодневных «голодных» походов по таежным местам.

Не будем задаваться вопросом, каков механизм энергетической подзарядки, уступим это поле ученым, нам с вами важно постичь, что мы устроены именно так. Автолюбителю вовсе не обязательно знать принцип работы двигателя внутреннего сгорания, его дело соблюдать правила уличного движения и вовремя проводить профилактику автомобиля. Ни один увешанный изоляторами электрик не знает, что такое электрический ток. Однако куда и зачем воткнуть эти изоляторы, он распрекрасно себе представляет и содержит (по крайней мере должен содержать) линии вверенного ему объекта в идеальном порядке, иначе и ему, и объекту несдобровать. Наши собственные каналы подключения к энергетике

внешнего мира, а также каналы наших внутренних энергетических связей мы с вами также обязаны содержать в идеальном порядке. Мы к этому, собственно, подготовлены предыдущей работой (занятиями по книгам «Уроки Норбекова» и «Тренировка тела и духа»). Нам остается лишь «навести резкость» на эти знания и совершить качественную подвижку вперед.

Дыхательная медитативная гимнастика. Мысленное (медитативное) дыхание через энергетические каналы

Ученики часто спрашивают, почему наша методика уделяет столько внимания тренировке дыхания? Потому что именно дыханию подчинена вся внутренняя ритмика нашего организма. Даже сердцебиение подстраивается под наш дыхательный ритм, равно как и все наши остальные физиологические, мыслительные и иные процессы. Дыхание физическое (через легкие) гонит кислород в наши ткани, дыхание мысленное (медитативное — новички чуть ниже поймут, что это такое) способно передвигать по нашему организму и остальным его тонким субстанциям энергетические поля. Работая с медитативным дыханием, мы вступаем во взаимодействие с питающей нас энергией, мы учимся «отщипывать» от нее отдельные нити и скатывать эти нити в пригодные для нашей работы клубки.

Дыхательная медитативная гимнастика — основа основ методики самооздоровления. Полезнее начинать ее (чтобы проветрить себя) с приемов, разработанных Хваном, и затем переходить к конкретной работе по системе Норбекова.

Дыхательная гимнастика (система Ю. Хвана)

Задачи: а) насытить ткани кислородом и изгнать углекислый газ; б) прочистить и укрепить дыхательные пути.

Эффект: многократное повышение работоспособности организма.

Техника дыхания: вдох — через нос, выдох — через рот, причем вдох короче выдоха в два-три раза.

Дыхание в статике (спокойное): вдох (под счет) 2-3 с, выдох (под счет) 4-6 с.

Дыхание в динамике: вдох 3-4 с, выдох (порциями, словно рыдая или смеясь) 6-10 с.

Этой системе дыхания более 2 тысяч лет.

Ученикам также может быть рекомендована менее сложная схема: вдох через нос (2-3 с), выдох через плотно сжатые губы (4-6 с).

Отрабатываем по Хвану дыхание в статике, 10-15 раз. Затем переходим к следующему витку упражнения.

Усаживайтесь поудобней, лучше всего на стул. Глаза закрыты, спина ровная, ноги полусогнуты, руки на коленях. (Никаких «нога на ногу» — это будет мешать.) Тело должно быть приятно расслабленным. Для этого поочередно напрягаем и расслабляем все группы мышц (бедер, голеней, предплечий, плеч, спины). Особое внимание уделяем мимической мускулатуре лица и мышцам глазных яблок. Убедимся, что ресницы у нас не подрагивают. Основной признак недостаточной расслабленности — напряжение век и некоторая нахмуренность (напряженность мышц лба).

Проверьте язык — его кончик должен находиться на черте слияния верхнего нёба с зубами.

Теперь постарайтесь направить все помыслы на установку свободного ровного дыхания. Не надо его искусственно замедлять или пытаться выровнять каким-либо иным способом. Просто хорошенько вдохните, выдохните, затем спокойно дышите, ни о чем не думая, не спеша. Очень скоро вы начнете дышать так, как мы дышим во сне (сначала произвольно идет вдох, потом без паузы — продолжительный выдох, затем — глубокая пауза и опять вдох-выдох).

Успокоив дыхание, прислушайтесь к сердцебиению. Оно тоже сделалось ровным. Это произошло рефлекторно — сработала внутренняя автокоррекция, наша воля тут ни при чем.

Расслабив тело и успокоив дыхание, уделите внимание мозгу. Если в нем вертятся посторонние мысли, приступайте к приборке — их не должно быть. Представьте себе круг или квадрат и каждую залетную мысль выталкивайте туда, как в мусорную корзину, одну за другой, пока территория не будет абсолютно чиста. Затем вытолкните из сознания и «мусорный» круг.

Если вы чувствуете, что вам все-таки не удастся сосредоточиться, еще раз проконтролируйте дыхание. Глаза закрыты, тело расслаблено, во время вдоха мысленно произносите «в-д-о-о-х», во время выдоха — «в-ы-д-о-х». Направьте все внимание на то, чем вы сейчас заняты, следите за движением воздуха внутри вас.

Можете быть уверены: 8-10 таких дыхательных циклов погасят любую постороннюю мысль.

Есть еще очень действенный метод устранения назойливых мыслей. Выдохните полностью воздух и задержите дыхание настолько, насколько позволит вам ваш организм. При задержке дыхания все сто-

ронные мысли из головы улечиваются и остается (непроизвольно!) только одна — насущная: где же спасительный вдох?

Эта (последняя) мысль тут же уйдет, когда вы вдохнете.

Если тело расслаблено, дыхание спокойно, а голова свободна от дум, сосредоточьте внимание на том, как воздух проходит через ваш нос. С каждым вдохом носоглотку омывает прохлада, в паузе ощущается приятное пощипывание-покалывание, каждый выдох, накладываясь на пощипывание-покалывание, приносит тепло. Мы настолько свыклись с этими ощущениями, что в повседневности перестали их замечать. Ваша задача выделить эти ощущения и сделать поярче; 10-15 вдохов и выдохов вполне достаточно, чтобы в том преуспеть.

Дальше попробуйте ощутить, как прохлада спускается ниже — на уровень щитовидной железы, а тепло поднимается вверх. Наложите мысленно носоглотку на щитовидку, представьте, что дыхание осуществляется именно там. Прохладно (вдох) — чуть покалывает (пауза) — тепло (выдох), прохладно — покалывает — тепло... Сделайте 5-10 вдохов и выдохов. Получите свою законную долю чистого удовольствия от того, как замечательно дышит ваша щитовидная железа. А теперь перенесите дыхание в область солнечного сплетения. Пусть спокойно и безмятежно подышит и оно.

Следующий этап. Руки, лежащие на коленях, поверните ладонями вверх. Подышите через ладони, ощущая с каждым вдохом прохладу-покалывание, а с выдохом — покалывание-тепло. Потом попробуйте подышать через стопы.

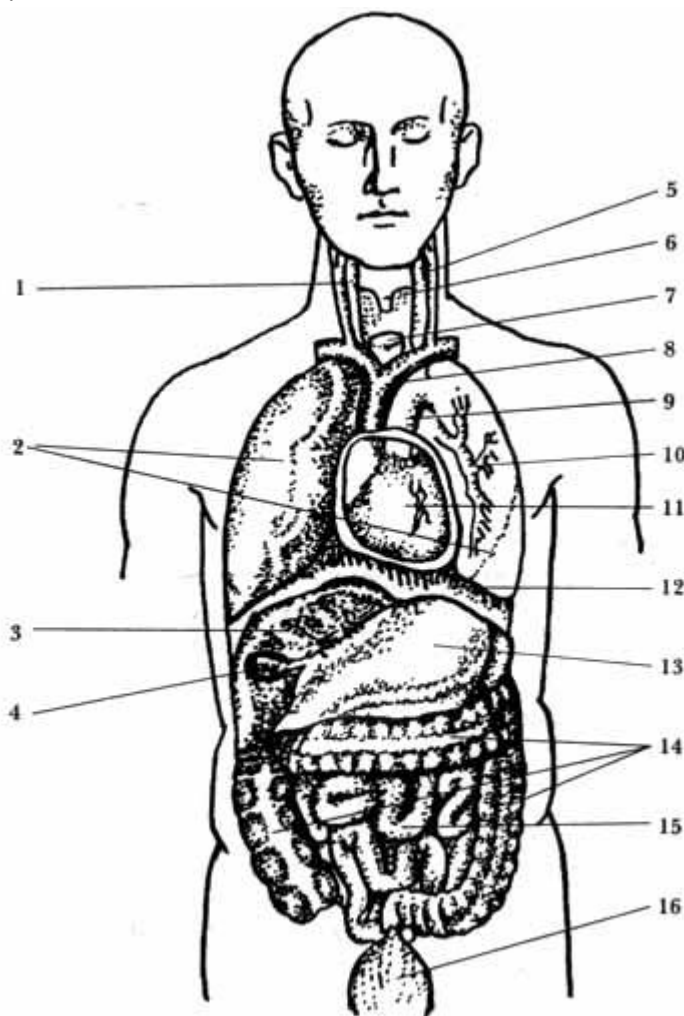


Рис. 3. Расположение внутренних органов человека

1 — внутренняя яремная вена; 2 — легкое; 3 - печень; 4 — желчный пузырь; 5 - сонная артерия; 6 — щитовидная железа; 7 — трахея; 8 - верхняя полая вена; 9 — аорта; 10 — бронхи; 11 - сердце; 12 — диафрагма; 13 — желудок; 14-толстый кишечник; 15 - тонкий кишечник; 16 - мочевого пузырь

Затем (сообразуясь с рис. 3) произвольно наделите дыханием какой-либо свой орган (только не задевая сердце и головной мозг). Обласкайте его внутренним взором, поделитесь с ним своим настроением.

Продолжаем работу. Переносим дыхание в наши энергоцентры (сообразуясь с рис. 2). Помним, через каждый наш энергоцентр проходит энергоканал, выступающий за габариты нашего кокона. Этот канал, как стебель, его внешнее окончание, как бутон, который должен раскрыться. Уделяем внимание каждому энергоканалу (мысленно обходя сердце и головной мозг). Выдох (тепло) — лепестки бутона расходятся в стороны, в них легкий трепет, покалывание — момент предвкушения, вдох (прохлада) — волны чистой энергии ввинчиваются, вливаются в нас. Мы работаем хорошо, наши энергоканалы будут открыты и сейчас, и днем, и вечером, и ночью во время сна. Мы проснемся бодрыми, жизнерадостными и приступим к другим тренировкам, которые также принесут нам много хорошего — много энергии, реки энергии... реки и океаны.

Делаем по 10 выдохов-вдохов через каждую энергетическую воронку (обходя сердце и головной мозг). В дальнейшем будет достаточно это проделывать по 5 раз.

Вектор-рекомендация новичкам. Не раздражайтесь и не ругайте себя, если у вас на первых порах что-то не будет ладиться, и главное — повторим еще раз — не напрягайтесь. Что сейчас не вышло, получится завтра, все у вас замечательно, вы на верном пути. Даже небольшому суденышку, меняющему курс, требуется время, чтобы погасить инерцию, а вы — не какая-то там скорлупка, вы — большой парход.

Мы даем на первом занятии столь сложное упражнение, потому что оно очень пригодится нам в будущем. Не жалейте сил и времени, чтобы его освоить как следует, ибо (повторим еще раз) дыхательная медитативная гимнастика — основа основ методики самооздоровления.

Закрепление достигнутого

Упражнение на концентрацию позитивной энергии воспоминаний

Не теряя состояния, уловленного с помощью дыхательной медитативной гимнастики, соскальзываем в новое упражнение. Включаем память и спускаемся по ней к своему прошлому, перебирая только радостные события своей жизни (они сами будут приходить вам на ум). Выискиваем, но плавно, словно поворачивая незримую ручку настройки, такие моменты, от которых у вас когда-то перехватывало дух и ликовала душа, которые вызывали в вас ощущение небывалого взлета, подъема. Собираем воспоминания в единый букет, где каждый цветок — элемент грандиозного фейерверка. Этот фейерверк должен отозваться в глубинах вашего существа всплесками внутреннего свечения.

Попробуйте зафиксировать это свечение и настроить на максимальную яркость. Представьте, что в вашей душе разгорелось маленькое солнце. Сохраняйте это ощущение в себе как можно более долгое время и после окончания занятия, которое на этом и будет завершено.

Итоги занятия

Мы выяснили, что человек является субъектом энергетической пластики мироздания и что он не может существовать вне ее. Оптимальное взаимодействие человека с внешними энергоструктурами осуществляется через его защитный энергококон. Мы поняли, что таким коконом обладает каждый из нас.

Мы выяснили также, что пища материальная не является основным нашим энергопоставщиком, как принято думать, и что основная наша энергозарядка происходит через наши внешние приемные энергоканалы. Такая энергозарядка ведется двумя способами: принудительно (без нашего в том волевого участия: во сне) и активно (во время нашего бодрствования: на этот процесс мы можем — и просто обязаны — качественно влиять). И в том и в другом случае наши внешние энергоприемники должны быть открыты — с помощью медитативной дыхательной гимнастики мы сделали в этом направлении значительный шаг.

Доброго вам дня, хорошего настроения!

Вектор-напоминание. Не заглядывайте в следующие разделы книги, пока не освоите досконально вышеизложенный материал.

Постскриптум

Существует еще одно упражнение, практически иллюстрирующее идеологию пройденного материала. Мы назвали его «Упражнение ночи» и поместили в конце книги. Во-первых, потому, что оно несколько сложно в организации (проводится в ночное время суток), а во-вторых, потому, что нуждаются в нем лишь немногие ученики. Упражнение рекомендуется в первую очередь тем, кто в наших выкладках не уловил четкого смысла, кому неясен предмет разговора. Еще к нему могут обратиться любознательные натуры, желающие быстрее ощутить эффект от работы кокона. Описание «Упражнения ночи» вы найдете в Приложении 2.

ЗАНЯТИЕ 2. ПОДГОТОВКА ТЕЛА К РАБОТЕ С ЭНЕРГИЕЙ. ДОСТУП К КОКОНУ

Установочная беседа (основные аспекты активного усвоения энергии внешней среды)

Доброго вам дня, хорошего настроения! На прошлом занятии мы усвоили, что наш организм снабжается внешней энергией в приказном, так сказать, порядке. Это происходит, когда мы находимся в состоянии глубокого транса (во время сна). Вдобавок к тому нами был принят на веру тот факт, что мы можем самостоятельно (активно) черпать эту энергию из различных источников — привычно и практически ежедневно, мало задумываясь о смысле наших действий. Рассмотрим, как и когда это происходит.

По пути, например, на работу, если наш путь лежит через парк. Не правда ли, такие прогулки очень нас освежают? Почему? Потому что энергетические поля деревьев, кустов и травы избыточно сконцентрированы в объеме парка, и этот избыток нам выделяется в виде подарка. Впрочем, «подарок» слово неточное, скорее здесь происходит обмен: растения кое-что снимают с поверхности наших энергококонов, а именно — энергетический негатив («мусор», «навоз»), который охотно потребляется ими.

Другой пример. Люди пьющие прекрасно знают, что похмелье великолепно снимается, если провести около получаса возле быстротекущей воды. Вода «оттягивает», говорят знатоки, а точнее, течению реки сопутствует энергетический поток неизменной мощи. Тот же эффект оказывают морские прогулки. Рыбаки всерьез утверждают, что питье на рыбалке идет им только во здравие и никак не во вред и что никакой стакашек в забегаловке не идет в сравнение с чаркой «адмиральского» часа.

Человек, отдыхая, любит гулять, выезжать «на природу», фанаты этого дела садятся в байдарки, уходят в горы, блуждают по дебрям тайги. Они, подчас не на шутку рискуя жизнью, покоряют скалистые кручи, спускаются в подземелья, сплавляются на плотах по порожистым рекам.

Энергия внешнего мира в эти моменты охотно вливается в нас, ибо нас во время отдыха не угнетают никакие заботы, ибо мы открыты для радости, а значит, наши энергетические приемоканалы чисты.

Внимание, вектор-информация! Чувство радости, так же как и все человеческие эмоции, не только воздействует на конусы энергоканалов, но и несет мощные кванты энергии собственной. На занятии, посвященном тренировке эмоции, мы подробнее разберем этот эффект.

И наоборот, в моменты уныния мы закрываемся от дополнительной (внеплановой) энергоподпитки, да и качество плановой энергоподпитки делается плохим (мы плохо спим, нас душат кошмары, мы встаем разбитыми, мы не хотим ничего). Стресс — главный враг жителей больших городов, он ведет человека к быстрому энергетическому истощению.

Впрочем, мегаполис, обладая гигантской механикой стрессового воздействия на психику своих обитателей, словно в противовес тому, дает человеку уникальные возможности «оттянуться». Большие города являются средоточием огромных культурных напластований, обеспеченных как современными приобретениями, так и приобретениями цивилизаций прошлых веков. Если вы болельщик, вы можете энергетически зарядиться на многотысячных стадионах (в меньшей степени, если ваша команда проигрывает, и в неизмеримо большей, если «ваши» всех бьют). Это весьма сильный, но грубый (стадный) способ приема энергии, однако существуют способы и поизыщнее.

Выставки живописных работ, например, дают нам возможность получать извне и генерировать в себе энергии тонкого духовного плана — шедевры гениальных художников настраивают нас на весьма качественный ее прием. В данном случае субстанцией, провоцирующей «эффект камертона» (характеризующийся слиянием энергоструктуры нашего организма с соответствующими энергопотоками), является цвет. Нужный настрой на эффект камертона может обеспечивать также созерцание геометрических форм (архитектура, скульптура, интерьер, икебана, красивые вещи и безделушки), это созерцание — практически всегда — органически сочетается с восприятием цветовой их орнаментации (возьмем, например, красочные пейзажи — горные, городские, равнинные, морские, любые). На верный лад настраивают наш организм и звук (музыка, декламация, песня), и чтение (стихи, проза — здесь подключаются к делу наше образное мышление и интеллект).

Короче, вы, дорогие читатели (особенно знакомые с нашей методикой самооздоровления по предыдущим книгам), уже, наверное, сами сообразили, куда мы клоним.

Да-да, наилучшим образом энергия воспринимается и удерживается нами в состоянии медитации. Это состояние углубленной сосредоточенности, многократно повышающее результативность каждого из методических упражнений, мы уже научились (или должны научиться с помощью медитативных дыхательных упражнений) в себе вызывать.

Задайте себе вопрос, что такое медитация, и постарайтесь самостоятельно на него ответить. Наверняка многих из вас потянет в дебри философских словоконструкций, нахватанных из прочитанных в

разное время популярных брошюр. Теперь послушайте, что говорит о медитации школа Норбекова—Хвана.

Медитация — это сон в состоянии внимательного контроля, точно так же как сон — есть медитация при отсутствии контроля со стороны человека. Медитация лучше всего вводит нас в тонкие миры энергии, интуиции и подсознания.

Медитируя, мы искусственно погружаем себя в транс во время бодрствования, отстраняясь от гнета повседневных забот. Освобожденные, мы обращаем чистую энергию своего эго к энергетике мироздания, и мироздание незамедлительно склоняется к нам.

Театр — особый (и древнейший) вид человеческого искусства, где сочетаются медитативные акции самого разного плана, способствующие коллективной настройке публики на подключение к энергопотокам самых различных сортов. Комедия дарит нам оптимизм, мелодрама несет душе очищение, в процессе театрального действия происходит раскочка наших эмоций, несущих свои волны энергий (их нам предстоит усиленно тренировать в уже новом ключе). Мы покидаем театральные залы (картинные галереи, спортивные комплексы, певческие поля) словно бы обновленными, ощущая подъем в каждой клеточке своего существа, и даже не подозреваем, что за этим стоит конкретный акт нашего энергетического обогащения, пора прозреть, пора уделить самое пристальное внимание механизму, исправно (или не совсем исправно) поставляющему нам то, без чего не может существовать ни один земной организм.

Подобно рыбам, отлично чувствующим себя в пластике водной среды, человек должен свободно сливаться с энергетической пластикой бытия — он так устроен, он так задуман Творцом или Природой. Он должен ориентироваться в этой среде, как кит в океане, чтобы уверенно устремляться к полям питательного энергетического «планктона», он должен, подобно дельфину, мгновенно менять форму энергоповерхности своего защитного кокона, чтобы уклоняться от встречи со сгустками враждебных энергоструктур или рассеивать их в пыль мощными контрударами. Таких структур в ареале нашего бытия великое множество, но человеку энергетически развитому не стоит чрезмерно их опасаться. Хищник прежде всего выбирает больное животное в стаде, активную особь не берутся атаковать ни волк, ни лев, ни медведь.

Очень важно, чтобы вы как следует проработали учебный материал, изложенный ниже, даже если уже знакомы с методикой 1-го уровня и плодотворно применяли ее. Мы не зря ориентируем вас на повторение учебной программы.

Во-первых, повторение — мать учения. Во-вторых (огородники это хорошо знают), никогда не лишне вновь подойти к обработанной грядке и выполоть появившиеся там сорняки. В-третьих — повторение пойдет наряду с качественным преобразованием освоенных прежде навыков.

Многое из того, что вам приходилось делать, вы делали как бы вслепую. Не имея возможности уловить генеральную стратегию замысла той или иной тренировки, вы всецело полагались на наши слова. Теперь пришла пора ликвидировать белые пятна и уяснить себе поотчетливее, что к чему и зачем.

Итак, перечтя «Постулаты Завоевателя» и настроившись на освоение новых просторов, приступаем к работе с энергококном. Для начала попробуем его ощутить.

Попытка ощутить кокон

Закройте глаза. Разотрите ладони. Сосредоточьтесь. Изгоните из мозга посторонние мысли так же, как делали это на прошлом занятии, упражняя дыхание. Представьте себе круг или квадрат и выталкивайте их туда — одну за одной, как в мусорную корзину. Это нетрудно сделать, этот навык у вас уже есть.

Отрешившись от суетных дум, направьте внимание на ладони — они у вас очень чуткие. Поднесите ладони к телу в районе пупка и начинайте медленно отстранять от себя руки. Дойдя до предела, замрите на секунду-другую и начинайте медленно руки к себе приближать. Приближайте - удаляйте ладони до тех пор, пока не почувствуете, что на каком-то расстоянии от вас ваши ладони словно упираются в нечто. Это и есть граница вашего кокона. В районе пупка действует очень сильный энергоканал, ткань кокона там редко бывает повреждена.

Не отнимая ладоней от обнаруженной вами границы, попробуйте увидеть мысленным взором ткань кокона. У кого-то это получится сразу, у кого-то нет. Не смущайтесь, продолжайте опыт, и внутренний взор постепенно вам ее обрисует. Учтите, каждый человек видит свой кокон по-разному. Для кого-то он явится в золотистом пунктирном сиянии, кто-то может увидеть что-то вроде матово блестящей кожицы — желтой, оранжевой и даже синей. Это не удивительно, ведь мы имеем дело с особой энергией, характеристики которой не совпадают с метрикой световых волн. Впрочем, большинству учеников кокон

представляется совокупностью желтых, лимонных или розоватых оттенков, вот почему мы взяли за правило считать его золотистым.

Ощувив ткань кокона, ведите ладони вдоль поверхности тела, стараясь этого ощущения не терять. Участок, где ощущение пропадет или ладони поймут его в непосредственной близости к поверхности кожи, выдает дефект ткани кокона. Это место пробоя, место утечки «электролита», оно нуждается в энерголечении (в своего рода «энергоштопке»). Прежде чем заняться такой серьезной работой, нам следует получить к нашему кокону доступ. Поможет нам в этом упражнение, которое мы в прошлом не единожды делали, — аутомануальный массаж.

