Основы Благополучия

Каждый человек — творец собственного благополучия

Ричард Стил, XIXвек

Каждый человек — кузнец своего счастья

русская пословица

«Основы Благополучия» — это ментальная практика, объединившая в себе мудрость востока и философию запада. Эта практика — новый взгляд на старые знания под самобытным углом. В процессе мыслительных упражнений, изложенных в книге, открывается новое восприятия реальности, которое меняет мировоззрение человека и приводит его к желанному благополучию.

Активное оглавление

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ ЗНАКОМСТВО С КНИГОЙ, ДАВАЙТЕ КОЕ С ЧЕМ ОПРЕДЕЛИМСЯ! 4

ГЛАВА 1 4

1.1. Благодать — магнит для Благополучия 4

1.2. Что такое Благодать? 6

1.3. На что похожи ощущения Благодати и с чем их можно сравнить? 7

1.4. Рекомендации к упражнениям 7

1.5. Упражнение «Прикосновение Благодати» 8

1.6. Специальное упражнение «Прикосновение Благодати» 10

1.7. Связь человека с землёй и солнцем 12

1.8. Упражнение «Главный канал Силы» 13

ГЛАВА 2 18

2.1. Три основных энергетических центра Силы 18

2.2. Духовный центр Силы 18

2.3. Ментальный центр Силы 19

2.4. Упражнение «Активация Ментального центра Силы» 19

2.5. Нижний — Физический центр Силы 21

2.6. Упражнение «Активация Физического центра Силы» 21

2.7. Активизация и взаимодействие центров Силы 22

2.8. Упражнение «Стержень любви и радости» 23

ГЛАВА 3 25

3.1. «Окна» организма человека — чакры 25

3.2. Первая чакра — Корневая (Муладхара) 26

3.3. Упражнение «Активация Корневой (Муладхара) чакры» 27

3.4. Вторая чакра — Лобковая (Свадхистана) 29

3.5. Упражнение «Активация Лобковой (Свадхистана) чакры» 29

3.6. Третья чакра — чакра Солнечного сплетения (Манипура) 32

3.7. Упражнение «Активация чакры Солнечного сплетения (Манипура)» 32

3.8. Четвёртая чакра — Сердечная (Анахата) 35

3.9. Упражнение «Активация Сердечной (Анахата) чакры» 36

3.10. Пятая чакра — Горловая (Вишуддха) 38

3.11. Упражнение «Активация Горловой (Вишуддха) чакры» 38

3.12. Шестая чакра межбровья — «Третий глаз» (Аджна) 41

3.13. Упражнение «Активация межбровной чакры «Третий глаз» (Аджна)» ... 42

3.14. Седьмая чакра — Коронная (Сахасрара) 44

3.15. Упражнение «Активация Коронной (Сахасрара) чакры» 44

ГЛАВА 4 47

4.1. Единый стержень Благодати 47

4.2. Упражнение «Единый стержень Благодати» 47

4.3. Взаимодействие тонкой энергии Космоса и тела человека 50

4.4. Балансировка взаимодействия чакр 50

4.5. Упражнение «Балансировка взаимодействия чакр» 51

4.6. Нейтрализация низких вибраций 56

© Охраняется Законом

4.7. Чакры спины 57

4.8. Упражнение «Гармонизация чакр спины» 58

ГЛАВА 5 65

5.1. Кристаллизация центральных энергетических центров Силы и основных чакр 65

5.2. Упражнение «Кристаллизация энергетических центров Силы и чакр» 66

5.3. Кристаллизация связей между центрами Силы и чакрами 76

5.4. Упражнение «Кристаллизация взаимосвязей» 76

ГЛАВА 6 94

6.1. Судьбоносные уроки и задачи 94

6.2. Упражнение «Решение Судьбоносных уроков и задач» 94

ГЛАВА 7 97

7.1. Вспомогательные энергетические центры Силы 97

7.2. Вспомогательные энергетические центры ног 97

7.3. Упражнение «Активация энергетических центров ног» 98

7.4. Энергетические центры рук 107

7.5. Упражнение «Активация энергетических центров рук» 109

ГЛАВА 8 120

8.1. Форма шара в Мироздании 120

8.2. Упражнение «Благодатная сфера света» 120

ГЛАВА 9 127

9.1. Мир благодатного взаимодействия 127

9.2. Упражнение «Передача света любви и радости» 128

9.3. Единство Мира 129

9.4. Упражнение «Единство Мира» 130

ГЛАВА 10 131

10.1. Мечты. Цели Жизни. Предназначение 131

10.2. Упражнение «Цели Предназначения» 133

ГЛАВА 11 135

11.1 Ответственность 135
В добрый путь! 136
Мои благодарности 136
Обратная связь 137

Перед тем как начать знакомство с книгой, давайте кое с чем определимся!

Ответьте на такой вопрос: «Что вашему сердцу ближе — любовь и радость или ненависть и злость?».

Для чего это нужно?

Это поможет определить вашу жизненную внутреннюю позицию. И с первых строк книги обрести попутный ветер обеспечивающий достижение благополучия.

Вы уже определились? Это очень важный шаг на пути к жизненному процветанию!

Если вам ближе любовь и радость, тогда произнесите мысленно или вслух такую фразу: «Моему сердцу роднее и ближе - любовь и радость!». А лучше запишите эту фразу в свой дневник или тетрадь, можно на простом листе бумаги, поставьте сегодняшнее число и распишитесь.

Если же вы чувствуете в себе ненависть и злость, а хотите чувствовать любовь и радость, тогда эта книга поможет вам обрести желаемое. Просто скажите или запишите: «Я хочу чувствовать любовь и радость!».

Всем остальным скажу так: «Эта книга откроет вам новый мир».

Начнём!

Глава 1

1.1. Благодать — магнит для Благополучия

© Охраняется Законом

Человек желает жить в материальном достатке. Практически каждый мечтает иметь успешную и обеспеченную судьбу! Быть процветающим и уверенным в завтрашнем дне! Получать от жизни удовлетворение и удовольствие! Обладать красивым здоровым телом! Любить и быть любимым! Эдакая гармоничная, лёгкая, сладкая жизнь!

Конечно, здорово жить в собственном доме или квартире! Ездить на своём любимом автомобиле! Наслаждаться гармоничными взаимоотношениями с окружающими людьми! Заниматься желанным делом и приносить пользу обществу! Всё это можно назвать одним словом — Благополучие.

Как же заполучить всё это? Вопрос, который задавали и задают философы и простые люди. Как стать обладателем Благополучия? Как стать счастливым человеком, радоваться и наслаждаться жизнью?

Что чувствует счастливый, радостный, наслаждающийся жизнью человек?

Он чувствует счастье! Он чувствует земную благодать!

Благодать — это доброе, позитивное состояние и мышление. Такое состояние, которое нужно для достижения жизненного успеха. Об этом говорят и пишут учителя и коуч-тренеры личностного роста на своих обучающих курсах и в своих книгах.

С другой стороны, учёные разных стран делают доклады о мыслях человека как об энергии, воздействующей на внутренний мир индивидуума и на окружающую его действительность. Учёные утверждают, что невидимые частицы, из которых состоят наши мысли, влияют на физическую, эмоциональную, ментальную и тонковибрационную природу каждой отдельной личности.

> ***Человеческая мысль материальна**, это сгусток энергии. Доказано академиком РАН А. Ф. Охатриным, американским доктором Тойчем.*
>
> *«Мозг человека непосредственно влияет на действительность. Мысль человека, его сознание — это энергия в тончайшей форме» — эти открытия были опубликованы деканом Принстонского университета Р. Дж. Джаном и его помощниками.*
>
> *Основатель волновой генетики П. Горяев утверждает, что «люди могут воздействовать своей мыслью, словом, чувством на молекулы ДНК как собственные, так и других людей». (по материалам сайта http://sila-misli.ru)*

И здесь возникает вопрос: «Что первичней — само состояние позитива или достигнутый успех, от которого рождается счастье?».

Многие мудрецы востока и запада приходят к единому мнению, что Успех и Благодать равносильны и дополняют друг друга. Поэтому один из вариантов пути к **жизненному успеху** — это создание внутреннего состояния Благодати, которое

неумолимо приводит к Благополучию! И это уже мнение не только мудрецов, но и квалифицированных психологов.

С давних времён считается, что Благодать нисходит на избранных людей, которые заслужили «это» возможными и невозможными способами. Но пришло время, когда каждый желающий может воспринять в себе эти ощущения, укрепить и зафиксировать в своём сознании.

Когда человек совершает мысленное осознание собственного разума, внутри него раскрывается тайник, скрывающий клад души, это — Благодать!

Сбросив всю лишнюю шелуху с сознания, мы обретаем чёткое восприятие этого чудесного чувства. Оно наполняет всю реальность Жизни яркими ощущениями жизненного счастья!

Взрастив и укрепив в себе внутреннюю Благодать, по вселенскому закону притяжения человек притягивает к себе - Благо! Оно состоит из таких корневых составляющих, как: материальный достаток (деньги, имущество), человеческие взаимоотношения (любовь, дружба), внутреннее самочувствие (психическое и физическое здоровье). Всё это в процессе эволюционного роста появляется в нужном количестве.

Из этой книги вы узнаете, как стать магнитом для Блага, который будет притягивать всё нужное для счастливой жизни!

В следующей главе мы разберем, что такое Благодать, чтобы понять, с чем имеем дело и к чему нужно стремиться.

1.2. Что такое Благодать?

Благодать — это прекрасный букет приятных, восхитительных чувств и эмоций. Это мироощущение, когда добрая радость наполняет душевную глубину сердца. Блаженство пронизывает каждую клетку всего организма. Это момент, когда обыкновенный день приобретает чувственное наслаждение Бытия.

Благодать — это когда всё тело насыщается счастливым чувством любви к самому себе и ко всему Миру! Благодать — это единое чувство любви и радости!

Благодать — это «тонкая» энергия Космоса. Она питает человека колоссальной мощной силой, укрепляет стойкость воли, способную изменить мир, даёт ощущение себя частью Единого Целого, бесконечного, вечного!

Человек, ведомый своим сознанием и подсознанием, чувствует тягу к радостному, благополучному существованию. Желание наслаждаться жизнью непоколебимо толкает на всевозможные действия. Именно стремление к лучшей, желанной действительности является двигателем эволюции. Каждая личность проходит жизненные уроки и наставления, делая собственные выводы. Это — эволюция Души!

В нашем случае Благодать будет действовать на человека как очищение от навязанных образов мышления, которые вплетены в сознание различными способами. Освободившись от лишнего и чуждого, перед взором открывается истинная реальность. Индивидуум обретает истинное «я». Приобретает стойкую связь, без всяких посредников, с Источником.

© Охраняется Законом

Очищенная личность осознаёт себя и понимает свои жизненные задачи, находит своё предназначение и исполняет его. Продвижение к своим истинным целям становится лёгким и направленным.

Цели и предназначение сливаются в единую реку Жизни, приносящую Благополучие. Это воистину великолепное приключение, в котором главным героем являешься ты сам!

Восприятия Благодати внутри себя — это первый шаг на пути к Благополучию.

Благодать мы все когда-нибудь ощущали и чувствовали. Это ощущение любви, пропитанное радостью. Благодать в каждом из нас — эта частичка Источника, связывающая каналом обратной связи с Ним! В силу определённых причин связь нарушилась, и теперь пришло время восстановить этот контакт!

1.3. На что похожи ощущения Благодати и с чем их можно сравнить?

Эти чувства похожи на те радостные ощущения, возникающие при встрече с давно не видевшимися родственниками и друзьями. Это восхищённое лицезрение своего любимого человека и шевелящее душу чувство при взгляде на любимое дитя. Это созерцание с внутренним душевным восторгом впечатляющего красочного восхода и заката солнца. Это ощущение свободы в долгожданном отпуске на берегу моря или на отдыхе в любимой берёзовой роще. Все эти ощущения и похожие состояния очень близки к тому, что мы называем Благодатью.

Благодать — это эпизод в жизни, когда находишься и живёшь в настоящем моменте времени. Вспоминая доброе событие или мечтая о чём-нибудь приятном, мы переводим свои восприятия в настоящую фазу реальности, в момент «здесь и сейчас». Настоящая реальность Благодати находится в каждом человеке. И уже в первом упражнении мы прикоснёмся к своей Благодати!

1.4. Рекомендации к упражнениям

В этой главе хотелось бы описать несколько принципов, которые могут помочь на пути к Благополучию. Прочитайте и выберите или возьмите всё себе в обиход.

1. Если вы ещё не ведёте личный дневник, то пришло время записывать в отдельную тетрадь или блокнот пережитые за день события. Это поможет анализировать свои действия и мысли, намечать и реализовывать цели физического и психологического роста. Пишите в нём каждый вечер — по возможности всё, что придёт в голову, о прошедшем дне.

Большинство успешных людей ведут личный дневник. Это занятие улучшает понимание окружающей действительности. Некоторые эпизоды дня проходят без должного осознания, и лишь позже всплывает глубинная истина.

2. В процессе практики внутренние ощущения и восприятия на «первых шагах» могут быть очень слабыми, еле осязаемыми. Но от повтора к повтору они будут проясняться чётче. Это как в детстве, когда мы учимся говорить и ходить: с каждым разом получается всё лучше и лучше.

Сколько времени вы будете вкладывать в практику, зависит только от вас. Это могут быть секунды, а могут быть и часы. Занимайтесь столько, сколько нравится.

Если какие-то упражнения не получаются и вы не можете ничего ощутить, тогда просто читайте и смотрите картинки. Пусть всю информацию впитывает подсознание. Спустя некоторое время придёт восприятие.

Поза для упражнений у каждого человека индивидуальна. Некоторым комфортно выполнять практику стоя, другим — сидя, кому-то — лёжа. Выберите своё удобное положение тела, испытав свои ощущения в разных позициях. Этот процесс творческий, и каждое индивидуальное решение принимается самостоятельно.

Упражнения запоминаются с первого выполнения и остаются в памяти на всю жизнь. Лёгкость усвояемости этой ментальной практики заключается в вибрациях энергии, близких и родных для организма человека. **Мы ничего не придумываем, мы просто вспоминаем утраченное и освежаем память!**

Во время практики постарайтесь оградить себя от внешних отвлекающих факторов. Создайте приятные условия. Воспринимайте свои действия как радостную, лёгкую игру познания.

3. Дыхание — это важный момент в практике. В упражнениях описан специальный способ дыхания, которые используется с давних времён в йоге, психотерапии и даже применяется сотрудниками спецслужб. Если сразу не получится дышать, как написано, то со временем обязательно получится.

Важно, чтобы внимание было на процессе дыхания. Сосредоточенность на собственном дыхании способствует отключению «внутреннего телевизора», который постоянно что-то «говорит и показывает». Концентрация на своем внутреннем состоянии активирует навыки восприимчивости, нужные для прогресса саморазвития.

4. Выражайте слова благодарности в конце каждого упражнения. Благодарность является нашим соглашением с фактом собственной эволюции. Благодарность может быть сказана любыми словами, какие приходят на ум. Главный принцип — искренность, это мощный источник Силы.

Сила — это физический и психический заряд внутренней энергии. Внутренняя энергия — это энергетические вибрации, от низкой частоты колебаний до высокой частоты, переходящей в свет. Чем значимей для нас более высокие вибрации, тем больше в нас проявляется созидающая сила — Сила Творца!

1.5. Упражнение «Прикосновение Благодати»

Пришло время для первого упражнения. Выберем момент, когда никто и ничто не будет отвлекать наше внимание. Отключим все информационные приборы и аппаратуру, которые могут помешать. Настроимся на получение приятного нового опыта игры Жизни.

Примем удобное положение тела — стоя, сидя, лёжа или в другой комфортной позе. Закроем глаза (можно держать их открытыми, если так лучше).

Сделаем медленный глубокий вдох через нос. Набрав полную грудь воздуха, задержим дыхание и мысленно спокойно сосчитаем «один-два-три», медленно

© Охраняется Законом

выдохнем весь воздух через рот, опять задержим дыхание, в том же ритме сосчитаем «один-два-три». В идеале вдох, задержка дыхания, выдох, задержка должны быть одинакового промежутка времени. Повторим полный круг дыхания два-три раза.

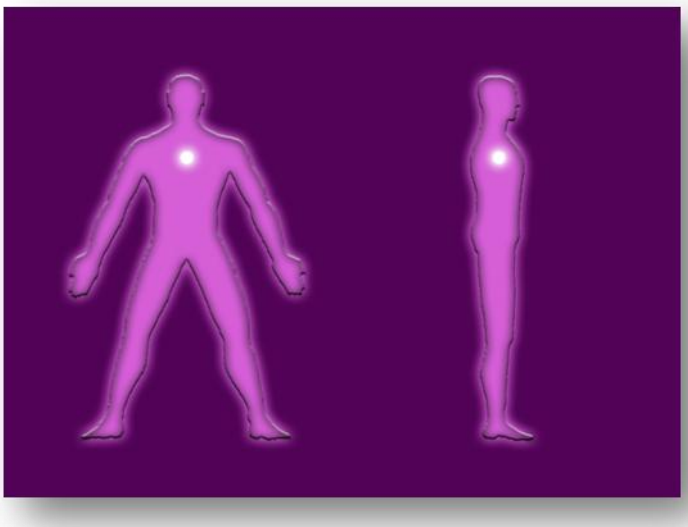
На следующем вдохе с силой сожмём пальцы рук в кулаки и напряжём всё тело. После задержки дыхания, на выдохе, разожмём кулаки и скинем напряжение. Повторим дыхательный круг с напряжением тела и последующим расслаблением ещё два-три раза. Почувствуем, как на выдохе уходит напряжение из всего тела, как растворяются «вечно говорящие» мысли. Ощутим, как приятное спокойствие расплывается по всему восприятию. Далее дышим свободно через нос, придерживаясь равных интервалов.

Теперь постараемся вспомнить событие из своей жизни, когда вы ощущали счастье, когда переживали мгновения, минуты или часы радостного, блаженного настроения, душевной радости.

Вспомнив такой момент, напитаем всё сознание и тело этими благоприятными воспоминаниями. Просто наслаждаемся, созерцая памятную обстановку, одну-две минуты.

Удерживая приятный внутренний образ, положим правую или левую руку ладонью на центр груди. Почувствуем тепло, исходящее от неё, внутри себя. Произнесём вслух протяжно звук: «А-а-а-а!». Прислушаемся, как происходит движение энергии под ладошкой в центре груди.

Представим, что на центральной оси, проходящей сверху вниз через всё наше тело, на уровне сердца зарождается шар, светящийся белым светом.



Ещё раз произнесём: «А-а-а-а». Почувствуем, как происходит взаимодействие звука и ощущений.

Светящийся шар вбирает в себя все приятные ощущения. В нём наши радостные переживания становятся ярче и чётче. Шар превращается в сгусток благотворной энергии.

Снова протянем: «А-а-а-а». Направим всё внимание на свои ощущения внутри шара. Прочувствуем гущу благотворной вибрации в образованном шаре в центре грудной клетки.

Уберём руку, удерживая внимание на благотворном клубке любви и радости в глубине себя. Насладимся этим новым состоянием. Запомним, на уровне ощущений, свои внутренние изменения.

Поблагодарим за полученный опыт, скажем простые слова Благодарности: «Благодарю тебя, Провидение, за полученный опыт!».

Этим упражнением мы начинаем возрождать связь с нашим Источником души. Можно назвать этот момент вторым рождением или перерождением. Через некоторое время практики придёт устойчивое восприятие ощущений любви и радости в сердце. Эти родные для нашего сознания вибрации идут из глубины подсознания. Благотворные импульсы будут вдохновлять и подталкивать на дальнейшее личностное развитие.

Перед сном и после пробуждения вызывайте это состояние Благодати в своей груди. Оно будет заряжать позитивной силой на весь день. Многие дела будут удаваться проще и легче.

Наверняка найдутся такие люди, которые не смогут вспомнить что-либо приятное и счастливое из прошлого. Специальное упражнение поможет им создать в своём воображении момент Благодати. И кто знает, может, это окажется будущая реальность? Это упражнение будет способствовать развитию воображения (визуализации).

1.6. Специальное упражнение «Прикосновение Благодати»

Выберем время, когда никто и ничто не будет отвлекать наше внимание. Отключим все приборы, передающие информацию, которые могут помешать. Настроимся на получение приятного опыта игры Жизни.

Включим какую-нибудь расслабляющую музыку или останемся в тишине. Примем удобное положение тела — стоя, сидя, лёжа или в другой комфортной позе. Закроем глаза.

Сделаем медленный глубокий вдох через нос. Набрав воздух, задержим дыхание и выдержанно сосчитаем «один-два-три». Медленно выдохнем через рот и опять задержим дыхание. В том же ритме сосчитаем «один-два-три». В идеале вдох, задержка дыхания, выдох, задержка должны быть одинакового интервала времени. Повторим полный круг дыхания два-три раза.

На следующем вдохе с силой сожмём пальцы рук в кулаки и напряжём всё тело. (Пока делаем всё как в первом упражнении.) После задержки дыхания, на выдохе, разожмём кулаки и расслабимся. Повторим дыхательный круг с напряжением тела и последующим расслаблением ещё два-три раза. Почувствуем, как на выдохе уходит напряжение из всего тела, как растворяются мысли и приходит тишина. Приятное спокойствие расплывается по всему восприятию. Далее дышим свободно, придерживаясь равных интервалов.

Вместо того чтобы что-то вспоминать, представим себя на берегу ласкового моря, под нежно греющим солнцем.

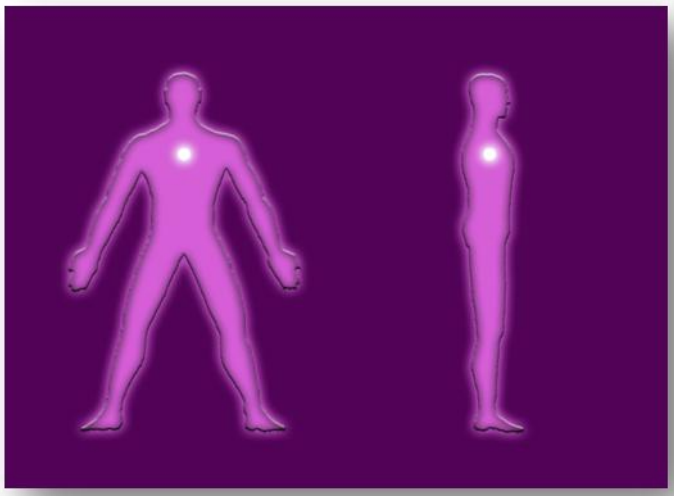
© Охраняется Законом



Шум накатывающих волн нашёптывает абсолютное спокойствие. Внутренняя радость бытия расплывается по всему телу. Улыбаемся. В голове нет никаких мыслей, только море поёт свою песню шёпота волн. Ветер нежно прикасается к коже. Чувствуем радость и любовь — к себе, к окружающему миру, к своей Судьбе. Вкушаем наслаждение Жизнью.

Удерживая внутреннее Благоденствие, положим правую или левую руку ладонью на центр груди. Почувствуем тепло, исходящее от неё, внутри себя. Произнесём вслух протяжно звук: «А-а-а-а!». Прислушаемся, как зарождается движение энергии под ладошкой в центре груди.

Представим, что на центральной оси, проходящей сверху вниз через всё наше тело, на уровне центра груди зарождается шар, светящийся белым светом.



Ещё раз произнесём: «А-а-а-а». Прочувствуем, как происходит взаимодействие звука и ощущений. Светящийся шар вбирает в себя все приятные ощущения. В нём наши радостные переживания становятся ярче и чётче. Шар становится сгустком благотворной энергии.

Снова скажем: «А-а-а-а». Направим всё внимание на свои внутренние ощущения. Прочувствуем сгусток благотворной радости внутри груди.

Уберём руку с грудной клетки, удерживая внимание на благотворном клубке любви и радости в глубине себя. Насладимся этим новым состоянием. Запомним, на уровне ощущений, свои внутренние изменения.

Поблагодарим за полученный опыт, скажем простые слова благодарности: «Благодарю тебя, Вселенная, за полученный новый опыт».

1.7. Связь человека с землёй и солнцем

Мы рождены и живём на этой планете. Дары из глубины недр и с поверхности земли обеспечивают нас тёплым жильём и продуктами питания. Вода и кислород дают всё для жизни.

Свет и тепло солнца снабжают землю всем необходимым для существования огромного количества разновидностей живых организмов.

Солнечные лучи наполняют природу и сознание каждого человека жизненной радостью. Особенно это заметно после долгой, холодной зимы. Весной солнце пригревает с каждым днём всё больше и больше, становится теплей. Веселее звучит пение птиц, природа просыпается после зимнего сна. Капли, скатывающиеся с тающих сосулек, жизнерадостно плюхаются вниз. Весь набор многочисленных звуков исполняет гармоничную весеннюю симфонию. Обновлённый воздух наполняет нас свежей энергией чего-то нового и необыкновенного. От всего этого на душе становится хорошо! Смотришь на весеннюю Благодать и радуешься Жизни!

У нас есть невидимая связь с солнцем и землёй. Эта нить прослеживается в различных гороскопах, при составлении которых учитывают расположение солнца и место рождения человека.

Без этих космических тел ничего бы не было в том виде, в котором мы привыкли видеть; ни букв, ни этих строк, ни компьютера, ни электричества, от которого всё это работает, — абсолютно ничего. Мир был бы иной. Но раз всё есть, то, получается, планета Земля и звезда Солнце имеют решающее значение для нашей сущности! И будет глупостью недооценивать нашу зависимость от них.

Солнце всегда было богом, для всех населяющих планету цивилизаций. Тем идолом, которому поклонялись и почитали. Называли этого бога по-разному. «Ра» — в древнем Египте, «Ярило» — в языческой Руси. «Батюшка Солнце!» — можно окрестить в нынешнее время. И именно слово «батюшка» вбирает в себя то почтение, величие и те внутренние чувства, которые ощущаются при прикосновении к чему-то духовному.

Сама же планета всегда считалась матерью всего живого. Именно из её тела были созданы все предметы вокруг. И если мы хотим обладать этими предметами, то необходимо осознавать свою связь с родительницей.

По сей день труженики сельского хозяйства общаются с землёй как с живой, чтобы она приносила хорошие урожаи. С давних пор люди называют свою родину, страну, планету — «Матушка Земля!». И в слове «матушка» есть те тёплые родственный связи, которые греют сознание от одного произношения.

© Охраняется Законом

Эти две космические структуры являются нашими общими энергетическими родителями. Они питают наш организм энергией, которая попадает по главному энергетическому каналу в тело и наполняет его **Силой**.

Пришло время осознать свою связь и проявить своё почтение к Земле и Солнцу! Послать им свою энергию любви и радости и выразить благодарность!

1.8. Упражнение «Главный канал Силы»

Найдём свободное время, когда никто и ничто не будет отвлекать наше внимание. Отключим все информационные приборы и аппаратуру, которые могут помешать. Настроимся на получение следующего радостного игрового урока Жизни.

Это упражнение лучше выполнять сидя или стоя. Спину, по возможности, нужно держать прямо. Выберем и примем наиболее удобную позу.

Медленно вдохнём, набрав полную грудь воздуха. Задержим дыхание. Так же медленно выдохнем и снова задержим дыхание. Повторим полный цикл дыхания два-три раза.

С помощью дыхания расслабим тело. Опустошим мыслительный процесс от ментального мусора. Осознаем спокойствие, расплывающееся по всему организму.

Вызовем ощущение любви и радости внутри груди. Увидим или представим сферу белого лучезарного света. Насладимся некоторое время своими ощущениями. (Повторим упражнение «Прикосновение Благодати».)

Направим мысли на нашу планету Земля. Постигнем её красоту и разнообразие. Мысленным взором окунёмся в великолепие красок лесов и полей. Осмыслим грандиозность и величие гор и океанов. Сольёмся с просторами Земли и в течение минуты-другой порадуемся своему существованию на этой планете.