Прочистка внутренних энергоканалов. Аутомануальный комплекс (массаж биологически активных точек головы, лица и ушных раковин)

Установив кокон с помощью предыдущего упражнения (мысленно ощущая его присутствие), прилежно выполняем все нижеперечисленные позиции. Работают все, даже те, у кого кокон «вроде в порядке». Во-первых, профилактика никогда не бывает лишней. Во-вторых (это главное), — наши действия получили новое вектор-стремление. Это стремление — желание обладать сверхэнергией. Мы хотим получить сверхэнергию, мы знаем, что она нам доступна, нам следует лишь хорошо подготовить себя к ее качественному приему. Наша задача мысленно активизировать линии связи поверхности кокона с биологически активными точками нашего тела. Так гитарист, готовясь к концерту, подкручивает на грифе гитары колки и подтягивает провисшие струны. Разница лишь в том, что этих струн (линий энергосвязи) в нашей энергоструктуре несколько больше, чем в любом инструменте щипкового типа. Во время работы они сами начнут проявляться в поле нашего воображения. Лучше их представлять в виде разноцветных соединительных нитей. По мере приближения к цели вы будете все ярче их ощущать.

Массаж биологически активных точек головы и лица

Физическое значение. Незаменим при гайморитах, фарингитах, бессоннице и т. д. Люди с ослабленным обонянием уже после первой минуты воздействия на соответствующую точку начинают четко воспринимать запахи.



Рис. 4. Положение пальцев при массаже биологически активных точек



Рис. 5. Правильное направление при надавливании на биологически активные точки

Массаж проводится с помощью трех пальцев (рис. 4) — указательного, среднего и безымянного (по 25-30 движений на каждую точку). Можно также пользоваться и одним большим пальцем (рис. 5). Направление воздействия строго вертикальное — без растирающих движений. Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникало ощущение, среднее между болезненным и приятным.

Массаж, помимо улучшения кровообращения и активизации нервных окончаний, связанных с внутренними органами нашего тела, направляет волны целебной энергии от поверхности кокона к структурам подкорковых образований (к ним относятся, например, гипоталамус, гипофиз, ретикулярная и лимбическая системы), которые ведают тем, что мы называем подсознанием, где происходят процессы, связанные с медитацией и интуицией. От этих структур зависит все, что творится в нас, вплоть до нашего поведения и эмоционального состояния.

Порядок работы (рис. 6):

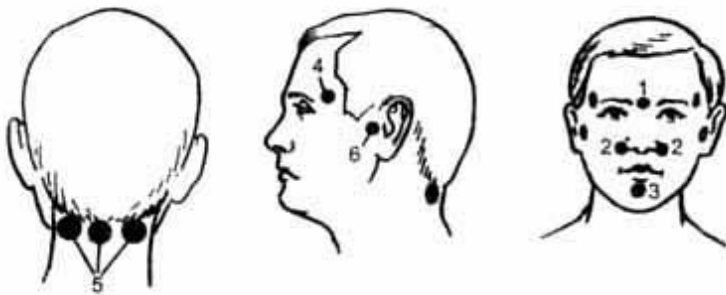


Рис. 6. Биологически активные точки лица

1 — точка на лбу между бровями («третий глаз»); 2 — парная точка по краям крыльев носа (ее массаж восстанавливает обоняние); 3 — точка на осевой вертикали, делящей лицо пополам, между нижней губой и верхней линией подбородка; 4 — парная точка в височных ямках; 5 — точка чуть выше линии роста волос, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы (там, где ощущается углубление); 6 — точка между наружным слуховым проходом и краем нижнечелюстного сочленения (в области козелка уха).

Работаем с удовольствием, с любовью к себе, с вектор-стремлением обрести сверхэнергию, краем сознания наблюдая за коконом и за своим состоянием. Мысленно протягиваем лучащиеся ниточки от поверхности кокона (сквозь кольца точек) к каждой частичке нашего организма. Нам важно поймать ощущение энергетической пульсации во всем теле.

Массаж ушных раковин

Ушная раковина (рис. 7) — весьма любопытный атрибут нашего тела, хотя бы уже потому, что формой копирует человеческий эмбрион. Все звуки, нами воспринимаемые, проходят через нее, все они оббегают («обстукивают») ее геометрию прежде, чем докатиться до мозга. Поверхность уха первой улавливает пакеты звуковой информации и первой доносит ее до всех органов нашего тела (а также до соответствующих участков поверхности кокона) через биоактивные точки. Ушная раковина просто усыпана ими. В настоящее время известно 170 биологически активных точек, размещающихся на ее сравнительно небольшой поверхности. На правую раковину обычно проецируется атрибутика правых половин человеческого тела и кокона, на левую — левых, хотя у небольшого процента людей встречается проецирование перекрестное.

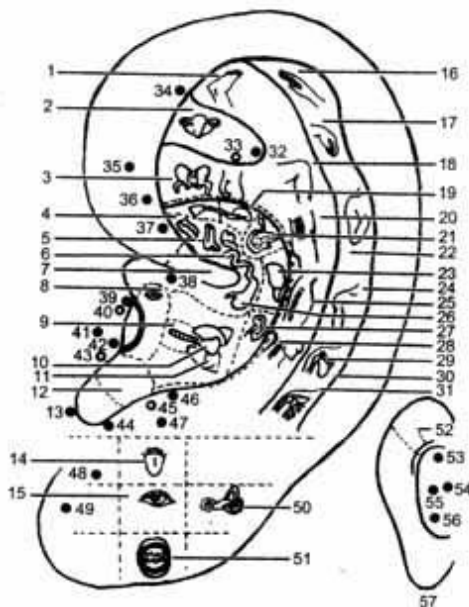


Рис. 7. Проекция частей тела и внутренних органов на ушную раковину (Иглоукальвание. М., Медицина, 1988)

1 — пальцы стопы, голеностопная область; 2 — матка; 3 — седалищный нерв; 4 — толстая кишка; 5 — аппендицит; 6 — тонкая кишка; 7 — диафрагма; 8 — рот; 9 — трахея; 10 — сердце; 11 — легкие; 12 — три части туловища; 13 — зрение; 14 — язык; 15 — глаза; 16 — пальцы кисти; 17 — запястье; 18 — колено; 19 — почки; 20 — живот; 21 — поджелудочная железа; 22 — локоть; 23 — печень; 24 — плечо;

25 — область груди; 26 — желудок; 27 — селезенка; 28 — шейный отдел позвоночника; 29 — плечевой сустав; 30 — лопатка; 31 — шея; 32 — точка тхан-мон; 33 — ягодица; 34 — геморрой; 35 — наружные половые органы; 36 — мочеточник; 37 — нижняя часть прямой кишки; 38 — пищевод; 39 — вершина козелка; 40 — горло; 41 — нос; 42 — надпочечник; 43 — носовая полость; 44 — зрение; 45 — яичко; 46 — точка, регулирующая дыхание; 47 — лоб; 48, 49 — точки анальгезии; 50 — внутреннее ухо; 51 — миндалины; 52 — гипотензивная канавка; 53 — головная боль; 54 — почки; 55 — сердце; 56 — нижняя конечность; 57 — тыльная поверхность ушной раковины.

Последовательность работы (по 15-20 движений в каждый прием):

1 — тянем с умеренной силой мочку уха сверху вниз; 2 — тянем ушную раковину от слухового прохода вверх; 3 — тянем среднюю часть ушной раковины от слухового прохода в наружную сторону; 4 — вращаем ушную раковину по часовой стрелке; 5 — вращаем ушную раковину против часовой стрелки.

В конце работы ваши уши должны «разгореться» от удовольствия, а вы — получить приятное ощущение бодрости во всем теле. Проводя массаж ушных раковин, мы в буквальном смысле насыщаем энергией каждую клеточку нашего организма.

На подошвах наших ног также имеется большое количество активных точек и зон, соотносящихся с различными органами и областями нашего тела и соответствующими им участками поверхности кокона. Старайтесь чаще ходить босиком, время от времени массируйте ваши ступни.

Упражнения для глаз

Физическое значение. Благотворны при неврозах, гипертонии и повышенном внутричерепном давлении.

Кое-кто из учеников на очных занятиях выражает недоумение, спрашивая, какое отношение имеют эти упражнения к акупунктуре? Глаз есть глаз, никаких биоактивных точек на нем вроде бы нет.

Это правда — движения глаз никак не влияют на отладку энергетических линий в нашей энергоструктуре. Зато прямое к тому отношение имеет наш взгляд. Он обладает воистину удивительной мощью. Взгляд человека способен дарить энергию и способен ее отнимать. Вспомните, именно взгляд является грозным оружием гипнотизера, именно глаза издревле считаются зеркалом человеческой души.

Взгляд возбуждает, взгляд успокаивает, взгляд приказывает, посылает флюиды, взгляд подчиняет, притягивает, отталкивает, взгляд говорит. Дурной взгляд может наслать порчу на незащищенного человека, благословляющий взгляд способен оберечь странника от бед и невзгод.

Взгляд не просто прибор, регистрирующий световые сигналы и позволяющий нам опознавать физические предметы, взгляд — прежде всего инструмент, способный действовать на значительном удалении от нас. Ему дано активно менять структуру как электромагнитных, так и иных энергополей, в том числе и тех, что ведают ходом событийных процессов. Вот почему наша методика столько внимания уделяет практике стопроцентного восстановления зрения (см. соответствующий раздел в книге «Тренировка тела и духа»). Человек с ослабленным зрением неполноценен энергетически. Даже купив очки, он все равно останется лишь наблюдателем, причем наблюдателем незащищенным, пассивным, ибо не сможет использовать силу своего взгляда в ситуациях, где лишь она одна способна выручить его из беды.

Откроем карты: в настоящих упражнениях наши усилия должны быть направлены на тренировку не просто взгляда, а взгляда нашего третьего глаза. Третий (невидимый) глаз человека, согласно древневосточным трактатам, расположен в центре нашего лба над переносицей, на уровне бровей.

Перейдем к упражнениям, улучшающим зрение и активизирующим работу третьего глаза.

Каждое движение (без напряжения, свободно, не щурясь) повторяют 10-15 раз.

1. Вертикальные движения. Глаза идут вверх (мы словно пытаемся взглянуть изнутри на собственную макушку), затем вниз («глядим» на гортань).

2. Горизонтальные движения. Глаза ходят вправо и влево. Движения легкие, словно играющие,

3. Круговые движения глаз — сначала по часовой стрелке, затем — против нее.

Выполняя движения, думайте о глазах, как о самом ценном, что у вас есть. Думайте о том, как вы цените свою способность видеть.

Активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений

С установленным коконом и освежившись энергетически, повторяем упражнение, освоенное на прошлом занятии. Медитативно дышим через ладони, стопы, затем через энергоцентры (не затрагивая сердце и головной мозг). Идем от пупка по орбите в любую сторону. Затем дышим через энергоцентры

в обратной последовательности, но удлиняя дыхание, донося его до поверхности кокона и направляя к «слабым» местам. Согреваем ткань кокона (выдох), ощущая благодатное покалывание, пощипывание, затем, ощущая покалывание, пощипывание, — охлаждаем (вдох). Делаем по 10 выдохов-вдохов для каждой позиции упражнения.

Закрепление достигнутого

Упражнение со свечой

1-й этап. Важно сконцентрировать взгляд на пламени свечи (если нет свечи — на трещине в стене, на блике света, на маленьком предмете и проч.). Держите концентрацию в течение нескольких минут. Гоните прочь побочные мысли, выкидывая их в мысленный «мусорный» квадрат. Таким образом мы «чистим» (приводим в рабочее состояние) важный инструмент управления нашей энергетикой — третий глаз.

2-й этап. Мысленно начертите линию от вашего третьего глаза до объекта сосредоточения. Держите мысленно эту линию 1-2 минуты; будет великолепно, если вы мысленно увидите не просто линию, а линию светящуюся.

Упражнение перед зеркалом

Смотрите на себя — в точку, которая находится в центре переносицы. Мысленно проведите линию вашего взгляда, наполните эту линию свечением. Представьте, что ваш взор лучится, переливается особым волшебным светом. Важно переживать при этом ощущение детской волшебной сказки.

Тренировка мысленного зора

Закройте глаза и мысленно обведите комнату внутренним зрением. Не торопитесь открывать глаза, если вы не видите тот или иной предмет. Подождите, рано или поздно «забытый» предмет проявится.

Итоги занятия

1. Мы уяснили, в какие моменты человек может активно усваивать энергию внешней среды. Это происходит практически ежечасно, но лучше всего процесс усвоения идет, когда мы гуляем, созерцаем пейзаж или, находясь в отпуске, купаемся, загораем, штурмуем горные кручи, спускаемся по порожистым рекам. На качественный прием энергии нас могут также настроить произведения искусства самого различного рода — картины, керамика, скульптура, архитектура. Мощные волны опьяняющей бодрости нагнетают в нас яркие динамичные зрелища — спортивные состязания, музыкально-танцевальные шоу, сельские ярмарки, цирк. Тонкой духовной энергией напитывают нас музыка, чтение, театральные представления.

Иными словами, энергия лучше всего вливается в человека, когда он отстраняется от себя повседневного (суетного, зачуханного, зашоренного делами-заботами) и, находясь в состоянии легкого транса, сосредоточивается на каких-то сторонних вещах. Это состояние именуется медитацией, оно нам знакомо по занятиям 1-го уровня, мы о нем не раз говорили и чем дальше, тем больше будем отдавать ему дань. Быстрой настройке на медитации любой направленности способствует медитативная дыхательная гимнастика — это упражнение в методике энергетического оздоровления ставится во главу угла. Без него просто немислима никакая работа с энергией — нам следует хорошо помнить о том.

2. Далее мы сделали первую попытку установить наш кокон (ощутить его реалии — границы, состояние ткани). Наша задача — научиться это проделывать быстро и чуть ли не машинально перед началом каждого из занятий.

3. Мы усвоили, что поверхность кокона энергетически связана с нашими внутренними органами (точнее, с каждой клеточкой нашего тела) и что многие линии этой связи проходят через наши биологически активные точки. Активизировать эти связи — значит получить доступ к поверхности кокона. Аутомануальный массаж (знакомый нам по тренировкам 1-го уровня), сопряженный с новым векторным стремлением обладать сверхэнергией, открывает нам к этому путь.

4. Еще мы провели нормализацию работы наших энергоканалов и энергоцентров, медитативно подышав через них и направляя дыхание к слабым местам поверхности кокона, и (очень важный момент) провели активизацию нашего третьего глаза.

Всего этого с лихвой достаточно для одного урока. Поэтому для закрепления материала завтра еще раз повторите все, что пройдено нами сегодня, и лишь потом переходите к следующему занятию, которое в своей логике является продолжением занятия настоящего. Удачи вам и успеха!

ЗАНЯТИЕ 3. ПОДГОТОВКА ТЕЛА К РАБОТЕ С ЭНЕРГИЕЙ. ДОСТУП К КОКОНУ

Доброго дня, хорошего настроения!

Ну-с, как дела?

Приятно слышать, что все у вас вроде к порядку, значит, работа строится правильно, значит, интуиция вас не подводит и подсказывает вам верный курс.

Перечитав постулаты Завоевателя, приступаем к занятию, которое начинается с пакета уже знакомых вам упражнений — в дальнейшем они будут именоваться разминочными.

Установка кокона + активизация (прочистка) энергоканалов путем аутомануального массажа + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений

Повторяем пройденное. Работаем в легком радостном настроении. Перед нашим внутренним взором переживается океан сверхэнергии. Мы тянемся к ней, мы хотим в нее погрузиться, мы хотим вобрать в себя весь океан.

Сверхзадача, чтобы воплотиться в реальность, должна опираться на сверхстремление — утройте свое желание обрести сверхэнергию и затем еще раз утройте утроенное «хочу». Устанавливаем кокон (не правда ли, это дается нам все легче и легче?), активизируем энергоканалы, затем дышим через них, удлиняя дыхание до поверхности кокона и направляя его к слабым местам.

Установочная беседа (образ сверхэнергии и его значение в процессе энергетического оздоровления)

Утверждают, что все в мире развивается по спирали, и наша с вами работа идет по все расширяющейся спирали. Взглянем сверху вниз на первый виток. Мы с вами неплохо на его уровне поработали — приободрились духовно, избавились от болячек, а главное — поверили в свои силы.

Теперь вспомним об одной «малости», без которой нам все это бы не удалось.

Никакой компьютер не работает без программы. Возводя храм (дворец, золотые чертоги), следует хорошо представлять себе, что собираешься строить, иначе вместо шедевра архитектуры получишь сарай или шалаш.

Нашей программой к действию, нашим «рабочим чертежом», нашим камертоном, улавливающим фальшивые ноты в мелодии нашего бытия, стал образ молодости и здоровья, который мы сами мысленно сформировали и неустанно к себе призывали, пока он не сделался сутью нашего существа.

Тренировка сама по себе очень мало дает человеку, если за ней не стоит устремление к конкретной и ясной цели. Об этом мы уже не единожды говорили и еще не единожды в будущем вам повторим. Ваш индивидуальный образ молодости и здоровья, как вы убедились, практически идеально сработал на 1-м уровне тренировок, но мы с вами теперь выходим на 2-й уровень и, следовательно, к нашему «рабочему чертежу» следует присовокупить что-то еще. Что же? А вот что.

Не упуская свой личный образ молодости и здоровья из виду (т. е. постоянно оставаясь в его поле), вам необходимо органически совместить его с новым образом (назовем его образом сверхэнергии), который призван обеспечить постоянный приток целительных свежих сил к каждой клеточке вашего организма.

До занятий по нашей системе вы жили в своем теле, как квартирант, и основательно его запустили. Теперь, когда капремонт жилища произведен, когда перестелены полы, укреплена кровля и прочищены санузлы, когда заменены обветшавшие двери и рамы, чем следует озаботиться рачительному хозяину? Он смотрит на свое обновленное обиталище, он по праву любит его и вдруг замечает, что его роскошные апартаменты отапливаются, как и встарь, кособокой буржуйкой. Она, конечно, греет, но не держит тепла и в невероятном количестве пожирает дрова, и, чтобы отопить все помещения, этот агрегат надо перетаскивать с места на место. Буржуйка никак не соответствует новому положению дел, и первоочередной задачей хозяина теперь становится устранение этого несоответствия.

В планировку своего дома он должен вписать печь — добротную, экономичную, которой хватит на всю кубатуру жилища. Иначе углы комнат затянет плесень, в подвал потечет сырость, балки (температурными перепадами) вывернет, нижние венцы здания атакует грибок, — и все, и пиши пропало, не за горами новый капитальный ремонт. Иными словами, новый недуг может ворваться в ваш организм в самом неожиданном месте, и вам придется бороться с ним с помощью навыков 1-го уровня, недоумевая, откуда взялась эта напасть. За одним наскоком агрессора может последовать второй, третий... Сейчас вы бодры, здоровы, оптимистичны, но все равно находитесь в зоне риска. Эту зону вам следует поскорей миновать. Как? С помощью запуска механизма энергетической балансировки вашего тела — иными словами, с помощью активной подзарядки поля вашего энергетического кокона, к которой вам следует не мешкая приступить.

«Вот это да! — могут раздаться возмущенные восклицания в рядах приверженцев нашей методики. — Мы-то тут сидим, радуемся своему избавлению от беды, а она, оказывается, от нас и не уходила. Она

все еще точит на нас зубы. Вы, уважаемые наставники, оказывается, бросили нас, незащищенных, на минном поле. Почему об этом нельзя было объявить сразу? Почему нельзя было сразу научить нас всем премудростям, способным гарантированно оберечь наше здоровье и покой?»

Ну, дорогие ученики, во-первых, вы не так уж и незащищены. Упражнения 1-го уровня великолепно работают, как силы быстрого реагирования, и вполне способны утихомирить агрессора, если их разумно и своевременно пускать в ход. Они, правда, не обеспечивают наши органы стойким иммунитетом, так безопасность державы не зиждется лишь на силе пограничных отрядов — ее гарантируют мощь и динамика регулярных войск.

Во-вторых (мы не зря это подчеркивали и не раз еще будем подчеркивать), методика эффективна только тогда, когда все ее позиции осваиваются постепенно и в строгой последовательности. Так в азбуке нельзя сложить слово «МАМА», выучив букву «М», но упустив «А».

В-третьих (продолжая оперировать примером капитальной перестройки жилища), никак не годится прилаживать дом к заранее сложенной печке. Параметры отопительной системы диктуются формой и размерами здания, а также кубатурой и целевым назначением его помещений (в кладовой, например, должно быть прохладно, а в спальне — тепло).

В-четвертых, установка любых структур отопления (печей, каминов, паропроводов, систем электрообогревания) связана с особыми мерами предосторожности. В примере с печью — это соблюдение правил пожарной безопасности, в случае с электричеством — надежная изоляция токонесущих цепей. Однако ребенку мало сказать: не играй со спичками, не суй гвоздик в розетку — лучше (пока он не подрастет) эти гвоздики и спички подальше от него прятать, а розетку надежно замаскировать. В-пятых... Существует и «в-пятых», и «в-шестых», и «в-седьмых», но остановимся на «в-четвертых» и подведем сказанному краткий итог.

1-й уровень наших занятий помог нам справиться с нашими недугами и недомоганиями в очень короткие сроки и, запустив в нашем организме программу омоложения, позволил нам реально шагнуть в страну неувядающей молодости. Это наш плюс, наша гордость (похвалите себя).

При этом образ здоровья и молодости (который индивидуальным путем сформировал в глубинах своего существа каждый ученик) являлся генеральным планом перестройки нашего организма. Каждый из нас оздоровился тем качественнее, чем этот образ был родней и созвучнее нашим индивидуальным особенностям и чертам.

Однако жизнь не стоит на месте, мы ежесекундно подвергаемся влиянию окружающей (быстроменяющейся) обстановки и, в соответствии с этим, не можем закрепить однажды приобретенное состояние на вечные времена.

Нам нужен активно действующий регулятор, который корректировал бы взаимодействие нашего организма с проявлениями внешней среды в оптимально выгодном нам режиме. Иными словами, если 1-й уровень тренировок вытащил нас из болезней, 2-й уровень должен дать нам стойкий иммунитет к этим болезням.

Таким регулятором, автоматически ликвидирующим угрозу внешних агрессий (путем энергетической блокировки даже намеков на возможность внешних вторжений) и направляющим нашу энергию в оптимальное (наиболее экономичное) русло, является энергетическая самобалансировка нашего организма. Ее механизм в нас существует, но в очень подавленном (вследствие нашей энергетической закисленности) состоянии, его можно привести в действие с помощью образа сверхэнергии, который каждому ученику предстоит самостоятельно сформировать.

В это плавание, подчеркиваем, каждый пускается в одиночку, но не смущайтесь — необходимого эффекта добиваются практически все ученики. Вот ориентир. Образу сверхэнергии созвучно особое состояние человека, именуемое иногда вдохновением, когда нам все удается, когда все у нас получается, когда мы чувствуем, что готовы своротить горы или повернуть русла рек вспять (чего, конечно, делать не надо). Вспомните себя в пору первой любви. Любовь — наше главное (и сверхмощное энергетически) чувство. Вспомните этот звон в душе, эти взрывы щемящей нежности, это шумящее ощущение избыточного счастья.