Теперь представим луч света, отходящий от нашей благодатной сферы в груди по воображаемой оси тела к центру Земли. Направим по этому лучу свои ощущения любви и радости в ядро — сердце планеты. Почувствуем, как планета Земля отвечает нам и возвращает усиленный посыл любви и радости. Воспримем отчётливый прилив энергии Благодати в сердце.

© Охраняется Законом



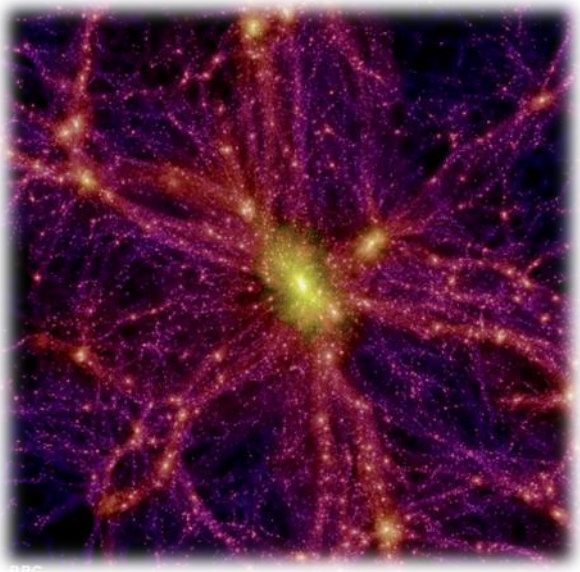
Поблагодарим нашу планету любыми словами признательности: «Благодарю тебя, Матушка Земля, за все твои дары!».

Направим внимание на Солнце. Представим светоносный диск в небе над головой. Осознаем, что его свет и тепло даёт жизнь. Подумаем о Солнце, о вращающейся вокруг Земле и других планетах. Вникнем в размеры Солнечной системы. Соизмерим величину Солнечной системы и галактики Млечный Путь, на краю которой мы находимся. Восхитимся бесконечностью удивительного Космоса. Вдумаемся в причастность Солнца к Мирозданию как частицы огромного организма.







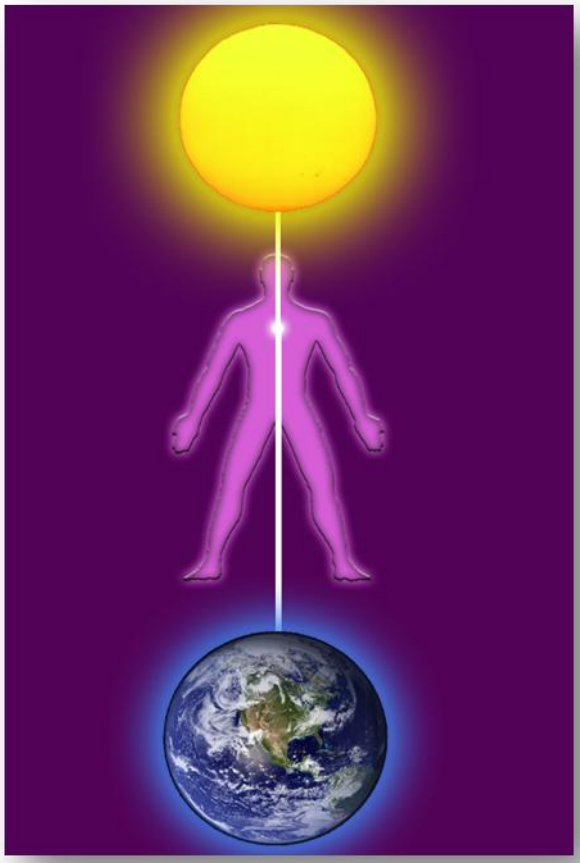


(На последней картинке — расчётная структура Вселенной по данным Millennium Simulation.)

Направим луч света из своей лучезарной сферы вверх, по представляемой оси через тело, к нашему светилу. Пошлём свои благодатные восприятия Солнцу. Почувствуем «ответ» в виде приумноженной энергии любви и радости в своём сердце.

Запомним световой луч, проходящий через всё тело вдоль позвоночника, соединяющий наш организм с Землёй и Солнцем. Это Главный энергетический канал Силы, по которому наше биополе (аура, тонковибрационное тело) получает энергию «тонкой» вибрации Космоса.

© Охраняется Законом



Выразим благодарность нашей звезде: «Благодарю тебя, Батюшка Солнце, за тепло и свет!».

Мы воссоздали и укрепили Главный энергетический канал своего организма. По нему проходит энергия Земли вверх, к Солнцу и другим звёздам. И от Солнца, через наше тело, идёт энергия Космоса к Земле. Эта энергия — та Сила, способная реализовать любые мечты и желания в реальность. Поток внутренних мыслей в виде вибраций преобразуется в центрах Силы человека и вливается в энергоинформационное поле Космоса. В зависимости от яркости таких импульсов в центрах Силы, наш посыл реализуется или растворяется.

Центры Силы являются важным аспектом в нашем тонкоматериальном теле. От их трансляции, энергетических вибраций в Космос зависит качество нашей жизни!

Глава 2

2.1. Три основных энергетических центра Силы

В теле человека находится несколько основных и вспомогательных энергетических центров Силы. В восточной культуре их называют даньтянь и чакры. Первые упоминания о энергетической конструкции тела датируются примерно 500 г. до н. э. Этими знаниями пользуются и по сей день различные врачебные практики востока и запада.

Сейчас мы рассмотрим три основных центра Силы. Каждый центр отвечает за работу окружающих его физических органов и за определённые функции психологического и энергоинформационного *вида*. Эти *виды* и есть те три фундаментальные составляющие благополучной жизни.

Верхний (ментальный) центр отвечает за **материальный достаток** (деньги, имущество). Средний (духовный) центр заведует **человеческими взаимоотношениями** (любовь, дружба). Нижний (физический) центр контролирует **внутреннее самочувствие** (психическое и физическое здоровье). Гармоничное взаимодействие центров Силы между собой и с окружающим миром приводит к Благополучию! Исследуем каждый центр отдельно.

2.2. Духовный центр Силы

Рассмотрим средний центр, так как работу с ним мы уже начали. Средний центр находится внутри грудной клетки, прямо в сердце. Магнитное поле сердца является пристанищем этого центра Силы.

На физическом уровне управляет работой сердца, легких и кровообращением.

На энергоинформационном плане этот центр заведует такими понятиями, как душа, любовь, радость, совесть, благодарность, прощение и другие чувства, которые мы называем высокими. Поэтому правильным названием этого центра будет «Духовный центр».

Также этот центр является каналом взаимоотношений с окружающим миром. Благодаря ему мы понимаем, говорят нам правду или пытаются обмануть. Чувствуем родственные души. Испытываем приятные, безразличные или отталкивающие ощущения по отношению к другим людям.

Духовный центр является индикатором правильного и ложного **выбора**. При правильном выборе жизненных направлений и поступков ощущается прилив радостных чувств. Нутро насыщается лёгкостью, уверенностью, желанием действовать. При ложном выборе происходят дискомфортные, тягостные ощущения. Сердце словно что-то сжимает, давит, угнетает, щемит.

Все чувства, которые мы ощущаем этим центром, можно назвать Голосом души!

© Охраняется Законом

2.3. Ментальный центр Силы

Верхний энергетический центр Силы расположен в центре головы. Под его контролем находятся глаза, органы обоняния и слуха, а также все мыслительные и эмоциональные процессы. Следовательно, его логичным названием будет «Ментальный (мыслительный) центр».

Через этот центр мы получаем информацию от окружающего мира. Воспринимаем зрительные образы, поступающие к нам из различных источников. Наблюдаем жизненный ход событий, обстоятельства и факты. Смотрим телевизионные передачи и сериалы «на любителя». Просматриваем разного качества и характера кинофильмы. Находим интернет-развлечения на любой вкус. Читаем газеты и книги.

Всё, что мы видим, обычно сопровождается словами. Слова и словосочетания складываются в диалоговые фразы и целые смысловые предложения. Что-то мы запоминаем и берём «на вооружение» ежедневного словарного запаса.

Увидев и услышав разную информацию, выстраиваем собственное видение мира. Формируем значимые ценности материального благополучия и мерки характерного поведения. Стремимся к определённым жизненным целям, поступаем в соответствии со своим мировоззрением.

Все наши мысли зарождаются и перерабатываются именно в голове. Думаем или размышляем, радуемся или огорчаемся — так или иначе наши мысли имеют влияние на организм, и это доказанный научный факт.

Прямо в середине головы расположены гипофиз и гипоталамус, которые вырабатывают гормоны радости — эндорфины. Эндорфины влияют на работу нервной и эндокринной систем и на весь организм в целом. Рядом с гипофизом и гипоталамусом есть эпифиз — железа, вырабатывающая гормон мелатонин. Мелатонин влияет на омоложение клеток организма.

Смех, радость и веселье активизируют выработку эндорфинов и мелатонина. Как следствие, снимается нервное напряжение, происходит регулировка процессов обмена веществ и омоложение клеток.

Мы подошли к важности контроля над своими мыслями. Как часто мы замечаем, о чём думаем? Какие наши мысли — добрые или злые?

Добрые мысли привлекают к нам Благо! Под словом «Благо» подразумевается все положительные свойства: здоровье, любовь, деньги, счастье, удача, успех, везение... Злые же мысли притягивают всё противоположное: болезни, раздор, горе, беду и т. д. и т. п.

В наших интересах — оградить себя и свои мысли от злобы, осуждения, критических взглядов, от всего ментального яда, который отравляет Жизнь!

Следующим упражнением мы активируем Ментальный центр Силы прикосновением Благодати.

2.4. Упражнение «Активация Ментального центра Силы»

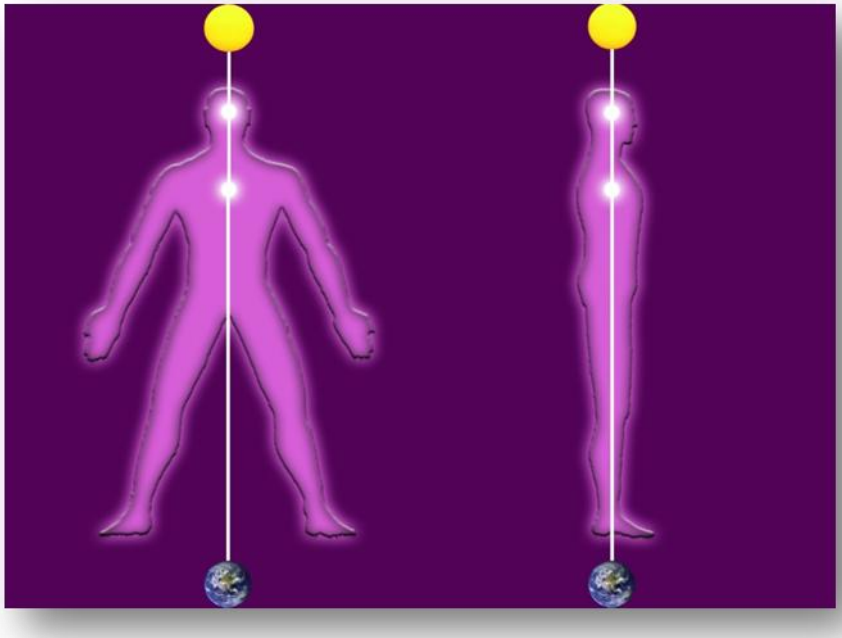
Подберём подходящее время для практики. Оградим себя от отвлекающих факторов. Выключим все передающие теле- и радиоинформационные приборы. Воспримем происходящее как увлекательную игру.

Выберем и устроимся в удобном положении тела — стоя, сидя, лёжа или в позе лотоса. Закроем глаза. Сделаем медленный глубокий вдох и задержим дыхание. Медленно выдохнем и снова задержим дыхание. Повторим дыхательный кругооборот, два-три раза. Постараемся расслабить тело. Обнаружим очаги напряжения и растворим их. Очистим мысли от внутреннего разговора и всплывающих изображений. Направим внимание на своё дыхание. Продолжим дыхательные циклы с задержкой дыхания ещё два-три раза.

Вспомним свои ощущения в центре груди от «Прикосновения Благодати» (желательно повторить упражнение «Прикосновение Благодати»). Почувствуем любовь и радость внутри Духовного центра силы. Осознаем исходящую из него Благодать. Выстроим связь с Землей и Солнцем через Главный канал Силы.

Положим руку на грудь. Ощутим взаимодействие ладони и благодатной энергии Духовного центра Силы. Почувствуем вибрацию любви и радости в лежащей на груди кисти руки. Внимательно прочувствуем свои восприятия.

Переместим руку в сторону головы и положим ладонь на лоб. Почувствуем, как под рукой в черепной коробке появляется светящийся шар Благодати. Ощутим возникновение вибраций любви и радости за глазами. Направим внутренний взгляд в центр головы. Увидим и почувствуем светлую сферу Ментального центра Силы.



Некоторое время насладимся приятными излучениями в голове. Понаблюдаем за своими восприятиями. Запомним новые ощущения.

Поблагодарим Ментальный центр Силы: «Благодарю тебя, Ментальный центр, за все мысли и образы!».

© Охраняется Законом

2.5. Нижний — Физический центр Силы

Нижний — Физический центр Силы находится на Главном энергетическом канале ниже пупка. Если положить ладонь на низ живота, а большой палец разместить на пупке, то под кистью будет этот энергетический центр.

Этот центр Силы вырабатывает энергию из продуктов питания, поступающих в пищеварительную систему человека. Видоизменяет физическую, жесткую энергию потребляемой пищи в питательные вещества и биоэнергию. Центр также преобразует и накапливает живительную энергию Земли и Солнца, распределяет её по всему организму.

Трансформированной энергией питаются жизненно важные органы: печень, почки, селезёнка и органы желудочно-кишечного тракта. Энергоцентр имеет значительное влияние на работу мочеполовой системы.

Его работа влияет на плотские наслаждения. От него зависят сексуальные потребности, ощущения и способность производить потомство.

Нижний — Физический центр Силы управляет активностью жизнедеятельности всего физического организма.

2.6. Упражнение «Активация Физического центра Силы»

Выполним все рекомендации для практики упражнений. Оградим себя от внешних отвлекающих факторов. Создадим приятные условия, можно включить спокойную музыку. Воспринимаем свои действия как радостную, лёгкую игру.

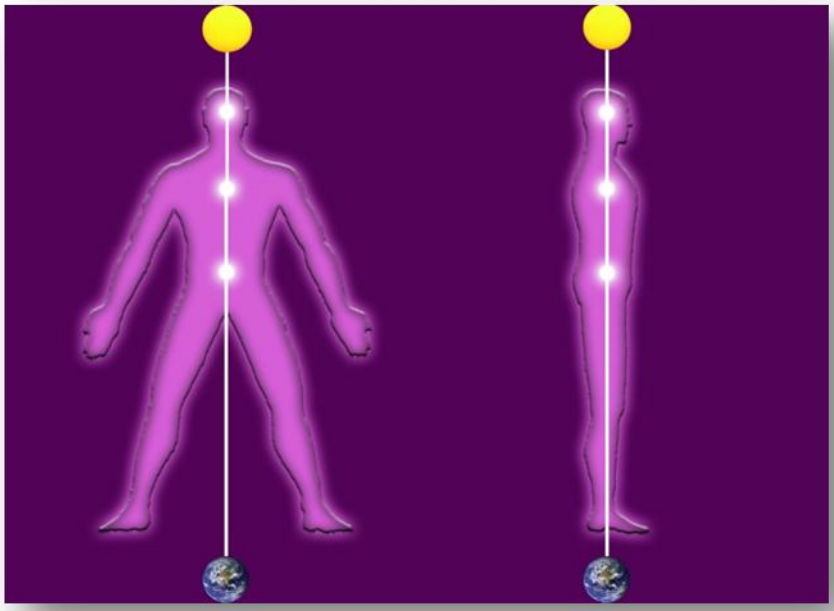
Примем удобное положение тела для медитации. Закроем глаза. Сделаем медленный глубокий вдох. Набрав воздух, задержим дыхание, медленно выдохнем и снова задержим. Вдох, задержка, выдох, задержка в идеале должны быть одинаковыми по времени. Повторим дыхательный круг два-три раза.

На выдохе почувствуем, как напряжение уходит. Внутренние мысли и образы растворяются. Дышим легко и свободно.

Вспомним возрождённый нами шар любви и радости в центре груди. Уловим его благотворную энергетику и насладимся внутренними ощущениями. Соединим себя с Землёй и Солнцем, послав импульсы Благодати по Главному каналу Силы.

Положите ладонь на грудь. Почувствуйте, как происходит взаимодействие руки и шара. Словно шар обрадовался руке и стал ярче себя проявлять. Его восприятие становится чётче, выразительнее, живее. Напитаемся благодатными ощущениями.

Перенесём руку вниз живота. Большой палец остановим на пупке, а ладонь разместим ниже. Почувствуем зарождение вибраций любви и радости внутри, под кистью. Увидим или представим светящийся белый шар Благодати на Главном энергетическом канале. Сознательно напитаем благодатными вибрациями любви и радости сферу Физического центра Силы.



Насладимся своими новыми ощущениями. Зафиксируем в памяти это состояние. Выразим благодарность Физическому центру Силы: «Благодарю тебя, Физический центр, за здоровье и силу».

2.7. Активизация и взаимодействие центров Силы

Мы активировали три основных энергетических центра Силы. Задействовав каждый центр отдельно, мы пробуждаем его. Берём сначала под наблюдение, а впоследствии и под осознанный контроль деятельность каждого.

Так, верхний — **Ментальный центр Силы**, получив созданный нами благоприятный импульс и пропитавшись им, будет сигнализировать при попытке просачивания в мысли любой негативной информации, будь то собственные размышления или воздействие извне.

Вы сами заметите, что гораздо приятнее думать ладно, чем худо!

Тренируясь с этим центром, мы активируем работу мозга, возрождаем нейронные связи, настраиваем мыслительные процессы на добрый лад.

Средний — **Духовный центр Силы**, оживляясь, даёт нам любовь и радость Бытия. Здесь мы начинаем строить мостик к нашей душе. Отсюда приходят ощущения о правильности наших действий.

Упражняясь с этим центром, мы наполняем сердце и лёгкие новой живительной энергией, насыщаем их силой здоровья и улучшаем кровообращение.

Нижний — **Физический центр Силы** укрепляет организм в целом, определяет и управляет сексуальными потребностями и желаниями, влияет на пристрастие к пище.

Развивая этот центр, мы оздоровляем свои органы, налаживаем работу печени, почек, селезёнки, других органов и внутренних систем. Развиваем здоровый интерес к

© Охраняется Законом

сексу и еде. Повышаем жизненную силу организма. Активизируем внутреннюю энергию для достижений жизненно важных целей.

Каждый центр соответствует трём составляющим Благополучия. Любой перекос в их работе приводит к дисбалансу общего жизненного состояния. В большинстве случаев преобладает главенствование одного или двух центров силы. Давайте рассмотрим варианты властвования двух.

Ментальный центр + Физический центр. У человека есть деньги и здоровье, но нет любви. Получается, что своим умом он смог заработать деньги. Физически упражняясь и хорошо питаясь, имеет тренированное тело и хорошее здоровье. Но общаясь с противоположным полом, не находит взаимопонимания, этого радостного, душевного чувства — любви. В итоге он считает себя неполноценным и неудовлетворённым. Выход: активировать Духовный центр силы и постоянно работать над его гармоничным взаимодействием с другими центрами.

Духовный центр + Физический центр. Есть физическое здоровье и семейная любовь, но нет денег. Почему? Потому что в мыслях нет благоприятного настроя, решимости сделать то, что принесёт желанную сумму. Возможно, есть осуждение внешнего мира, что является «палкой в колесе» Благополучия.

Ментальный центр + Духовный центр. Имеется финансовая независимость и ладные семейные отношения, но никакие врачи не помогают избавиться от болезни. Клеткам организма не хватает сил справиться с пагубным недугом. Необходимо поднимать уровень энергетики в собственном теле.

Важность гармоничного функционирования трёх главных энергетических центров Силы безусловна! Чтобы наши центры Силы работали равномерно, нужно их осознанно соединить. Этим мы и займёмся в следующем упражнении.

2.8. Упражнение «Стержень любви и радости»

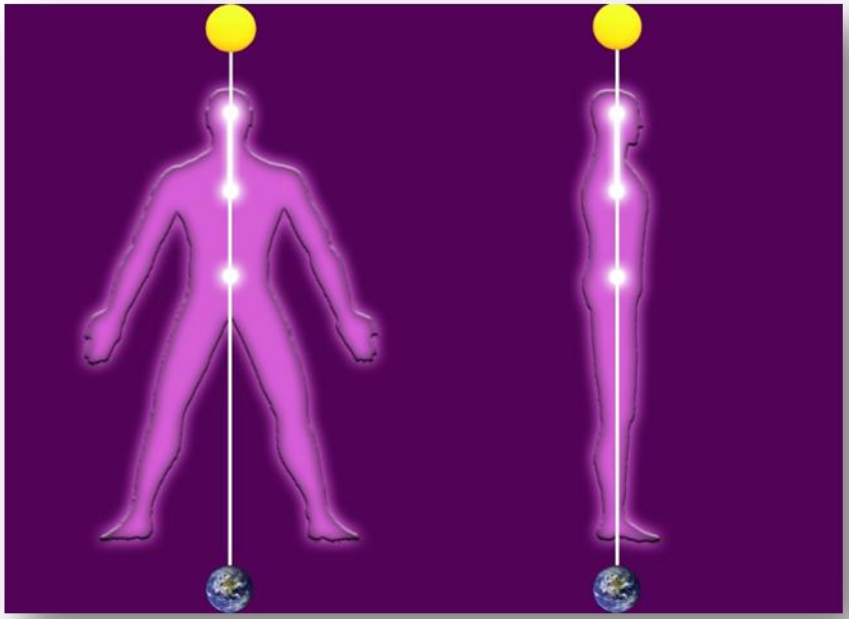
Выберем подходящее время, когда никто и ничто не будет отвлекать от практики. Сделаем несколько глубоких вдохов и выдохов с удержанием дыхание. Постараемся убрать напряжение из тела и расслабимся. Очистим наше сознание от посторонних мыслей и образов. Настроимся на весёлый лад лёгкой, творческой игры.

Вызовем благоприятные ощущения Духовного центра Силы. Представим и ощутим светящийся шар, наполненный любовью и радостью, внутри грудной клетки. Почувствуем блаженные восприятия, исходящие от него.

Вспомним Главный энергетический канал, соединяющий с Землёй и с Солнцем. Направим космическим телам импульсы любви и радости. Осознаем свою причастность к Космосу.

Сосредоточим внутренний взгляд на Духовном центре Силы. Воспринимая светящийся шар в центре груди, представим, как из него исходит поток света вверх, в центр головы, достигает верхнего — Ментального центра Силы и воспламеняет его сиянием любви и радости. Приятные, отрадные чувства заполняют ядро в середине черепа. Осознаем благодатное восприятие в голове.

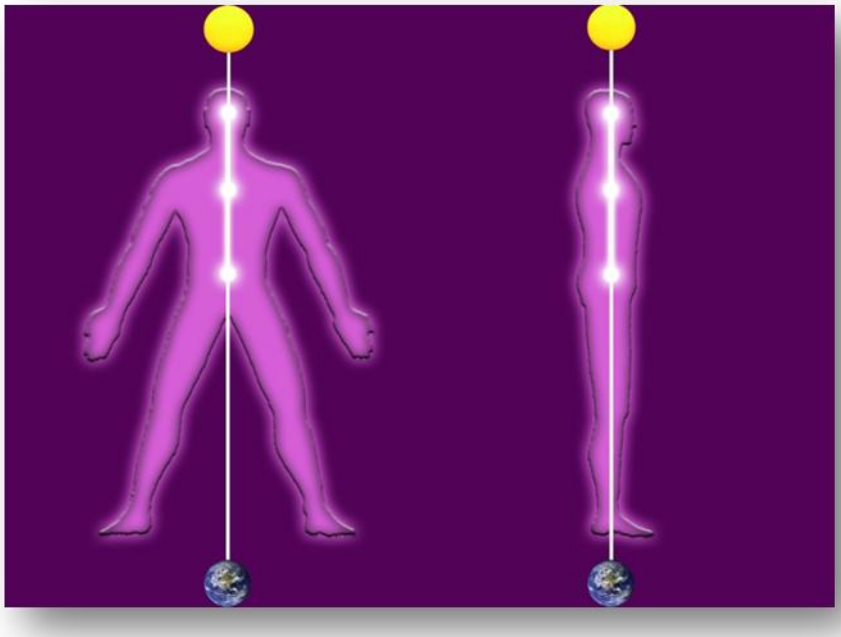
Раздвоим фокус внимания на Духовный и Ментальный центр Силы. Одновременно ощутим исходящие от них вибрации Благодати. Увидим и почувствуем, как участок Главного энергетического канала, от Духовного центра до Ментального, усиливается излучением любви и радости, наполняясь светом Благодати. Удерживаем в сознании полученную конструкцию.



Представим свои мысли в виде энергии света. Вообразим, как поток мысленного света перемещается по Главному каналу вниз. Световой поток наполняет участок канала до нижнего центра. Направим внимание на Физический центр Силы. Восприятие любви и радости вспыхивает сияющим светом в Физическом центре Силы.

Расширим внутренний взор и охватим вниманием все три центра Силы вместе. Осознаем световое «строение» на Главном энергетическом канале. Прочувствуем исходящую от него Благодать. Ощутим световой Стержень любви и радости внутри себя. Насладимся новыми постижениями. Запомним их.

© Охраняется Законом



Вслух или мысленно выскажем благодарность происходящему моменту: «Благодарю тебя, мой процесс эволюции».

В следующей главе мы разберёмся с такими энергетическими составными нашего организма, как чакры. Именно через чакры происходит пространственное взаимодействие с ментальными и эмоциональными вибрациями Силы.

Глава 3

3.1. Чакры - «окна» организма человека.

В организме человека, кроме трёх основных центров Силы, есть множество связующих энергетических каналов. Некоторые имеют своеобразные энергетические воронки — это «органы» взаимодействия с окружающим миром. С востока пришло их название — чакры.

Слово «чакра» с древнего языка — санскрита — переводится как «круг», «диск», «колесо». Почему именно такое слово стало обозначением этого «органа»?

Люди, способные видеть энергетическое тело, наблюдают этот «орган» в форме круга-воронки, разделённого на несколько частей. Энергия внутри энергетических воронок вращается по часовой стрелке или наоборот. Это движение и создаёт вид колеса.

Существует семь основных чакр, тесно связанных с Главным энергетическим каналом и центрами Силы. У каждой чакры есть своё название и определённое место расположения. Каждая чакра имеет свой цвет и звук. И каждая созвучна одной из семи музыкальных нот.

Чакры — это энергетические «окна» человека. Через них организм получает «тонкую» энергию и вибрационную информацию от Мира. И через них же излучает энергию, преобразованную собственными мыслями и внутренним состоянием, во внешнюю среду, воздействуя на Мир. Так мы «заражаем» и «заражаемся» весёлым смехом или печалью, или другими эмоциональными состояниями, когда общаемся с людьми.

В процессе жизни на чакрах оседает эмоциональная и психическая реакция на жизненные события. Эта информация всплывает воспоминаниями в памяти сознания.

Все чакры взаимосвязаны между собой. Они образуют биополе (ауру) человека. Работа каждой чакры влияет на состояние всего организма.

Заблокированная или сверхактивная чакра оттягивает энергию с других чакр. Это ведет к повреждению всей энергетической системы человека и ослаблению организма в целом. В этом кроются корни многих болезней физического тела человека.

От состояния и функциональности чакр зависит здоровье внутренних органов, а также эмоциональная, психическая и интеллектуальная активность индивидуума. Хорошо работающая и уравновешенная чакра преобразовывает и пропускает в организм живительную энергию для всех органов, тканей и клеток человеческого тела. Это благотворно сказывается на целостном физическом и умственном состоянии личности.