«Ах, — вздохнете вы, — ведь это порывы! Они, к сожалению, проходят!»

Стоп! Тут вы вогнали стрелу в центр мишени! Вы должны отыскать образ, способный ввергнуть вас в состояние подъема, порыва, и работать с ним, пока порыв не трансформируется в ровный мощный поток.

Поиск образа сверхэнергии (проба)

Искать образ лучше всего в состоянии медитации. Поэтому, не выходя из состояния, навеянного нам дыхательной медитативной гимнастикой, начинаем пробные подходы к намеченной высоте. Погружаемся в приятные воспоминания о самых глубоких, ярких и счастливых моментах своей жизни. Мы это уже проделывали на 1-м занятии, но еще не понимали зачем. Так же, как и тогда, скользим мыслью вдоль праздничной цепи событий, перебираем детали, ищем те, на которые энергетически откликается тело, отбираем самые волнующие, радостные, окрыляющие воспоминания, собираем их в праздничный букет-фейерверк. Страстно хотим, чтобы каждый его стебелек превратился в лучик ослепительного светила, которое обязательно разгорится в глубинах нашей души. Оно уже заявляет о себе мощными всплесками внутреннего свечения. Не огорчаемся, если поначалу что-то не удастся. Помним, что рано или поздно ключевой образ придет. Важно, чтобы он был буквально пропитан энергией. Не смущаемся, если поначалу этот образ туманен, расплывчат, далее он будет уточняться, меняться (в свое время мы объясним почему).

Вектор-рекомендация. Ищите свой образ в облаке энергии, медитативно концентрирующейся вокруг вас, и он вам постепенно откроется во всей своей простоте и величии. Помните, сверхэнергия, как правило, кроется в спокойствии океана, а не в суматохе и сверхусилиях локальных штормов. Еще помните, что волна цунами в океанских просторах почти незаметна. Она сметает все на своем пути, лишь набегающая на мелкое место. Иными словами, нас сокрушает наше же малодушие. Делая что-либо, не мельчите, не мелочитесь — углубляйте себя.

Оставаясь в поле образа сверхэнергии, переходим к следующей части занятия.

Прокачка энергетического столпа

Упражнения для позвоночника

Они просты, но их эффективность в физическом плане превосходит все ожидания. Бич городских (малоподвижных) жителей — остеохондроз, исцеляется, например, с полной гарантией.

Необратимое становится обратимым. Соли в суставах перемалываются, а если и продолжают откладываться, то не на трущихся местах, а в стороне (что подтверждают рентгеновские снимки). В процессе тренировок позвонки раздвигаются и перестают давить на спинной мозг, отчего улучшается общее состояние человека и сходят на нет многие досаждающие ему недуги. При этом деформированные хрящи (обладающие изумительной способностью к восстановлению) тут же начинают расти. Любой человек может «вырастить» себе молодой позвоночник, независимо от того, сколько ему стукнуло лет. Ученики после регулярного тренинга заметно прибавляют в росте.

Позвоночник — важнейший элемент нашего тела, он играет двойную роль в его непростом устройстве: 1) является опорным стержнем для всех физических составляющих нашего организма; 2) представляет собой магистраль, куда сбегаются нервные нити от всех наших органов, образуя спинной мозг.

Обратимся, однако, к главному — к энергетической стороне дела, для чего припомним первый постулат настоящей методики. «Человек не набор органов (здоровых или не очень здоровых), а целостная система, в которой физические составляющие энергетически взаимосвязаны с иными компонентами, такими как эмоции, психика, душа, интеллект».

Вдумавшись в смысл этого постулата, нетрудно сообразить, что наша энергетическая структура в каких-то главных чертах должна вторить телесному строению нашего организма, и это во многом действительно так. Наш позвоночник, например, на всем протяжении заключен в своего рода капсулу, образованную мощными энергополями, куда сбегаются все наши внутренние энергоканалы.

Эта капсула, именуемая энергостолпом (мы о нем уже упоминали), одновременно является и стержнем, к которому «крепятся» все элементы нашей энергоструктуры, и главной магистралью, по которой струятся энергопотoki разнообразных сортов, назначений и направлений. Чтобы они не «клинились», не путались, не сбивались в клубки и не мешали друг другу, надобно, чтобы магистраль эта была отменно здорова («чиста»).

На деле устройство энергостолпа гораздо сложнее, но нам в практической работе достаточно взять на вооружение понятие «магистраль».

Сегодня мы с вами займемся чисткой, а верней говоря, прокачкой нашей главной энерготрассы. Как это делается? Сложно ли это? Не очень. Вся сложность в том, чтобы к комплексу физических упражнений, разминающих позвоночник, добавить правильный медитативный посыл. И все, и результат не замедлит сказаться. После первой же тренировки вы ощутите мощный прилив бодрости, какого на 1-м уровне аналогичные упражнения вам не давали.

Почему не давали, а сейчас вдруг будут давать? Потому что наш организм прежде не получал указаний работать с энергией, а теперь он будет их получать, точнее, уже получает — с момента начала занятий. Наш организм — великолепный и послушный работник. Упражняя позвоночник, нам следует лишь представлять, что с каждым нашим движением происходит общая благотворная подвижка энергий в нашем энергостолпе (то есть идет качественная прокачка его объема). Тут не нужно излишней конкретики — это разминка. Уловив общий вектор задачи, организм сам проведет необходимую детализировку. В нашем распоряжении прекрасное конструкторское бюро и замечательная ремонтная мастерская. (Для удобства представляется целесообразным отождествить термины «позвоночник» и «энергостолп», ибо в пластике нашего бытия обе структуры практически нераздельны. Иными словами, примите к сведению, что в дальнейшем, говоря о позвоночнике, мы будем иметь в виду также и нашу главную энергетическую магистраль.)

Переходим к конкретной работе.

Думаем об энергии, думаем о ее величайшей ценности и о том, как великолепно она струится вдоль нашего позвоночника. Работаем, находясь в поле образа сверхэнергии. Поочередно тренируем каждый отдел позвоночника (шейный, верхнегрудной, нижнегрудной и поясничный). Основные движения: сгибание-разгибание, компрессия-декомпрессия (сжатие и разжатие), скручивание-раскручивание. Мы понимаем, что наш позвоночник не только мощный энергосборник, но и мощный энергонасос. Каждое наше движение — движение шомпола, прочищающее рабочий объем насоса + подкачка нового кванта энергии в объем кокона (все движения выполняются 10-15 раз по каждой позиции). Дышим только через нос, тренируя слизистую оболочку и сосуды. За основу берем комплекс упражнений для позвоночника из «Канона для будущих властелинов». (Тех, кто незнаком с нашими прежними работами и нуждается в более развернутой орнаментации упражнений, отсылаем к книге «Уроки Норбекова»).

Первый комплекс упражнений из первого сана («Канон для будущих властелинов»)

Шея

1. Наклоны головы вперед и назад до упора.
2. Наклоны головы вбок, не поднимая плеч.
3. Повороты головы влево-вправо до упора.
4. Круговые движение головой, как бы катая ее по плечам (15 раз — по часовой стрелке).
5. Круговые движение головой (15 раз — против).

Верхний плечевой пояс

6. Плечи вперед — подбородок к груди, плечи назад — голова назад.
7. Движения плечами вверх-вниз («черепашка»).
8. Круговые движения плечами — вперед и назад.
9. Наклоны влево-вправо, руки по швам.

Средняя часть позвоночника (грудной и поясничные отделы)

10. Ноги на ширине плеч, повороты влево (с каждым поворотом максимальный разворот назад, голова вертикальна), повороты вправо.
11. Наклоны вперед (как бы стараясь достать носом пуп).
12. Наклоны назад (как бы стараясь достать затылком поясницу).
13. Плечи вниз-назад круговыми движениями «паровозик» (руки согнуты в локтях).
14. Руки в «замок» на затылке, наклоны вправо-влево, вперед-назад (по 15-20 раз).
15. Ноги на ширине плеч, кулаки на области почек, локти максимально сведены друг к другу, наклоны назад, не разгибаясь.
16. Ноги на ширине плеч, стараемся увидеть боковую поверхность стопы с противоположной стороны — сначала вправо и затем влево.
17. Руки на коленях, наклоны вперед.
18. Сидя на полу или на стуле, ноги разведены и корпусом во фронтальной плоскости максимальные наклоны к левой, правой ноге и к полу меж ними.
19. Руки вверх, пальцы сцеплены, потягиваемся, вставая на носки, тянемся вверх — вдох, опускаемся, снова вверх — выдох.

Итоги занятия

1. Главное наше достижение в том, что на 3-м занятии мы приступили к работе с образом сверхэнергии (ОСЭ) — ключевым компонентом запуска механизма энергетической балансировки. Этот образ, опирающийся на наши самые счастливые воспоминания, призван приводить нас в состояние грандиоз-

ного душевного подъема, порыва, взлета. Это состояние в будущем мы намереваемся в себе зафиксировать на вечные времена.

Образ сверхэнергии, так же как и образ молодости и здоровья (знакомый нам по занятиям 1-го уровня), сугубо индивидуален для каждого ученика. Каждый из вас должен самостоятельно его отыскать, попытку такого поиска мы также с вами осуществили. Не смущайтесь, если вам кажется, что полученный ОСЭ не очень-то адекватен тому, что должно быть. Это нормально: ОСЭ поддается коррекции. В процессе тренировок мы будем его уточнять, а пока что вам надлежит работать с тем, что у вас получилось.

2. Еще мы освоили ряд упражнений, способствующих прокачке нашего энергостолпа (энергетической капсулы, в которую заключен наш позвоночник).

3. Комплекс упражнений, освоенных на 1-м, 2-м и 3-м занятиях (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений), открывает нам доступ к кокону.

Этот разминочный комплекс мы будем проделывать ежедневно, отводя на него поначалу 10-15 мин (в дальнейшем — 5-7 мин). В процессе этой разминочной акции неустанно призываем к себе образ сверхэнергии и делаем его все ярче, словно бы раздувая костер.

Вектор-рекомендация. Старайтесь всегда находиться в поле этого образа, даже после окончания тренировок. Посвящайте также некоторое время работе с образом сверхэнергии перед сном (уже лежа в постели). Делайте это в спокойной манере, словно покачиваясь на гребне гигантской волны и подчиняясь ее убаюкивающей пульсации. Качество вашей плановой энергетической подзарядки (во сне) неизмеримо повысится. Вы будете ощущать это уже на второй день после начала работы с ОСЭ.

ЗАНЯТИЕ 4. ВВОД ОБРАЗА СВЕРХЭНЕРГИИ В ДЕЙСТВИЕ (ТРЕНИРОВКА ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ)

1. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

Доброе утро!

Прислушайтесь к своему состоянию. Не правда ли, оно выгодно отличается от состояния вчерашнего дня? Предметы видятся резче, отчетливей. Воздух комнаты словно потрескивает от концентрации бодрящих энергополей. Форточку — настезь и бегом в душ (водные процедуры до и после занятий — необходимы). Затем легкий завтрак и беремся за дело. Перечитываем постулаты Завоевателя и, исполнившись стремления покорить мироздание, выполняем разминочный комплекс. Работаем четко, ритмично, любуясь собой. Каждый медитативный выдох (при дыхании через энергоцентры, энергоканалы) сегодня выносим на метр за границу кокона. Не сбиваясь с темпа, переходим к тренировке образного мышления, о которой нам прежде представляется необходимым сказать несколько слов.

2. Установочная беседа (роль образного мышления в человеческой жизни)

Методика самооздоровления, вам предлагаемая, опирается на многовековой опыт древневосточных исследований природы человека, учитывая достижения современных оригинальных школ врачевания. Главный ее постулат состоит в том, что человеческий организм — совершеннейшая структура, наделенная уникальной механикой саморегуляции и самовосстановления.

Болезни поражают и мучают в основном тех людей, в которых эта механика по разным причинам подавлена (спит). Чтобы вновь ввести ее в действие (пробудить), организму нужен стимул — интенсивное желание исцелиться и верный ориентир — образ молодости и здоровья. Этот образ, как вы помните, каждый из вас формировал в себе сам. Аналогичным ориентиром для запуска механизма энергетической самобалансировки в вашем (оздоровленном по методике 1-го уровня) организме является образ сверхэнергии, к формированию которого мы приступили на прошлом занятии.

Тысячи и тысячи наших учеников на практике убедились в действенности такого подхода к проблеме самооздоровления. И все же большое количество идущих к нам писем содержит вопрос: разве может какой-то там невещественный образ влиять на физические процессы, идущие в нас?

Может, и в этом легко убедиться, представив скорпиона, подбирающегося к нашей босой ноге. Нога произвольно отдернется в сторону, хотя никакой реальной опасности поблизости нет. Представим лимон — и во рту нашем тут же сделается кисло, особенно если мы попробуем мысленно этот лимон укусить. Воображение — великая вещь. Образы, проходящие перед нашим мысленным взором, вызы-

вают в нас адекватные им эмоции, на эти эмоции тут же откликается наш организм либо сокращением каких-то групп мускулов, либо биохимическим выбросом соответствующих веществ в нашу кровь, в желудочный сок, в слюну.

Мысленный образ — первопричина всех наших переживаний, независимо от того, считан он с реальности (посредством зрения, осязания, обоняния, слуха) или наш мозг его спроектировал сам.

Человек наделен воображением в гораздо большей степени, чем остальные живущие существа, и это качество дано ему отнюдь не как «сбоку припека». Воображение (способность мысленно сопоставлять вещи как предметного, так и непредметного плана) — мощнейший инструмент, дающий человеку власть активно вмешиваться как в ход событий внешнего мира, так и в течение всех процессов, идущих в его собственном организме. На 2-м уровне тренировок вам следует это хорошо понимать. Образы руководят всеми физическими процессами, идущими в нас. Они же управляют энергетикой нашего тела. Если вы будете представлять свой энергококкон заряженным, он зарядится, несмотря ни на что, даже если в небе погаснут светила.

Человек повсеместно и, можно сказать, ежесекундно использует свое умение образно мыслить. Ученый ставит химический опыт, но прежде, чем его ставить, он должен представить, какую пробирку выбрать и что в нее загрузить. Водитель кладет руку на рукоятку переключения скоростей, но прежде он должен представить, на какую скорость ему следует переключиться. Вы скажете, у хорошего водителя рука сама знает, что делать. Это так, когда выработан соответственный навык, но образ необходимого действия в мозгу любого водителя (пусть даже и Шумахера) все равно присутствует, просто он «ужался» до минимума и ушел на второй план.

Мозг человека — суть «проходной двор», битком набитый образами разной силы и интенсивности. Эти образы подчас хаотичны, сумбурны, а главное, у человека, духовно не сбалансированного, они очень противоречивы и, словно лебедь, рак и щука, тянут упряжку в разные стороны. Про такого человека говорят, что у него нет царя в голове. Наша цель — возвести низверженного властителя на престол.

Иными словами, нам следует помнить, что индивидуальная программа энергетической самобалансировки сызмальства заложена в каждом из нас, но эта программа — структура весьма деликатная, способная сворачиваться в клубок или убираться в «домик», подобно улитке, если мы ведем себя как-то не так. А мы позволяем себе сплошь и рядом сходить с естественного (указанного нам природой) пути. Ложные установки, неправильный строй жизни, вседозволенность или (наоборот) ханжеский кодекс заповедей (вспомним «секса у нас нет», вспомним «не смей даже думать об этом») деформировали программу естественного развития нашего организма. Он растерялся, он не понимает, каким указаниям следовать, он как-то пытается бороться за выживание, а мы на то — ноль внимания. Мы ему не помощники, потому что сами неважно себя чувствуем — мы киснем, болеем, мы молим о помощи чужих «дяденек-тетенок», бегая по врачам.

Молить, просить, дожидаться подачи в виде инъекции или дозы таблеток всегда означает морально (другими словами — энергетически) что-то терять. Человек в роли просителя вольно или невольно чувствует себя уязвленным. Одалживаясь, даже у близких, мы неминуемо ощущаем, что нашему достоинству нанесен урон. Этот урон тут же проделывает бреши в нашей энергозащите. Подобные бреши, объединяясь, истончают поверхность энергококкона, он перестает удерживать энергию, которая в него вбрасывается, он начинает походить на спущенный детский воздушный шарик. А мы становимся жалкими, забитыми, неуверенными в себе, некрасивыми. На нас тошно глядеть.

Внутреннее достоинство, всегда заметное в человеке, — признак здоровой, хорошо сбалансированной энергетике его защитного коккона. Это качество свойственно независимым, уравновешенным и нравственно чистым натурам. Оно наделяет человека особенной статью, в нем проступает истинная красота, какой не дают ни косметические маски, ни салонная хирургия, ни макияж.

Это та красота, о которой говорил Достоевский, утверждая, что она спасет мир, и которую имел в виду Чехов, заявляя, что «в человеке все должно быть прекрасно — и лицо, и душа, и одежда, и мысли». Человек — духовно, телесно и энергетически здоровый — красив, и значит, мы с вами, оздоравливаясь, неминуемо будем творить свою красоту.

Поэтому важнейшей опорой в нашей работе является то, как мы о себе думаем и как себя представляем. Недаром пятая заповедь методики гласит: «Всегда представляйте себя такими, какими вам хотелось бы состояться внутренне и выглядеть внешне».

Пятой заповеди вторит седьмая: «Никогда, даже мысленно не браните и не унижайте себя».

Помните: любая негативная мысль о себе моментально «заземляет» наш кокон, образуя канал, по которому энергия, питающая тонкие тела нашей ауры, уходит от нас.

Необходимые рекомендации:

— гоните от себя «черные», «грязные» мысли: они (без очищающей акции) закрепляют в нас «черные» образы, провоцирующие постоянный отток энергии из нашего организма; никогда ни о ком (и о себе в особенности) не думайте плохо; просеивайте впечатления дня сквозь сито, удерживающее позитив и отбрасывающее негатив (эту акцию вам следует проделывать ежевечерне).

3. Тренировка образного мышления (упражнение с яблоком)

Занятия 1-го уровня, развивающие наше образное мышление, делали упор на формирование образа молодости и здоровья. Сейчас главная наша задача — отыскать свой образ сверхэнергии.

Настраиваемся на поиск. Думаем об энергии. Объектом нашей сегодняшней работы изберем яблоко, как плод, генерирующий в нашем сознании множество ассоциативных рядов. На яблоко походит наша планета Земля. Оно же явилось первым даром первой дамы планеты (Евы) своему первому кавалеру (Адаму). Яблоко, упавшее на голову Ньютона, помогло тому открыть закон всемирного тяготения. Яблоко с надписью «прекраснейшей» вызвало ссору трех греческих богинь — Геры, Афины и Афродиты: каждая сочла, что оно адресовано именно ей. Кроме того, некоторые психологи считают, что человек, вызвавший в своем сознании образ яблока и последовательно его уточняющий, автоматически входит в особое медитативное состояние готовности к целительным переменам. В таком состоянии в нас обостряется интуиция — компас, указующий нам кратчайшие пути к оптимальному положению вещей.

Упражнение

Вам предлагается, закрыв глаза и не отвлекаясь ни на что постороннее, как можно ярче представить перечисленные ниже позиции.

Зрительный ряд. В нашей руке карандаш, он медленно рисует окружность, треугольник, квадрат, снова окружность, круг. Круг обретает объем, превращается в шар — сначала светло-серый, потом он становится белым и постепенно розовеет, делается красным, словно закатное солнце. Краснота местами светлеет, бока шара чуть бугрятся, начинают блестеть. Перед вами яблоко, рассмотрите его хорошенько — оно только что снято с ветки, оно покрыто капельками росы. Загляните внутрь яблока, там черные гладкие семечки, в них сконцентрирована энергия роста — попробуйте увидеть ее.

Осязательный ряд. Вы прикасаетесь к яблоку, ощущая его прохладу, оглаживая бока. Черенок чуть царапает кончики пальцев — ощутите и это (вы боитесь его обломить). Старайтесь не только мысленно ощутить прикосновение, но и четко видеть то, к чему прикасаетесь. Повторите упражнение вслепую («выключив» внутреннее зрение).

Динамический ряд. Мысленно представляя движение мышц, берем яблоко, ощущаем его твердость, тяжесть. Покачиваем яблоко, вертим в руках, подбрасываем и ловим, подносим к лицу.

Обонятельный ряд. Мысленно дышим на яблоко, затем вдыхаем его запах, наслаждаемся ароматом. Отстраняем яблоко — аромат исчезает, подносим к лицу — аромат возвращается вновь.

Повторяем упражнение до тех пор, пока образ яблока в вашем сознании не достигнет максимально возможной четкости. Это может произойти не в один день. Не смущаемся, не напрягаемся, работаем до появления легкой усталости. Когда интуиция вам подскажет, что задача выполнена, переходим к основному упражнению занятия. Оно призвано ввести в действие образ сверхэнергии, который уже намечился в нас.

4. Ввод образа сверхэнергии в действие

Если рассечь яблоко «поперек» (в плоскости, перпендикулярной оси черенка), нетрудно заметить, что в месте сечения «футлярчик» для семечек образует пятиконечную звезду. Пятиконечная звезда с одной из вершин, направленной вверх, издревле ассоциировалась с человеческим телом (см. рис. 8).

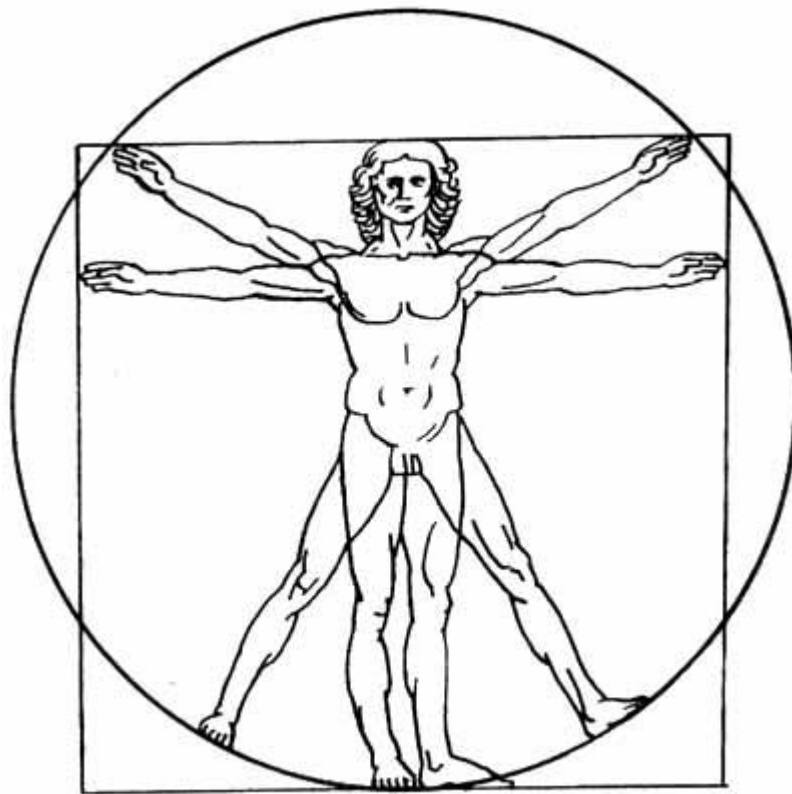


Рис. 8

Представляем яблоко, лежащее на боку, наделяем его спелой золотистой окраской (или тем цветом, в котором вам видится ваш кокон). Укрупняем образ, заставляя яблоко разрастаться во все стороны, пока он не достигнет объема, в который нам можно войти. Входим в яблоко, совмещая себя, как показано на рисунке, с существующей в нем пентаструктурой. Объем яблока — наш энергетический кокон, семечки яблока — внутренние органы нашего тела.