Как об окнах дома, которые впускают в помещение солнечный свет и свежий воздух, так и о состоянии чакр нужно заботиться — ухаживать за ними, чистить и балансировать их взаимодействие друг с другом. В следующей главе мы начнём поиск и знакомство с ними в собственном теле.

3.2. Первая чакра — Корневая (Муладхара)

Первая чакра — Корневая. На санскрите звучит как «Муладхара». «Мула» означает *основа* или *корень*, а «дхара» — *фундамент* или *опора*. «Фундаментальная основа» или «корень опоры» — можно долго складывать варианты перевода, но суть остается одна. Эта чакра имеет фундаментальное значение в теле человека и преобразует начальную вибрацию энергии Силы.

Муладхара-чакра расположена в самом низу тела человека, между анусом и половыми органами. Соответствует красному цвету. Её звук вибрационной мантры — «лам». Тон ноты «до».

Энергия этой чакры воздействует на состояние костей, зубов, волос и ногтей. Чакра влияет на физиологическое состояние внутренних органов: половых желёз и надпочечников.

Уравновешенная работа чакры придаёт чувство уверенности. Это благоприятно сказывается на ежедневном настроении, развивает ощущение внутренней силы, формирует стойкость к разным жизненным ситуациям, основывает бодрое расположение духа.

© Охраняется Законом

Сбалансированное взаимодействие с другими чакрами и главным каналом Силы, даёт человеку понимание и осознание живой природы планеты, наделяет осмыслением глобального космического процесса и своего места в нём.

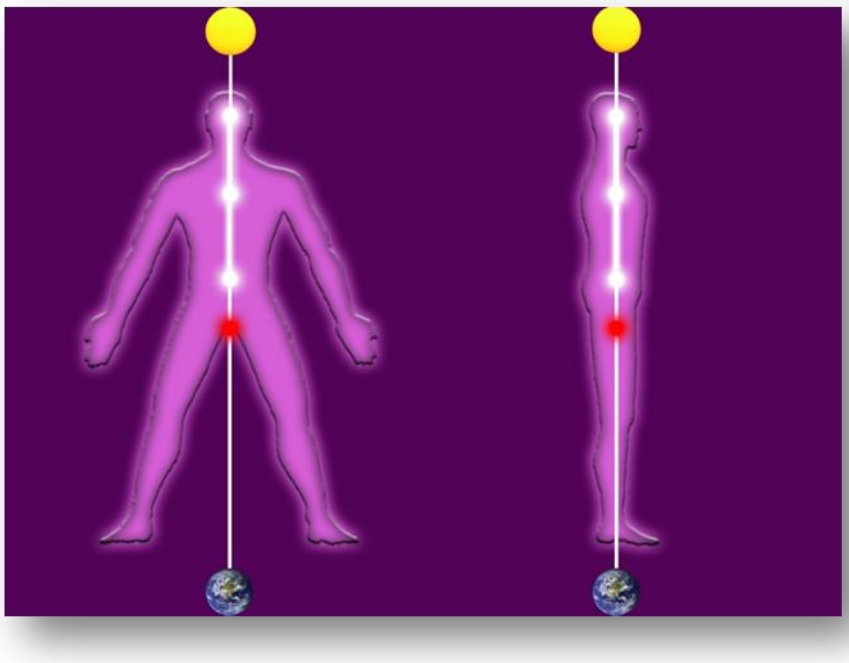
3.3. Упражнение «Активация Корневой (Муладхара) чакры»

Выберем подходящее время, когда никто и ничто не будет беспокоить и отвлекать от практики. Настроимся на добрый лад Бытия. Представим всё происходящее как лёгкую, забавную игру, в которую нравится играть.

Устроимся в удобной позе для упражнений. Сделаем глубокий вдох, задержим дыхание, медленно выдохнем и снова задержим дыхание. Повторим полные циклы дыхания два-три раза. Растворим все очаги напряжения и зажатости в мышцах, расслабим тело. Очистим мысли от внутренних слов и зрительных образов.

Вспомним, увидим или представим и осознаем все три благоприятных центра Силы и исходящую от них Благодать. Ощутим свой Центральный Стержень любви и радости, взаимодействующий с Землёй и Солнцем.

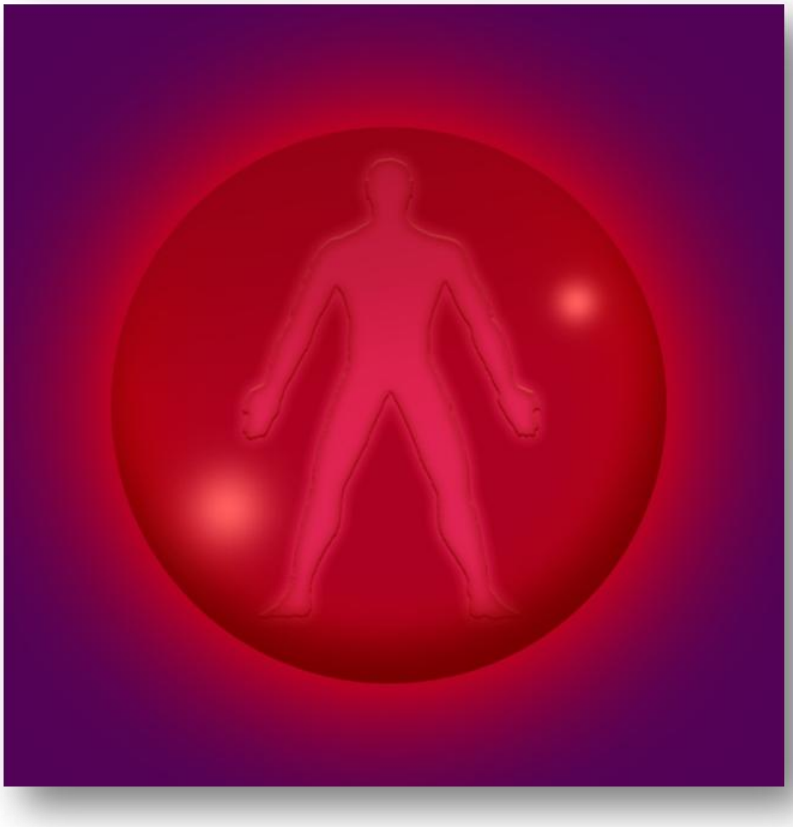
Сконцентрируем внимание на нижнем — Физическом центре Силы. Почувствуем, как из него начинает струиться вниз энергия Света любви и радости. Эта энергия образует продолжение Стержня и, выходя из тела между половыми органами и физическим каналом прямой кишки, рождает красный энергетический шар.



Направим всё внимание на эту сферу. Растянуто произнесём вслух мантру: «ла-а-а-а-м-м». Почувствуем, как звук вибрирует в этом образовании. Ещё раз протянем: «ла-а-а-а-м-м». Ощутим возникновение притока энергии в сфере. Ещё раз вслух: «ла-а-а-а-м-м». Ощутим красный шар. Прочувствуем свои ощущения.

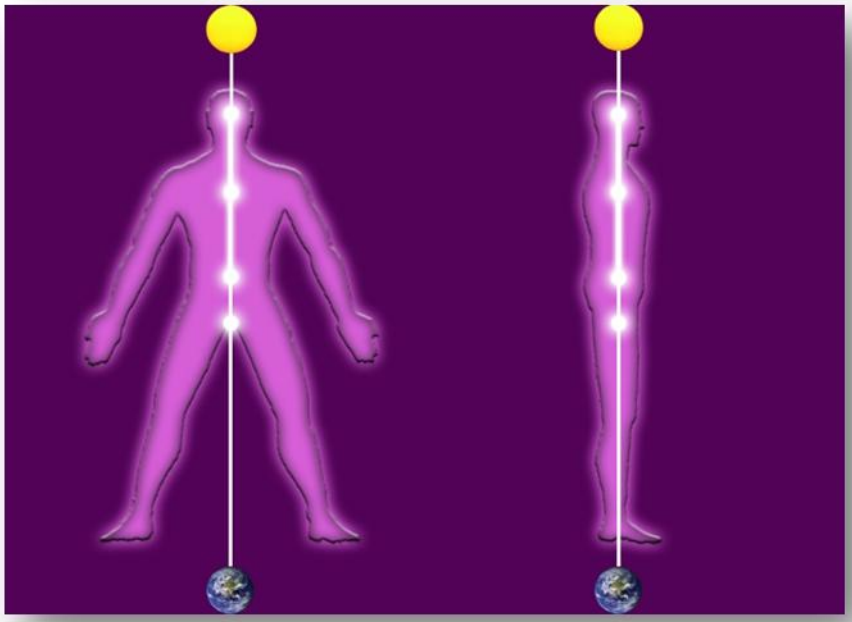
Теперь представим себя внутри этого красного шара. Красный свет лучится со всех сторон. Почувствуем во всей красной сфере состояние любви и радости.

Проникнемся моментом времени. Выразим благодарность: «Я люблю и благодарю тебя, Муладхара-чакра, за твою жизнедеятельность в моём теле! Я осознаю и радуюсь познаниям себя!».



Вернёмся на поверхность восприятия Стержня любви и радости. Удерживая во внимании красный шар внизу позвоночника, направим в него из Физического центра, волну белой благодатной энергии любви и радости. Увидим, как светозарная энергия вливается в шар и заполняет его. Ощутим взаимодействие благоприятной энергии и заполнение белым светом чакры Муладхара. Поймаем восприятия любви и радости в Корневой чакре.

© Охраняется Законом



Напитаем первую чакру светом Благодати. Белый лучистый свет будет фильтром входящих и выходящих вибраций. Осознаем факт своего тонкоматериального строения. Запомним свои восприятия на уровне ощущений. Выскажем благодарность: «Благодарю Тебя Бытие!».

3.4. Вторая чакра — Лобковая (Свадхистана)

Вторая чакра — Лобковая. Находится между лобковой костью и пупком. На санскрите называется «Свадхистана», где «сва» означает *собственный*, а «дхистана» — *жильё*. Получается — «собственное жильё». Здесь обитает наша «самость».

Свадхистана-чакра напрямую связана с нашим Физическим центром Силы. Она сочетается с оранжевым цветом. Звуковибрационная мантра — «вам». Созвучна ноте «ре».

Чакра имеет влияние на состояние предстательной железы, яичников и лимфатической системы. Также влияет на почки, желчный пузырь и половые органы.

Хорошо функционирующая чакра даёт понимание своей индивидуальности, наделяет способностью чувствовать эмоции окружающих, воздаёт здоровые сексуальные возможности и интересы. С её помощью обретается умение спокойно и легко идти и находить контакт с противоположным полом и со всеми людьми.

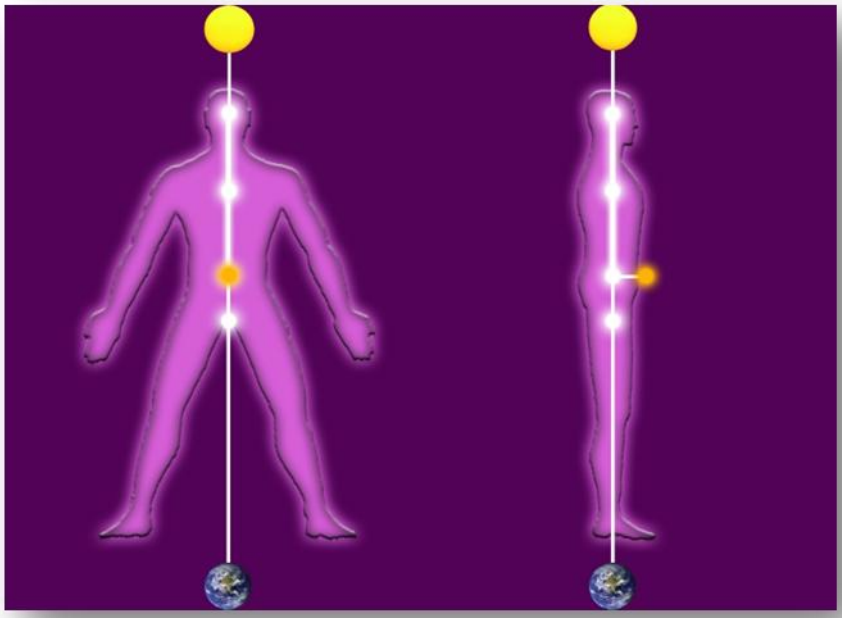
Равномерное взаимодействие со Стержнем и другими чакрами выражается проявлением искренних душевных чувств во всех взаимоотношениях. Человек чувствует удовольствие от Жизни. Ощущает себя нужной частицей общества.

3.5. Упражнение «Активация Лобковой (Свадхистана) чакры»

Подберём подходящее время, когда никто и ничто не будет отвлекать. Нацелимся на лёгкость восприятия приятной игры Бытия. Устроимся в удобной позе для упражнений. Глубоко вдохнём и задержим дыхание, выдохнем и снова задержим. Повторим полный цикл дыхания несколько раз. Расслабим мышцы тела и очистим мысли от внутренних слов и образов.

Направим мысленный поток на Духовный центр Силы. «Прикоснёмся» к Благодати внутри своего сердца. Соединимся с Землёй и Солнцем. Ощутим все три центра силы и исходящую от них Благодать. Вспомним и почувствуем свой Стержень любви и радости. Пропитаемся всеми исходящими приятными ощущениями. Почувствуем отрадный подъём энергии во всём теле.

Наведём внутренний взор на Физический центр Силы. Ощутим теплоту любви и радости, идущую изнутри шара. Представим, как из сферы прямо вытекает ручеёк белого света и на выходе из физического тела ниже пупка образует оранжевый шар.



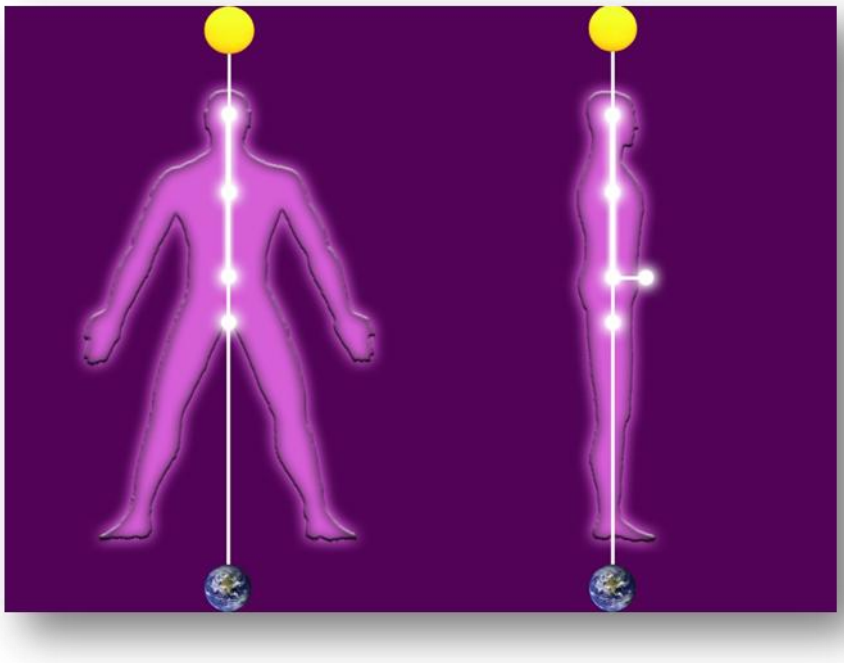
Устремим всё внимание на этот шар. Произнесём, удлинённо, мантру: «ва-а-а-а-м-м». Ощутим взаимодействие вибрации звука и вновь образованного шара. Снова растянем: «ва-а-а-а-м-м». Заметим усиление ощущений в оранжевой сфере. И ещё разок: «ва-а-а-а-м-м». Почувствуем, как энергия наполняет шар. Проанализируем и запомним свои восприятия.

Представим себя в этой наполненной оранжевым светом сфере. Ощутим любовь и радость внутри себя и в окружающем пространстве. Внимательно отследим своё внутреннее состояние. Скажем слова благодарности: «Я люблю и благодарю тебя, Свадхистана-чакра, за твою жизнедеятельность в теле! Я осознаю и радуюсь познаниям себя!».

© Охраняется Законом



Возвратимся на уровень ощущений Стержня любви и радости. Сконцентрируем внимание на Физическом центре Силы. Направим из него в оранжевый шар луч белой энергии любви и радости. Увидим или представим, как лучезарный белый свет Благодати вливается в сферу и заполняет её. Ощутим благой прилив энергии света в чакре Свадхистана. Уловим восприятие любви и радости в Лобковой чакре.



Напитаемся новыми внутренними ощущениями. Сосредоточенно прочувствуем их и запомним. Поблагодарим словами признательности: «Я благодарю свою жизнь за всё, что познаю сейчас и буду познавать в будущем!».

3.6. Третья чакра — чакра Солнечного сплетения (Манипура)

Третья чакра — чакра Солнечного сплетения. На санскрите звучит как Манипура. «Мани» — это *драгоценность*, а «пура» — *город*, *поселение*. Сложив слова, получим драгоценный город или поселение. Скажем — «драгоценное соединение».

С этой чакры начинается осознание собственного сознания.

Манипура расположена в районе солнечного сплетения. Согласуется с жёлтым цветом. Звук мантры: «рам». Тон звука соответствует ноте «ми».

Чакра имеет собственный центр Силы на Главном энергетическом канале. Он влияет на физическое и духовное ядро энергии. При осознанном восприятии самого себя центр гармонично распределяет тонкую энергию по организму.

Чакра и её центр воздействуют на работу желудка, печени, селезёнки, тонкого кишечника и желчного пузыря. Также влияет на физиологию поджелудочной железы, надпочечников и диафрагмы.

Хорошее состояние чакры и центра силы наделяет индивидуума контролем над проявлением собственных эмоций. Человек обретает сосредоточенную, управляемую силу воли, понимает основу своих желаний и побуждений.

Сбалансированное взаимодействие Манипура-чакра с другими чакрами и стержнем Благодати пробуждает потребность определить своё истинное предназначения в жизни. Рождает импульс решительности избавиться от вредных привычек и пагубных пристрастий. Даёт чувство осознанности, которое выражается в ответственности за собственные слова и поступки. Развивает в человеке честность и открытость.

3.7. Упражнение «Активация чакры Солнечного сплетения (Манипура)»

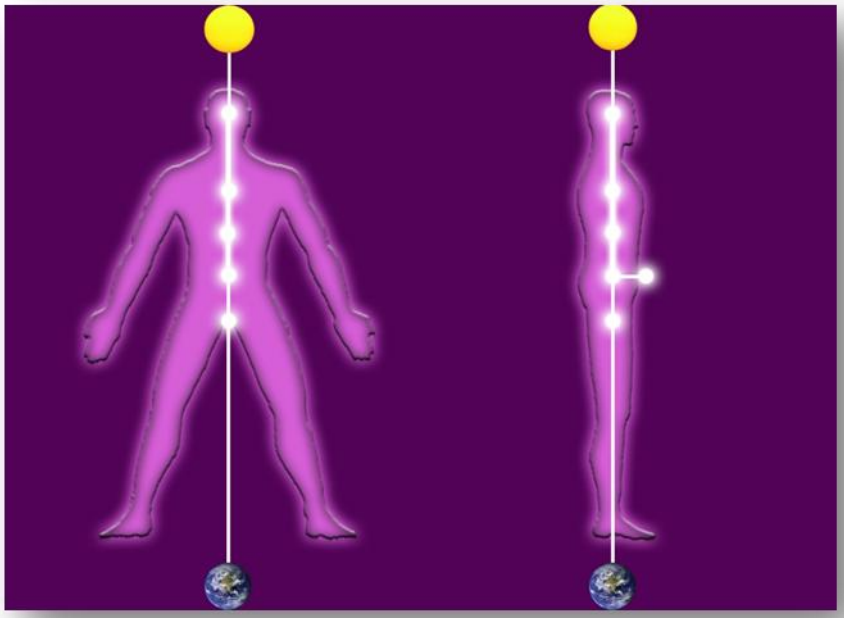
Выберем удобное время для упражнения. Настроимся на приятную, игровую волну жизненного состояния. Устроимся в удобной позе. Сделаем несколько полных циклов дыхания с остановкой, как в предыдущих упражнениях, и расслабимся.

Вызовем в восприятии основные центры Силы на Стержне любви и радости. Почувствуем исходящую приятную Благодать от световой конструкции. Произведём энергетический контакт с Землёй и Солнцем.

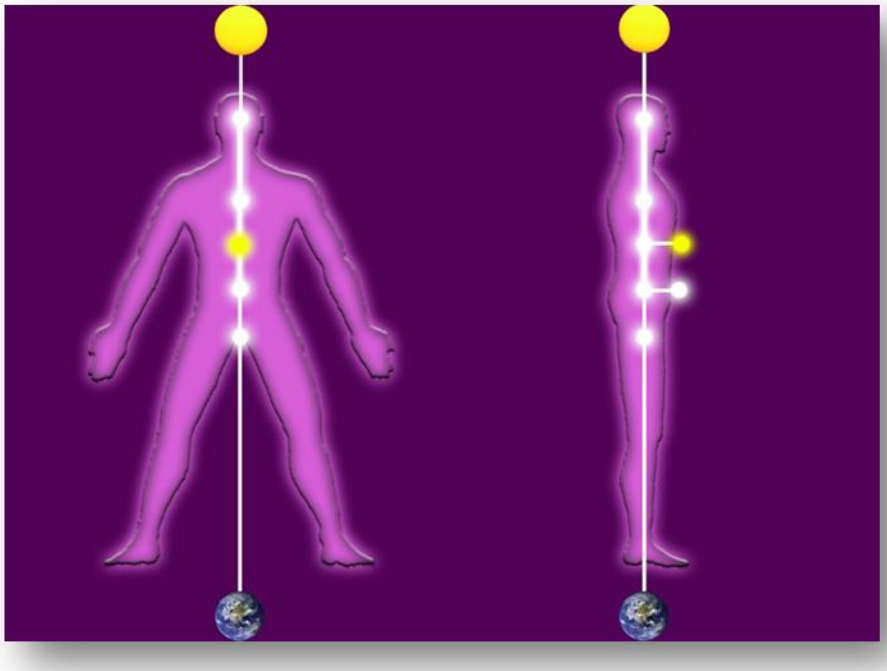
Сконцентрируем внимание на стержне Благодати. Поместим любую руку ладонью на солнечное сплетение. Ощутим тепло, образующееся под ладонью. Почувствуем образование шара энергии на Главном канале силы, под рукой, и увидим зарождение энергетического сгустка белого света на центральной оси. Наполним светящуюся сферу

© Охраняется Законом

любовью и радостью. Осознанно прочувствуем и насладимся созданным на уровне солнечного сплетения Энергетическим центром Силы в своём теле.



Теперь представим, что из этого энергетического образования вытекает родник света наружу тела через солнечное сплетение и формирует энергетический шар жёлтого цвета.



Адресуем фокус внимания на этот шар. Произнесём мантру: «ра-а-а-а-м-м». Почувствуем связанность звука и шара. Ещё растянем «ра-а-а-а-м-м». Внутренний

взгляд на «органе» становится чётче. И ещё разок нараспев: «ра-а-а-а-м-м». Ощутим энергию в жёлтом шаре. Прочувствуем и постараемся запомнить все созданные ощущения и восприятия.

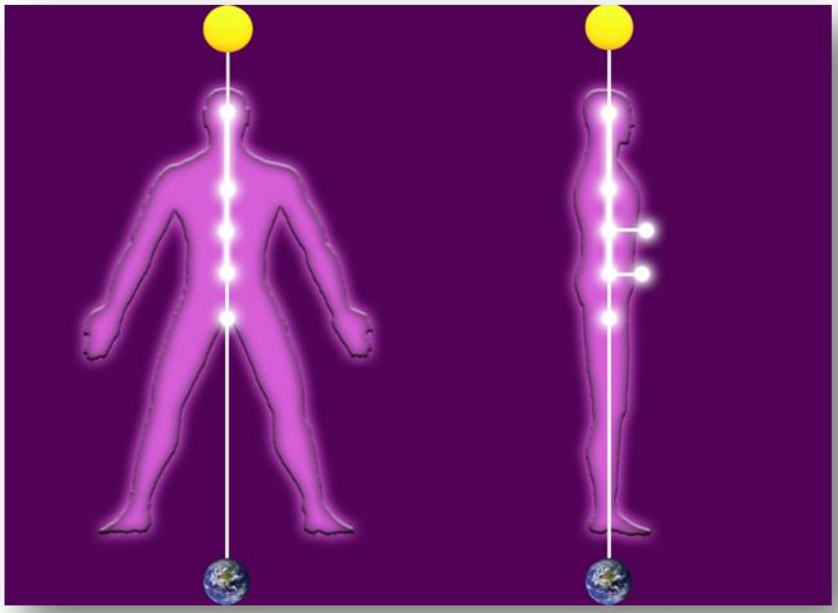
Представим себя внутри жёлтого шара. Жёлтый, тёплый свет льётся со всех сторон, наполняя пространство любовью и радостью. Чувство Благодати пропитывает всё состояние. Произнесём слова благодарности: «Я люблю и благодарю тебя, Манипура-чакра, за работу в теле! Я осознаю и радуюсь познанием себя!».



Вернёмся назад, на поверхность Стержня любви и радости. Внутренним взглядом войдём в центр Силы Солнечного сплетения. Вызовем здесь светозарную энергию любви и радости. Прочувствуем этот момент.

Из Солнечного центра Силы в жёлтую сферу направим луч белой энергии. Ощутим благотворение света в этом «органе». Уловим энергию любви и радости в чакре Солнечного сплетения.

© Охраняется Законом



Сознательно насладимся новыми энергетическими образованиями в теле. Основательно насытимся приятными ощущениями. Запомним свои восприятия. Поблагодарим: «Благодарю за то, что я есть!».

3.8. Четвёртая чакра — Сердечная (Анахата)

Четвёртая чакра — Сердечная. Ее на звание на санскрите звучит как «Анахата» — *божественное неизменное звучание*. Этими словами всё сказано. Именно здесь находятся первозданные вибрации души.

Место расположения — на уровне сердца в центре груди. Этой чакре соответствует зеленый цвет. Мантра звука: «йам». Созвучна тону ноты «фа».

Чакра управляет работой лёгких, сердца и системы кровообращения. Влияет на функциональную деятельность вилочковой железы, которая руководит и координирует иммунную систему.

Как известно, иммунная система очищает организм от вредоносных болезненных клеток. Активируя энергетический «вход» и центр силы в этом месте, мы усиливаем функционирование вилочковой железы (тимус), что повышает способность к самоисцелению.

Активная чакра воодушевляет человека на любовь ко всему окружающему миру. Зажигает чувственную радость жизни. Пробуждает искреннее, сочувственное сострадание.

Гармоничное взаимодействие чакры Анахата с другими чакрами и Стержнем любви и радости наделяет пониманием взаимосвязей между людьми. Человек

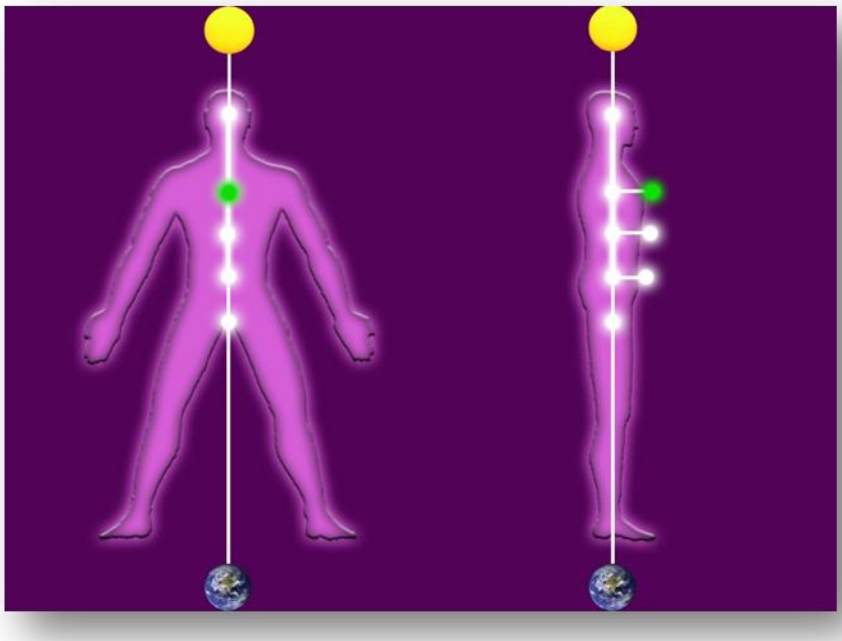
воспринимает божественную суть Бытия, обретает голос сердца, слышит и понимает шёпот души.

3.9. Упражнение «Активация Сердечной (Анахата) чакры»

Найдём и воспользуемся подходящим временем для практики. Оградим себя от отвлекающих факторов. Устроимся в удобной, комфортной позе. Вдохновимся на лёгкое состояние игры. Медленно и глубоко вдохнём, задержим дыхание. Сделаем паузу и медленно выдохнем. Снова задержим дыхание. Повторим дыхательный круг два-три раза. Очистим сознание от мыслей и образов. Расслабимся.

Проявим в сознании центры силы на Стержне любви и радости. Ощутим исходящие приятные излучения от созданного светового строения. Наладим связь с Землёй и с Солнцем через Главный энергетический канал.

Сосредоточим внимание на Духовном центре Силы. Осознаем всю любовь и радость, исходящие отсюда. Вообразим, как из него выходит луч света и создаёт зеленую сферу в центре груди.



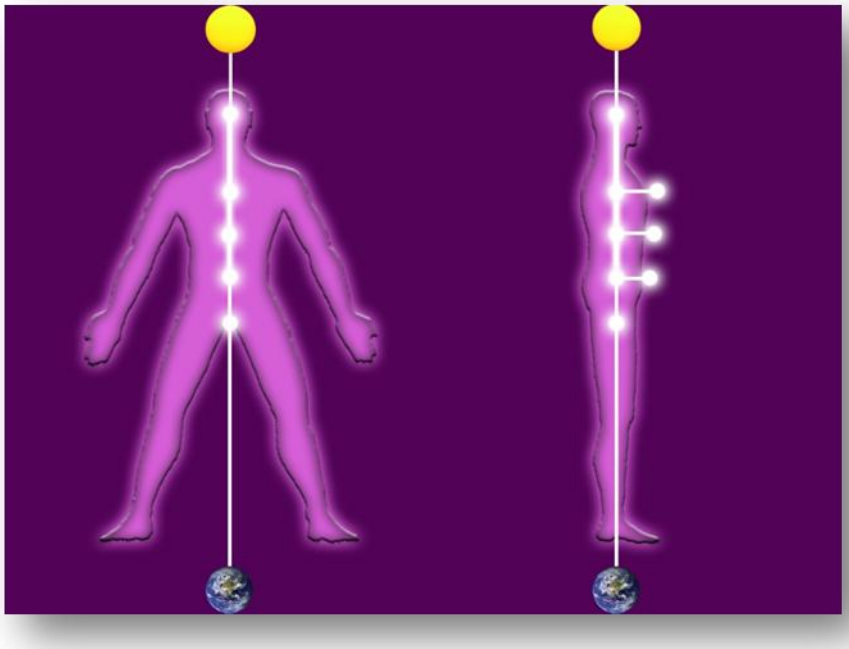
Настроим всё внимание на этот зелёный шар. Нараспев прочитаем мантру: «йа-а-а-а-м-м». Определим и почувствуем ощущения взаимодействия звука и шара. Повторим: «йа-а-а-а-м-м». Повысим сосредоточенность наблюдения на зелёной сфере. Ещё раз произнесём: «йа-а-а-а-м-м». Ощутим тёплую энергию, наполняющую шар. Запомним свои ощущения.

Теперь представим себя внутри этого зелёного шара. Приятный зелёный свет лучится со всех сторон. Благодатные чувства любви и радости пропитывают внутреннее пространство. Выразим свою благодарность: «Я люблю и благодарю тебя, Анахата-чакра, за твою деятельность в моём теле! Я осознаю и радуюсь познаниям себя!».

© Охраняется Законом



Вернёмся взглядом восприятия на осознание Стержня любви и радости. Сконцентрируем внимание на Духовном центре Силы и ощутим в нём Благодать. Направим зелёному шару из Духовного центра сгусток белой благоприятной энергии. Наполним зелёную сферу белым светом. Осознаем свои ощущения любви и радости в «органе» Духовного центра Силы. Запомним свои восприятия в Анахата-чакре.



Выразим благодарность: «Благодарю тебя, Жизнь, за развитие моего сознания!».

3.10. Пятая чакра — Горловая (Вишуддха)

Пятая чакра — Горловая. На санскрите — «Вишуддха», то есть *чистая*. Гармонирует с голубым цветом. Звуковая мантра: «аим». Соответствует ноте «соль».

Вишуддха располагается с лицевой стороны шеи, напротив щитовидной железы. Эта чакра является фильтром сказанных слов. Чистые, правдивые слова **укрепляют** её, а грязные, ложные — **закрывают.** Так же, как чакра Солнечного сплетения, имеет свой центр Силы на Главном энергетическом канале. Этот центр располагается в районе щитовидной железы. Известно, что щитовидная железа влияет на процесс обмена веществ в организме.

Центр Силы и чакра управляют физическим самочувствием горла, голосовых связок и гибкостью шеи. Регулируют работу щитовидной и паращитовидной желёз.

Здоровая, слаженно функционирующая чакра наделяет человека приятным голосом. Дарует способность ясно и чётко выражать свои мысли. Преподносит осознание внешнего и внутреннего мира. Наделяет правильным восприятием реальности.

Сбалансированное взаимодействие Вишуддха-чакра с другими чакрами способствует гармоничному общению с окружающими людьми. Стимулирует ответственность за свои поступки и слова. Вдохновляет стремлением духовного самовыражения в любом виде творчества.

3.11. Упражнение «Активация Горловой (Вишуддха) чакры»

Выберем подходящее время для упражнения. Уединимся от мирской суеты. Расположимся в удобной, комфортной позе. Создадим настроение лёгкости и удовольствия.

Глубоко вдохнём воздух и удержим дыхание. Медленно выдохнем, опустошая лёгкие, и опять задержим дыхание. Продолжим новый дыхательный круг. Ощутим на выдохе, как из тела уходит всё физическое напряжение, растворяются мысленные образы, затихает внутренний голос. Возникает глубинная, безмолвная тишина. Дышим дальше спокойно и размеренно.

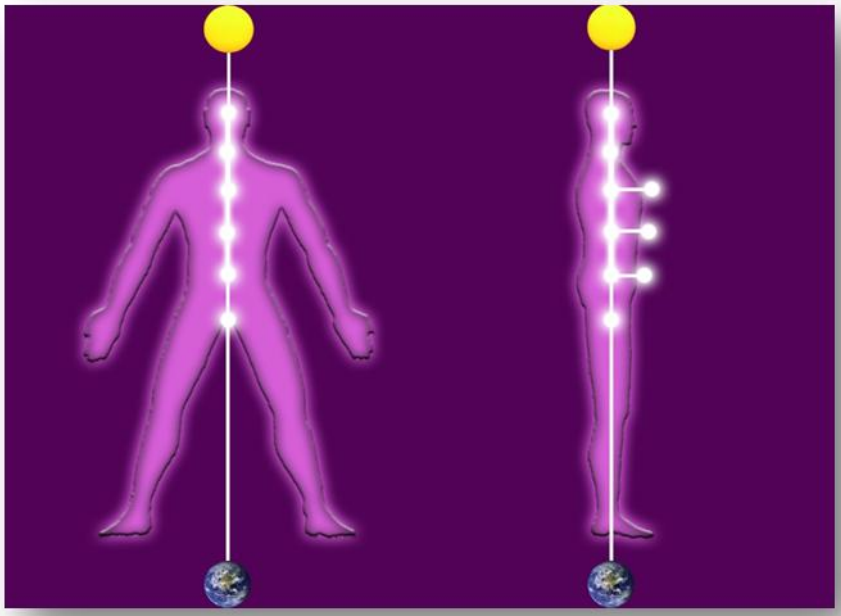
Осознаем восприятием свой Стержень любви и радости. Почувствуем исходящую от него блаженствующую Благодать. Заякоримся с Землёй и Солнцем. Пропитаемся всеми чудесными, приятными вибрациями.

Положим любую ладонь на центр груди. Почувствуем вибрацию энергии под рукой. Ощутим взаимодействие любви и радости Духовного центра Силы с ладонью. Зафиксируем в мыслях состояние Благодати в центре кисти.

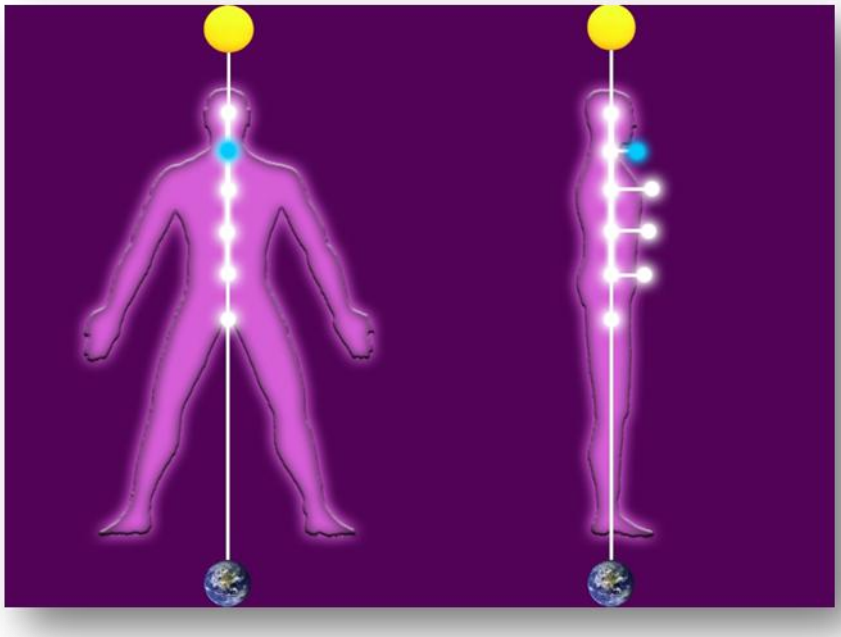
Перенесём руку вверх по телу и положим на шею. Ощутим прилив тёплой энергии в месте прикосновения. Почувствуем, как энергия доходит до Главного энергетического

© Охраняется Законом

канала и образует на нём сферу света. Сосредоточим внутренний взгляд на этом шаре. Усилием воли создадим здесь приток ощущений любви и радости. Тщательно прочувствуем свои благодатные восприятия в Горловом центре Силы. Сделаем мысленную памятку своего состояния.



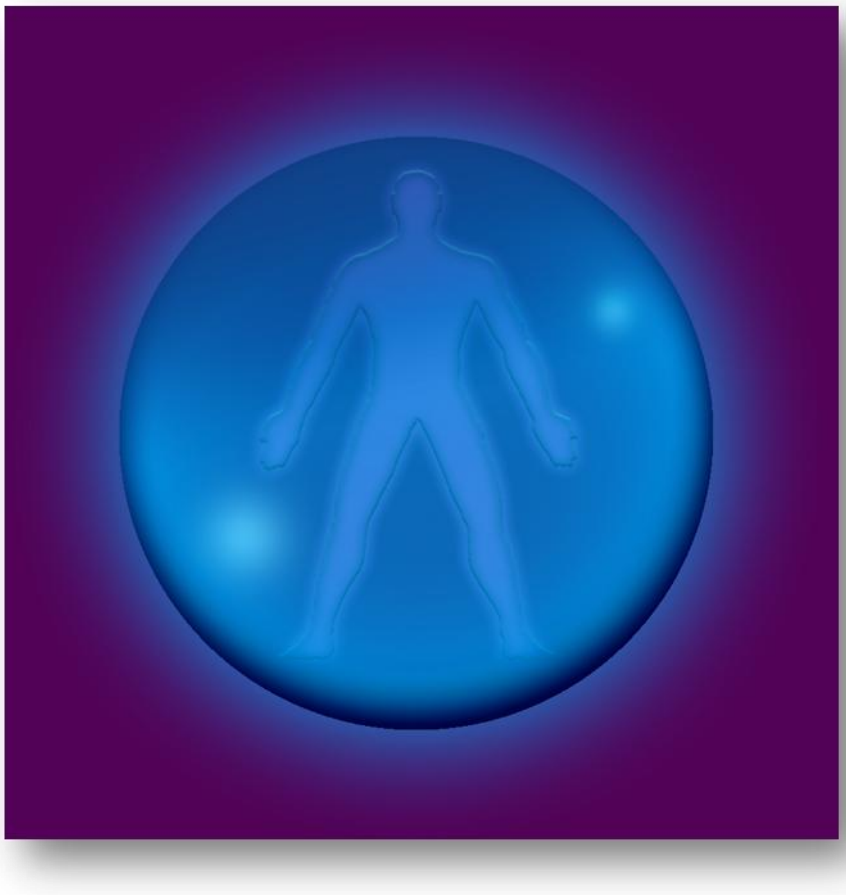
Удерживая внимание на благодатном пучке светоносной энергии в шее, уберём руку с горла. Из этого образования направим луч света вперёд и на выходе из тела создадим шар голубого цвета.



Настроим внимание на сформированный шар. Произнесём растянуто мантру: «а-а-а-и-и-и-м-м». Ощутим вибрационное взаимодействие звука и шара. Повторим мантру: «а-а-а-и-и-и-м-м». Усилим концентрацию внимания на шаре. Ещё раз скажем: «а-а-а-

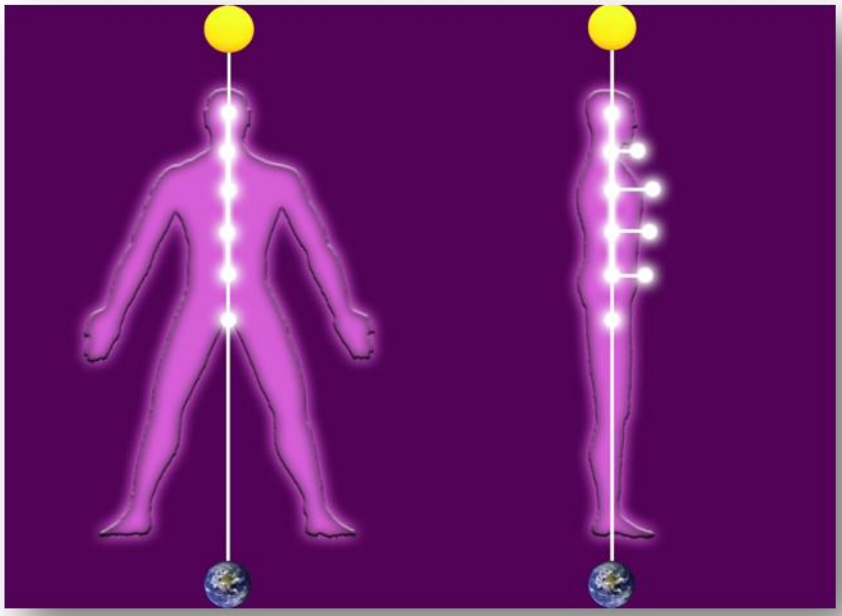
и-и-и-м-м». Наполним энергией приятного ощущения голубой шар. Зафиксируем в памяти происходящее.

Вообразим себя внутри голубого шара. Мягкий голубой свет изливается со всех сторон. Любовь и радость нежно обволакивают сознание и всё восприятие. Произнесём слова признательности: «Я люблю и благодарю тебя, Вишуддха-чакра, за твою деятельность в моём теле! Я осознаю и радуюсь познаниям себя!».



Теперь вернёмся осознанием на Стержень любви и радости. Направим поток внимания на Горловой центр Силы. Из него пошлём лучезарный белый свет в Горловую чакру. Наполним сферу этой чакры белым лучистым светом. Ощутим любовь и радость в ней. Насладимся своими восприятиями. Постараемся запомнить свои приятные ощущения. Возрадуемся!

© Охраняется Законом



Проявим благодарность, выразив словами: «Благодарю Создателя за творческое начало!».

3.12. Шестая чакра межбровья — «Третий глаз» (Аджна)

Шестая основная чакра, так называемый «Третий глаз». На санскрите называется «Аджна», что переводится как *указание*, *предначертание*. С её помощью можно получить или узнать важную жизненную информацию из энергоинформационного поля Земли.

Размещается на лбу, чуть выше межбровья. Её цвет — синий. Мантра «аум». Нота «ля».

Чакра воздействует на состояние функций мозга. Так как этот «орган» напрямую связан с Ментальным центром Силы, то все входящие под его воздействие органы находятся в зависимости от этой чакры. Она влияет на работу органов зрения, слуха и обоняния. Определяет действенность нервной системы, гипофиза, гипоталамуса и шишковидной железы.

Здоровая и хорошо функционирующая чакра даёт осознанное чувство самоконтроля. Направляет на путь личного самосовершенствования. Активизирует интеллектуальные способности. Развивает восприятие ощущений энергий тонкого мира.

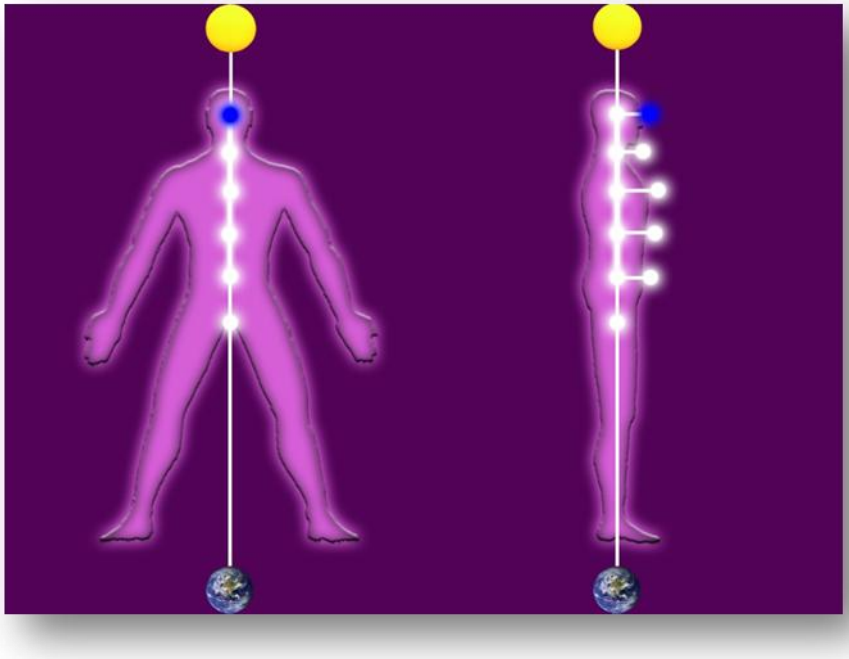
Гармоничное взаимодействие Аджна-чакры с другими энергетическими центрами взращивает осознание духовной сути Жизни. Озаряет вдохновениями выражения творчества. Усиливает чувства проницательности и интуиции. Раскрывает способность ясновидения.

3.13. Упражнение «Активация межбровной чакры «Третий глаз» (Аджна)»

Выберем удобное время для упражнения. Расположимся в комфортной позе. Настроимся на лёгкость восприятия. Сделаем глубокий вдох, задержим дыхание, медленно выдохнем и снова задержим дыхание. Продолжая равномерно дышать, растворим всё напряжение в теле и расслабимся. Очистим ментальный процесс от ненужных мыслей и образов.

Осмыслим и ощутим свой Стержень любви и радости. Проникнемся всеми исходящими блаженными ощущениями. Насладимся и почувствуем радость Жизни. Соединимся через Главный энергетический канал с «сердцем» Земли и Солнцем.

Обратим всё внимание на Ментальный центр Силы в центре головы. Ощутим его излучение любви и радости. Вообразим, как из этого центра вытекает луч энергии в направлении лба и чуть выше бровей создаёт новый энергетический шар синего цвета.



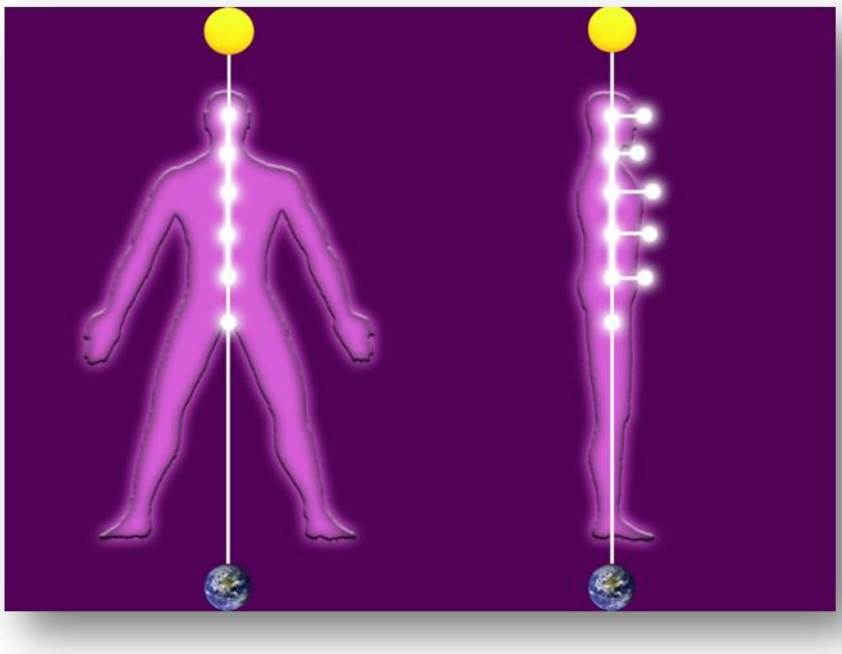
Направим внимание на шар в межбровье. Произнесём растянуто мантру: «а-а-а-у-у-у-м-м». Ощутим вибрацию мантры в новом образовании. Ещё раз протянем: «а-а-а-у-у-у-м-м». Спроецируем весь свой внутренний взор в этом месте. И снова: «а-а-а-у-у-у-м-м». Почувствуем и осознаем синий шар в своём тонкоматериальном теле. Вникнем в новые ощущения и постараемся запомнить их.

Представим себя внутри синего, наполненного любовью и радостью, сверкающего шара. Ощутим все благоприятные ощущения и насладимся своими постижениями. Поблагодарим простыми словами: «Я люблю и благодарю тебя, Аджна-чакра, за твою деятельность в теле! Я осознаю и радуюсь познаниями себя!».

© Охраняется Законом



Теперь вернёмся вниманием на Центральный стержень любви и радости. Направим энергию Благодати в чакру «Третьего глаза». Почувствуем приятные вливания в сферу чакры. Увидим или представим заполнение шара белым светом. Почувствуем благоприятные ощущения в чакре. Возрадуемся полученному опыту! Запомним свои ощущения.



Произнесём слова Благодарности: «Благодарю Создателя за возможность видеть, слышать, говорить и думать!».

3.14. Седьмая чакра — Коронная (Сахасрара)

Седьмая чакра — Коронная. На санскрите называется «Сахасрара». Это слово состоит из двух слов, первое: «сахасра» — *тысяча* или *большое количество*, «ра» — *помощник* или *помогающий*. «Сахасрара» можно перевести, как «тысяча помогающих».

Чакра в большинстве случаев имеет фиолетовый цвет, но у просветлённых и не обременённых мирской суетой людей видится белый, серебристый или золотистый цвет. В отдельных случаях приобретает видимые очертания в виде ореола.

Эта чакра расположена над головой, на Главном энергетическом канале. Её «входом» в тело является темечко, «родничок», который затягивается костной тканью уже после рождения. Имеет вертикальную связь с Ментальным центром Силы. Значительно влияет на функции мозга и органы головы. Балансирует взаимодействие всей энергоинформационной системы человека. Мантра: «ом». Нота «си».

Прежде всего «орган» принимает информационную энергию Космоса. Раскрытая чакра даёт человеку осознание Вселенской Всеобщей Любви. Человек осознаёт свою духовную сущность. Воспринимает Единство Божественного мира и осознаёт себя его неотъемлемой частью. Понимает и признаёт себя СоТворцом, способным творить и брать на себя ответственность за свои действия.

Гармоничная чакра осуществляет приём Космической Божественной энергии (силы) высшего порядка. Дарует состояние постоянного идеального равновесия с собой и со всей Вселенной. Настраивает гармоничное взаимодействие всех физиологических систем организма. Наполняет Божественной эйфорией Бытия. Проявляет чувство истинной благодарности Миру.

3.15. Упражнение «Активация Коронной (Сахасрара) чакры»

В свободное или в определённое время настроимся на выполнение упражнения. Выберем удобное положение тела. Поблагодарим простыми словами свою жизнь за всё, что с нами было и что привело в эту точку времени: «Благодарю тебя, Жизнь, за всё, что было, есть и будет!».

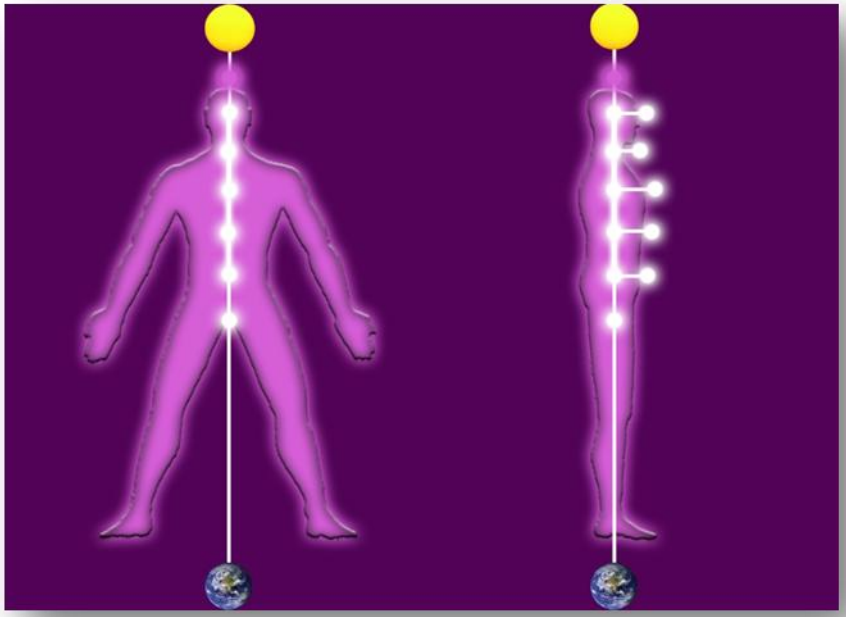
Медленно и глубоко вдохнём, задержим дыхание, сосчитаем до трёх (или как нравится), медленно выдохнем, снова задержим дыхание и выдержим паузу. Продолжим равномерные циклы дыхания. В процессе дыхания растворим напряжение в мышцах организма. Успокоим мыслительный процесс и полностью расслабимся.

Осознаем свой Стержень любви и радости. Почувствуем Духовный центр Силы, ощутим его благоприятные импульсы. Переведём внутренний взгляд на Ментальный центр Силы, ощутим его Благодать. Направим взор на Физический центр Силы, прочувствуем излучающие этим центром приятные фибры. Силой намерения объединим ощущения центров Силы в световой стержень.

© Охраняется Законом

Направим посыл благодарственной любви и радости в центр Земли. Пошлем такой же благодарственный пучок любви и радости нашему небесному светилу. На мгновение задержим внимание на происходящем моменте времени.