Вызываем в себе образ сверхэнергии (в том виде, в каком он нам явился на прошлом занятии) и помещаем его над головой — примерно в метре от поверхности кокона. Мысленно напитываем образ энергией, представляя, что от него исходит сияние. Сияние разгорается, обволакивая поверхность кокона и медленно проникая в него. Оно обворачивается вокруг наших ног, туловища, рук, шеи. Ощущаем, как энергия вливается в каждую клетку нашего тела, удерживаем ее, не давая рассеяться. Мы чувствуем, что в нас, волна за волной, вливаются новые силы, мы хотим, чтобы так было всегда.

Мы чувствуем, что становимся невесомыми, мы парим в гигантском пространстве вместе с Землей и Вселенной. Мы растем вместе с коконом, и образ сверхэнергии сливается с нами, он становится сутью нашего существа.

Упражнение заканчивается, когда кокон, вобравший образ сверхэнергии, начинает едва заметно пульсировать. Не давая пульсации погаснуть, переходим к следующей позиции тренировки — работе со сгустками лучистых энергий. Их три разновидности — тепло, покалывание, холод.

Элементы этих энергий используются в дыхательной медитативной гимнастике, а в методике самооздоровления 1-го уровня им соответствуют ощущения тепла, покалывания, холода (Т, П, Х).

5. Вызов ключевых энергий — тепла, покалывания, холода (Т, П, Х)

О значении этих энергий в нашей работе мы поговорим позже, а сегодня рассмотрим приемы, с помощью которых можно эти энергии в себе вызывать, для чего, собственно, нам следует вкратце повторить то, что мы делали прежде, занимаясь по системе Норбекова (книга «Уроки Норбекова», начиная с урока 3).

Вектор-рекомендация новичкам. Помните, что наша работа строится поэтапно. Старайтесь следовать установленному порядку, ничего не пропускайте и не меняйте по собственной прихоти. Не переходите к следующему упражнению, пока не освоите предыдущее. Не спешите. Если в один день не уложите, посвятите тренировкам второй день, но не более.

Когда ученик, после прилежной работы, жалуется, что у него ничего не выходит, причиной тому могут служить две вещи. Либо он чересчур завышает планку, ожидая более ярких, чем им следует быть, ощущений, либо чересчур напрягается, насилуя свой организм. Работайте с чувством внутренней легко-

сти, как бы играя, и помните: если работа строится правильно, улучшения все равно наступают. Даже если они не очень заметны па первый взгляд.

Главное — не настаивайте на своем, а просите ваш организм вам помочь, когда вызываете нужный вам образ, и, словно настраиваясь на волну, плавно поворачивайте ручку настройки.

1. Тепло (Т)

Закрываем глаза, полностью расслабляемся. Выбираем произвольно любой участок тела (кроме области сердца и головного мозга). Представляем, что этот участок начинает разогреваться. То ли вы валяетесь на пляже, в тени, подставив жгучему солнцу лишь это местечко, то ли спите, прижавшись к радиатору отопления, то ли прислонились к печке в охотничьем домике, а может быть, посиживаете у камина, повернувшись к нему одним боком. Каждый представляет то, что ему более приятно и знакомо.

Проделайте упражнение несколько раз. Не спешите. Не понукайте себя, а со всей деликатностью просите ваш организм вам помочь.

Когда ощущение появится, вскользь прикиньте, за какое время вам удалось добиться успеха. Если такая акция вас отвлекает и уводит от главного — оставьте это дело, сосредоточьтесь на том, чтобы чуть-чуть «навести резкость» на образ тепла.

Научившись достаточно четко вызывать в себе образ Т-энергии, учимся скатывать эту энергию в шар размером с кулак.

2. Покалывание (П)

Работа, аналогичная работе с образом Т-энергии. Закрываем глаза, расслабляемся, представляем, что «отсидели» какой-то участок тела, и теперь по нему бегают мурашки. А может быть, это место обрабатывают тысячи мелких иголочек или там ощущается легкий озноб. Найдите образ покалывания, который вам ближе.

Повторите упражнение несколько раз. Работайте не спеша, с удовольствием, не забывайте себя хвалить. Даже если ощущение «еле-еле проклевывается», это уже успех. А для вас, возможно, и норма.

3. Холод (Х)

Работаем так же, как с предыдущими вариантами. Глаза закрыты, тело расслаблено, участок тела (кроме области сердца и головы) избираем любой. Можно тот же, где вы работали с Т или П.

Налетел прохладный ветерок, а это местечко у вас ничем не прикрыто, или оно все еще влажное после купания, или вы к нему приложили кусочек льда. Не правда ли, ощущение острое и бодрящее? Найдите образ холода, который вам больше приятен.

Есть еще один эффективный способ вызвать достаточно яркие ощущения холода, покалывания и тепла, пользуясь положениями дыхательной медитативной гимнастики. Представьте, что прохлада вдыхаемого воздуха проходит через участок, который вам хочется охладить, или что его согревает тепло вашего выдоха.

Общее напоминание. Все упражнения делаем в радостном настроении, любуясь собой.

6. Итоги занятия

Способность к образному мышлению — главное свойство человека, кардинально отличающее его от животного и позволяющее ему качественно (с позитивным или негативным уклоном) воздействовать на себя и на окружающий мир.

Это свойство является основным при формировании вашего индивидуального образа сверхэнергии и его следует всемерно в себе развивать.

Развитию образного мышления прекрасно способствуют чтение, рисование (в особенности по памяти), пение. Хорошая песня (ее текст) дает нам ряд ритмически выстроенных образов, закреплению которых способствуют периодические повторы (припевы). Значение в человеческой жизни ритмического начала (музыки, песни, танца, стиха) весьма велико. Стихотворение или песня могут служить великолепной подкладкой для образа сверхэнергии, если они будят в нас жизнеутверждающий, очищающий душу настрой.

Вектор-рекомендация. Почаще приглядывайтесь к убранству вашего дома. Разберитесь, что вас радует и что раздражает. Постарайтесь мало-помалу избавить интерьер ваших комнат от неприятных или лишних вещей. Помните: обстановка, в которой вы живете, непрестанно влияет на вас.

Ваша задача — сдвинуть это влияние к позитиву.

ЗАНЯТИЕ 5. ПРОДОЛЖЕНИЕ РАБОТЫ С КЛЮЧЕВЫМИ ЭНЕРГИЯМИ. МЕДИТАЦИЯ АКТА ПРОЩЕНИЯ

1. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

2. Ввод образа сверхэнергии в действие

Добрый день!

Мы рады, что у вас прекрасное настроение и что вам не терпится взяться за дело. Первые две позиции занятия вам знакомы. Тщательно их выполняем, не пропуская ни одного звена.

3. Вызов ключевых (рабочих) энергий — тепла, покалывания, холода (Т, П, Х)

Повторяем пройденное (отрабатываем соответствующую позицию прошлого занятия). Учимся скатывать каждый вид энергии в шарик, с которым в дальнейшем удобно будет работать. «Старички» это уже умеют, новички прилежно осваивают новое для себя дело. Начинать можно как с тепла (Т), так и с холода (Х) — это полярные виды рабочих энергий. Покалывание (П) — промежуточный вариант, оно всегда должно стоять между холодом и теплом как в настоящем упражнении, так и в дальнейшей нашей работе. Если элементы П начинают самопроизвольно присоединяться к Т или Х, образуя сгустки ТП или ХП, не пытайтесь их расчленивать. Это хорошо, это пригодится нам в будущем.

Добиваемся приятной яркости образа по каждой позиции, но не доводим ее до максимума. Перегрев и переохлаждение — недопустимы.

Упражнение заканчиваем, когда почувствуем, что можем свободно образовать шарик энергии в любой части тела (кроме области сердца и головного мозга!), и переходим к следующей тренировке.

4. Перемещение рабочих энергий в заданных областях тела

А. Ноги (до пупка)

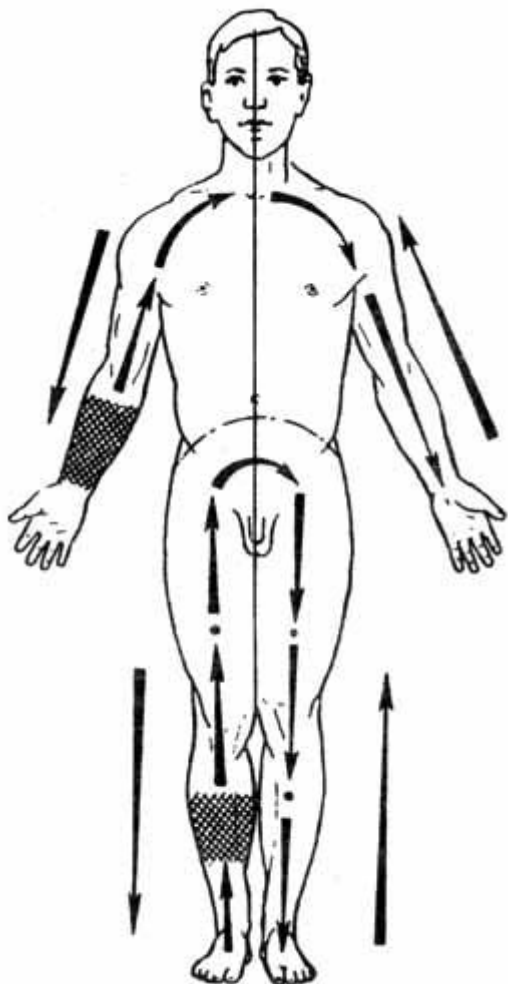


Рис. 9. Передвижение ощущений Т, П и Х

Начинаем с энергии Т. Мысленно помещаем ее в правую стопу (см. рис. 9) и скатываем в шарик, излучающий во все стороны приятное прогревающее тепло. Удерживаем Т-шарик на месте 6-8-10 с, затем бережно и с любовью поднимаем его вверх по ноге (внутри ее объема), не спеша, сантиметр за сантиметром, хорошо представляя места (кости и мышцы), сквозь которые он идет. Проводим шарик тепла

сквозь коленный сустав, ведем вверх через объем бедра, потом через тазобедренный сустав (мысленно представляя его получше) — на мочевого пузырь, на копчик — идем дальше, через тазобедренный сустав проникаем в левую ногу. Ничего не пропускаем, спускаемся по бедру, сантиметр за сантиметром, через коленный сустав и голень — до левой стопы. Дошли до стопы, чуть задержались, прогрели ее полностью и потекли обратно — в той же последовательности, через копчик и мочевого пузырь — к правой стопе. (Это один цикл.) Прогрели стопу полностью и опять движемся в обратную сторону (см. рис. 9).

Сегодня вам следует сделать 10 таких челночных ходок (от стопы к стопе и обратно). В дальнейшем, когда вы научитесь затрачивать на один цикл 10-15 с, достаточно будет 3 или 5 ходок.

Аналогично работаем с энергией П, затем - с Х (по 10 циклов на каждое ощущение). Потом ту же работу можно провести для комплексных видов энергий — Т+П и Х+П.

Общее замечание (важное как для этой, так и для следующих позиций).

Если вы замечаете, что какой-то энергетический шарик (неважно Т, П или Х) норовит проскочить мимо какого-нибудь местечка внутри вашего тела, причины тому могут заключаться в следующем. Первое: ваш организм упрямится и пока еще плохо подчиняется вашей воле. Второе: в пресловутом «скользком местечке» намечается или уже имеет место быть какой-нибудь дисбаланс. В том и в другом случае вам следует настоять на своем, задерживая (на 2-3 с) ощущение на участке, создающем проблемы. Но помните — никакого насилия. Вы не навязываете свою волю, вы ласково уговариваете упрямого дурачка (ребенка или котенка). Вы можете даже его чуть-чуть пристыдить.

Действуйте таким образом и в других «трудных» случаях и, будьте уверены, шероховатости вскоре сгладятся, словно их не было и в помине.

Б. Позвоночник

В районе копчика собираем Т-шарик (с целебным, приятным теплом, прогревающим область позвоночника на 12-15 см по ширине), добиваемся, не напрягаясь, максимальной его яркости (6-10 с). Начинаем мысленно, не спеша передвигать его вверх внутри позвоночника (и, соответственно, внутри нашего энергостолпа), хорошо представляя места, где он проходит. Через поясничную область, выше, выше, сантиметр за сантиметром ведем шарик, по-хозяйски оглядывая каждый позвонок. Особое внимание уделяем местам, которые нас беспокоят (или беспокоили), словно бы слегка массируя их, разминая. Переходим к грудному отделу, затем к шейному, доходим до основания черепа. На мгновение задерживаемся там и приступаем к спуску, любовно перебирая позвонки, мысленно чуть массируя места, которые нас беспокоят. Доходим до копчика. Это один цикл. Делаем 10 таких ходок.

Аналогично работаем с энергией П, потом — с Х (по 10 циклов на каждое ощущение). Затем это упражнение можно выполнить с комплексными энергиями — Т+П и Х+П.

Похвалите себя, вы ведь заметили, что с каждым повтором упражнение получается все лучше и лучше.

В. Руки и плечевой пояс

Собираем шарик тепла в правой ладони, ощущаем во всей кисти его приятное излучение, добиваемся максимальной яркости изображения (не по интенсивности излучения, а по четкости восприятия). Через 6-10 с начинаем мысленно передвигать шарик внутри руки вверх, стараясь получше представить места, где он проходит. Предплечье, локтевой сустав, плечо, плечевой сустав... Далее, удерживая Т-шарик на линии, параллельной линии плеч и практически с ней совпадающей, перемещаем его из правого плечевого сустава в левый, не думая, сквозь какие органы он проходит. Во время этого перемещения старайтесь не растерять по дороге тепло и ни в коем случае не опускайтесь ниже указанной линии, а главное — не затрагивайте области сердца (см. рис. 9). Через плечевой сустав проникаем в плечо, ведем шарик ниже — через локтевой сустав в предплечье, затем еще ниже — елевую ладонь. На мгновение задержались, прогрели до кончиков пальцев левую кисть и пускаемся тем же манером в обратный путь — до правой ладони. Это — один цикл. Таких циклов должно быть сделано 10. Особое внимание в пути уделяем суставам, задерживаемся в них на 1-2 с, если они нас беспокоят (или беспокоили в прошлом).

Аналогично работаем с П- и Х-энергиями (по 10 циклов на каждое ощущение). Затем это упражнение можно выполнить с комплексными энергиями Т+П и Х+П.

Если упражнение не получается, следует его повторить. Те, у кого не очень хорошие анализы крови, особое внимание должны уделять костям и суставам (и участкам чуть выше и чуть ниже суставов). Собственно говоря, суставы у нас всегда должны быть на особом счету, равно как и позвоночник — на всем его протяжении.

Внимание! Обращение к новичкам, («старички» привыкли к стилю нашей работы). Работайте в легком, радостном настроении. Оно всегда должно вам сопутствовать, но в данном случае к тому имеется дополнительный повод. Подумайте сами: в кои-то веки у вас наконец-то нашлось время заняться собой! Сколько вы ждали этого часа? А сколько ждал его ваш бессловесный затюканный и неприбранный организм? Он так и ластится к вам, как собачонка, которая хочет, чтобы ее почесали. Вы и почесываете его, но особым способом — изнутри. Вы делаете своему организму самый великолепный, самый эффективный внутренний бесконтактный массаж! Подумайте, ну кто еще в целом мире способен устроить вашему телу такой праздник? Да никто, кроме вас.

Похвалите себя. Вы это, вне всякого сомнения, заслужили и можете позволить себе небольшой отдых, во время которого есть смысл погрузиться в прилежное чтение приведенного ниже материала.

5. Установочная беседа (медитация — ее роль и значение в процессе энергетического оздоровления человека)

Утверждают, что Юлий Цезарь мог делать три дела сразу.

Мы в нашей суматошной и суетной жизни тоже способны кое на что. На службе, например, наше внимание может члениться. Наше зрение считывает текст рукописи, наши пальцы порхают над клавиатурой компьютера, наше сознание занято телефонной беседой, подключая к ней наш слух и нашу речь. Нога наша в это же время может поправлять сбившийся коврик, плечо — прижимать к уху трубку, нос — морщиться, отгоняя невесть откуда залетевшую в офис осу.

Обратите внимание: в такие моменты мы с вами действуем, а не тренируемся. Тренировка — особый вид деятельности, где расплыться нельзя. Невозможно тренировать эмоции и, заглядывая в поваренную книгу, помешивать суп. Невозможно проводить бесконтактный массаж матки и приводить в порядок бухгалтерскую отчетность. Невозможно тренировать позвоночник, размышляя, белить или не белить потолок. Тренировка требует от ученика полной отрешенности от суеты и забот и полной освобожденности его разума и сознания.

Тренируясь, мы не должны анализировать, рассуждать. Наше сознание должно уподобиться чистому белому облачку, плывущему в необъятной голубизне летнего неба.

Секунда — и это облако может рассеяться, другая — и оно может превратиться в грозную тучу, из которой ударят молнии, хлынет ливень, прогремит устрашающий гром. Но нам с вами не нужно ни того, ни другого. Нам нужно плыть и плыть в ласковой синеве к той цели, которую мы поставили перед началом занятий. Мы медитируем, мы думаем только вскользь, только около предмета наших стремлений. Так легче пролить на него всю любовь нашего существа, так легче окутать его сильнейшими энергетическими полями. Эти поля в состоянии медитации щедро вырабатывает и привлекает к себе извне наш организм. Они единственно обладают мощностью, достаточной, чтобы сделать наши мечты (стремления) явью, и, собственно говоря, все оздоровительные (омолаживающие) процессы в наших телах запускаются только с помощью медитативно мобилизованных сил. В электротехнике, например, существует понятие «тока запуска», во много раз превышающего рабочие токи, в биологии это явление можно уподобить эффекту внешнего пробуждения растений.

Иными словами, чтобы раскрутить тяжелый маховик, требуется масса усилий, поддерживать же его вращение можно легкими необременительными толчками. Медитативно работая с образом сверхэнергии, мы концентрируем в себе «пусковой энергетический потенциал», необходимый для раскручивания маховика нашей энергетической самобалансировки. Любой сторонний образный ряд, возникающий в эти моменты в вашем мозгу, может эту энергию «заземлить» или направить ее в противоположном направлении, играя роль тормоза (палки, сунутой в колесо). Вот почему, тренируясь, мы не должны ни на что отвлекаться.

Собственно говоря, любая тренировка схожа с раскруткой локального маховика. Сначала дело не спорится, затем выполнять упражнения становится все легче и легче. Медитация способна многократно повысить эффективность этой работы, ибо белое облачко, которому уподобился наш дух, мы можем произвольно и практически мгновенно подключать к энергетическим полям самых разных масштабов и планов.

Что быстрее всего на свете? Ответ на этот вопрос в фольклоре любого народа един — мысль. Мысль человеческая упраздняет понятия «время» и «расстояние». Она исследует трилобитов (существ, живших за миллионы веков до нас), она проникает в глубины атомного ядра и улетает к далеким звездам.

В состоянии медитации наши мысли словно бы растворяются в нашем мозгу, но это не значит, что они вообще исчезают. Они расплетаются на тончайшие нити, протянутые ко всему сущему вокруг нас.

Наш дух, превращенный в медитативное облачко, может свободно вдоль них скользить, произвольно избирая направление полета в зависимости от задач медитации.

В настоящее время нашей главной задачей является созидание образа сверхэнергии и подготовка наших тонких тел и физических составляющих нашего организма к органичному слиянию с ним. Чтобы понять, как это должно происходить, припомним, как мы работали с образом молодости и здоровья на занятиях 1-го уровня. (Новичков, желающих подробнее ознакомиться с начальной (базовой) стадией процесса самооздоровления, отсылаем к книгам «Уроки Норбекова» и «Тренировка тела и духа».)

Медитация, направленная на поиск образа молодости и здоровья, увлекала нас к прошлому, где мы были молоды и здоровы, запоминала это состояние и проецировала его на весь наш организм. Например, девочке, больной сахарным диабетом (книга «Тренировка тела и духа»), помогло исцелиться то, что она представляла себя бегущей по берегу моря и делающейся все легче и легче. Девочка воображала, как следы, остающиеся за ней, становятся все меньше и меньше, и очень скоро настал день, когда она действительно смогла бегать по пляжу и играть с другими детьми. Многочисленные анализы подтвердили полное ее выздоровление.

Другой пример. Один наш ученик, страдающий варикозным расширением вен, медитируя, отыскал такой образ: он представлял себе муравья, бегущего по чистой, смуглой, гладкой поверхности его юношески стройной ноги. Он довел этот образ до максимальной яркости. Он ощущал и щекотание усиков насекомого, и запах прогретой солнцем травы, он слышал шелест сосновых веток, и шум пилорамы, работающей неподалеку. Не прошло и месяца, как желаемое сделалось явью. Человек выехал на природу, нашел местечко, которое он себе представлял. Он разделся до плавок возле лесной речки, уже не стесняясь присутствия других загорающих. Шумели сосны, за перелеском работала пилорама, по гладкой чистой коже ноги присевшего отдохнуть путника бежал муравей.

Конечно, таким чудесным преобразованиям не дано происходить с бухты-барухты. Чтобы сработал эффект камертона, чтобы наш образ молодости и здоровья мог органически слиться с нами, мы, если помните, занимались эмоциональной очисткой своих духовных структур. Девочке «повезло» — ее детская натура еще не успела «замусориться» и беспрепятственно восприняла целительный образ. Взрослым сложнее, им, чтобы добиться успеха, надо проводить генеральную приборку в себе. Идеальным очищающим средством для такой операции является медитация акта прощения. Вариант ее (с киноэкраном, в котором появляются полузабытые лица) приведен в книге «Тренировка тела и духа». Вот отклики учениц, воспользовавшихся предложенной схемой.

1-й отклик. «Я не умею долго обижаться и быстро прощаю, поэтому, наверное, долгое время четко различить на экране никого не могла. А когда стала различать, то одной из первых увидела свою мать, которой уже нет на этом свете. Она посмотрела мне прямо в глаза и сказала: "Помнишь, ты корила меня за то, что я у тебя глупая и отсталая, а я говорила, что твоя дочь, когда вырастет, тоже станет считать себя умнее тебя". Я вдруг поняла, что это — святая правда. Дочь часто говорит мне: "Господи, мать, помалкивай себе в тряпочку, не суйся в дела, в которых ты без понятия!" Меня это задевает, я даже втихомолку реву. Слова мамы сильно подействовали на меня. Слезы потекли ручьем, я стала просить у нее прощения. Просила и чувствовала — на душе делается все легче и легче. Сейчас я совсем успокоилась, потому что мама простила меня.»

2-й отклик. «После упражнения на "прощение" я научилась не сердиться, не расстраиваться по пустякам. Я последнее время была постоянно недовольна своим зятем: ест не так, ходит не так, говорит не то и т. д. Теперь здоровье мое улучшилось, а характер стал мягче. И зять, и муж очень этому рады. Они очень хотят, чтобы я продолжала занятия. Они боятся, что у меня это пройдет».