Сконцентрируем фокус сознания на Ментальном центре Силы. Ощутим исходящую любовь и радость внутри него. Медленно начнём подъём точки концентрации внимания из Ментального центра вверх по Главному энергетическому каналу. Достигнем пространства над головой и создадим фиолетовый шар.

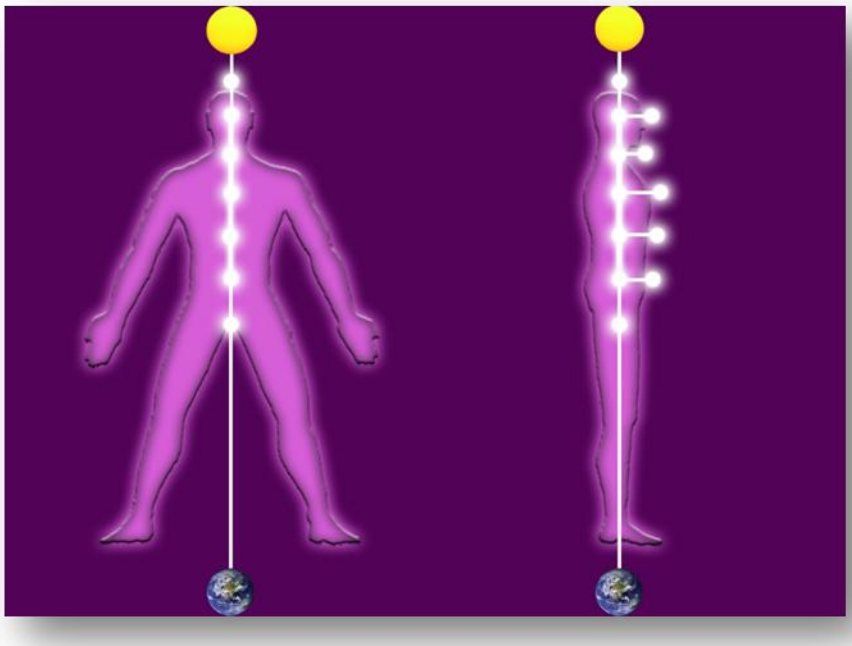


Устремим внутренний взгляд на фиолетовый шар. Вслух растянем мантру: «о-о-о-м-м». Ощутим взаимосвязь звука и сферы. Снова растянем: «о-о-о-м-м». Соберём внимание в фиолетовом шаре. Повторим мантру: «о-о-о-м-м». Наполним сферу лёгким, приятным чувством Благодати.

Войдём сознанием внутрь фиолетового шара. Представим нежный фиолетовый свет, чутко прикасающийся со всех сторон к телу. Воспримем ласковое состояние вибраций любви и радости в пространстве сферы. Выразим благодарность: «Я люблю и благодарю тебя, Сахасрара-чакра, за твою деятельность в теле! Я осознаю и радуюсь познаниями себя!».



Возвратимся лучом внимания на Стержень любви и радости. Установим внутренний взгляд на Ментальном центре Силы. Направим из него свет Благодати в фиолетовый шар. Ощутим, как вся сфера заливается белым светом любви и радости. Прочувствуем ощущения в Коронной чакре. Запомним свои восприятия.



© Охраняется Законом

Поблагодарим, сказав: «Я благодарю тебя, Вселенная, за помощь в моей эволюции!».

Глава 4

4.1. Единый стержень Благодати

Мы познакомились с основными центрами Силы и чакрами, которые располагаются на Главном энергетическом канале. Через этот канал в тонкое тело поступает энергия Земли и Космоса. Центрами и чакрами эта энергия усваивается и распределяется по всему организму.

Мы уже знаем, что для гармоничного взаимодействия центров Силы друг с другом нужно содержать их в равновесии. Так нами был создан Стержень любви и радости.

Качественные особенности центров Силы, Солнечного сплетения и Горла, а также Корневой и Коронной чакры имеют значимое влияние на всю Личность в целом.

В ходе нашего эволюционного роста, для расширения осознания и целостного мировосприятия, нам необходимо соединить в единое ощущение энергетические центры Силы Главного энергетического канала. Эта ментальная конструкция будет являться основанием внутреннего самочувствия. Подобно функциям позвоночника в теле человека, который является опорой для построения всего физического организма, наш Единый стержень будет фундаментом благодатного энергетического и физиологического состояния.

Следующим упражнением мы расширим ощущения Главного энергетического канала и Стержня любви и радости до Единого стержня Благодати.

4.2. Упражнение «Единый стержень Благодати»

Данное упражнение лучше делать сидя или стоя. В свободное или выбранное для практики время примем удобную позу. Сделаем медленный глубокий вдох и задержим дыхание. Выдержим паузу, медленно выдохнем и снова задержим дыхание. Продолжим дышать глубокими равномерными циклами. Просканируем тело на участки напряжения, обнаружим их и растворим. Освободим сознание от всплывающих мыслей и образов. Почувствуем момент умиротворения.

Осознаем Главный энергетический канал, соединяющий с Землёй и с Солнцем. По своему строению он напоминает два шнура или жгута, сплетённые между собой. Это две «жилы», по которым движется энергии. Энергия Земли по одной, а энергия Солнца по другой, они свиваются навстречу друг другу.



Представим или увидим, как из глубины Земли поднимается световая струя энергии по одной из «жил» Главного канала. Заходит в Корневую чакру, наполняет энергией света и поднимается выше. Доходит до Физического центра Силы, наполняет свечением и идёт дальше. Достигает Центра солнечного сплетения, зажигает его и стремится к Духовному центру. Воспламеняет сиянием Сердечный центр Силы и поднимается до Горлового центра, порождая в нём свечение. Восходящая энергия поднимается и достигает Ментального центра, воспламеняя его светом, струится дальше вверх к Коронной чакре. Доходит до неё, вспыхивает и уходит в сторону Солнца и дальше, в глубину бесконечного Космоса.

Теперь увидим или представим, как из глубины Космоса спускается сверкающий луч белой, светозарной энергии, переплетаясь с первой «жилой». Наполняет Коронную чакру Вселенской Любовью и Радостью. Почувствуем, как ощущение Божественной Благодати заполняют сферу Коронной чакры. Энергия течёт вниз, в Ментальный центр Силы, наполняя его. Радость Благодати пропитывает центр головы. Свет спускается ниже, достигает Горлового центра, заливает его приятным ощущением света любви и радости. Ощущения растут дальше вниз по Главному каналу и достигают Духовного центра. Сердце наполняется Вселенским Сознанием любви и радости. Световой луч направляется ниже и дорастает до центра Солнечного сплетения. Порождает в нём сияние ощущений Благодати, насыщает и стремится к Физическому центру. Доходит, и уже Физический центр питается изумительным упоением. Луч движется вниз и достигает сферу Корневой чакры. Порождает ощущения Космической Благодати и уходит вглубь Земли.

Войдём сознанием в Духовный (сердечный) центр Силы. Ощутим внутри грудной клетки «краски» Благодати. Некоторое время насладимся излучением любви и радости.

Представим остриё своего внимания кончиком кисти художника. Наберём краски Благодати из Духовного центра и прикоснёмся к Горловому центру, ощутим благодатные восприятия в нём. Направим кисть к Ментальному центру, воспринимая

© Охраняется Законом

здесь приятное касание. Дотронемся до Коронной чакры, уловим тут благостный «мазок». Медленно, осознавая свои действия, вернём ощущение «кисти» в Ментальный центр. Далее в Горловой центр. Зайдём снова в Духовный «склад» любви и радости. Наберём опять «краски» Благодати и пойдём вниз.

Прикосновением «кисти» найдём центр Солнечного сплетения. Оставим в нём отпечаток яркого благодатного восприятия. Двинемся ниже к Физическому центру Силы. Поставим, здесь, «след» любви и радости. Спустимся в Корневую чакру и внесём в неё «краску» Благодати. Вернёмся вверх. Почувствуем Физический центр Силы, центр Солнечного сплетения и Духовный центр Силы.

Сейчас, делая медленный глубокий вдох, прикасаемся вниманием к каждому центру Силы. Начнём с восприятия Благодати в Духовном центре, далее — Горловой центр, ещё дальше, Ментальный и Коронная чакра.

Задержим дыхание, представим, как поток уходит из Коронной чакры через Солнце в Космос.

Медленный выдох. Наведём внимание на Коронную чакру, на Ментальный центр, на Горловой, на Сердечный центр Силы.

Задержим дыхание и почувствуем всю свою внутреннею любовь и радость в Духовном центре Силы.

Теперь делаем вдох и внимание перемещаем вниз, на центр С олнечного сплетения, на Физический центр, на Корневую чакру. Задержим дыхание, провожая поток в чрево Земли.

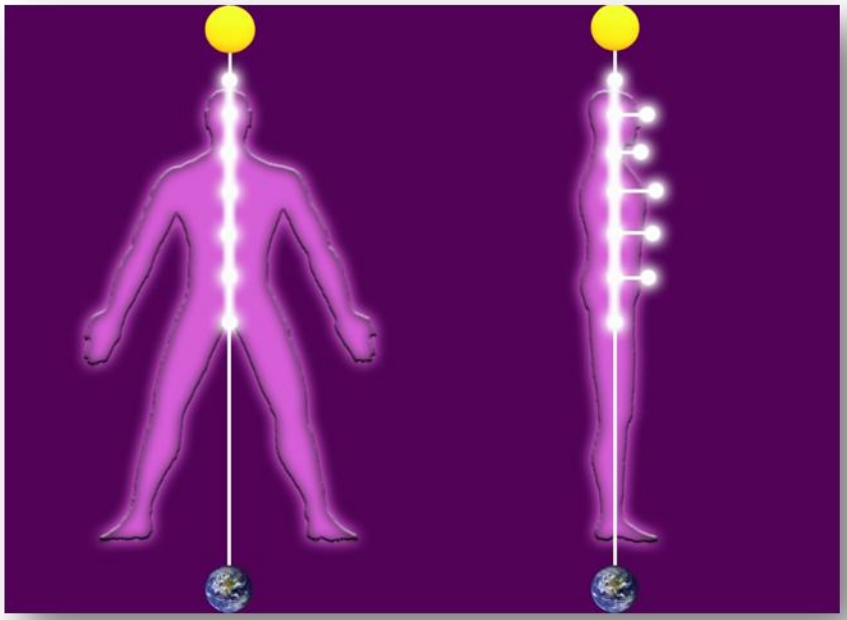
Осуществим медленный выдох, во время которого переведём внимание на Корневую чакру и далее на Физический центр, на центр Солнечного сплетения, на Духовный центр. **Внимание, идём дальше**! Переводим внимание на Горловой центр, на Ментальный центр, на Коронную чакру.

Задержим дыхание, пусть энергия удаляется в Космос.

Представим опускающийся сверху по энергетической «жиле» лучезарный свет.

Делаем размеренный вдох, и во время процесса вдоха благодатным прикосновением зайдём в энергетические субстанции; Коронная чакра, Ментальный центр силы, Горловой центр, Духовный, центр Солнечного сплетения, Физический центр и Корневая чакра. Отправим поток любви и радости Матушке-Земле. Задержим дыхание.

На выдохе уловим целостное ощущение Единого стержня Благодати, от Корневой чакры через все центры Силы до Коронной чакры. Размножим фокус внимания на все составляющие. Задержим дыхание.



На новом вдохе повторим осязание Единого стержня, с Коронной чакры вниз, через центры Силы, до Корневой чакры. Повторим полные циклы дыхания с восприятием Единого стержня Благодати два-три раза. Запомним свои ощущения.

Сформулируем слова благодарности: «Процесс Мироздания, я благодарю тебя, и полностью доверяюсь тебе, и отдаюсь в руки твои!».

4.3. Взаимодействие тонкой энергии Космоса и тела человека

Энергетическая информация, которая находится внутри нашего организма, попадает в энергоинформационное поле Земли. Внешнее энергетическое пространство воздействует на ауру человека. В свою очередь биополе воздействует на внутренний Единый стержень Благодати. Единый стержень влияет на состояние энергетического поля человека. Такая круговая зависимость порождает необходимость содержать энергетическое тело в равновесии.

Баланс между чакрами определяет чистоту и силу энергетического поля (ауры) человека. Состояние ауры влияет на физическое и психическое здоровье. Биополе служит фильтром воздействия тонковибрационного мира. Крепкая и светлая аура отталкивает низкую вибрацию и притягивает более высокие «колебания», проявляющиеся в добром и позитивном расположении духа!

4.4. Балансировка взаимодействия чакр

Энергетическая связь между чакрами образует биополе организма. Чем сильнее и крепче соединение, тем прочнее аура. Это проявляется в крепком физическом и психическом здоровье, а также в везении и удаче в повседневных делах.

© Охраняется Законом

Мы произвели осознанную активацию своих основных чакр. Но тут есть одна загвоздка: активированная, но не сбалансированная чакра может оттягивать энергию с других чакр, понижая их работоспособность. Из-за этого в личности будут преобладать те или иные психологические качества. Другие же, тоже столь важные в жизнедеятельности всего организма, будут ущербны, менее выражены или вовсе блокированы.

Также это негативно сказывается на функциональности физиологических органов. «Видящее» ауру замечают "*разрывы*" энергетических связей между чакрами во время различных болезней. Экстрасенсы говорят: «Утончение биополя и нарушение целостности проявляется задолго до появления физических недомоганий».

Поэтому сознательное соединение и содержание в хорошем контакте энергетических связей между чакрами будет залогом крепкого физического здоровья и уравновешенного психического состояния.

Структурные энергетические связи влияют на способность человека воспринимать реальность. Чем больше соединений между «органами», тем более реальная картина Бытия воспринимается.

4.5. Упражнение «Балансировка взаимодействия чакр»

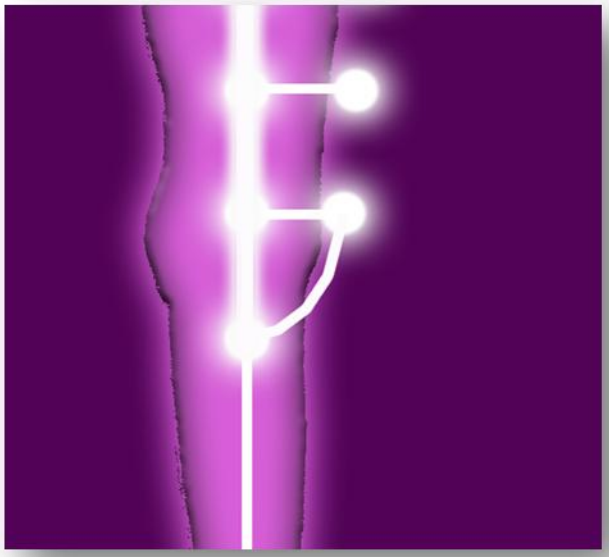
В свободное или определённое время устроимся в удобной позе. Сделаем несколько полных дыхательных циклов с задержками дыхания. Обнаружим и растворим очаги физического и ментального напряжения и расслабим мышцы тела. Очистим сознание от ненужных слов и внутренних визуальных картинок. Осознаем внутреннюю тишину.

На вдохе уловим ощущение Единого стержня Благодати, соединённого с Землёй и Солнцем. На выдохе поймаем целостное восприятие любви и радости от верхней чакры до нижней (или наоборот). Некоторое время пропитаемся этими ощущениями.

Сфокусируем внимание на Корневой чакре внизу позвоночника. Произнесём мантру: «ла-а-а-а-м-м». Почувствуем положительные излучения в этой энергетической субстанции.

Удерживая во внимании положительный сгусток энергии в Корневой чакре, произнесём мантру Лобковой — сексуальной — чакры: «ва-а-а-а-м-м». Ощутим благую вибрацию в ней.

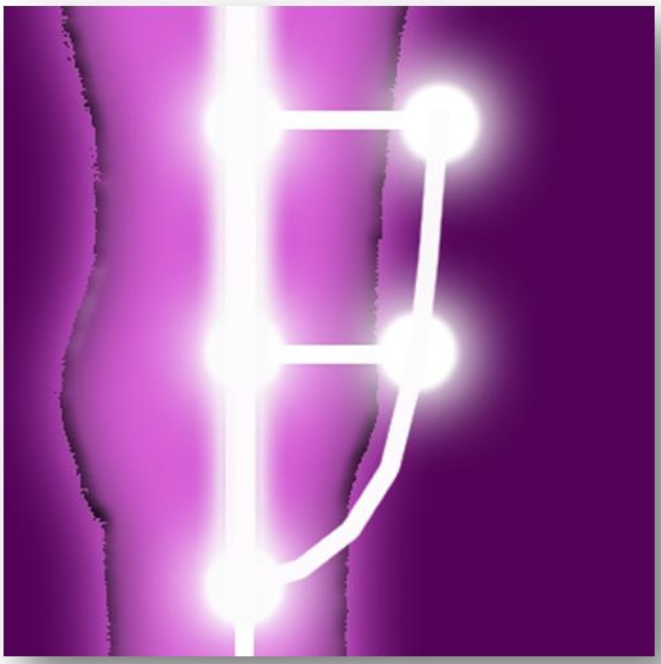
Сохраняя во внимании теперь уже оба сгустка, соединим их благотворной светящейся энергией. Почувствуем, как энергия Благодати связывает их.



Теперь осознаем и почувствуем связь Лобковой чакры и Физического центра Силы. Внутренним взглядом увидим или представим световой канал между ними. Прочувствуем любовь и радость, исходящие от этого соединения.

Вернёмся остриём внимания в Лобковую чакру.

Скажем мантру чакры Солнечного сплетения: «ра-а-а-а-м-м». Уловим ощущение в ней. Соединим световым жгутом и приятным благим восприятием Лобковую чакру с чакрой Солнечного сплетения.

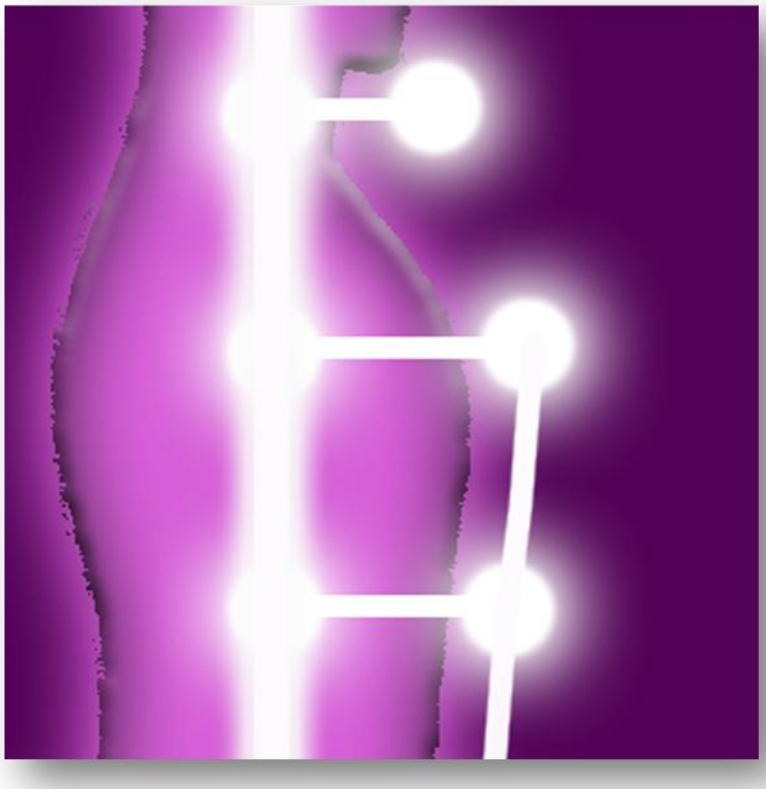


Мысленно проявим соединение чакры Солнечного сплетения с центром Силы Солнечного сплетения на Едином стержне. Ощутим благоприятные восприятия от канала взаимодействия. Насладимся ими и запомним.

© Охраняется Законом

Возвратимся вниманием в чакру Солнечного сплетения.

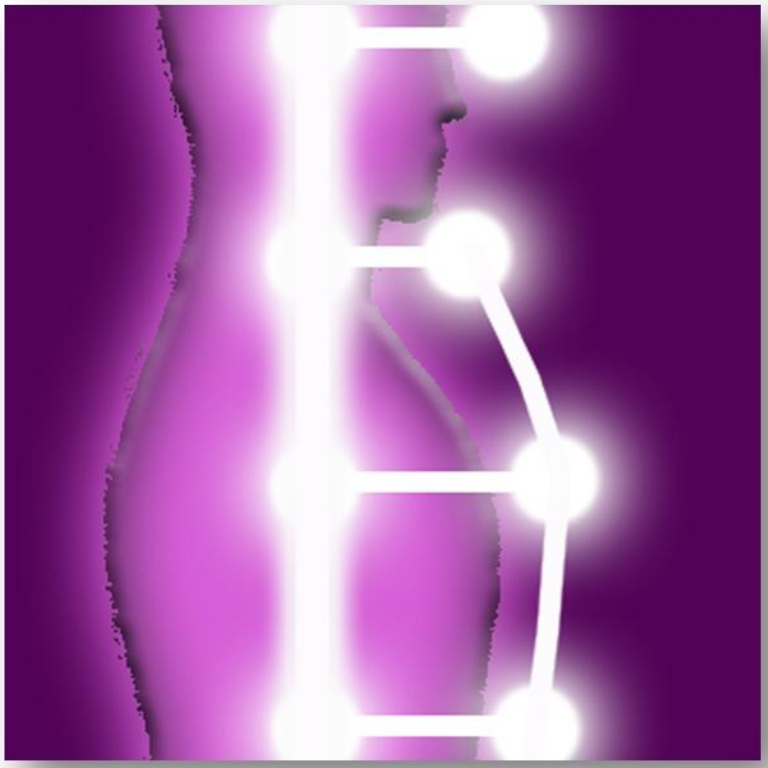
Нараспев произнесём мантру Сердечной чакры: «йа-а-а-а-м-м». Почувствуем в ней любовь и радость. Намерением построим канал света с чакрой Солнечного сплетения. Прочувствуем благодатные вибрации, исходящие от этой конструкции.



Теперь ощутим Благодать в энергетическом соединении Сердечной чакры и Духовного центра Силы. Прочувствуем это формирование. Запомним свои ощущения.

Вернём внимание на Сердечную чакру.

Прочитаем мантру Горловой чакры: «а-а-а-и-и-и-м-м». Воспримем её отрадные вибрации. Протянем благодатный светлый луч из Сердечной чакры к Горловой. Насладимся новым сплетением энергий.

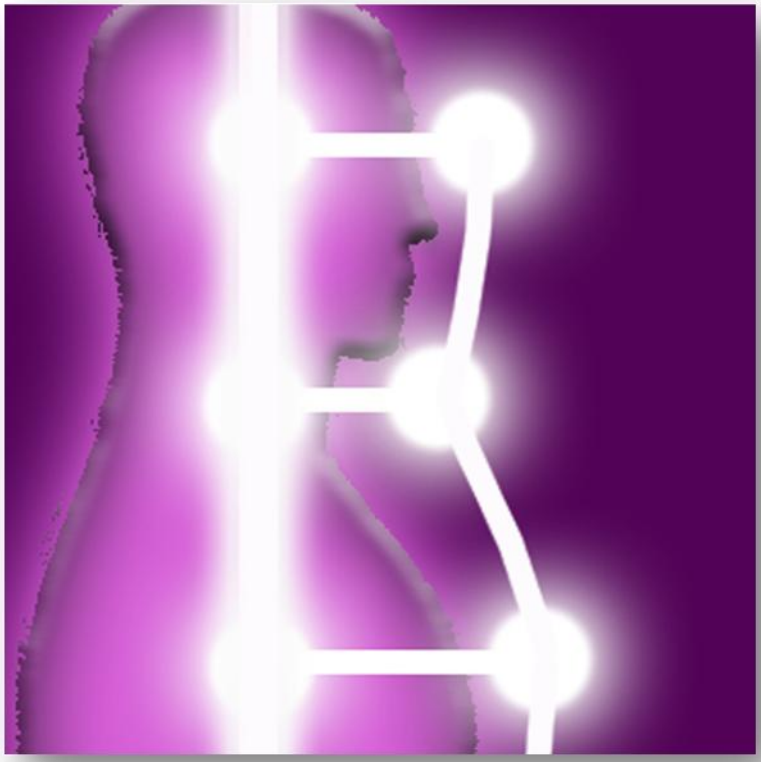


Увидим соединение Горловой чакры с Горловым центром Силы на Стержне. Почувствуем и осознаем блаженные ощущения от этой связи. Зафиксируем в сознании.

Сконцентрируем внутренний взор снова, на Горловой чакре.

Проговорим мантру «Третьего глаза»: «а-а-а-у-у-у-м-м». Уловим особенности благодатного чувства внутри «органа». Построим световой мостик между Горловой чакрой и чакрой Третьего Глаза. Воспримем благодатные излучения, идущие от конструкции.

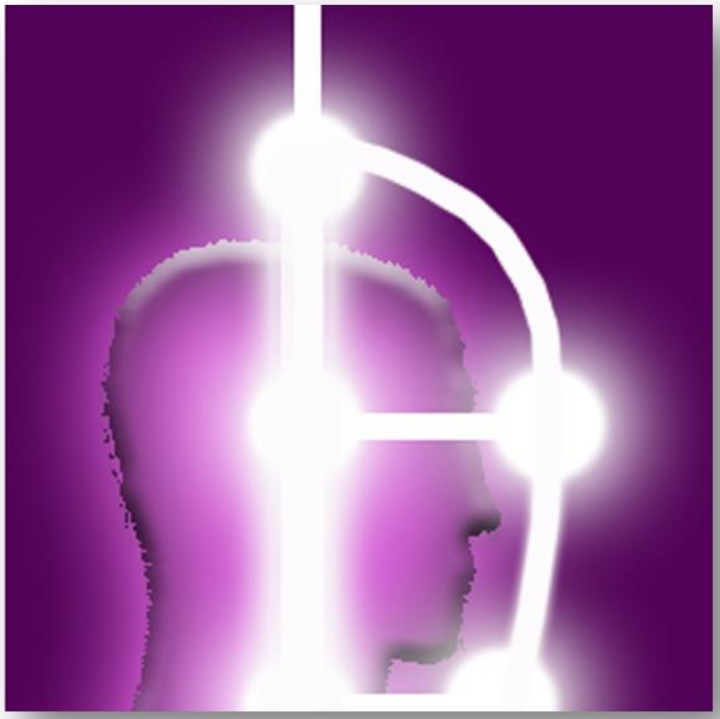
© Охраняется Законом



Соединим чакру «Третьего глаза» с Ментальным центром Силы в центре головы. Прочувствуем благолепную энергию, составляющую связь. Осознаем и сохраним в памяти это соединение.

Вернёмся вниманием обратно в чакру «Третий глаз».

Нараспев произнесём мантру Коронной чакры: «о-о-о-м-м». Почувствуем вибрацию в ней. Воссоединим связь между чакрой «Третьего глаза» и Коронной чакрой. Ощутим благодатное слияние энергий. Прочувствуем свои ощущения.



Выразим благодарность: «Благодарю свет Благодати за силу, которая наполняет меня!».

4.6. Нейтрализация низких вибраций

В процессе пробуждения, осознания и построения Тела Света мы достигли многого, и это только начало. Сбалансировав и уравновесив свои чакры между собой и с Единым стержнем Благодати, мы приобретаем чувствительность взаимодействия своего тонкого тела с миром эмоций, мыслей, чувств и слов. Теперь при каждом негативном проявлении собственных или чужих чувств, эмоций и других вибраций будет происходить фиксация в определённом участке тонкого тела. Словно **«**вгрызаются**»** неприятные, дискомфортные ощущения. Это те низкие вибрации, которые тянут и удерживают нас от реальности Благодати!

Как этому противостоять?

Нужно мобилизовать и направить всю свою ***Силу Любви и Радости*** в то место, где происходит вторжение чуждой энергии. Если нужно, можно помогать руками при концентрации и нагнетании света любви и радости в место вторжения.