Из вышесказанного нам следует принять к сведению вот что. Точно так же как крокетный шар не может упасть в захлавленную какой-нибудь дрянью лунку, наш образ сверхэнергии не может совпасть с энергетическими структурами нашего организма, если там угнездились сгустки отрицательных энергополей. Эти сгустки, уплотняясь, не дают потокам тонких позитивных энергий свободно входить в объем нашего кокона, они не только забивают наши энергоканалы, но даже, при достаточно большой концентрации, могут их в обратную сторону закрутить. (Открытые энергоканалы, как мы помним, вбирая энергию, вращаются только по часовой стрелке. Обратное вращение их чревато выкачиванием энергии из кокона, что неминуемо приводит к заболеванию тех или иных частей нашего тела.)

Что образует отрицательные энергополя? Их образуют наши прежние обиды, разочарования, «черные» воспоминания. Их генерируют такие наши эмоции, как зависть, злоба, уныние, отчаяние, панический страх. Все мы не ангелы, все мы подчас взрываемся, дергаемся по мелочам, чего-то страшимся.

Мы обижаемся на тех, кто с нами несправедлив, и сами бываем несправедливы. Подобные «выбросы» не страшны, если они кратковременны, если мы тут же миримся с нашим обидчиком и навсегда забываем о том, что произошло. Нам страшны отрицательные эмоции, которые «засиживаются» в наших душах надолго и исподволь постоянно гложут и точат нас. Чтобы от них избавиться, имеется лишь одно сильно и скоро действующее средство — медитация акта прощения. Мы ее применяли на занятиях 1-го уровня. Она необходимо нам и сейчас.

Запомните накрепко: и здоровье, обретенное нами, развеется словно дым, и приумноженная упражнениями энергия нас скоро покинет, если мы не будем проводить эту акцию регулярно (во время обучения — раз в неделю, потом — раз в два-три месяца, потом — по мере надобности, но обязательно — раз в полгода). Поэтому прямо сейчас приступаем к работе по любой из наработанных вами схем.

Новичков отсылаем к варианту с киноэкраном, описанному в книге «Тренировка тела и духа». Для тех, кому этот вариант кажется усложненным или абстрактным, предлагаем другую схему работы.

6. Медитация акта прощения

Поздний вечер. Пустынная автобусная (или трамвайная) остановка. На душе легкое беспокойство. Мы не знаем, какой номер сейчас подойдет, наш или не наш. Мы знаем только, что нужный нам автобус (или трамвай) прибудет из нашего прошлого. Вот вдаль, кажется, уже замигали огни. Они приближаются, разгораются и, ослепляя нас, замирают на месте. С легким шелестом раздвигаются дверцы. Там — люди. Мы не знаем, много их или мало. Мы знаем только, что они здесь — ради нас и что с каждым из пассажиров нам надо поговорить. Глаза, ослепленные фарами, долго привыкают к неяркому освещению. Кто-то берет нас за руку, предлагая присесть. Не отнимайте руки, присаживайтесь и слушайте, что вам скажут. Возможно, вы сразу узнаете собеседника, возможно, его черты появятся в процессе беседы. Слушайте, что он вам скажет, и попросите у этого человека прощения, если в словах его будет звучать укор. Простите его, если он скажет, что виноват перед вами. Простите искренне, от всего сердца, и махните прощально рукой, когда он сойдет. Скажите себе: «Он простил меня, и я простил его и простился с ним как с частью своего прошлого, которое никогда не вернется, потому что я никогда не буду совершать ошибок, которые совершал!» И перейдите к следующему пассажиру, а затем к следующему, и так обойдите всех. Без возмущения принимайте укоры и, склоняя голову, говорите: «Да, я был в том виноват, простите меня». Без гнева смотрите в глаза тем, кто вас когда-то обидел, и говорите: «Вы были несправедливы ко мне, но это все в прошлом, впереди у меня новая жизнь — я прощаю вас!» Поговорите со всеми — и с теми, что живы, и с теми, что умерли, и с теми, что сейчас далеко. Машите рукой им вслед, когда они будут сходить на своих остановках. По мере того как ваши спутники будут покидать салон ночного экспресса, в его окнах все ярче и ярче начнет разгораться рассвет. Это заря вашей новой жизни, которая ждет вас. Скажите этому радостному, все разгорающемуся свечению: «Я чист, я готов к встрече со своим будущим, я освободился от тяжелого груза. Воспоминания мои будут лишь радостными, поступки достойными, а жизнь — счастливой и долгой». Отдохните какое-то время, наслаждаясь стремительным бегом машины и музыкой, которая все сильнее и сильнее звучит в вашей душе.

Постскриптум

Кто-то сказал: если выстрелить в прошлое из пистолета, оно ответит выстрелом пушки. Мы говорим: если осветить свою память фонариком нежности, она озарит ваш путь фейерверком надежд.

Надо отметить, что человек медитирует в жизни довольно часто, даже не подозревая о том. Это происходит, когда мы любуемся бабочкой или цветком, собираем грибы или смотрим на серебро лунной дорожки, рассекающей гладь вечернего озера. Мы замираем от прилива восторженных чувств в горах, окидывая взором величие убегающих за горизонт далей, нас завораживает панорама в иллюминаторе авиалайнера. В такие минуты мы отстраняемся от всего мелкого и наносного в себе, и оно, теряя опору, выветривается из нашей души, уступая место высоким (позитивным, греющим нас) впечатлениям. Эти спонтанные (случайные, разрозненные) медитации также несут нам здоровье (вплетая свои нити в орнамент нашего образа сверхэнергии) и силы (раскрывая энергоканалы, по которым позитивная энергия может в нас проникать). Они словно играют роль партизанских отрядов, чьи кавалерийские вылазки наносят противнику (в данном случае нашему энергетическому нездоровью) весьма ощутимый урон.

Нам не следует пренебрегать этой помощью, напротив — мы должны всемерно стараться, чтобы она сделалась регулярной. Почаще бывайте на природе, подольше задерживайтесь там, где вас охватывают высокие чувства, окружайте себя красивыми вещами (особенно это полезно будущим матерям, ибо их ощущения передаются детям, которых они носят). У каждого бывают в жизни минутки сентиментальности, когда от стеснения чувств вдруг перехватывает горло, а на глаза наворачиваются вроде бы бес-

причинные слезы. Не старайтесь их удержать. Эти невольные слезы также свидетельствуют об очищении вашей души и о снятии с поверхности вашего защитного кокона отрицательных энергополей.

7. Итоги занятия

Сжато перечислим, что мы с вами сегодня усвоили.

1. Медитация есть особое состояние человека, в котором его дух способен направленно и наиболее эффективно воздействовать на все (в том числе и энергетические) структуры его организма. Она многократно усиливает результативность любых видов тренинга тела и духа.

Это состояние парения, скольжения мысли. Оно похоже на облако, которое может либо стать грозой тучей, либо покрыть пушистой периной все небо до горизонта, либо рассеяться без следа.

2. Наш образ сверхэнергии может быть правильно сформирован только в состоянии медитации. Перед путешествием в ОСЭ-медитацию представляйте себя такими, какими вам хочется быть (волевыми, собранными, настроенными на скорое и победное достижение любой из поставленных перед собой целей), а затем отпускайте свой дух «на волю». Облако, которому он уподобится, раз за разом будет принимать все более четкие очертания, необходимые вам.

3. Любая медитация очищает нашу внутреннюю сущность от наносных наслоений, но лучше всего тому способствует медитация акта прощения. Почаще прибегайте к этому средству. Оно сильно действует, но никогда не вредит.

4. Созерцание, сопряженное с позитивным переживанием, — также акт медитации, несущий нам исцеление, бодрость. В такие моменты все наши чувства словно сбрызгиваются искристой росой. На созерцательный лад нас настраивают произведения искусства, пейзажи, длительные прогулки без суетных дум. Старайтесь обращаться к таким акциям регулярно. Невольных слез не сдерживайте — они очищают. Держите себя открытыми для восприятия красоты. Помните — чувство прекрасного заложено в нас не зря. Все, что красиво, нам полезно. И польза эта конкретно выражается в притоках чистой энергии, поддерживающей в нас молодость и продлевающей жизнь. Развивайте в себе чувство прекрасного.

ЗАНЯТИЕ 6. ОБРАБОТКА ОБЪЕМА И ПОВЕРХНОСТИ КОКОНА КЛЮЧЕВЫМИ ЭНЕРГОПОЛЯМИ

1. Установочная беседа (роль ключевых энергий в процессе энергетического оздоровления)

Внимание!

Вернее, доброе утро, водные процедуры, легкий завтрак, а потом уж — внимание!

Бросьте беглый взгляд на череду дней, миновавших с начала занятий, и попробуйте оценить перемены, которые с вами произошли. Если вы правильно и прилежно осваивали все положения нашей методики (ничего не пропуская и не забегая вперед), то эти перемены должны быть разительными.

Взгляните в зеркало. Что с глазами? Сияют как звезды. Что с прической? Блеск волос соперничает с блеском утра в оконном стекле.

Пройдитесь по комнате. Что с походкой? Стопы пружинят, бедра подрагивают. Ягодицы подтянуты, шаг свободен, грудь чуть выдается вперед. О настроении не будем и спрашивать — оно выше крыш.

Теперь вспомните, сколько дел вам удалось переделать в эту неделю (декаду)? Уйму. Раньше такую прорву и в месяц было не разгрести. Еще припомните, случилось ли с вами на прошлой неделе что-либо плохое? Нет? Что ж, ничего удивительного, так и должно быть. Кокон начал работать, и, заметьте, это только цветочки. Ягодки впереди: кокон только «разогревается», он еще сумеет себя показать.

Сегодняшнее занятие очень важно для нас. Отнеситесь к нему с предельной внимательностью. Мы уже научились получать доступ к кокону, мы основательно вычистили его объем и поверхность. Образ сверхэнергии (который с каждым днем у нас уточняется и вызывается все легче и легче) стал малопомалу запускать в нас механизм энергетической самобалансировки.

Что нужно, чтобы процесс шел без помех? Нужно, чтобы ткань нашего кокона была отменно здорова. Как оздоровить ее? С помощью рабочих энергий тепла, покалывания, холода (Т, П, Х). Раньше мы с ними только работали. Теперь пришло время сказать несколько слов об их роли.

Образно говоря, ключевые энергии Т, П, Х для нашего кокона то же, что для любителя русской бани парилка, веник и ледяная прорубь. Их контрастное воздействие на энергетическую ткань кокона дает поразительный эффект. Рабочие энергии обладают способностью проходить сквозь любую энергосубстанцию нашего организма, активизируя и обновляя ее. Нам не нужно вдумываться, как это происходит, нам важно уяснить, что это именно так. И исходя из этого научиться работать с энергетическими шариками за пределами нашего тела.

Сегодня мы должны расширить круг наших знаний (повторив или наново освоив позиции книг «Уроки Норбекова» и «Тренировка тела и духа» в свете идеологии тренировок 2-го уровня), чтобы затем приступить к бесконтактному аутомассажу объемов и поверхности кокона. Это приятная во всех отношениях работа, плюс к тому она ошеломляюще результативна. Практически все ученики отмечают, что прямо с первых дней тренинга им начинает неуклонно везти. Сначала — по мелочам (на уровне «подошел к остановке, и тут же автобус подъехал»), потом — в вещах посерьезнее (комплиментарность начальства, служебное повышение, благосклонность объекта сердечных стремлений, перспективная командировка, выгодный заказ или контракт).

Так и хочется продолжить вышесказанное фразой: приготовьтесь к тому и вы. Но суть чудесной трансформации в том, что к ней не надо готовиться. Главное: вдумчиво и прилежно работать с материалами предлагаемой вам методики и верить в успех. И все, что не складывалось, начнет складываться, и все, к чему, казалось, «приговорен навечно», устранился с вашего горизонта. Кокон отзывчив на заботу и ласку так же, как наши органы, наше тело, ведь он — часть нашего существа.

2. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

3. Ввод образа сверхэнергии в действие

Свободно, радостно, весело, словно играя, выполняем вышеперечисленные пункты программы и приступаем к основной ее части, которая расчленяется на два этапа.

4. Тренинг энергококоне путем обработки его объема и поверхности ключевыми энергополями (Т, П, Х)

Этап первый

Повторение основных позиций работы с ключевыми энергиями (Т, П, Х)

Эти позиции подробно описаны в книге «Уроки Норбекова». Нам, на 2-м уровне тренировок, особенно важно повторить ряд упражнений с трехплоскостными вариантами перемещения энергий («протирка», «спираль», «трилистники»), исходя из чего методика работы по заявленным категориям приводится здесь в достаточной полноте.

Стоп! Необходимое напоминание. Для работы каждый может избрать любой свой нуждающийся в профилактике орган, кроме сердца и головного мозга. Эти органы для нас закрыты. Улучшение их функциональной деятельности происходит опосредованно — вместе с активизацией всего организма.

Работаем, закрыв глаза, абсолютно расслабившись, изгнав из головы все посторонние мысли.

Трехплоскостная обработка нуждающегося в профилактике органа

«Протирка». Скатываем Т-энергию в шар размером с кулак (или поменьше) и начинаем передвигать его в трех плоскостях в районе какого-либо нуждающегося в профилактике органа (см. рис. 10 и 11).

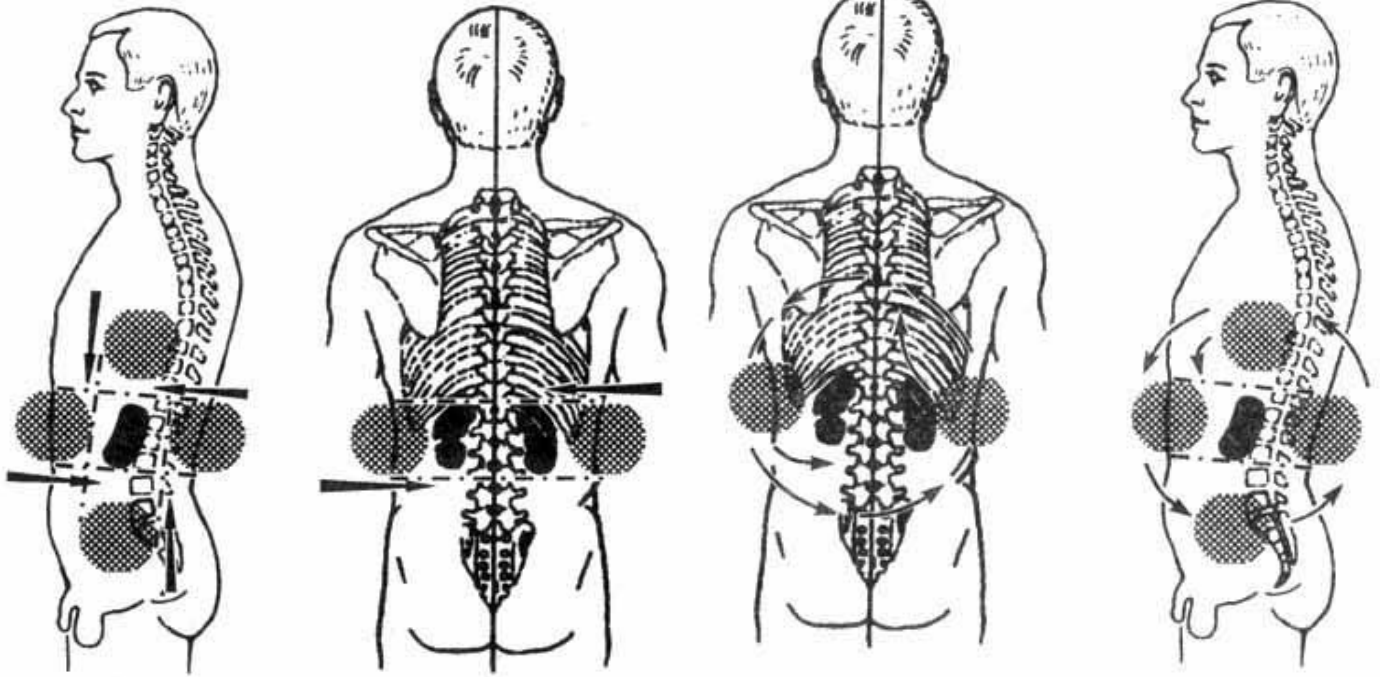


Рис. 10. Упражнение «протирка»: передвижение ощущений по горизонтали и вертикали.

Рис. 11. Вариант передвижения ощущений («протирка») при работе с нездоровым органом.

Мысленно проходим орган насквозь, протирая его внутри и снаружи - нежно и очень бережно, как губкой (расправляя, разглаживая). Вертикальные (зигзагообразные, рис. 12) перемещения от края до края: сверху вниз, снизу вверх — 4-5 раз. Горизонтальные (зигзагообразные) перемещения от края до края: слева направо, справа налево — 4-5 раз; от живота к спине, от спины к животу — 4-5 раз.

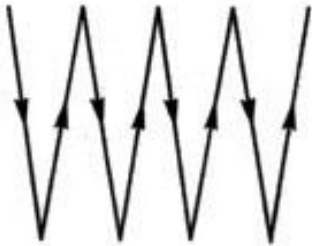


Рис. 12

Аналогично работаем с энергией П, затем — с Х (по 4-5 возвратно-поступательных перемещений в каждой из плоскостей).

Работаем весело, с удовольствием. Образ сверхэнергии не покидает нас. Наша задача пройтись по всему объему органа, не пропустив ни единого, даже самого крохотного местечка. Амплитуду последнего перемещения увеличиваем, вынося шарик энергии за пределы тела (в объем кокона).

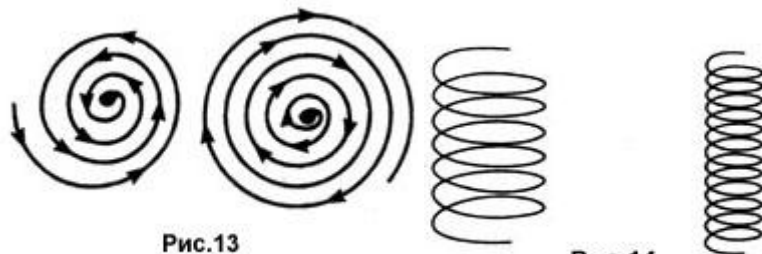


Рис.13

Рис.14

«Спираль». Не прерываемся, работаем с той энергией, на которой закончили предыдущее упражнение. Перемещаем ее в тех же направлениях и плоскостях, что и при «протирке», но уже не линейно, а по спирали, закрученной подобно спирали в электроплитке (см. рис. 13). Двигаем энергетический шар по спирали — от периферии органа к центру и обратно, это один цикл. Делаем по 4-5 циклов передвижек каждого ощущения в каждой из плоскостей, с выносом энергии за пределы тела на последнем перемещении.

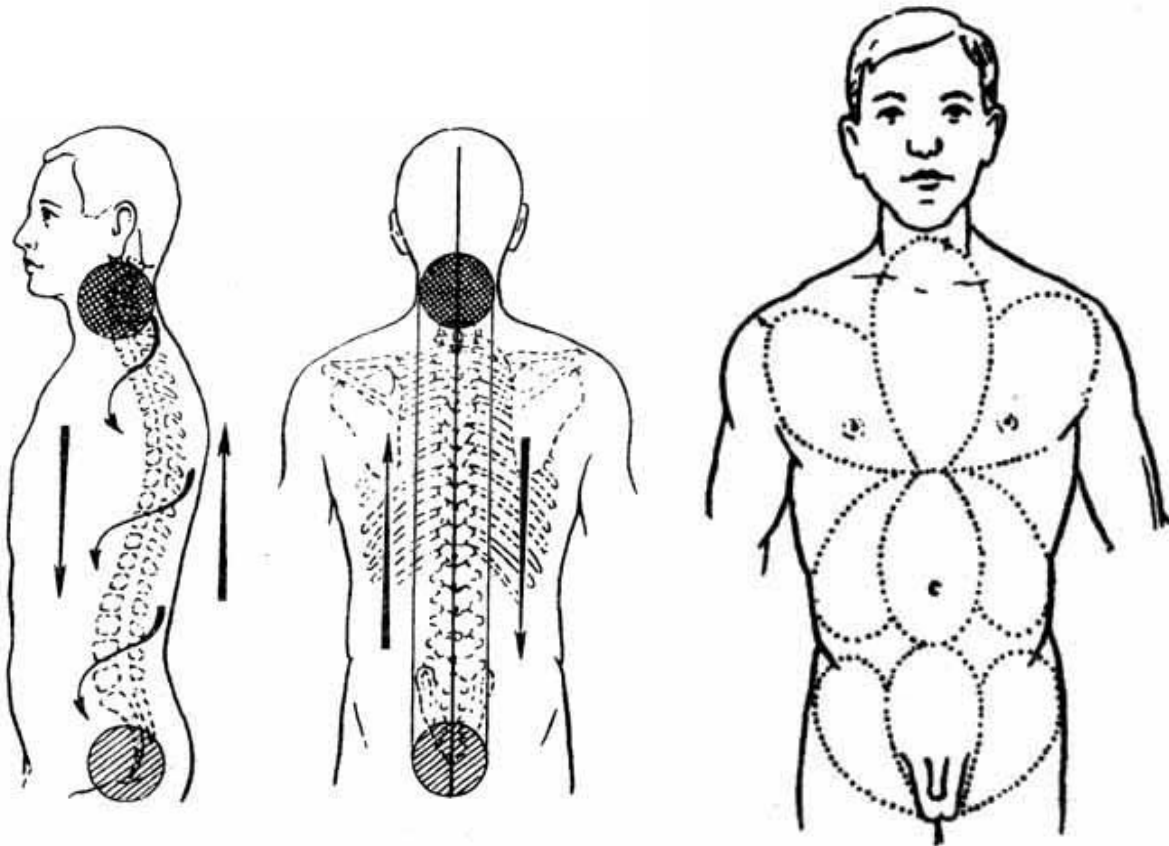


Рис. 15. Передвижение ощущений при выполнении на позвоночнике упражнений «протирка» и «спираль».

Рис. 16. Трилистники

Если объект упражнения — позвоночник (см. рис. 14 и 15), энергию за пределы тела не выносим. Движемся по спирали сверху вниз и обратно или наоборот (при «протирке» направления те же, но движения строго линейны). Витки можно делать покрупнее, покруче, затем — помельче.

Ширина их — 10-15 см.

Еще раз напоминаем: главное, как в этом, так и в других упражнениях, — любовное отношение к делу. Ваша работа — уникальна, никто ее не может проделать за вас. Мысленно — очень нежно и бережно — стараемся разгладить, расправить все складочки внутри и на поверхности неблагополучного органа, проникаем «губкой» во все углубления, массируем труднодоступные места.

Трилистники (второй комплекс медитативных упражнений).

Это очень важные упражнения.

Древние врачеватели делили тело человека на участки, напоминающие лепестки лотоса (очень красивого легендарного цветка, которому приписываются необычайные свойства и который почитается символом благородства и красоты). Эти участки, сочетаясь по три, образуют трилистники — от гигантских до крошечных. Мы с вами будем работать с трилистниками гигантскими, которых на теле человека всего три (см. рис 16).

Первый трилистник. Его передняя проекция делит грудную клетку на три примерно равные части. Опорой служит нижняя часть грудины (лепестки направлены вверх). Верхняя граница каждого из боковых лепестков полностью охватывает соответствующее плечо (можно туда же включить и руку). Верхняя граница среднего лепестка проходит чуть выше бровей (в другом варианте она проходит по шее, захватывая щитовидную железу). Спроецировав трилистник на область спины, получаем еще 3 лепестка — задние. Объемы тела между парными лепестками (например, между левым передним и левым задним) и будут нашими рабочими объемами.

Второй трилистник. Лепестки направлены вниз — от нижнего края грудины (у мужчин — от сосков) — и достигают пупка, деля эту область тела на три равные части. Проекция их на область спины дает задний трилистник. Как уже говорилось, парные лепестки образуют объемы, в которых мы и будем работать.

Третий трилистник. Лепестки направлены вверх, достигая пупка. Опорой им служит промежность (сзади — копчик). Объемы трилистника формируются по прежнему принципу.

Для удобства разобьем наш торс на 9 примерно равных частей (лепестков) и пронумеруем их (см. рис. 17 и 18). Работу начнем традиционно с энергии Т.

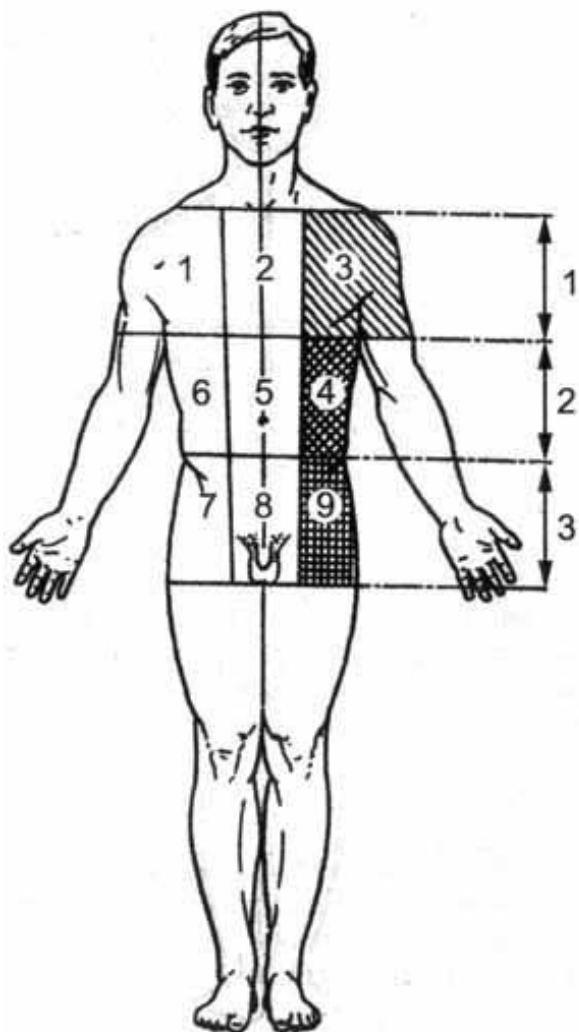


Рис. 17. Лепестки лотоса (вид спереди)

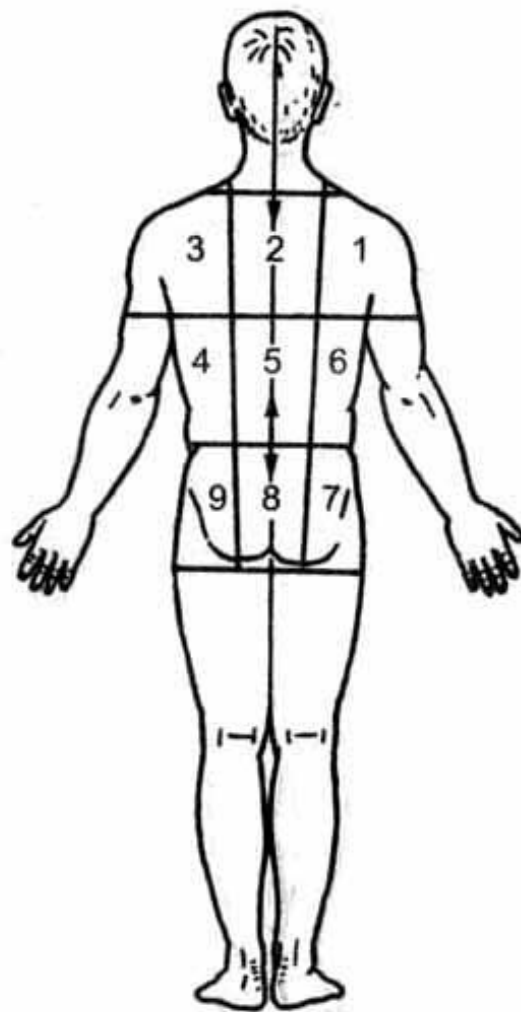


Рис. 18. Лепестки лотоса (вид сзади)

Расслабляемся, закрываем глаза. Собираем достаточно большой (величиной с кулак) колобок приятного, целебного, живительного тепла в объеме 1-го лепестка (8-10 с), хорошо прогреваем этот объем (5-6 с), не думая впрямую об органах, которые там расположены. Затем перемещаем Т-шар левее — в район 2-го лепестка, удерживаем его там (8-10 с), хорошо прогревая этот объем. Затем переходим еще левее — в объем 3-го лепестка, работаем там так же, как в области 1-го лепестка, но с одной (весьма важной) оговоркой.

Область сердца мы ни в коем случае не затрагиваем, мысленно обходя ее стороной.

Далее спускаемся ниже, ко второму трилистнику, прогревая последовательно (слева направо) объемы 4-го, 5-го и 6-го лепестков, затем спускаемся в 7-й лепесток третьего трилистника, прогреваем и уходим влево — в 8-й лепесток. Затем переходим еще левее (9-й лепесток), греем и уже в несколько измененном порядке двигаемся обратно — к 1-му лепестку. Это — один цикл перемещения. (Схема его изображена на рис. 19а. Схема рис. 19б также рекомендуется к применению.)

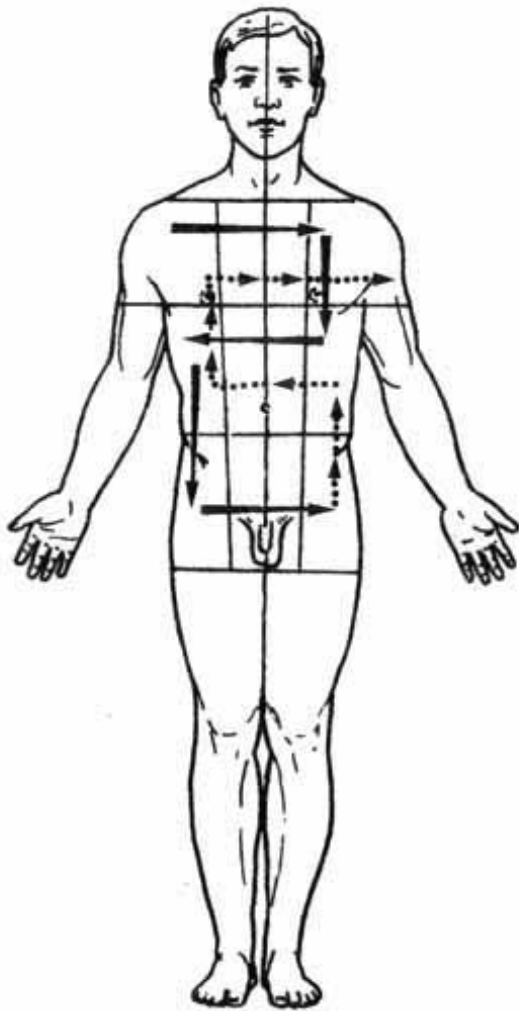


Рис. 19 а. Передвижение ощущений Т, П, Х по лепесткам лотоса

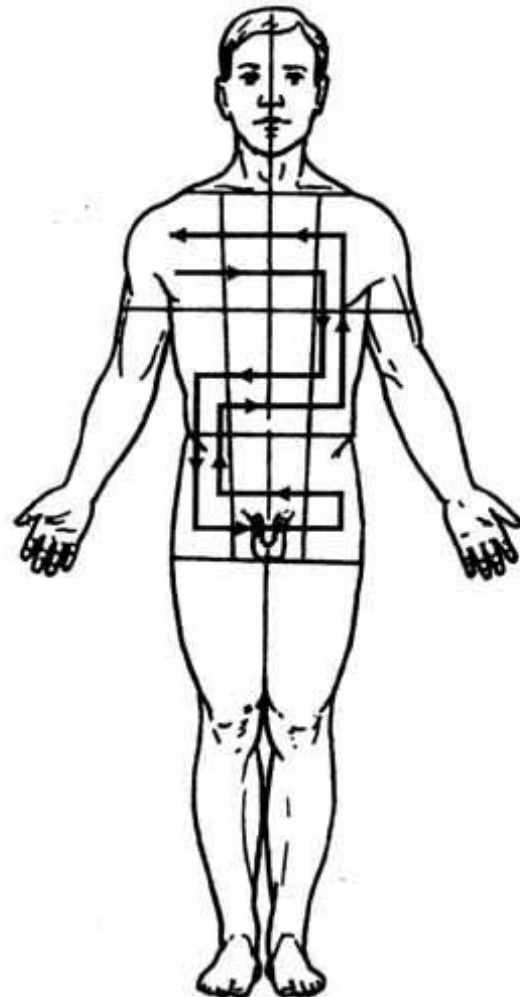


Рис. 19 б. Передвижение ощущений Т, П, Х по лепесткам лотоса

Повторяем цикл еще 2 раза с Т-энергией, потом трижды работаем с каждой из остальных энергий (П, Х). Переходы от одного ощущения к другому должны быть плавными, лучше их делать, соединяя крайние энергии (Т, Х) со срединной (П).

Можно работать только на парных энергиях Т+П и Х+П, если они хорошо вам даются.

Работаем не напрягаясь, с любовью, словно разглаживая и расправляя каждый лепесток изнутри (и все его содержимое). Заканчиваем работу с уверенностью, что ни один участок в заданных областях не остался непроработанным.

После небольшого отдыха переходим ко второму этапу работы с ключевыми энергиями.

Этап второй

Тренинг энергококона путем обработки его объема и поверхности ключевыми энергополями (Т, П, Х)

Необходимое напоминание. Образ сверхэнергии не должен нас покидать.

«Трилистники». Разбиваем объем кокона на объемы, соответствующие 9 лепесткам лотоса (см. рис. 20). Полученные объемы (начиная с объемов внутри тела и выходя к поверхности кокона) обрабатываем ключевыми энергиями Т, П, Х в порядке, аналогичном порядку упражнения «трилистники» для человеческого тела (приведено выше). Движения обработки — «протирка», затем «спираль». Областей сердца и головного мозга не касаемся, мысленно их обходим. Особенно тщательно массируем поверхность кокона как с внутренней, так и с внешней стороны. Мы любим нашу защитную оболочку, мы хотим, чтобы она была всегда эластичной, упругой и чистой. Наш массаж приводит в порядок объем кокона (обновляет его «электролит») и производит «штопку» слабых (истончившихся) мест его поверхности, поэтому больше внимания уделяем неблагополучным ее участкам, которые к этому моменту мы должны хорошо различать.

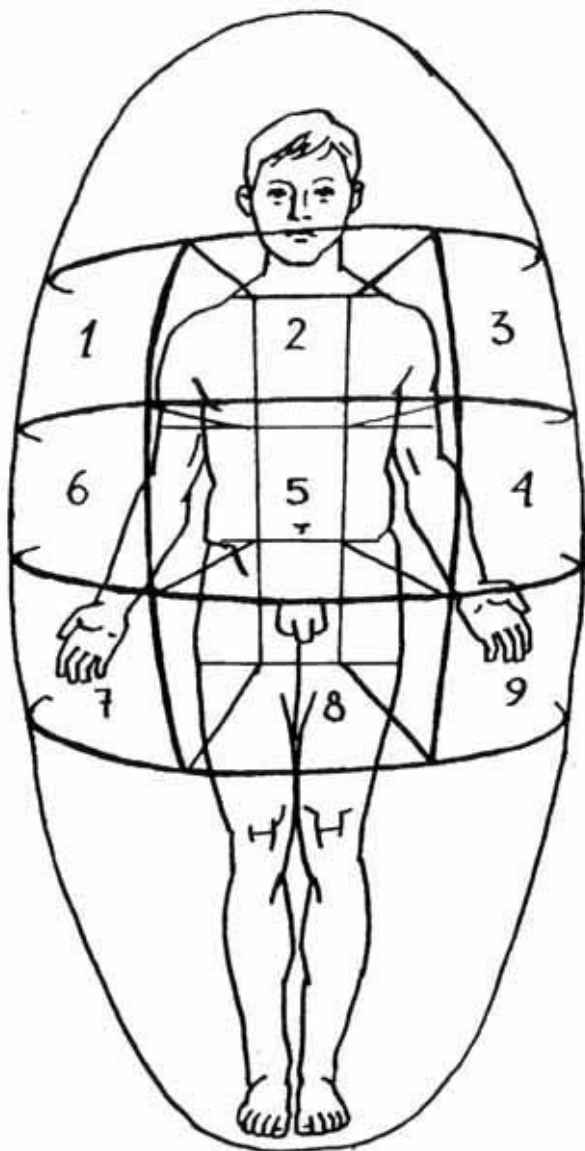


Рис. 20а. Проекция лепестков лотоса на поверхность кокона
кочона
(фронтальное полушарие кокона)

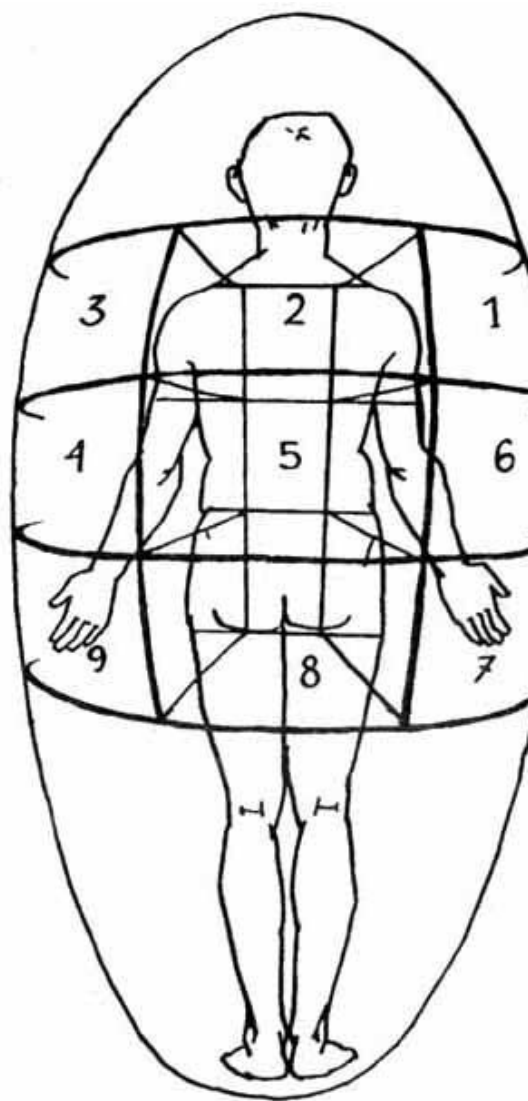


Рис. 20б. Проекция лепестков лотоса на
поверхность кокона
(тыльное полушарие кокона)

Упражнение повторять ежедневно в течение курса обучения. Потом — раз в неделю, соединяя его с разномночным комплексом.

5. Итоги занятия

Сегодня мы с вами впервые обратились к процедуре, не только активизирующей, но и непосредственно оздоравливающей ткань кокона, а также многократно повышающей емкость его энергоснабжающих объемов. Медитативно вызываемые сгустки энергий тепла, покаяния, холода (Т, П, Х) дают нам возможность справляться с этой работой быстро и без особых хлопот. Эффект от наших действий, как мы уже говорили, не замедлит сказаться. Кокон — субстанция энергетическая, энергетические процессы «разворотливее» процессов физиологических в тысячи, если не в сотни тысяч раз. Главное — верно освоить технологию тренировок, поскольку реакции кокона моментальны. Будьте внимательны, старайтесь не делать ошибок, иначе все ваши позитивные достижения могут в мгновение ока качнуться в сторону негатива. Впрочем, излишне опасаться возможных своих промахов также не стоит — запас прочности кокона очень велик. Ошибка, если она не слишком груба, будет тут же сдмпфирована (погашена) его механизмом защиты.

Обработывая объем и поверхность кокона ключевыми энергиями, не забывайте то убавлять, то увеличивать их яркость, заканчивая тренинг на умеренных нотах. Схема «парилка — веник — ледяная

прорубь» обладает грандиозной целительной мощью, но следует помнить, что любую банную процедуру венчают «мыльная тепленькая водичка — мочалка — прохладненький душ».

ЗАНЯТИЕ 7. ЗАРЯДКА ЭНЕРГОКОКОНА В ПРОЦЕССЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАСКАЧКИ

1. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

2. Ввод образа сверхэнергии в действие

3. Оздоровление энергококкона путем обработки его объема и поверхности ключевыми энергополями (Т, П, Х)

Доброго вам дня, который мы, как обычно, начинаем с комплекса разминочных упражнений. Не ленимся, не пропускаем ни одной позиции, прокачивая энергию через энергоствол позвоночника. Медитативное дыхание через энергоканалы выносим на метр за границы кокона в слабых местах или в тех, где это вам кажется наиболее целесообразным. После разминки работаем с образом сверхэнергии, искусственно совмещая его со своими (заключенными в объеме кокона) энергоструктурами (по схеме занятия 4). Эта акция с каждым днем будет вам даваться все легче. Оставаясь в медитативно созданном энергетическом поле, приступаем к основному упражнению занятия — зарядке энергококкона путем раскачки эмоций, которое мы считаем необходимым предварить установочным наставлением.

4. Установочная беседа (раскачка эмоций как способ коррекции ОСЭ; зарядка энергококкона в процессе раскачки эмоций)

Задумывались ли вы, почему человека так манят всевозможные шоу?

Почему латыши и эстонцы гигантскими толпами осаждают певческие поля? Почему народ Рима требовал от своих властителей не только хлеба насущного, но и зрелищ? Почему футбольный (хоккейный, бейсбольный) матч собирает десятки тысяч болельщиков? Почему крестьяне средних веков бросали работу, увидев кибитки бродячего цирка? Почему во все времена лицедейство, музыка, танцы, театральные представления были столь притягательны для людей? Ведь без всего этого, казалось бы, вполне можно прожить.

Потому что любое из этих зрелищ (неважно — балаган, коррида, спортивное состязание или театр) доставляет человеку ни с чем не сравнимое наслаждение, будоража воображение зрителя и волей-неволей вовлекая его в процесс раскачки эмоций. Собственно говоря, именно эта раскачка и манит людей, как животных манят солончаки. Новизна быстро сменяющихся впечатлений восстанавливает (на какое-то время) в человеке духовную гибкость, утраченную в будничной монотонности жизни. Зритель жадно впитывает образные построения, которые ему предлагают. Чем резче их трансформации, тем лучше. Ситуативные перепады сценического или спортивного действия то швыряют его в бездну отчаяния, то омывают волной восторга. Зритель возвращается к повседневным заботам на вершине блаженства, воспоминания о пережитом долго греют его.

Почему греют? Или, если расширить поле вопроса, почему наши душевные переживания то живоотнорно, то угнетающе влияют на нас? Почему внезапное горе в один миг лишает сил и словно ломает даже очень сильных людей? Почему нежданная радость нас окрыляет и мы чувствуем, что готовы свернуть горы? Особенно живо на печали и радости реагируют дети. Ребенка обидели — он ложится и плачет, протянули подарок — он скачет на месте, он просто не в состоянии себя удержать.

Пришла пора объяснить и прямо указать вам на то, о чем мы прежде старались говорить лишь вокруг да около. Вот вся до копеечки правда — наши эмоции обладают собственной энергетикой. Положительные переживания вбрасывают в энергококкон мощные кванты животворящей энергии, отрицательные - поглощают или нейтрализуют наши позитивные энергополя.

Природа эмоций, равно как и природа их энергетики, не очень ясна. Мы склонны полагать, что эмоции вырабатывают нечто вроде энергетической эманации, являющейся своеобразной питательной средой для зарождения наших мыслей. Чем богаче палитра эмоций, тем плодороднее среда, тем богаче мысли, ею рождаемые, и соответственно, тем эффективней действие нашего ОСЭ. Вот почему нам так важно подчинить эмоции своей воле. Вот почему наша методика уделяет столько внимания их изучению и тренировке — искусственной раскачке наших эмоциональных структур.

Рассмотрим энергетический аспект процесса эмоциональной раскачки. (Другие аспекты этого вида духовного тренинга затронуты в наших двух предыдущих работах. Новичкам настоятельно рекомендуем в них заглянуть.) Во-первых, сильные энергетические подвиги «сшибают с насиженных мест» сгустки скопившихся в коконе отрицательных энергополей. Они словно разжижаются, их легче убрать. Во-

вторых, ход маятника нашего настроения от одной крайней позиции к другой схож с ходом поршня насоса. Поршень пошел к минусу — насос набирает воздух, поршень пошел к плюсу — насос вталкивает воздух в баллон. Кокон заряжается позитивной энергией. Почему лишь позитивной? Потому что кокон умеет бороться за выживание и не пропускает в себя минус-энергию, если ее концентрация не чересчур велика. Минус-энергия остается за кадром, уходит в пространство или уничтожается прямо в момент возникновения, когда кокон здоров. Здоровый кокон призван рассеивать сгустки враждебных энергий. Это качество — его хлеб, его прямая обязанность. Это — основа действия механизма энергетической самобалансировки, который, пусть пока вяло, со скрипом, но все же функционирует в каждом из нас.

Скоро и качественно активизировать чудодейственный механизм (то есть привести его в нормальное рабочее состояние) мы можем лишь с помощью образа сверхэнергии.

Тренировка (раскачка) эмоций нам помогает и тут, ибо любая наша эмоция в сути своей есть сигнал-приказ нашему организму запустить в действие ту или иную механику противодействия или содействия ситуации (неважно, реальной или просто воображенной). Так вид (или мысленно нарисованный образ) обнаженной цветущей плоти настраивает нас на эротический лад, так, обнаружив поблизости (или представив себе) змею, приготовившуюся к броску, мы внутренне подбираемся, чтобы отразить неожиданную атаку.

Образ сверхэнергии призван будить в нас тот ряд эмоций, который «кодирует» программу энергетической самобалансировки нашего организма. Так банковский сейф запирает устройство, отомкнуть которое можно только набором в определенном порядке расположенных цифр. Разница лишь в том, что наш «внутренний сейф» может «отомкнуть» даже приблизительное сочетание «цифр» (эмоций), но в этом случае мы вынем из «сейфа» приблизительную программу самобалансировки, а нас с вами в конечном счете интересует лишь идеал. Приблизительная программа, образно говоря, тоже способна поставить нас на ноги, но, например, на чересчур коротенькие (мы будем на них переваливаться) или на чересчур длинные (мы будем путаться в них). Кроме того, код, даже точный и правильно набранный, не откроет заветную дверцу, если замок оброс грязью и проржавел. (Если наша внутренняя сущность забита эмоциональными «шлаками», если мы долгое время не «прибирались в себе».)