Допустим, обсуждаем с друзьями и подругами своё или чьё-нибудь плачевное положение в жизни. В этом процессе начинаем испытывать негодование или что-то подобное. Чувствуем возмущение и раздражение от сложившихся обстоятельств.

Важно заметить, что ощущается в это время, а самое главное — где, в каком месте своего тела?

© Охраняется Законом

Если вы уже замечали за собой такие моменты, стало быть, у вас есть право всё исправить! Если вы ещё не наблюдали свою «глубину», то пришло время стать хозяином своей жизни!

Итак, мы начинаем чувствовать раздражение, испытывать неприятные ощущения. Постараемся проанализировать, в какой части собственного тела происходит это воздействие?

Обычно негативные ощущения воспринимаются в чакре Солнечного сплетения. Именно отсюда начинается отток нашей собственной энергии. Когда чувствуем раздражение и злость, мы бессознательно расходуем свою внутреннюю Силу.

«Засекли» место вторжения — начинаем глубоко, интенсивно дышать без задержек дыхания. Вызываем в Духовном центре Силы яркое ощущение любви и радости. Дышим и прокачиваем Единый стержень Благодати этим ощущением. Направляем точку внимания на место «вторжения» и внедряем, ощущения Благодати в проблемную зону. Для этого наложим ладонь или даже обе на это место. Визуально представим, как повреждённый участок заполняет белый, лучезарный свет. Удерживаем спроектированную световую благодатную конструкцию в конфликтной зоне до тех пор, пока ощущения дискомфорта не ослабнут и не исчезнут. Если вы не можете сделать данное упражнение прилюдно, проделайте его в уединении, в спокойной обстановке.

Отголоски взаимодействия отрицательных вибраций в виде наших воспоминаний и разных негативных мыслей сознания какое-то время будут ещё продолжаться в нашем энергоинформационном теле. Мы довольно долго резонировали с низкой частотой. Но теперь мы знаем, как это — «встречать» и нейтрализовать. Ура!

4.7. Чакры спины

Во многих учениях востока и запада часто встречаются изображения и писания о нахождении на спине энергетических отростков основных центров Силы. В некоторых источниках пишется, что чакры спины имеют отношение к Карме (судьбе), как к ноше, которую мы несём в течение жизни.

Последнее время стали появляться статьи о том, что внетелесные, ранее расположенные над головой чакры спустились в «точки» спинных энергетических отростков основных центров Силы. И теперь такие понимания реальности как, «Полярность», «Гармония», «Знания», «Ясность», «Перемены», «впаиваются» в новое энергетическое тело.

«Полярность» соответствует спинному аспекту Физического центра Силы.

«Гармония» — оборотная вариация центра Солнечного сплетения.

«Знания» — тыльная точка Духовного центра Силы.

«Ясность» — обратная сторона Горлового центра.

«Перемены» — затылочная часть Ментального центра Силы.

Из-за этого процесса слияния «высоких» чакр с чакрами спины, происходят недомогания и болезненное состояние позвоночника. (Если у вас есть проблемы со спиной, теперь вы знаете, в чём причина.)

В любом случае нам необходимо почувствовать и увидеть эти «органы» с тыльной стороны тела. Это послужит расширением восприятия ощущений своего тела и укреплением собственной энергетики, что благоприятно скажется на физическом самочувствие и на усилении единых ощущений любви и радости во всём организме. Как результат — ускорение процесса интеграции «высоких» чакр в наше Тело Света.

4.8. Упражнение «Гармонизация чакр спины»

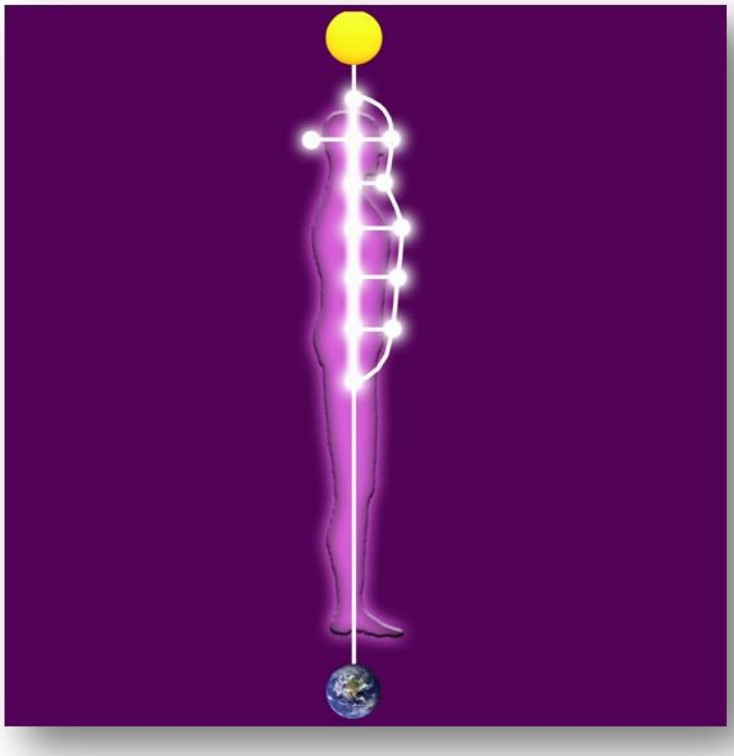
Выберем свободное время и устроимся в удобной позе. Сделаем несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, с остановкой дыхания, как в предыдущих упражнениях.

В процессе дыхания обнаружим место или районы скопления мышечного и мысленного напряжения, осознаем их и растворим. Полностью расслабимся.

В процессе дыхания почувствуем свой Единый стержень Благодати. Осознаем сплетение энергетических «жил» Главного энергетического канала. Увидим «нижнее» световое заземление с Землёй и «верхний» лучезарный поток, соединяющий нас через Солнце с пространством Космоса. Пропитаемся исходящими благими излучениями от всех основных энергетических центров Силы.

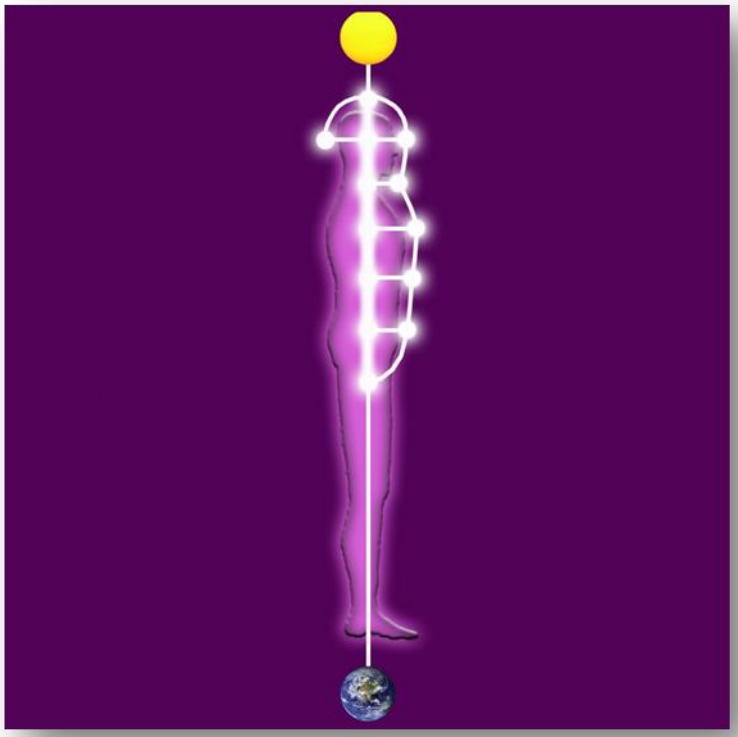
Войдём точкой сосредоточенного внимания в Коронную чакру. Ощутим в ней вибрацию энергии любви и радости. Передвинем фокус внимания в Ментальный центр Силы. Воспримем Благодать в центре черепа. Зафиксируем ощущение на пару секунд и затем направим ощущение любви и радости на затылочную часть головы. Сделаем как бы отражение чакры «Третьего глаза». Почувствуем на затылочной стороне энергетический "пучок". Наполним его светом любви и радости, насладимся благоприятными ощущениями в этом новом месте.

© Охраняется Законом

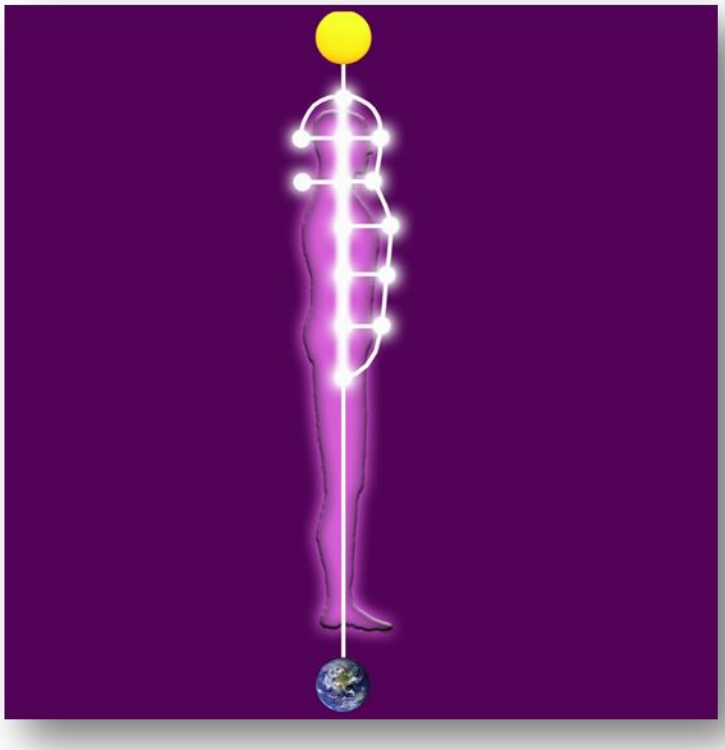


Теперь соединим световым мостиком «новую» чакру на затылке с Коронной чакрой. Почувствуем приятные ощущения в Коронной чакре, вернёмся ощущениями на затылок. Затем снова наверх головы и обратно на затылок — и так несколько раз подряд. В какой-то момент приходит единое ощущение обоих центров и связи между ними.

Вернёмся вниманием в центр головы. Почувствуем приятную Благодать в Ментальном центре, посмотрим внутренним взглядом на построенный световой мостик, ощутим Благодать всего соединения.

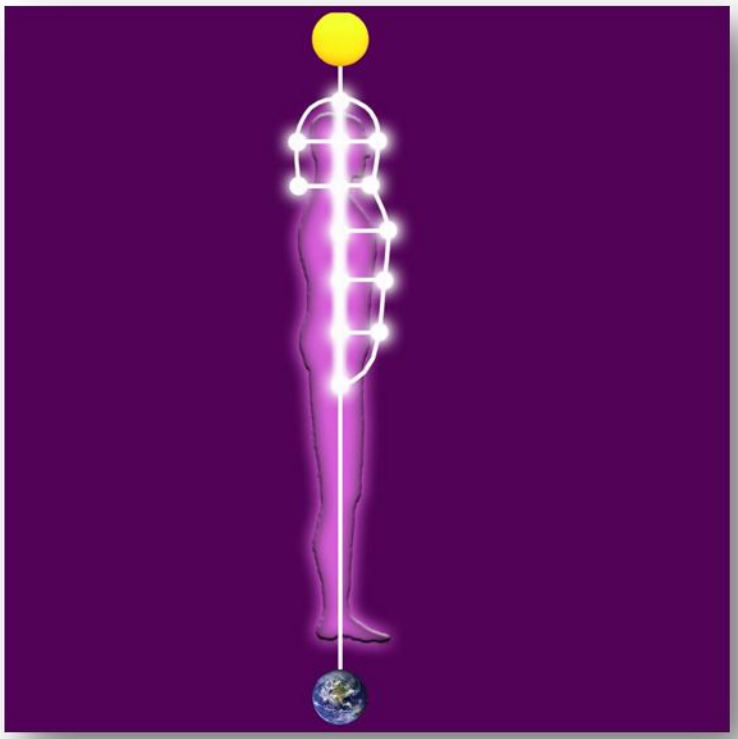


Сейчас направим фокус внимания на Горловой центр Силы. Просмакуем чувства любви и радости, исходящие от него. Выстроим отражение Горловой чакры в противоположную сторону. Создадим шар на тыльной стороне. Насладимся обретением ощущений Благодати света в тыльной сфере.



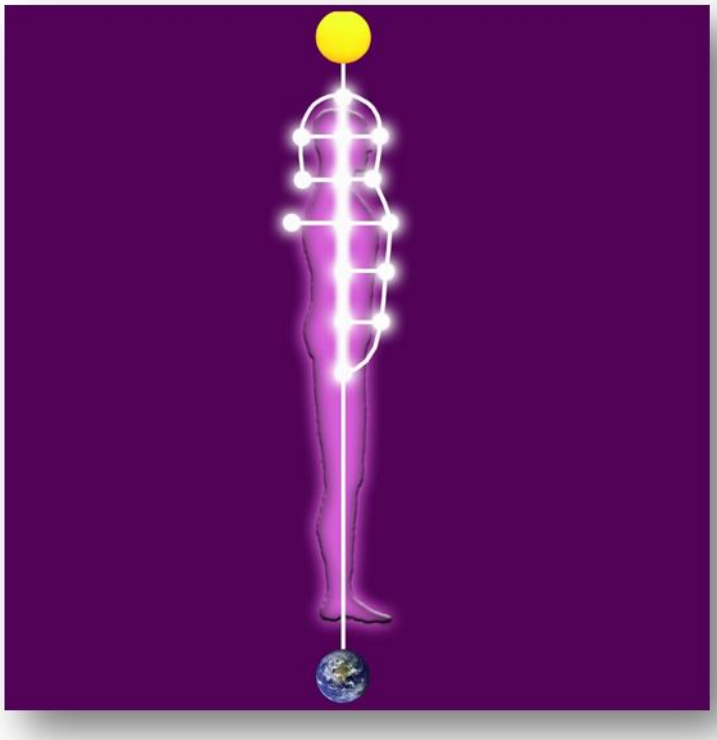
© Охраняется Законом

Соединим спинной аспект Горловой чакры с затылочной чакрой световым мостиком. Попеременно ощущая их, наладим стойкую световую благоприятную связь между ними.

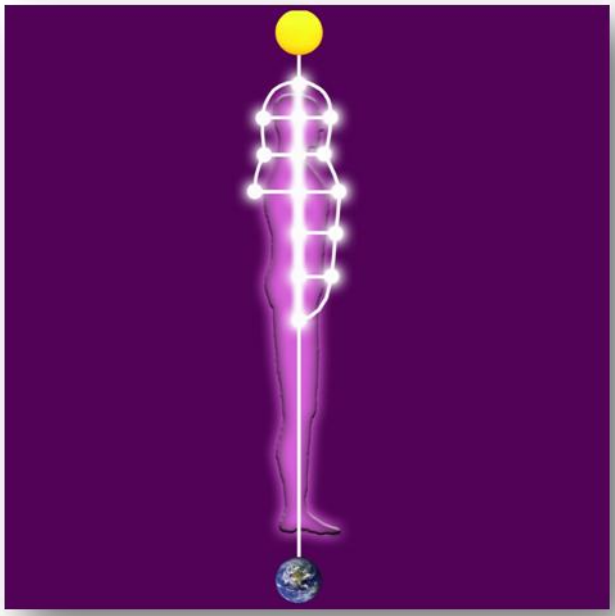


Возвратимся вниманием в Горловой центр Силы и плавно опустим точку внимания в Сердечный центр. Уловим все благоприятные ощущения, истекающие отсюда. Насладимся ими.

Построим световой канал назад и почувствуем чакру между лопаток. Познаем тонкую энергию Благодати в этой точке. Пропитаемся и насладимся ощущениями.



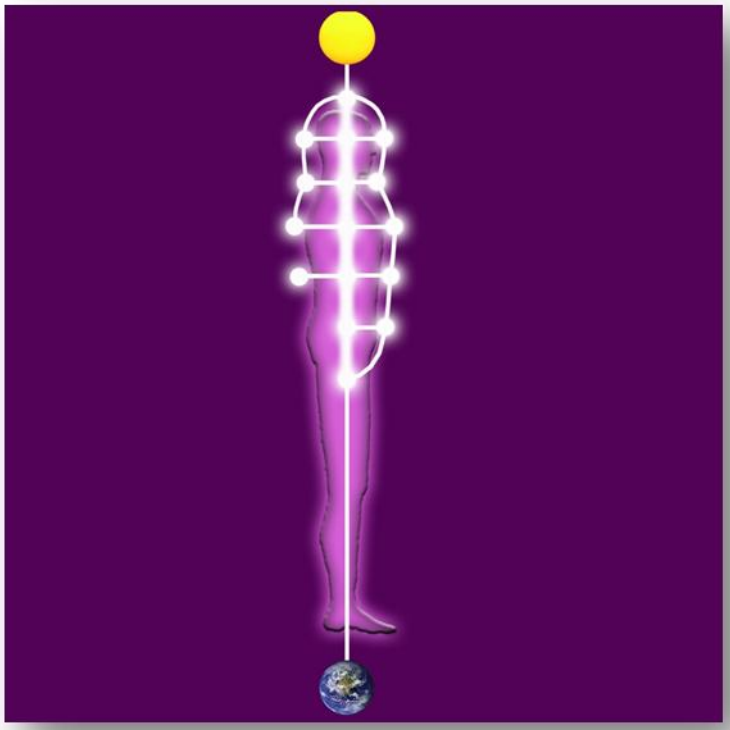
Соединим световой связью чакру между лопаток с тыльной чакрой шеи. Сделаем надёжную связь между ними, ощутим их благодатное излучение по очереди или обе одновременно.



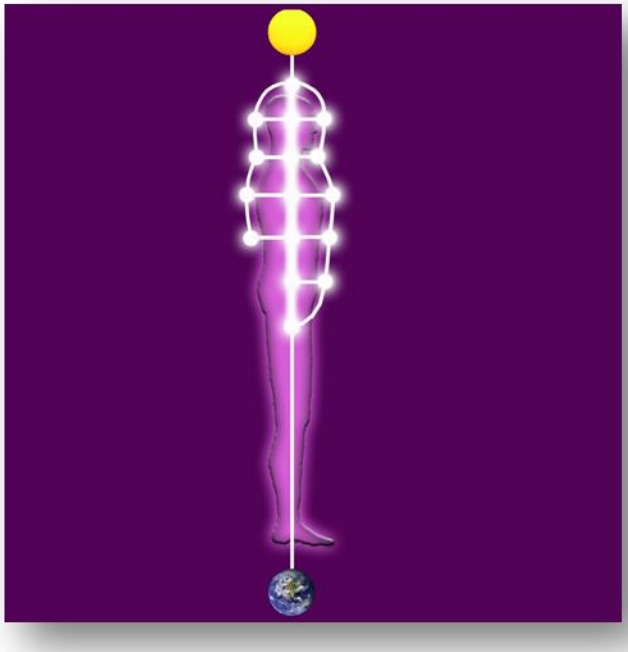
Обратимся вниманием на Сердечный центр и сдвинем внимание на центр Силы Солнечного сплетения. Почувствуем прилив энергии любви и радости в этом ядре.

Мысленно образуем канал и световой шар спинной чакры Солнечного сплетения. Почувствуем излучение приятного тепла и света в этом шаре. Насладимся благоприятными вибрациями в нём.

© Охраняется Законом

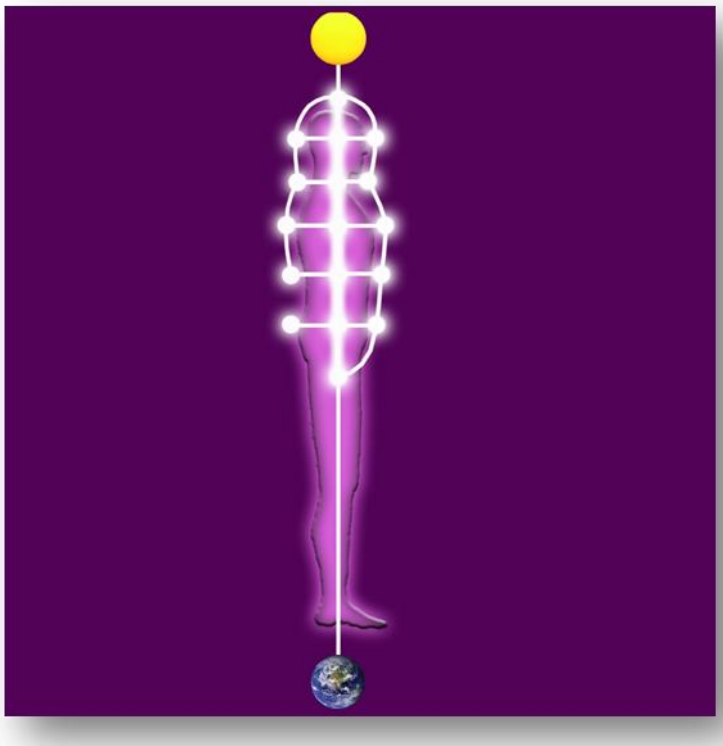


Соединим ощущения спинной чакры Солнечного сплетения с тыльной чакрой Сердечного центра Силы. Создадим постоянную благодатную связь между ними. Увидим и ощутим световой мостик, соединяющий их. Почувствуем любовь и радость в полученном соединении.

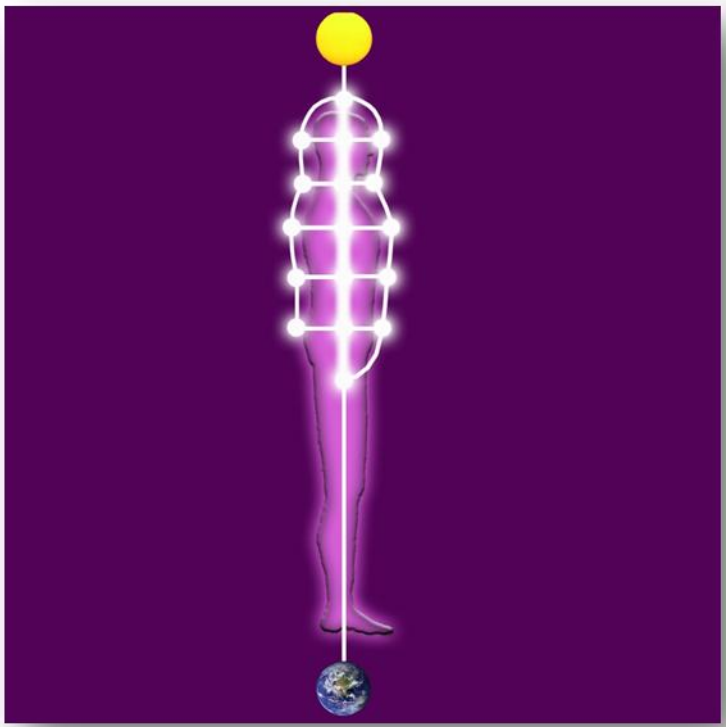


Теперь вернём внимание на центр Силы Солнечного сплетения и спокойно опустим луч внутренней проекции на Физический центр Силы. Осознаем свои восприятия в этом центре. Уловим благоприятные импульсы любви и радости здесь.

Мысленно построим световой канал и чакру в виде лучистого шара в районе копчика ниже поясницы. Почувствуем прилив энергии Благодати во вновь образованном строении. Вкусим благотворные вибрации наполняющие световую сферу.



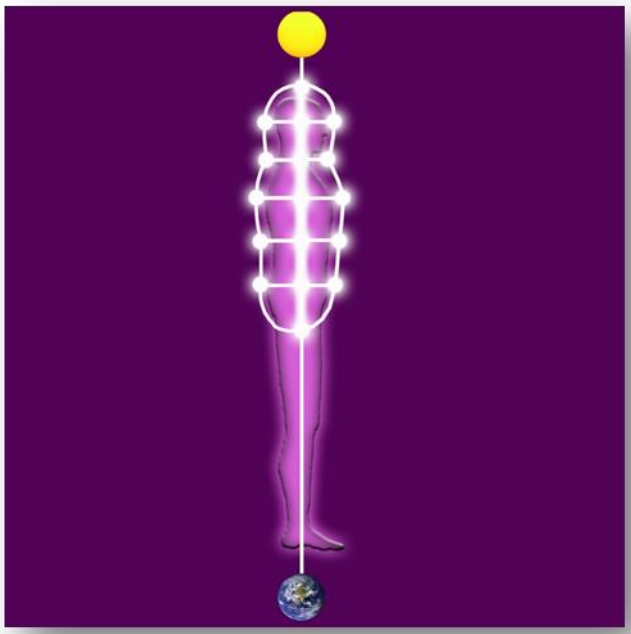
Создадим световое соединение Копчиковой чакры со спинной чакрой Солнечного сплетения. Наполним световой мостик, соединяющий их, чувствами ощущений любви и радости.



© Охраняется Законом

Направим остриё внимания на Физический центр. Сдвинем внутренний взгляд вниз, на Корневую чакру. Осознаем фокус своего внимания в нижнем «органе». Ощутим восприятие тонкой энергии Благодати в Корневой чакре.

Сформируем световую связь Корневой чакры с Копчиковой. Напитаем это соединение светом любви и радости. Почувствуем благодатные ощущения в построенном слиянии двух чакр.



Постараемся запомнить созданную световую конструкцию в памяти ощущений. Поблагодарим Создателя за проделанный опыт чувствами и словами вслух или мысленно: «Я благодарю тебя, Всевышний, за все мои ощущения и восприятия!».

Глава 5

5.1. Кристаллизация центральных энергетических центров Силы и основных чакр

В череде дневных забот и хлопот не получается постоянно контролировать состояние энергетических центров Силы и чакр. Порой мы не замечаем, как в процессе жизненных событий происходит взаимодействие внутренней и внешней энергий. И вот, уже вовлечённые в какие-нибудь мысленные хлопоты, мы даже не различаем, что принимаем и излучаем энергии нижнего порядка. Те самые, которые пагубно влияют на все составляющие Жизни, начиная от физического тела и мыслей, заканчивая собственной энергетикой и духовной чистотой. Лишь потом мы воспринимаем болезни и дискомфорт в организме, угнетающие чувства или дурные ощущения внутри себя.

Для того чтобы замечать и воспринимать энергии, входящие и выходящие из наших чакр, и отслеживать состояние энергетических центров Силы, нам нужно закрепить состояние Благодати. Контролируя внимание определённым образом (это

будет описано в следующем упражнении), мы запустим процесс кристаллизации энергии любви и радости в наших центрах Силы и чакрах.

Что значит кристаллизация? В нашем варианте кристаллизация — это фиксация ментальной, благодатной энергии в точке пространства собственного тонкоматериального тела.

Мы знаем, что кристалл является очень плотным соединением, способным выдерживать и преобразовывать внешние воздействия. Примерно такие же свойства появляются у наших энергетических кристаллов.

Зафиксировав в своём биополе состояние Благодати, наши центры и чакры будут неприступными к внешней вибрации нижней частоты. Энергии низкого порядка будут просто «отскакивать» от нашего тонкоматериального тела. В свою очередь вибрации высокого строения будут притягиваться. Удача и везение начнут сопутствовать и сопровождать в повседневной жизни!

Процесс кристаллизации может занять определённое время. Всё зависит от упорного желания и от силы намерения, от частоты повторений и от яркости ощущений и, конечно, от нынешнего состояния организма. Во всех случаях этот процесс индивидуален и проходит у каждого по-своему.

Преимущества кристаллизации будут ощущаться сразу. Человек становится реально воспринимающей, осознанной личностью. Он начинает замечать любые воздействия на собственный организм. Здесь «организм» мы понимаем, как целостную, комплексную систему, состоящую из всех физических органов, тонкоматериальных тел и сплетений. Он чувствует и видит пагубные воздействия и вибрации, но теперь реагирует на них осознанно.