Из вышесказанного нам следует уяснить вот что. Раскачка (тренировка) эмоции всегда поиск, всегда дополнительный шаг к идеалу, словно бы наводящий на резкость наш ОСЭ и соответственно корректирующий нашу программу самооздоровления. Взломщик сейфа несчетное количество раз поворачивает наборный диск в надежде услышать заветный щелчок и выловить очередную искомую цифру. Мы, тренируя эмоции, поступаем почти так же. Искусственно ввергая себя в пучины печали или взлетая на волне упоения, медитативно сплетая и расплетая причудливые узоры из эмоций разного плана, мы ищем в этих узорах те иероглифы, на которые особым образом откликается наша душа.

Этот отклик (подчеркиваем) нам внятен, он обозначается особым свечением в глубинах нашего существа, которое все разгорается по мере нашего продвижения к цели. Тренируя эмоции, мы непрерывно уточняем и корректируем наш ОСЭ, открывая все новые и новые перспективы для его совершенствования и тем самым вводя в строй все новые и новые ветви программы энергетического саморазвития нашего организма. Так мелкая почка превращается во много раз превосходящий ее размерами лист, так неказистый бутон, развертывая лепестки, становится пышной розой.

Почему же такое волшебное преобразование не происходит с обычными зрителями, исправно посещающими балет, цирк или театр? Или с болельщиками, заполняющими котловины бушующих стадионов? Ведь их эмоции также непрерывно кипят и образуют сочетания, на которые должны соответственным образом откликаться их души.

Да, уважаемые ученики, волшебные всплески происходят и в них. Сильные движения чувств сбивают окалину с души человека. Недаром подмечено, что страдание облагораживает, что много пережившие люди особенно доброжелательны и мудры. Кванты внутреннего свечения вспыхивают в душе любого болельщика или зрителя как премия, как награда за внутреннюю работу духа, спровоцированную извне, но эти вспышки очень разрозненны. Они дают человеку какую-то толику пользы, но обречены на угасание. Почему? Потому что, как мы уже не раз говорили, тренировка без смысла и цели — путь в никуда.

5. Упражнение на раскачку эмоций

Вспомним, как на 1-м уровне обучения мы проводили тренировку эмоций. Мы искусственно загоняли маятник нашего эмоционального состояния в крайние точки, а затем приводили его в нейтраль (младенчески безмятежное состояние духа). В этом нам помогали образное мышление и уроки актерского

мастерства. Если эмоции влияют на наш внешний облик, то и наш внешний облик должен влиять на них. Маска скорби (опущенные уголки рта, надломленные брови, наморщенный лоб) помогает актеру привести себя в состояние глубокой печали, маска радости (рот до ушей, сияющие глаза) навевает веселье.

Превратимся в актеров. Попробуем разыграть следующую сценку. Закрываем глаза, внутренне сосредоточиваемся, лишние мысли выталкиваем в воображаемый («мусорный») квадрат или круг.

Принимаем позу вселенского благодушия. Плечи расправлены, на губах играет улыбка. Мы стоим на перекрестке у светофора, ожидая разрешающего сигнала. Настроение праздничное, весеннее, потому что — весна и в руках у нас пышный букет. Мы спешим на свидание, но не торопимся. Мы успеваем, время еще есть. Мы думаем о своей возлюбленной (или возлюбленном). Она (он) тоже сейчас спешит к нам и думает только о нас. Скоро-скоро настанет миг долгожданной встречи. Мы чуть волнуемся, но не очень: нас любят, ждут, на душе у нас хорошо. Мы снисходительно поглядываем на окружающих. Бедняги, какие-то они блеклые и зачуханные, погружены в свои заботы, дела... разве можно так жить? Прав Блок — только влюбленный имеет право на звание человека!

Стоп! Промчавшаяся мимо машина с головы до ног окатила нас грязью. Ах, это же невозможно! Все вдруг стало мокрым, липким, грязным — руки, лицо, одежда, цветы. Посмотрите, во что превратился букет, который вы так тщательно выбирали! Что за сволочи эти автоводители!

Носятся как бешеные, не могут притормозить! На душе закипает гнев, ярость, на глазах выступают слезы обиды. Нагнетайте в себе эту ярость бессилия, не сдерживайте праведного возмущения. Всю жизнь ведь вот так, не одно, так другое! Только расслабишься, почувствуешь себя человеком, как тебя тут же мешают с дерьмом! Хватайте с мостовой камень, бегите за этим типом, может быть, успеете в отместку расколоть ему стекло!..

И тут же остановитесь. Подумайте, ну на что это похоже? В одной руке камень, в другой — весенний букет! Букет все равно красив, а вода уже просыхает, и грязи не видно, да ее и не было, просто вас окатило серым талым снежком. Вы живы, здоровы, и любимая (любимый) ждет вас.

Подумай, как она (он) будет смеяться, когда вы опишете в красках и ситуацию, и ваш праведный гнев! Весна, снег тает, таких случаев в городе много. Да и водитель этот не так уж и виноват. Просто он очень спешил куда-то — может быть, на свидание, и сейчас, наверное, сожалеет, что кому-то невольно устроил холодный душ. Бог с ним, пусть себе едет... и пусть повнимательнее смотрит по сторонам, ведь с такими торопыгами всякое может случиться. (Простив водителя, мы автоматически очистились от вредных последствий вспышки ярости, которая, не вылившись в действие, и обратилась бы против нас.) Вот и зеленый сигнал загорелся. Пора двигаться, пора целоваться — весна, солнце, цветы, все у нас хорошо.

Постскриптум

Что это значит, — «все у нас хорошо»? Это значит, что маятник нашего настроения пришел в нейтраль, но остается в плюс-зоне ее — около средней точки. Нам важно, чтобы он оставался именно в плюс-зоне чаще всего. Нам важно, чтобы наше среднее состояние всегда было оптимистичным — на работе, у телеэкрана, за рулем и когда мы в домашних тапочках выносим мусорное ведро. Постоянные подвижки маятника на чуть-чуть в сторону плюса называются коррекцией настроения, мы этим занимались, осваивая позиции книги «Тренировка тела и духа». Пожалуй, стоит сказать два слова, почему эта коррекция так важна.

Дело в том, что нашему организму нельзя пребывать долгое время в пиковых эмоциональных режимах. Нам, например, равно опасны и длительная (пусть благородная) ярость, и затянувшийся (телячий) восторг. Во-первых, фанатизм ослепляет (склоняет нас к односторонним, и следовательно ошибочным, оценкам жизненных ситуаций).

Во-вторых, интенсивная эмоция направляет концентрированные потоки энергии к определенным структурам нашего организма, вызывая «перегрев» какой-то одной его части и провоцируя энергетическое истощение остальных. Налицо дисбаланс, который не очень страшен, если энергетический импульс «решит» ситуацию и организм вернется в состояние равновесия. Если процесс затянется, наши «энергопробки» просто-напросто перегорят и организм в пожарном темпе вывернет пиковую ситуацию наизнанку. После телячьей радости наступит черная меланхолия, после длительного прилива гнева следует ожидать ощущения абсолютной беспомощности (вы будете трепетать от дуновения ветра или шевеления листа).

6. Итоги занятия

Из всего вышесказанного вам следует уяснить, что наши эмоции играют огромную роль в энергетической балансировке нашего организма. Собственно говоря, именно они и воздействуют на наш энергетический тонус. Отрицательные эмоции забирают у нас энергию, положительные пополняют копилку наших ресурсов; хорошее, ровное, спокойное настроение свидетельствует о том, что в нашем энергохозяйстве все хорошо.

Тренируя эмоции, мы прежде всего учимся управлять ими, чтобы после эмоционального всплеска всегда приходиться в ровное расположение духа. Корректируя настроение, мы добиваемся того, чтобы это расположение духа было приподнятым, а не «как в воду опущенным». Первое принадлежит «плюс-зоне» нашего среднего состояния, второе соответствует «минус-зоне» уловленной нами нейтралю.

В приподнятом настроении мы лучше работаем, действуем, соображаем, там экстремальным (опасным, угрожающим) ситуациям трудней заставить нас врасплох. Переживать неожиданный стресс, согласитесь, всегда лучше на комфортабельном курорте возле теплого моря в сезон бабьего лета, чем искать выход из неприятной ситуации в осенней, пыльной и маловодной степи. К тому же многие жизненные проблемы требуют разрешения в доли секунды, чему легкая депрессия (осенняя безводная степь) не помощник, ибо нашему разуму для быстрой оценки события нужны позитивные эмоциональные импульсы (освежающий бриз).

Запомните: очень важно добиться, чтобы вашей нейтралю всегда отвечало состояние «предвкушения взлета», которое сродни состоянию детской непосредственности и которое иначе можно назвать ощущением непреходящей радости бытия. «Минус-зона», если вы на секунду замешкаетесь, втянет вас в эмоциональную яму, «плюс-зона» дает вам фору во времени, чтобы переиграть ситуацию в выгодном вам ключе.

В дальнейшем тренинг эмоций вам следует проводить ежедневно в течение всей учебной программы, создавая свои микроспектакли и играя в них главную роль. Тут важно работать не в ключе «тепло — холодно», а в диапазоне «испепеляющая жара—жгучий мороз». Еще важно не забывать задерживаться в нейтральной зоне между критическими состояниями, но не там, где «зябко», а там, где «веет весной».

И еще одно. Тренируя эмоции по системе Норбекова, мы с вами находимся в неизмеримо более выгодном положении, чем зрители или болельщики, устремляющиеся на шумные стадионы или в театры, чтобы получить эмоциональную встряску. В отличие от них мы точно знаем, к чему стремимся, и потому все наши маленькие приобретения не пропадают втуне, а суммируются, нанизываясь на прочную нить нашего желания оздоровить кокон и пополнить наши энергетические ресурсы. Человек, шагающий хаотично (вправо, влево, вперед, назад), тоже может считаться идущим, но он вряд ли далеко уйдет от того места, с которого начал путь. Бусины без связующего шнурка, как их ни складывай, в ожерелье не сложатся, и т. д. и т. п.

Доброго вам дня, успеха в работе и... поздравьте себя. Основная часть настоящей учебной программы вами успешно пройдена. Теперь вы можете без излишней опаски работать по мере надобности с энергетикой «Канона для будущих властелинов» (некоторые упражнения из первого сана «Канона», специально отобранные и адаптированные к современной лексике, приведены в книге «Тренировка тела и духа»). Эти упражнения генерируют в человеке очень мощные энергопотоки, с которыми без риска нанести себе вред может справиться лишь хорошо подготовленный (энергетически сбалансированный) организм. Помните: грозные силы, к которым открывает доступ «Канон», несут в себе мощное исцеляющее начало, но это не главное их назначение. Каждое упражнение древнего манускрипта — шаг к энергетике 3-го уровня, горизонты которой вам пока не видны. Работайте осмотрительно, прислушиваясь к себе, до появления легкой усталости. Шум в ушах или тяжесть в голове — сигналы тревоги, предписывающие немедленно уменьшить нагрузку, прекратить тренировку и дать себе отдых в течение двух-трех дней. Еще помните, что максимальная концентрация усилий вредна в любом деле. Напор разрушает предмет устремлений, плавное проникновение дарит вещь целиком.

Заключительное занятие учебной программы и будет посвящено плавному нашему проникновению в мир энергетики эроса. Мы с вами с ней уже соприкасались: кавалеры — в процессе освоения древнекитайской техники запираания семени, дамы — овладевая искусством бесконтактного гинекологического массажа (подробнее см. в книгах «Уроки Норбекова», «Тренировка тела и духа»).

ЗАНЯТИЕ 8. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ЭНЕРГЕТИКЕ СЕКСА

Тренинг на подключение к энергетике эроса желательно проводить после двух-трех дней воздержания от плотных контактов интимного плана.

1. Доступ к кокону: установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений (дыхание через первый, второй и третий энергоцентры)

2. Ввод образа сверхэнергии в действие

3. Оздоровление энергококона путем обработки его объема и поверхности ключевыми энергополями (Т, П, Х)

4. Упражнение на раскочку эмоций

Выполняем первые 4 пункта занятия, находясь в прекрасном расположении духа. Во всех наших действиях, как и всегда, превалирует эмоция любви к себе и ко всему окружающему, но сегодня мы придаем этой эмоции особенный — возбуждающе-сексуальный окрас, для чего упражнение на дыхание проводим в несколько измененном режиме. Особое внимание уделяем первому, второму и третьему энергоцентрам и их энергоканалам. Дыхание выносим на метр за поверхность кокона, думаем о людях, сексуально возбуждающих нас.

Медитативно фиксируем энергию пробуждающегося желания и направляем ее (через открытые энергоканалы) в кокон. Помним, что субъектом медитации может служить не только супруг или супруга. Мимо нас ежедневно проходят вереницы людей, кое-кто из которых будит в нас весьма сильные импульсы полового влечения. В будничной суете человек подавляет эти импульсы, гасит. Вспоминаем об этих «приглушенных взрывах» в себе, фокусируемся на них, даем им свободу. Высвободившуюся энергию собираем и направляем в открытые энергоцентры. Если работа строится правильно, вы почувствуете, что ваш кокон увеличивается в объеме. Не пугайтесь, это нормально.

Совместив заряженный кокон с образом сверхэнергии, продолжайте тренировку, насыщая все свои дальнейшие действия эротической подоплекой. Тренируя эмоции, качайте маятник по схеме «сильнейшее вожеление — абсолютнейшая прострация» со средней точкой в зоне «приятной благорасположенности к эротическому контакту». Обработывая объем и поверхности кокона рабочими энергетическими полями, двигайте шарики Т, П, Х-энергий в ритмике, схожей с ритмикой возбуждающих ласк.

Действуя таким образом, мы целенаправленно (и с великой для себя пользой) входим в контакт с первичной энергией мироздания — энергией полового влечения. Неизбывная сила этой энергии периодически сотрясает безмятежное течение жизни каждого земного здорового существа, а человека ее вмешательство преследует постоянно и частенько на его же беду. «И всюду страсти роковые, и от судеб защиты нет!» — воскликнул однажды Пушкин, выразив в этой фразе европейскую точку зрения на секс в рамках сложившейся к тому времени западной культуры. Восток не очень согласен с такой трактовкой вопроса, он смотрит на эту проблему шире и, если так можно выразиться, спокойнее. Мы также в своих методических разработках склонны руководствоваться достижениями философской мысли народов, культурно сформировавшихся задолго до европейских цивилизаций, к чему приглашаем и вас.

5. Установочная беседа (энергетика полового влечения)

Уточним, о чем у нас, собственно, пойдет речь. Людям, воспитанным в традициях русскоязычной ментальности, свойственно путать понятия «половое влечение» и «любовь» или даже объединять их в единое целое, но нам представляется целесообразным эти понятия разграничить. Любовь прежде всего — чувство. Это мощнейшая и самая благотворнейшая из наших эмоций, за которой стоит энергия жизни, она объемлет практически все проявления нашего бытия. Любовь, как эмоция, отдает сигнал-приказ нашему организму жить полноценной радостной жизнью, она призвана всемерно оберегать нас и не несет в себе отрицательного начала.

Иное дело — половое влечение. Этот могучий инстинкт, собственно говоря, никак особенно не заинтересован в нашем личном здоровом существовании. Его назначение — любыми средствами побудить нас к продлению рода, а там, как говорится, хоть трава не расти. Мощная энергетика полового влечения целенаправленна, действенна, неизбывна и таковой пребудет до скончания времен. Строить свою жизнь, не учитывая эту грозную силу, пренебрегать ею, искусственно (под влиянием ложных установок) выхолащивая свое бытие — значит обрекать себя на мучительное существование, обремененное постоянной борьбой с собственными тайными вожелениями. Инстинкт, как река в половодье, непременно прорвет в слабом месте искусственно созданную плотину. В такие моменты «отвязанные» безумцы и пускаются во все тяжкие на поиски эротических приключений. Тогда-то и вспыхивают пресловутые «роковые» страсти, коверкающие судьбы людей.

Наша задача — «приручить» грозную силу полового влечения. Научившись жить в ладу с собственной сексуальной природой, или, иными словами, научившись управлять своей сексуальной энергией, мы получим в свои руки колоссальный неисчерпаемый потенциал. Его мощь пугала, — и многие государства обращались к системе сексуальных запретов, подчас инквизиторскими методами (Европа) выжигая «зло и порок». Эту мощь боготворили (Индия, тантрические течения); впрочем, существовали также народы, культивировавшие искусство разумного обращения с энергетикой эроса с давних времен.

Современный мир, к сожалению, отвернулся от этих знаний, но они сохранились в бесценных книгах. Основные положения древних учений мы с вами использовали в тренировках первого уровня. Мужчинам предлагалось освоить древнекитайскую технику запираания семени

(«Уроки Норбекова»), женщинам — взять на вооружение практику гинекологического бесконтактного массажа («Тренировка тела и духа»). Теперь нам предстоит еще раз поработать с пройденным материалом, чтобы уяснить, каким образом энергия эроса может быть нами «обузdana», уловлена и обращена к нашему благу. Материал, предназначенный для мужчин, носит рекомендательный характер, поскольку его освоение может осуществляться только в определенных (и весьма деликатных) условиях. Дамам надлежит заниматься гинекологическим аутомассажем в течение всего курса обучения в соответствии с вектор-программой, изложенной в конце настоящей работы. Итак, в добрый путь!

6. Подключение к энергетике эроса

А. Задержка эякуляции

Половой акт в Древнем Китае всегда считался частью порядка в природе. Обитатели Поднебесной империи, в массе своей приверженцы учения «дао», никогда не связывали его с чувством греха или нарушением морали. Это привело к тому, что половая жизнь Древнего Китая была в целом здоровой, замечательно свободной от патологических ненормальностей и нарушений, обнаруживаемых во многих иных цивилизациях и культурах.

Даосизм — философия терпения и гармонии — зародился в незапамятные времена. Главная мысль учения заключается в том, что человеку, не нашедшему способов слиться в гармонии с бесконечной силой природы, нечего надеяться на долгую и счастливую жизнь. Бесконечная сила природы — это и есть дао (что переводится на русский язык как «путь»).

Даосы придерживались мнения, что лишь сексуальная гармония способна привести нас к единению с бесконечной силой природы, которая, в их представлении, тоже имеет сексуальные черты. Земля — это женщина (инь), а небо — мужчина (ян); взаимодействие между ними составляет мир в целом. Отсюда, как следствие, вытекает основной постулат дао, касающийся интимной сферы людских отношений: женщина на брачном ложе должна быть полностью удовлетворена. Правильное обращение с энергетикой секса дает возможность влюбленной паре наиболее полно насытить свою чувственность, не растеряв, но основательно приумножив свои энергетические запасы, для чего кавалер должен развивать в себе способность к задержке семяизвержения... Идеальная пропорция для свидания — 1 выброс семени на 5 тысяч толчков.

Техника задержки эякуляции. Древнекитайская техника торможения семени (задержки эякуляции), собственно говоря, несложна. Нетерпеливому мужчине требуется для ее освоения около 20 дней практики, более сдержанный и собранный человек добьется желаемого результата примерно через 10 дней.

Когда мужчина во время соития начинает чувствовать, что приближается крайний момент, ему следует одним быстрым движением приподнять талию, вытащить из лона возлюбленной свой «нефритовый пик» (фаллос) примерно на дюйм и замереть в таком положении без дыхания. Затем он должен глубоко вдохнуть диафрагмой и одновременно втянуть низ живота, словно сдерживая позывы к малой нужде.

Древнекитайские эксперты советуют ему в эти мгновения размышлять о великой ценности своего семени (чжин) и о том, что его нельзя разбрасывать беспорядочно. При глубоком дыхании возбуждение вскоре уляжется, и кавалер снова сможет вернуться к приостановленному процессу.

Тут очень важно погасить движение чжин в самом его начале, иначе семя может не вернуться в прежний объем, а войдет в мочевой пузырь или в почки. Это недопустимо. Поэтому лучше отступить чуть раньше, чем опоздать.

Практикуя такой метод, мужчина достаточно быстро обретет способность почти автоматически контролировать эякуляцию, не позволяя своему «пику» даже расслабиться. Он сможет продолжать битву на ложе любви неопределенно долгое время, полностью сохраняя энергию и чувствуя себя на вершине блаженства.

Авторский комментарий к вышеизложенному. Тут важно понять, что ритмические движения — самый простой и самый (в своей простоте) эффективный способ нагнетания локального энергетического потенциала. Пример тому — наши рукоплескания стоящему на сцене оратору или певцу. Хлопая в ладоши, мы концентрируем окружающие нас энергополя в сгустки, которые отправляем предмету нашего восхищения. Они проливаются на него, как награда за доставленное зрителям удовольствие. Соитие, как акция, содействующая завязи новой жизни, также требует мощной энергетической дотации со стороны. Необходимый энергопотенциал нагнетается партнерами в ритме совокупления, но, если акт короток, эту энергию целиком поглощает эякуляция. Обессиленный кавалер, к неудовольствию дамы, откидывается на шелковые подушки, его снедает апатия, он погружается в сон. Практика запириания семени позволяет любовнику направлять мощные пакеты энергии в объем своего кокона или адресовать его даме. В этом случае пара останется бодрой и по свершении единовременного оргазма и может тут же возобновить прерванный на секунды процесс. Такие свидания лишь освежают обоих любовников и многократно обостряют их чувственность, что отмечают в своих добросовестных и добровольных свидетельствах многие наши ученики.

Упражнения, направленные на укрепление мужской потенции. Чтобы добиться желаемого результата, мужчине следует:

1. Ежедневно (дважды или трижды в день), лежа на спине, сокращать и расслаблять мышцы ануса (выполнять это упражнение до 50 раз, затрачивая на каждое сокращение несколько секунд).
2. Выполнять то же самое, но в коленно-локтевой позе (стоя на коленях, локтями упершись в пол, голова опущена, тело расслаблено).

Желательно постепенно увеличивать скорость произвольных пульсаций ануса и в конце концов довести ее до одного сжатия-разжатия в секунду (под счет «раз-два», «раз-два» и т. д.).

3. Однажды усилием воли прервать мочеиспускание и запомнить, какие мышцы в этом участвовали, а затем научиться работать этими мышцами так же, как мышцами ануса, то есть произвольно сокращать их и расслаблять. (Делать ежедневно до 40 сокращений 3-5 раз в день, через 5-6 дней можно прерваться на 2 дня.)

4. Направлять энергетический шарик тепла в область мочевого пузыря (мочеиспускательного канала, ануса, копчика) в соответствии с основными правилами методики. Энергию Т можно сочетать с П, затем можно работать с Х и Х + П. (Удерживать ощущения по 15-20 с, повторять до 10 раз.)

5. Производить массаж мошонки и яичек: яички одновременно сжимать в ладонях до появления неприятной болезненности. (Повторять ежедневно столько» раз, сколько вам лет.)

Б. Гинекологический медитативный аутомассаж

Гинекологический медитативный аутомассаж показан всем женщинам без исключения. Единственным препятствием к его применению служит аномалия, какой почти не встретишь в природе, а именно — полное (то есть абсолютнейшее) отсутствие у женщины стремления жить, любить и пленять. К счастью, с таким явлением сталкиваться приходится крайне редко. Его первооснова кроется, как правило, в первичной фригидности (природной холодности) пациентки.

Немного истории. О таком виде воздействия на половые органы впервые упоминается в древних восточных трактатах. Искусству медитативного аутомассажа обучали девочек, готовя к замужеству, а взрослые женщины его применяли прежде всего для тренировки мышц влагилица. Тонус мышц влагилица повышался, оно становилось уже, и в результате мужчина получал большее наслаждение от близости. Такие женщины ценились много выше других, калым за обученных девушек платили в десятикратном размере.

Суть метода. Массаж проводится в состоянии медитации. Можно сидеть, но лучше — лежать, расслабившись, закрыв глаза и чуть согнув ноги в коленях. Все посторонние мысли выбрасываем в квадрат, кроме одной: «я молода, привлекательна, обольстительна, неповторима... Я желанна, все мужчины мира меня хотят и вскоре будут хотеть еще больше». Здесь очень важно настроиться на эротическую волну, привести себя в состояние сексуального возбуждения. Не стесняйтесь, подключите фантазию, вспомните из своей жизни какой-либо не очень скромный, но сладкий момент, представьте его себе в красках, в деталях. Как это было, когда, где и с кем... или не было, но могло быть... или будет... завтра... сегодня... сейчас... — продолжайте раздувать в себе огонек сладострастия. Старайтесь мысленно избавиться от всего, что вас тормозит. Вам важно на чувственный образ получить чувственный отклик тела. Зачем? Чтобы ваш организм помог вам запустить механизм сокращения матки.

Немного физиологии. Матка всегда сокращается произвольно. Ее мышцы похожи на мышцы кишечника или сосудов. Человек не может приказать своему лицу не краснеть, а животу — не бурчать, они сами себе хозяева в этих вопросах. Сокращения матки от нашей воли тоже никак не зависят. Матка сокращается при половом акте, когда наступает оргазм (8-12 раз). Это сильные, мощные сокращения, спровоцированные наличием активного раздражителя. Гинекологический аутотренинг призван бесконтактно «уговорить» матку сокращаться сотни раз. Эти сокращения слабее, чем при оргазме, но они обеспечивают неуклонный приток многочисленных квантов сексуальной энергии в ваш энергетический кокон.

Основное упражнение



Рис. 21. Расположение матки относительно мочевого пузыря и прямой кишки
1 — мочевой пузырь; 2 — матка; 3 — прямая кишка

Итак, начинаем. Настраиваемся на приятную работу, набрасываем на сознание эротический флер. Глаза закрыты, поза удобная — сидим или лежим (лучше лежим). Собираем энергетический шарик тепла (Т) в области мочевого пузыря (см. рис. 21, матка расположена между мочевым пузырем и прямой кишкой, мочевой пузырь - впереди, прямая кишка - сзади), а также в поясничной области (там очень много нервных центров, «отвечающих» за состояние матки и других органов малого таза). Делаем это примерно в течение 30 с. Стараемся ощутить тепло поярче (оно очень приятное, целебное, хорошо прогревает). Удерживаем энергию до 30-60 с, увеличиваем, усиливаем, насколько возможно, не сдерживаясь, затем добавляем к ней П. Ощущение Т+П приятно нам, стараемся его ощутить еще ярче.. оно очень приятно... одновременно раздуваем в себе вожделение, оно возбуждает, оно словно поддерживает ощущение Т+П, усиливает его и сливается с ним... еще 30-60 с... затем должен наступить момент, когда появится приятное онемение в области мочевого пузыря (как бы еле уловимая дрожь — вибрация + онемение)... Это именно тот момент, с которого начинаются (вы просите об этом, вы этого очень хотите) сокращения матки... и они начинаются — самопроизвольно — и длятся, длятся.. вы этого очень хотите, вы не теряете их... В момент онемения и легкой вибрации можно чуть-чуть себе помочь и словно бы «запустить» матку с помощью нескольких сокращений мышц брюшного пресса и мышц промежности — и все, и матка начнет сокращаться. Ваша задача медитативно — собирать энергию сокращений и направлять их в энергетический кокон.

Если поначалу нескольких вспомогательных сокращений вам будет недостаточно, можно добавить еще Т (возможно, глубинные области промежности и мочевого пузыря недостаточно хорошо прогрелись). Каждый выдох мысленно направляем в область матки, одновременно сокращая и отпускаая мышцы промежности (в самом низу живота) в нужном вам ритме.

Самое главное — не волнуйтесь и не спешите. Матка очень легко запускается, если:

- уровень Т-энергии доведен «до нужной кондиции»;
- избран правильный ритм сокращений мышц промежности и брюшного пресса;
- устранено все, что вас может тормозить.

Помните — это не может не получиться. Даже после радикальной операции необходимо делать такой массаж, произвольно сокращая мышцы промежности и брюшного пресса.

Чтобы задать нужный ритм сокращениям матки, можно считать про себя (от 1 до 10).

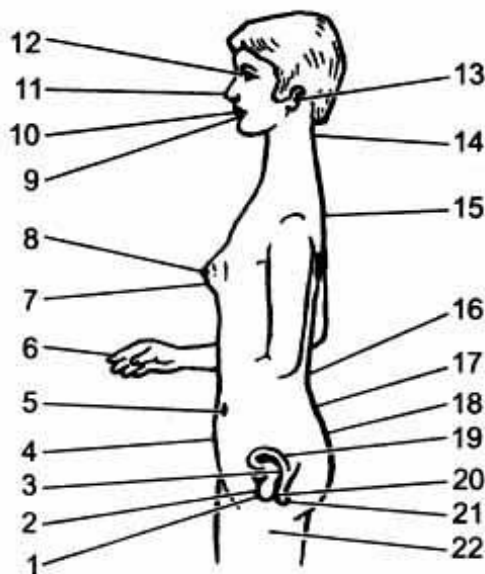


Рис. 22. Карта эрогенных зон женщины (по В. И. Здравомыслову)
1 — клитор; 2 — уретра; 3 — шейка матки; 4 — низ живота; 5 — пупок; 6 — пальцы (+ осязание); 7 — молочная железа; 8 — сосок; 9 — язык (+ вкус); 10 — рот; 11 — нос и обоняние; 12 — веки (+ зрение); 13 — ухо (+ слух); 14 — шея; 15 — «кошачье место»; 16 — поясница; 17 — крестец; 18 — ягодицы; 19 — задний свод; 20 — интриттус; 21 — анус; 22 — внутренняя поверхность бедер.

Уточнение. Примерно половину сокращений проводим с ощущением Т, другую половину (без остановки) с ощущением Х, заканчиваем всегда на Х. После прекращения пульсации обязательно собираем Х в области мочевого пузыря (особенно при миомах) и удерживаем в течение примерно 1-1,5 мин.

Помните, это упражнение получается абсолютно у всех учениц, главное — хотеть, чтобы оно получилось.

Если матка продолжает «упрямиться», можно помочь делу, освоив дополнительные упражнения, укрепляющие мышцы промежности, бедер и брюшного пресса. Они приведены в Приложении 3.

Внимание! Аутомассаж не стоит делать во время беременности, а также при сильных кровянистых выделениях во время месячных.

IV. ВЕКТОР-ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Выполняется после качественного освоения учебного курса в течение 18 дней (учитывая день отдыха после каждых 5 дней занятий).

1. Доступ к кокону (установка кокона + прочистка внутренних энергоканалов путем аутомануального массажа + прокачка энергостолпа посредством упражнений для позвоночника + активизация ткани кокона посредством медитативных дыхательных упражнений)

2. Ввод образа сверхэнергии в действие

3. Оздоровление энергококка путем обработки его объема и поверхности ключевыми энергополями (Т, П, Х)

4. Установочная беседа (раскачка эмоций как способ коррекции ОСЭ; зарядка энергококка в процессе раскачки эмоций)

5. Упражнение на раскачку эмоций

6. Закрепление достигнутого

7. Итоги занятия

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Может ли больной не подозревать, что он болен? Может, если он сжился со своим недостатком и считает свое ущербное состояние нормой вещей. Так рыбы, живущие в вечной тьме океанских глубин, не подозревают, что они слепы, так гипотетические двумерные существа не подозревают о существовании объема.

Можем ли мы, если наш недуг не прогрессирует и нам не особенно досаждаст, считать, что его как будто бы нет? Это зависит от того, какие цели перед собой ставить. Если представлять всю свою жизнь

цепью неспешных путешествий по кольцу спальня — столовая — клозет — спальня, можно мириться с отсутствием гибкости в ваших суставах, если же вам хочется чего-то большего, например выбежать по утрам на берег моря, мириться со своей тихоходностью ни в какую нельзя. Тем не менее недуг (ущерб, недостаток) остается недугом, вне зависимости от того, подозреваем мы о его наличии или нет, а поскольку все мы живем в темпоральных параметрах (во времени), то он рано или поздно предъявит нам свой счет. Именно нам, а не каким-то там рыбам, которым не дано сменить обстановку. Человек призван жить в непрестанно меняющихся условиях: день—ночь, свет—тьма, тепло—холод, лето—зима (список можно продолжить).

Существует еще космос с его абсолютным нулем на температурной шкале, раскаленными звездами и вакуумом (пустотой, характеризующейся полным отсутствием вещества и давления). Циолковский предрек человечеству выход в космическое пространство, где господствует «свет размолотых в луч скоростей». Выход вроде бы состоялся, однако наши увальни-космонавты, кувыркающиеся «по небу полуночи» в неуклюжих скафандрах, не вполне отвечают идее великого мыслителя, мечтателя и мудреца. Человек, утверждал Циолковский, через какой-то срок видоизменится настолько, что будет свободно путешествовать по Вселенной в виде сгустка лучистых энергий, но нам в настоящее время трудно судить, так это или не так.

Мы можем лишь утверждать, что мир прекрасен, разнообразен, загадочен и стоит того, чтобы с открытым сердцем устремиться к постижению его тайн. Энергия второго уровня, с которой мы соприкоснулись, — далеко не последняя ипостась мироздания. За достигнутой целью всегда маячит новая цель. Например, наш взгляд - это не только зрение. Это инструмент активного проникновения в будущее и в прошлое. Дар ясновидения всего лишь косвенное его свойство. Но об этом... на страницах будущих книг!

Успеха вам и удачи! До скорой встречи!

Всегда ваши М. Норбеков, Ю. Хван

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. НАСТАВЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

(Извлечения из «Книги Пяти Колец», русская версия которой опубликована АО «МСТ», СПб, 1993.)

Миямото Мусаси — самая, пожалуй, энергичная и романтическая натура, которую знала Япония во все времена. Он жил в XVII веке и еще при жизни прославился среди соотечественников как величайший фехтовальщик, вышедший победителем из бесчисленного количества схваток. Он участвовал по меньшей мере в шести крупных военных кампаниях и умер естественной смертью в весьма почтенном для своего времени возрасте (61 год). Мусаси почитаем в Стране восходящего солнца как гений меча, художник, ваятель, философ. Его итоговый труд — «Книга Пяти Колец» («Го Рин Но Се»), в которой излагаются основы Пути Стратегии (философии победы), — обрел мировую славу. Этой книгой по сей день руководствуется практически каждый японский предприниматель, что, как нам представляется, немало способствует триумфальному взлету японского бизнеса.

Рекомендуем ученикам перед каждым занятием перечитывать наставления Мусаси, подключаясь тем самым к чудодейственной энергетике этого удивительного человека.

«Изучай эту книгу. Прочтя слово, поразмысли над ним. Если будешь толковать смысл сказанного вольно, ты ошибешься в Пути. Принципы Стратегии изложены мной в терминах поединка, но ты должен мыслить широко — так, чтобы достичь понимания философии жизни. Не просто читай, запоминая, но впитывай знания в свое существо, чтобы ощутить принцип собственным сердцем.

Занимайся тем, к чему влечет тебя естественная склонность.

Смерть — самое важное обстоятельство в жизни каждого человека. В ней нет стыда. Если ты живешь, свыкнувшись с мыслью о возможной гибели, любая неудача на твоём пути делается невозможной. Человек, повидавший смерть на конце меча, обладает повышенным пониманием боя.

Не ищи практических выгод, применяя свое мастерство. Это вульгарно и приводит к пагубным результатам. Чрезмерно заботится о собственном благосостоянии только глупец. Истинный смысл творчества лежит далеко за рамками купли-продажи. Продавая цветок — уничтожаешь орех. Вдумайся в это.

Учитель — игла, ученик — нить. Живи, непрестанно практикуясь.

Путь воина и путь плотника — сходны. И тот и другой, работая грубыми инструментами, приходят к изящным вещам.

Дух огня — ярость, независимо от того, велик огонь или мал. Таков же дух боя. Он одинаков как в поединке двоих, так и в сражении армий. При этом помни: легко заметить великое, малое — неразли-

чимо. Перемещения массы людей легко предсказать, но нелегко предугадать движения одиночки. Ты должен впитать это.

Даже следуя истинному пути — устраний незначительные погрешности, иначе в будущем они станут неодолимыми отклонениями.

Уподобляй свой дух воде. Она принимает форму любого сосуда. Иногда она — ручеек, иногда — бурное море. Ее признак — чистый голубой цвет. Будь чистым.

Под Пустотой понимается то, что не имеет начала или конца. Постижение этого принципа означает его непостижимость. Путь Пустоты — Путь Природы. Она заключает в себе абсолютное знание и абсолютную силу.

Рассчитывай все, находя правильный ритм. Свой ритм присущ всем искусствам и всем умениям. Воспитывай в себе чувство такта. Существует также ритм Пустоты. Пробуй к нему примениться.

В бою состояние твоего духа не должно отличаться от повседневного. Встречай ситуацию без напряжения, однако не беспечно, с духом уравновешенным, но не предубежденным. Не позволяй телу влиять на дух и не давай духу влиять на тело. Не будь ни недостаточно вдохновленным, ни вдохновленным сверх меры. Поднявшийся дух слаб, и опустившийся дух слаб. Не позволяй противнику проникнуть в твое состояние.

Взгляд должен быть объемным и широким. У него двойная задача — «восприятия и осмотра». Воспринимай сильно, смотри не напрягаясь. Важно уметь смотреть в обе стороны, не двигая глазами. Ты не сможешь развить эту способность быстро. Неустанно тренируй боевой взгляд и используй его в обыденной жизни.

Подвижность — жизнь. Держи это в уме. Фиксация означает мертвую руку. Будь «текучим», но помни: среднее положение — сердце всех положений. Нападая — рази. Наноси удар в мгновение ока. Тренируйся, чтобы того достичь. Дух режущего удара тот же, что дух касания. Усвой это. Разя — руби или коли.

Опережай противника. Ломай его атаку на слоге «а...», сбивай прыжок на слоге «пры...», лови удар на слоге «у...».

Трудно двигать тяжелые вещи, толкая их «в лоб», поэтому ты должен «шатать углы». Бей по флангам и поражай неприятеля, когда его фланги пали.

Если враг думает о горах, атакуй, как море. Если враг думает о море, атакуй, как гора. Исследуй это глубоко.

Скорость не является частью истинного Пути. Вещи становятся быстрыми или медленными в зависимости от того, попадают они в ритм или нет. Мастер любого Пути Стратегии не выглядит быстрым. По-настоящему умелые люди везде успевают и никогда не кажутся торопливыми.

О Пустоте. Она там, где нет ничего. Это не укладывается в человеческое понимание. Тренируйся. С установившимся духом накапливай опыт день за днем, час за часом. Только познав то, что существует, ты сможешь узнать то, что не существует. Это — Пустота.

В Пустоте - достоинство и нет никакого зла. Мудрость обладает существованием, принцип имеет существование, Путь обладает существованием, дух есть ничто.

Вот заповеди для тех, кто хочет изучить мою Стратегию:

1. Не допускай бесчестных мыслей.
2. Путь — в упражнении.
3. Знакомься с искусствами.
4. Различай пути разных профессий.
5. Различай выигрыш и потерю в делах мирских.
6. Развивай интуитивное понимание окружающего.
7. Прозревай невидимое.
8. Обращай внимание даже на заурядное.
9. Не делай ничего бесполезного.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. УПРАЖНЕНИЕ НОЧИ (УПРАЖНЕНИЕ-ЭКСПЕРИМЕНТ)

Рекомендуется тем, кому за словом наставников нечетко видится предмет разговора, а также тем, кто хочет быстрее почувствовать отдачу от своего труда.

Упражнение не имеет ограничений по болезням (кроме случаев, оговоренных в начале книги) и возрасту, но требует особой организации. Главная его сложность в том, что ученику следует подготовиться

к длительному (на всю ночь) бодрствованию. Главный элемент упражнения — медитативное дыхание через щитовидную железу, ладони, стопы и энергоканалы (не затрагивая сердце и головной мозг).

Ожидаемый эффект. Ученик получает возможность непосредственно наблюдать за процессом активизации своего энергетического кокона и практически оценить результативность процесса. Ночь и рассветные часы — самое подходящее для того время.

Организация упражнения. Подгадайте время эксперимента под выходные, чтобы иметь возможность потом все-таки выспаться. Постарайтесь, чтобы в ночь опыта и наутро в комнате кроме вас никого не было и чтобы в процессе опыта вам никто не мог помешать. Запаситесь лампой и двумя книгами, одна из которых должна быть захватывающим детективом или авантюрным романом (кому что более по душе), а вторая — книгой познавательной, но не технического, а гуманитарного направления

(учебником по истории, философии или психологии). Обеспечьте себе возможность в неограниченных количествах пить воду или слабо заваренный (лучше зеленый) чай. На кофе — запрет, кофе не допускается ни под каким видом. Лучше также ничего не есть — можно разве что иметь под рукой небольшой запас каких-нибудь сладостей.

Перед глазами должны быть часы.

Упражнение. Проветрите помещение и встречайте ночь за столом, попеременно (отслеживайте по часам) читая то увлекательную, то познавательную книгу. Фиксируйте моменты, когда вас потянет в сон. В этом случае вставайте и отдавайте должное дыхательной медитативной гимнастике. Перед гимнастикой и после нее полезно проделать легкий комплекс разминочных упражнений на суставы и позвоночник (см. подробнее «Уроки Норбекова» — раздел, посвященный разминке, или настоящую книгу — занятие 3).

Доведите активное бодрствование до утра. Утром (часов в 6-7) еще раз обратитесь к настоящей методике (к начальным страницам, затем — к малопонятным местам). С особым вниманием перечтите постулаты Завоевателя — там важная для вас информация хранится даже в ритмике фраз.

Новое чувство реальности просто ошеломит вас. На пике активной бессонницы ваши познавательные способности стократно усилятся. Вам с поразительной легкостью откроется то, что еще сутки назад казалось малодоступным. Память о первом переживании такого рода, мы уверены, останется с вами на всю жизнь.

Упражнение не рекомендовано к частому применению (не более одного-двух раз в течение курса). К нему следует прибегать лишь тогда, когда возникает острое ощущение недопонимания предлагаемого материала. Это чаще всего случается на начальной стадии обучения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнение 1

Легко выполнимо (его можно делать в любое время и в любом месте). Начните с определения нужной мышцы. Помочитесь, сидя на корточках, и усилием воли прервите струю мочи. Запомните мышцу, которая при этом сокращалась.

1 этап. Научитесь сокращать эту мышцу усилием воли. Начните с медленных сокращений: сжатие (3 с) — разжатие (еще 3). Сначала будет не очень легко, потом дело пойдет легче, так как мышца укрепится. Постарайтесь при этом не сокращать мышцы брюшного пресса. Упражняйтесь до чувства легкого утомления мышцы.

2 этап. Ускорьте ритм сокращений, убыстряйте их по нарастающей, добиваясь ощущения «трепетания». На это вам понадобится не более 2-3 дней.

3 этап. Длительное и устойчивое сокращение мышцы (вы словно пытаетесь втянуть во влагалище какой-то предмет). Фиксируйте мышцу в «сомкнутом» виде в течение примерно 3 секунд.

Тренировать мышцу можно несколько раз в день (2-3 раза) примерно по 2 мин.

Упражнение 2

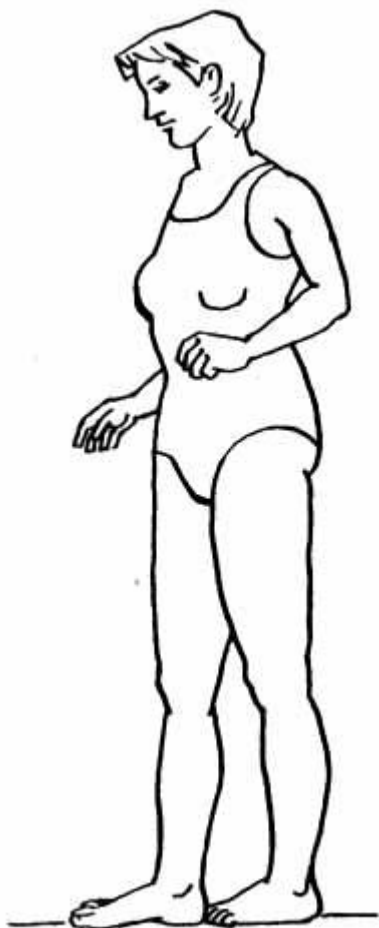


Рис. 23. Упражнение 2

аправлено на повышение тонуса приводящих мышц бедра, что также значительно повышает чувственность женщины.

Дома, когда вас никто не видит, ходите (босиком или в облегающих тапочках), ставя пятку одной ноги вплотную к носку другой (рис. 23). При этом ноги должны чуть «заплетаться», тесно касаясь друг друга.

Упражнение 3

Направлено на укрепление мышц промежности и брюшного пресса. (Это, пожалуй, самое трудновыполнимое упражнение, делайте его с достаточной осторожностью.)

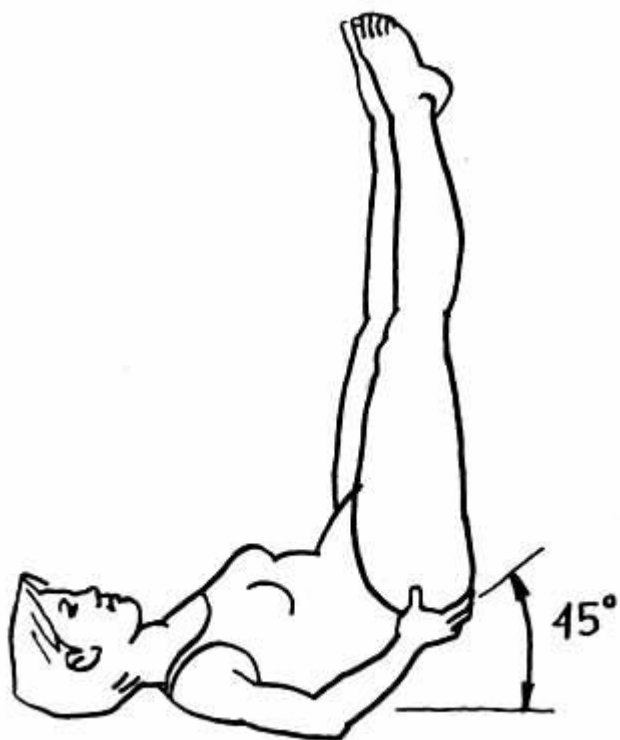


Рис. 24. Упражнение 3

Лежа на коврик на полу (или на жесткой ровной поверхности), поднимаем вытянутые ноги к потолку, затем с помощью рук стараемся расположить таз под углом 45° к полу (рис. 24). Ноги при этом остаются прямыми. Сначала держим эту позу несколько секунд, потом постепенно доводим время занятия до 1 мин. Делать это упражнение можно также 2-3 раза в день, но не больше.

Есть еще усложненный вариант упражнения (для тех, кому это под силу), когда под углом 45° к полу располагается (с помощью рук, локти уперты в пол) практически все туловище (ноги вскинута к потолку). При этом на полу остаются голова, плечи и часть спины.

«Стоять» в таком положении можно до 3 мин, но не более.