Осознанность — это наблюдение за своими мыслями и действиями. Приобретая внутреннее видение, человек делает уверенный шаг в сторону становления Творцом собственной Жизни!

5.2. Упражнение «Кристаллизация энергетических центров силы и чакр»

Выберем подходящий промежуток времени, когда мы будем свободны от мирской суеты. Оградим себя от отвлекающих факторов. Настроимся на положительный лад. Устроимся в удобной позе сидя или лёжа. Представим себя играющим в забавную познавательную игру.

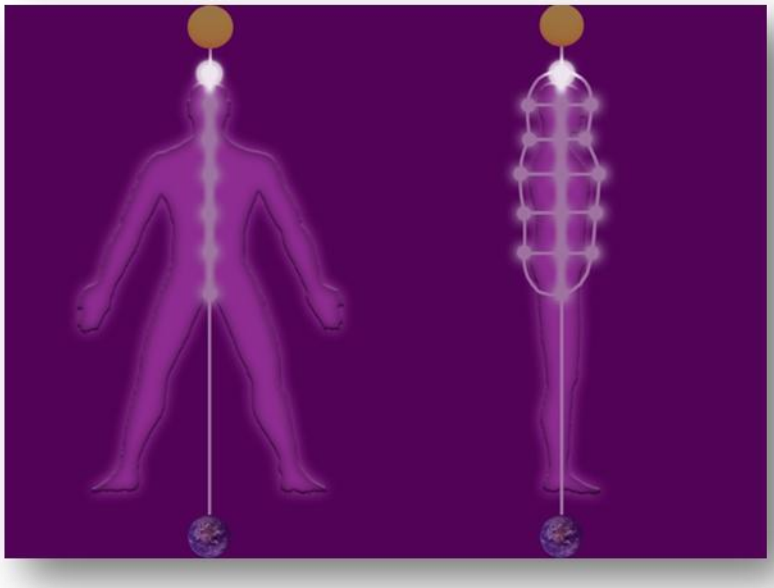
Сделаем вдох, задержим дыхание, выдохнем и опять задержим дыхание. Продолжая дышать в этом ритме, внутренним взглядом-сканером просмотрим всё тело на очаги напряжения. Обнаружим и растворим их. Очистим мыслительный процесс от всех мыслей и визуальных картинок. Полностью расслабимся, сделав полные дыхательные циклы два-три раза.

Осознаем любовь и радость внутри себя. Пошлём импульсы Благодати Земле и Солнцу.

Теперь сделаем глубокий вдох и задержим дыхание. Направим фокус внимания на свою Коронную чакру. Медленно выдохнем, удерживая внимание в самой верхней чакре. Выдохнув воздух, задержим дыхание и усилием сознания создадим импульс

© Охраняется Законом

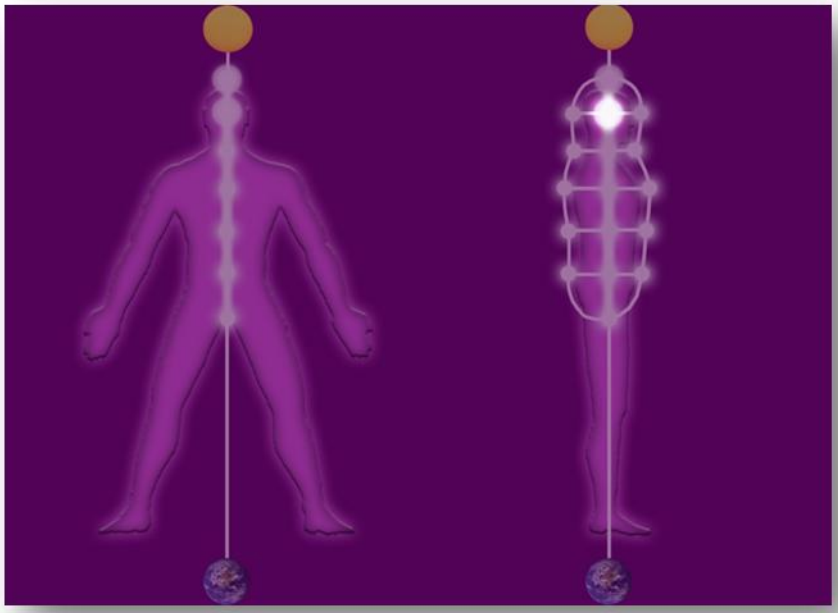
ощущений любви и радости в Коронной чакре. Увидим или представим вспышку яркого света в ней. Удерживая внимание на Коронной чакре, снова сделаем медленный вдох. Задержим дыхание и создадим новый всплеск ощущений любви и радости внутри шара Коронной чакры. Медленно выдохнем, удерживая внимание на сфере Коронной чакры, задержим дыхание и создадим ещё один импульсивный толчок ощущений Благодати.



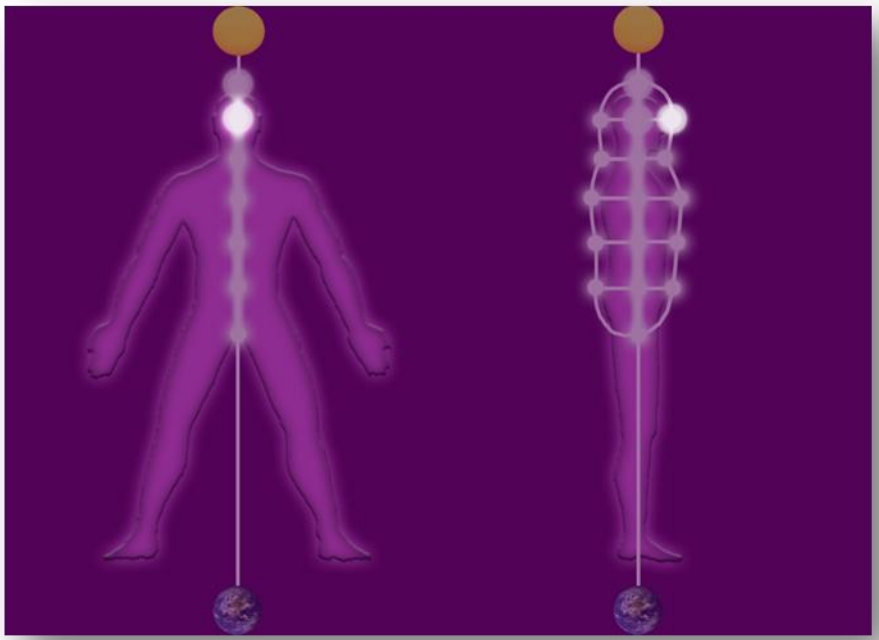
Сейчас проверим состояние процесса кристаллизации. Направим внимание на Духовный центр Силы в центре груди. Осознаем свои ощущения в нём, задержимся вниманием здесь и сосчитаем до пяти: «один-два-три-четыре-пять». После счёта отправим луч внимания на Коронную чакру. Что чувствуется?

Если в Коронной чакре без особых усилий воспринимается чувство любви и радости, значит процесс кристаллизации запущен. Далее будем повторять такую энергетическую «процедуру» со всеми нашими энергетическими «узлами». Относитесь к этому процессу творчески, можете вносить в практику свои новшества. Главное — в момент задержки дыхания создать яркий импульс, вспышку ощущений Благодати, а сколько сфер будет задействовано и импульсов создано — уже ваша **Сила Воли**! Важно, как и во всей Жизни, — действие! Вперёд!

Делаем медленный вдох, в процессе вдоха направляем луч внимания на Ментальный центр Силы. Увидим или представим белую сферу в центре головы. Задержим дыхание. Сосредоточим всё внимание в точке Ментального центра. Ощущая благоприятные восприятия, вызовем вспышку-импульс Благодати. Выдохнем, удерживая проекцию внимания в центре головы. Задержим дыхание и вызовем новый всплеск ощущений любви и радости.

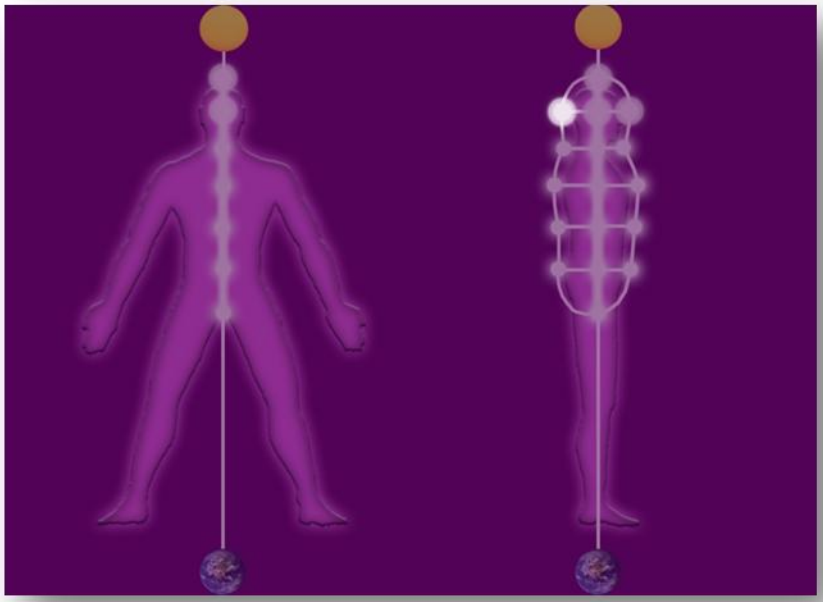


Направим внимание на чакру «Третьего глаза» и сделаем медленный вдох. Задержим дыхание, почувствуем любовь и радость в этом «органе». Волевым усилием создадим повышение концентрации своих ощущений. Медленно выдохнем. Задержим дыхание, продолжим нагнетать рост концентрации до своеобразного ощутимого толчка энергии Благодати и вспышки света в сфере.

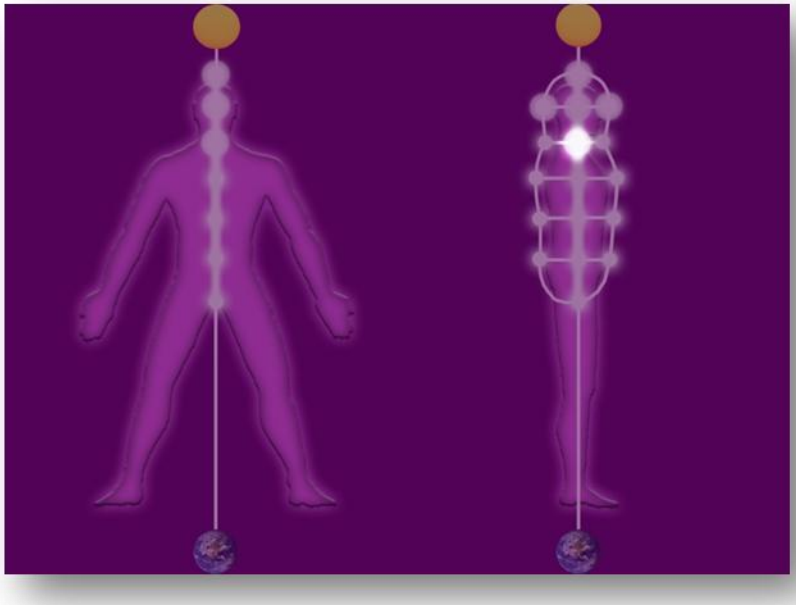


Переместим внимание на Затылочную чакру, медленно вдохнём. Задержим дыхание, осознаем любовь и радость в этом месте. Усилим насыщенность своих восприятий. Медленно выдохнем. Задержим дыхание и доведём усилие до энергетического толчка Благодати.

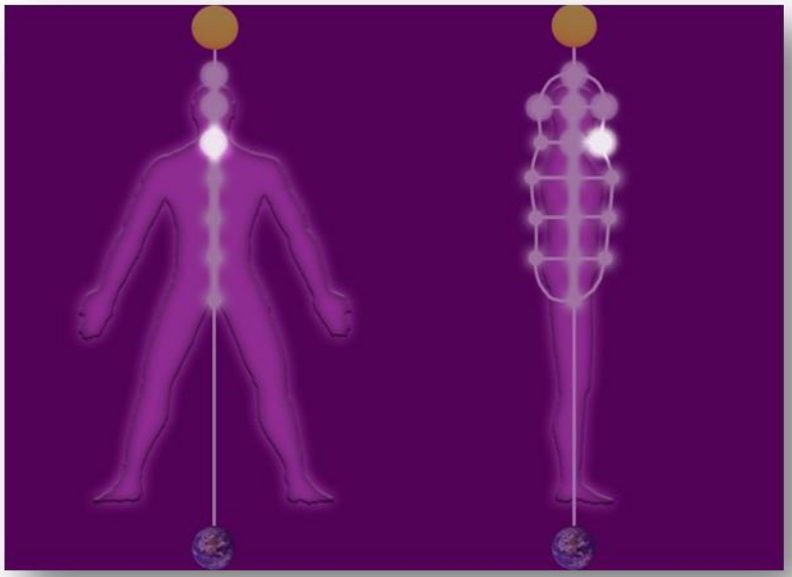
© Охраняется Законом



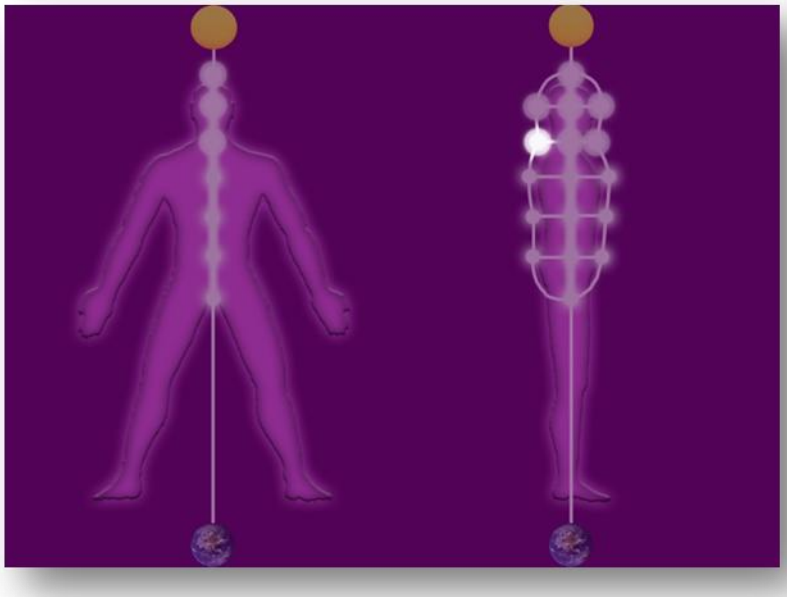
Медленно вдыхая воздух, направим луч внимания на Горловой центр Силы, почувствуем радостные восприятия в нём. Задержим дыхание. Приумножим ощущения Благости до энергетического всплеска. Выдохнем, осознавая любовь и радость в сфере Горлового центра. Задержим дыхание и снова вызовем всплеск яркости ощущений.



Сосредоточим внимание на Горловой чакре и медленно вдохнём. Задержим дыхание, создадим в чакре вспышку ощущений любви и радости. Выдохнем. Задержим дыхание, спроецируем новый энергетический порыв ощущений Благодати.

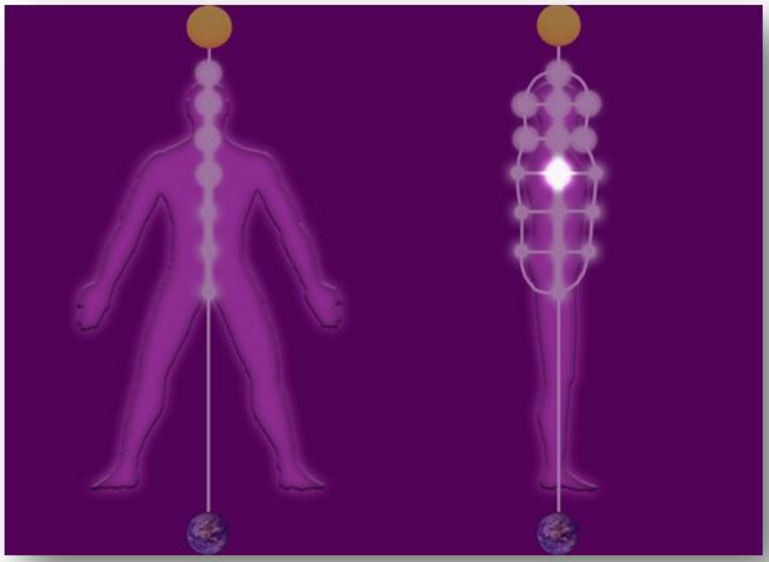


Переведём внутренний взгляд на чакру позади шеи. Медленно наберём воздух в лёгкие и задержим дыхание. «Накатим» ощущения любви и радости в эту чакру. Удерживая ощущения в ней, так же медленно выпустим воздух из лёгких и опять задержим процесс дыхания. Доведём «накатывание» до пика яркости ощущений Благодати.

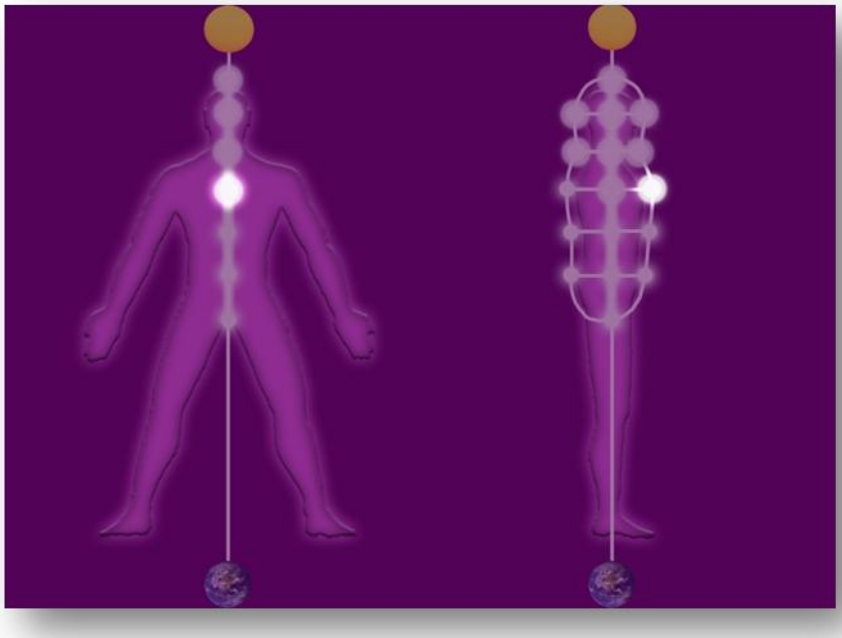


Двигаемся дальше. Произведём медленный вдох и на вдохе представим светящуюся сферу Духовного центра Силы. Почувствуем энергию любви и радости внутри. Остановим дыхание. Мысленно вызовем вспышку света в шаре и своеобразный «толчок» энергии Благодати. Медленно выдохнем, фокусируясь на этом энергетическом «узле». Задержим дыхание и создадим новую вспышку-толчок Благодати.

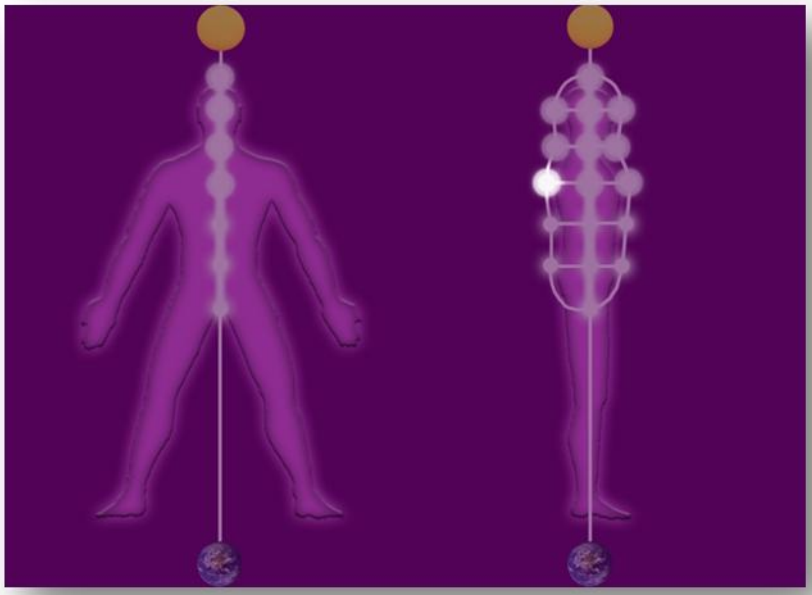
© Охраняется Законом



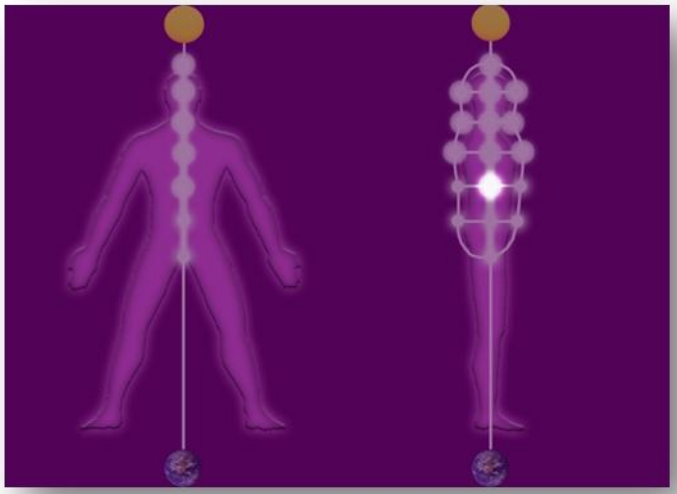
Переведём внутренний взгляд на Сердечную чакру перед грудной клеткой. Сделаем вдох, удерживая взгляд на чакре. Остановим дыхание и сотворим импульсивный всплеск энергии любви и радости. Медленно выдохнем. Задержим дыхание и создадим новый импульсивный всплеск Благодати.



Наведём свой внутренний взор на чакру между лопаток, медленно вдохнём. Задержим дыхание, почувствуем любовь и радость в этой чакре. Вызовем вспышку света и энергий благодатных ощущений. Медленно выдохнем. Задержим дыхание, намеренно сформируем новую яркую вспышку ощущений — любви и радости.

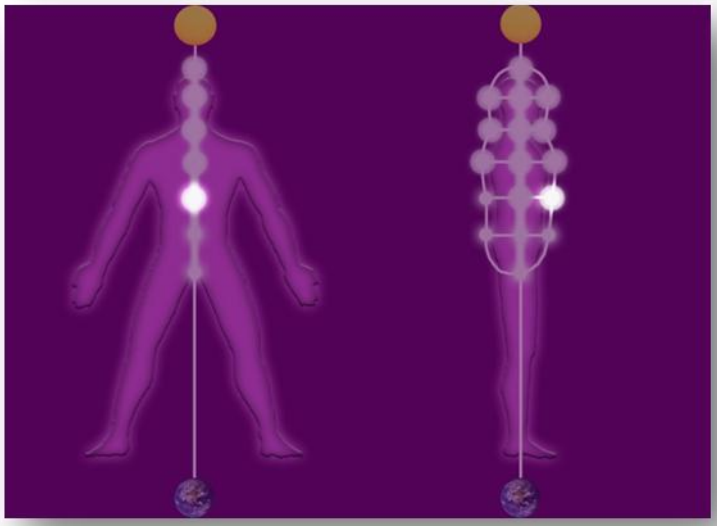


Теперь нацелим внимание на центр Солнечного сплетения. Свободно, без напряжения, сделаем вдох. Остановим дыхание. Силой намерения вызовем вспышку света в сфере и импульс энергии Благодати. Легко и свободно выдохнем. Без напряжения остановим дыхание и породим новую яркую сконцентрированную волну восприятий любви и радости в центре Силы Солнечного сплетения.

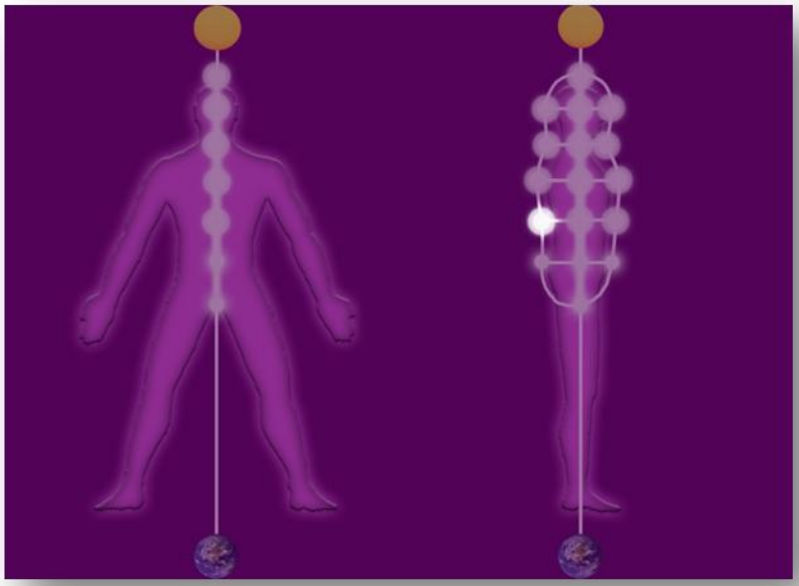


Переадресуем внимание на чакру Солнечного сплетения и расслабленно вдохнём. Делая вдох, направим внимание на ощущения в самой чакре. Увидим или представим сферу белого света и почувствуем ощущения любви и радости в этом шаре. Задержим дыхание и создадим благодатный импульс-вспышку в энергетической субстанции. Удерживая ощущения в чакре, осознанно выдохнем. Снова задержим дыхание и создадим очередную импульсивную вспышку Благодати.

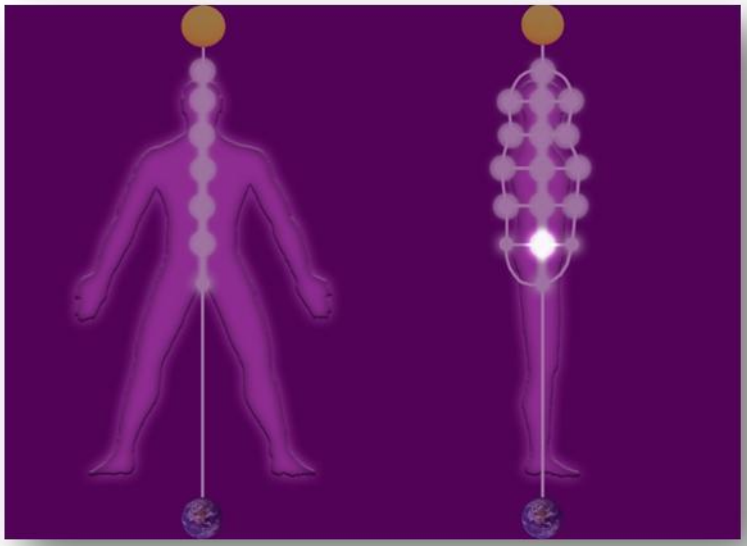
© Охраняется Законом



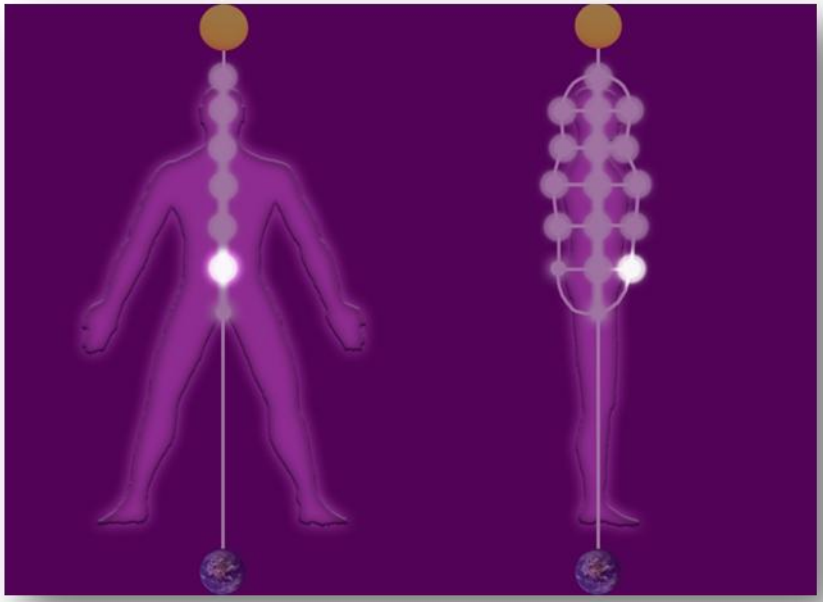
Сделаем медленный осознанный вдох и переведём внимание на спинную чакру Солнечного сплетения. Наполним лёгкие, задержим дыхание и силой мысли вызовем усиленный всплеск ощущений любви и радости в сфере. Спокойно выдохнем. Задержим дыхание и повторим импульсивный всплеск-вспышку.



На следующем вдохе направим внутренний взор на Физический центр Силы. Ощутим Благодать в шаре этого центра. Наберём в лёгкие воздух и задержим дыхание. Собственным намерением создадим вспышку света и ощущений любви и радости в Физическом центре. Осмысленно выдохнем, сохраняя внимание на внутренней светящейся сфере. Задержим дыхание и создадим следующую вспышку света и приятных ощущений в энергетическом шаре Физического центра Силы.

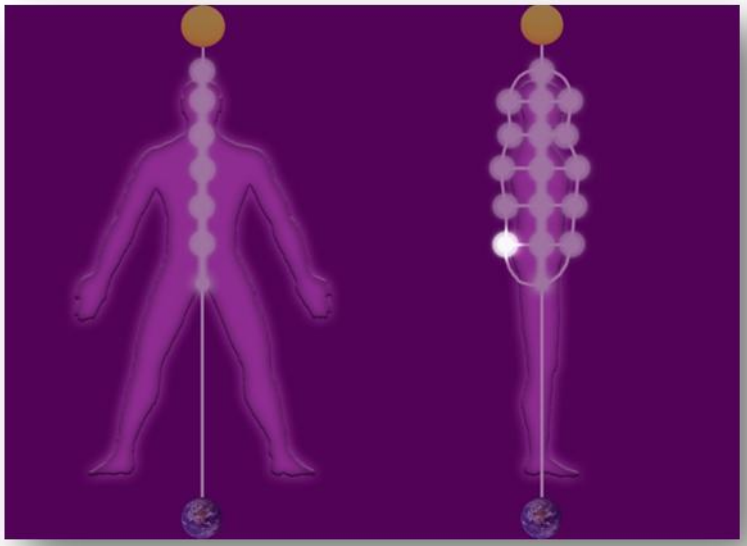


Делаем новый вдох и направляем внимание на Лобковую чакру. Наполняем лёгкие воздухом и задерживаем дыхание. Силой мышления произведём импульсивный всплеск энергии любви и радости в чакре. Осознавая происходящее, выдохнем. Задержим дыхание и образуем новый энергетический всплеск Благодати.

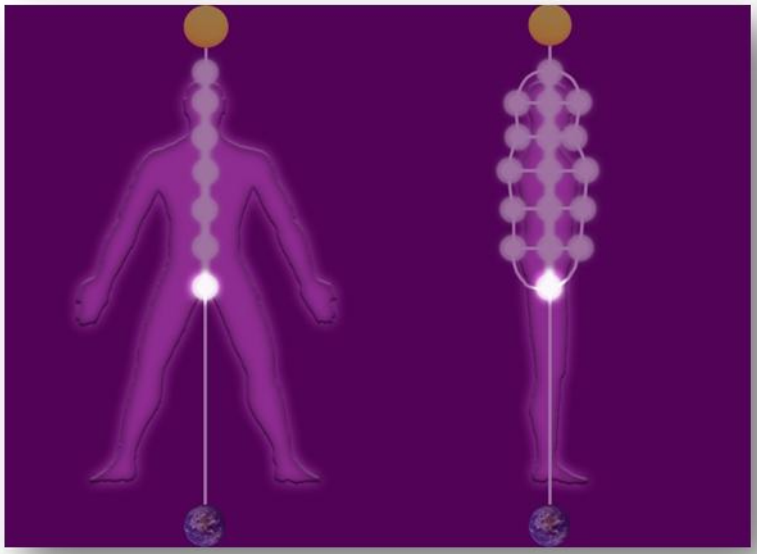


Со следующим вдохом сосредоточим внимание на Копчиковой чакре. Наберём достаточный объём кислорода и задержим дыхание. Силой разума усиливаем ощущения любви и радости в чакре до яркого, ощутимого импульса. Осознанно выдохнем и снова задержим дыхание. Волевым усилием создадим в «органе» импульс благодатных ощущений.

© Охраняется Законом



В процессе вдоха нацелим внутренний взгляд на Корневую чакру. Вберём нужное количество воздуха и задержим дыхание. Сосредоточенным усилием воли создадим вспышку света и ощущений любви и радости в сфере чакры. Ровно выдохнем и задержим дыхание. Собственным намерением, повторим создание энергетической вспышки ощущений в Корневой чакре.



Скажем благодарственные слова: «Я люблю и радуюсь своим восприятиям, благодарю за возможности в этом Мире!».

Этим упражнением мы с вами начали кристаллизацию энергии Благодати в энергетических узлах тонкоматериального тела. Сначала должной яркости восприятий может и не быть, но с каждым разом ясность ощущений будет расти и проявляться чётче. Благоприятные ощущения всё больше будут пропитывать организм. А удачные стечения обстоятельств начнут непоколебимо раз за разом проявляться.

5.3. Кристаллизация связей между центрами силы и чакрами

Здоровье физического тела человека зависит от состояния взаимосвязей между органами и различными системами. Эти функциональные структуры обеспечивают стабильную работу всего организма. Учёные приходят к выводу о существовании не только физической взаимосвязи между органами и системами, но и энергетической тонковибрационной коммуникации между ними.

При разрыве взаимообмена между органами и системами происходят нарушение взаимосвязей и как следствие — физическое и психическое недомогание и всевозможные болезни.

Из ранее сказанного мы знаем, что хворь и физическая слабость проявляются сначала на энергоинформационном уровне. Возникает нарушение, истончение энергетического поля (биополя, ауры) на месте будущей болезни.

Чтобы выровнять баланс тонкой энергии между чакрами, мы сделали упражнение «Балансировка взаимодействия чакр». Так мы активировали энергетическую связь между нашими энергетическими структурами, напитали каналы взаимодействия новой благодатной энергией. Теперь пришло время зафиксировать состояние любви и радости в наших каналах тонкой вибрации.

Мы пройдём такой же процесс кристаллизации, как в предыдущем упражнении. Только сейчас будем фиксировать связи между центрами Силы и их «органами».

Этим процессом мы усилим концентрацию Благодати в собственном организме. Как художник прорисовывает штрихи будущего произведения, так и мы прочерчиваем контуры своего Светового Тела!

5.4. Упражнение «Кристаллизация взаимосвязей»

Выберем удобное время и устроимся в комфортной позе. Защитим себя от случайных телефонных звонков и других различных отвлекающих факторов. Настроимся на дух нового игрового приобретения.

Сделаем два-три полных цикла дыхания с осознанием задержки работы лёгких. Обнаружим все очаги физического и ментального напряжения и нейтрализуем их. Максимально расслабим физическое тело и ощутим тихое внутреннее спокойствие.

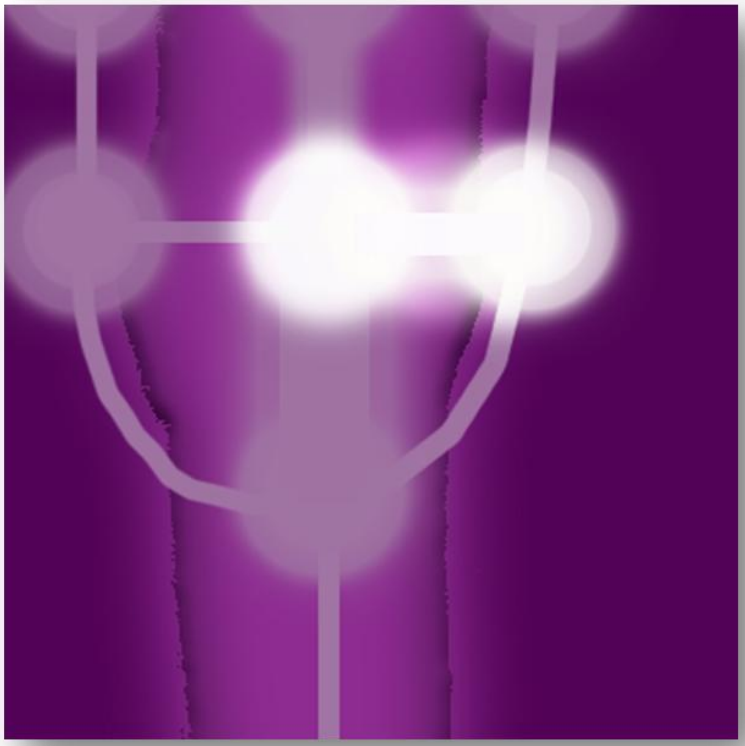
Почувствуем свой Единый стержень Благодати. Выстроим энергетический контакт с пространством Космоса и Землёй. Войдём сознанием в Корневую чакру.

Сделаем медленный вдох и переведём фиксацию внимания на Физический центр Силы. Задержим дыхание и создадим импульсивный всплеск ощущений любви и радости, энергетической связи между Корневой чакрой и Физическим центром Силы. Осознанно медленно выдохнем. Задержим дыхание и повторим всплеск восприятий Благодати в энергетическом соединении.

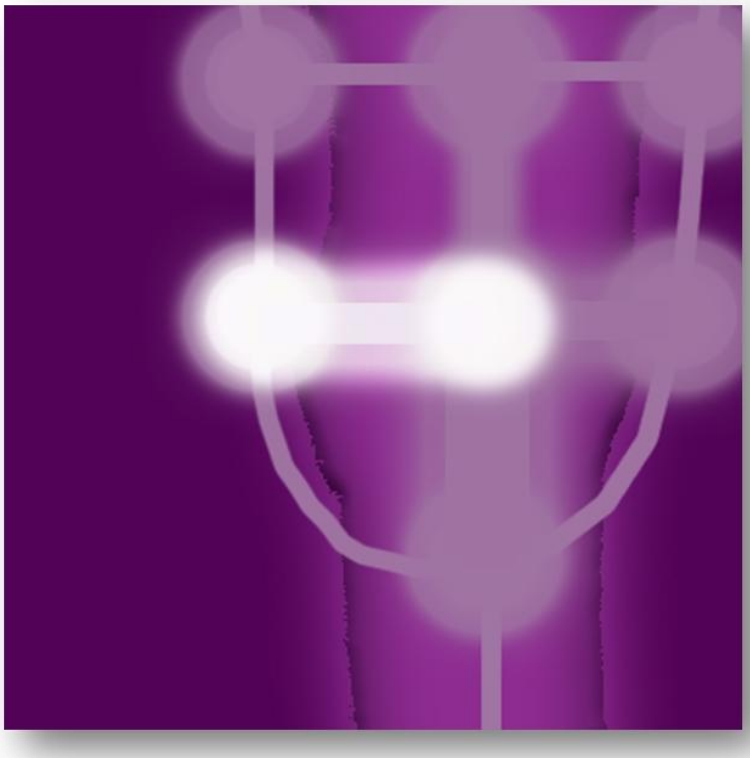
© Охраняется Законом



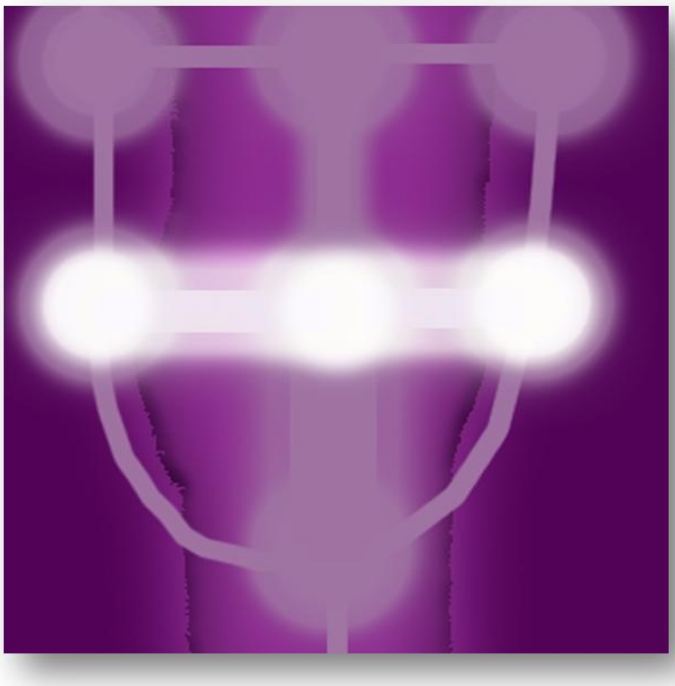
Делая следующий вдох, переместим «шпиль» наблюдения на Лобковую чакру Физического центра. Задержим дыхание и спроецируем осязаемый импульс тепла любви и радости энергетического канала взаимодействия Физического центра и Лобковой чакры. Медленно выдохнем. Застопорим процесс работы лёгких и повторим вспышку ощущений Благодати в этом канале взаимосвязи.



Сознательно медленно проделаем вдох и переключим восприятие на Копчиковый аспект чакры Физического центра. Задержим дыхание и воспроизведём импульсивный толчок любви и радости энергетического соединения Физического центра Силы и Копчиковой чакры. Медленно выдохнем и на задержке дыхания повторим толчок импульса Благодати в энергетическом звене.

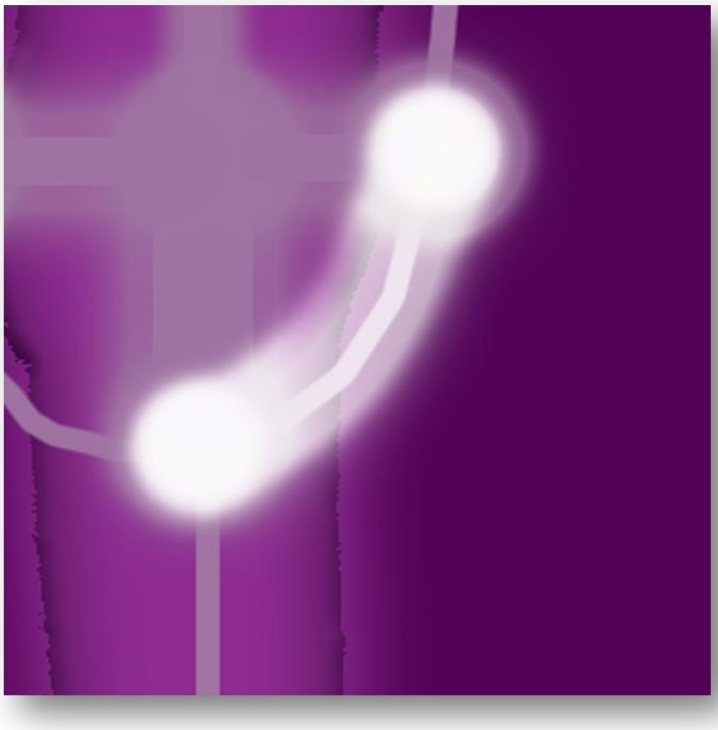


Наберём полную грудь воздуха и задержим дыхание. Спроецируем импульс Благодати на всю конструкцию энергетической связи между Физическим центром Силы и его передним и тыльным «органами». Выдохнем. Задержим процесс дыхания. Создадим новый энергетический толчок любви и радости в тонковибрационной связке взаимодействия.

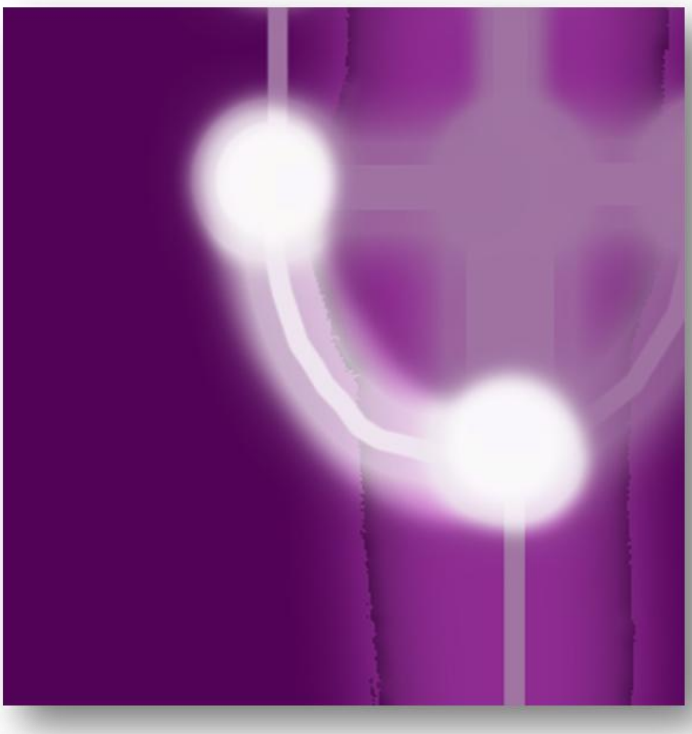


© Охраняется Законом

Выполним размеренный вдох и задержим дыхание. Осознаем нематериальную связь между Лобковой и Корневой чакрой. Выдохнем. Задержим дыхание. Сотворим всплеск ощущений любви и радости в энергетической связи между этим субстанциями.



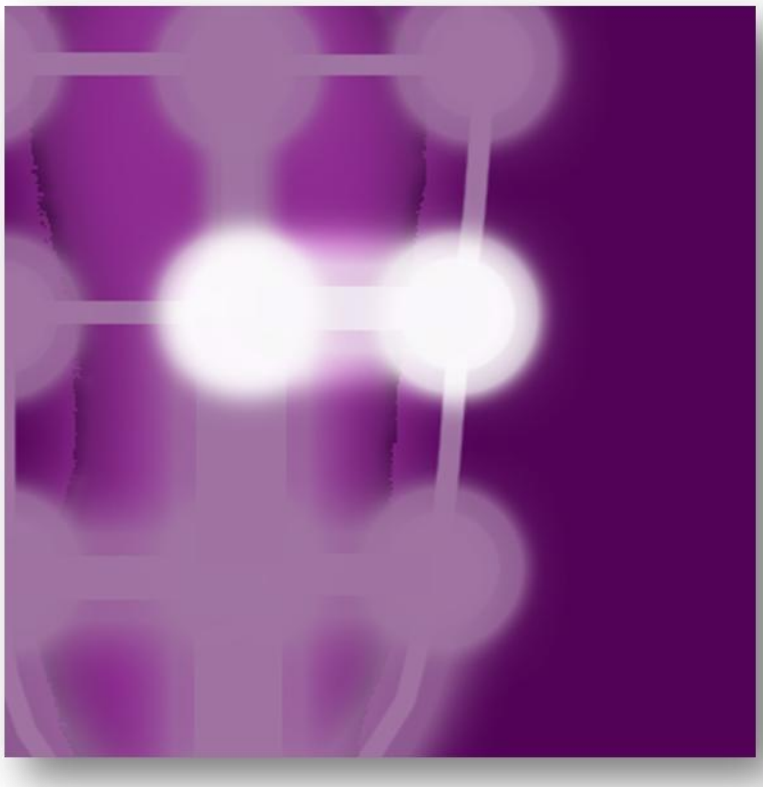
На вдохе переведём внимание на Копчиковую чакру. Задержим дыхание и создадим импульс ощущений связи «органа» и Корневой чакры. Спокойно выдохнем. Задержим дыхание и произведём новый энергетический толчок Благодати в связующем мостике.



Сделаем следующий вдох. Направим луч внимания на центр Силы Солнечного сплетения. Задержим дыхание. Спроецируем в сознании связь между центром Солнечного сплетения и Физическим центром Силы. Свободно выдохнем. Задержим дыхание. Создадим всплеск энергии Благодати в канале, соединяющем центры.

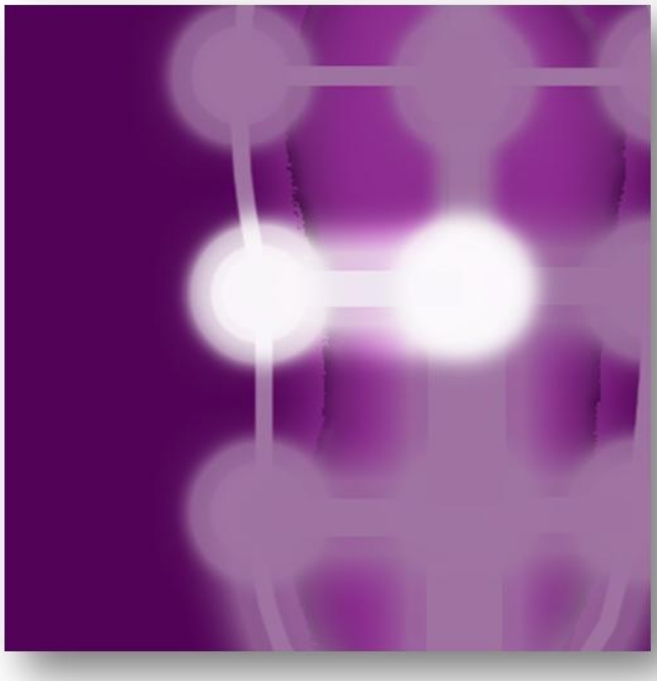


Наберём воздух в лёгкие. Настроим внимание на фронтальную чакру Солнечного сплетения. Остановим процесс дыхания и выполним вибрационный накат ощущений любви и радости в канале энергетической связи с центром Силы Солнечного сплетения. Выпустим воздух из груди, оставляя проекцию внимания на соединении. Задержим дыхание и воспроизведём ещё один импульс Благодати в энергетическом соединении.

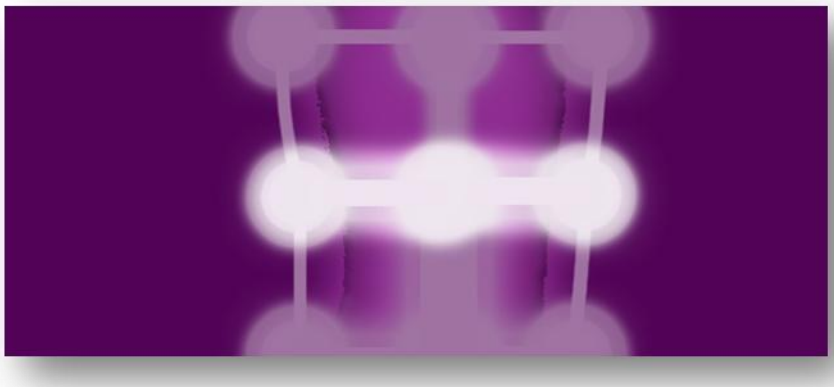


Свободно вдохнём и наведём луч концентрации на тыльную чакру центра Силы Солнечного сплетения. Задержим воздух внутри себя и создадим порыв вибраций любви и радости в канале энергетического соединения «органа» и центра Силы Солнечного сплетения. Так же не торопясь выдохнем и остановим дыхание. Повторим всплеск Благодати в энергетическом «союзе».

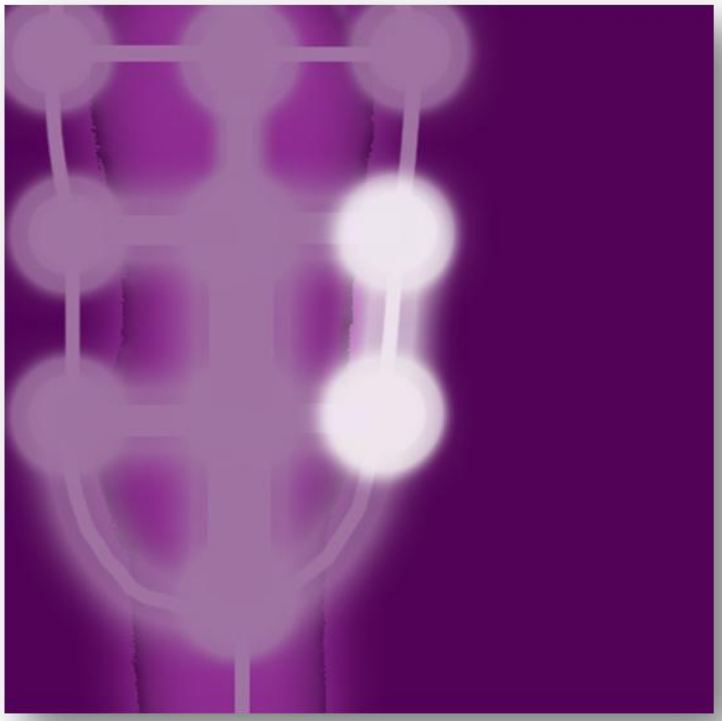
© Охраняется Законом



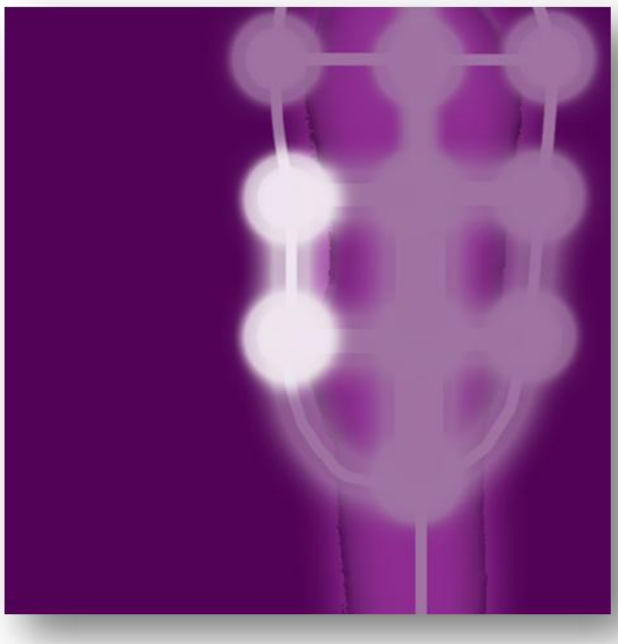
Вдохнём, наполним воздухом полную грудь. Задержим дыхание. Спроецируем внутренним взглядом всю энергетическую конструкцию центра Силы Солнечного сплетения, передней и задней чакры. Высвободим из себя воздух и задержим дыхание. Создадим импульсивную вспышку Благодати в тонковибрационном связующем строении.



Спокойно наполним лёгкие воздухом. Сфокусируемся на брюшной чакре Солнечного сплетения. Задержим дыхание и осознаем её связь с Лобковой чакрой Физического центра Силы. Без усилия выдохнем, фокусируясь на энергетической связи. Задержим дыхание и вызовем волну всплеска ощущений любви и радости в этом канале.

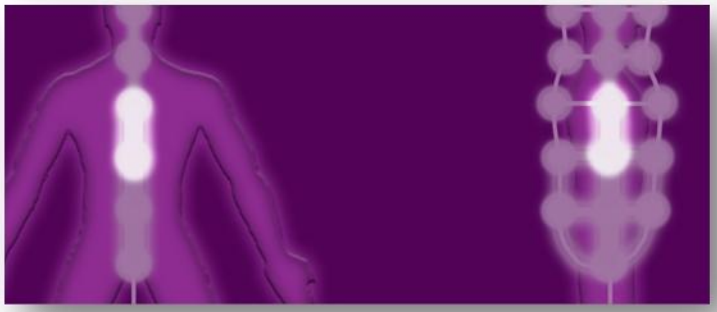


На следующем вдохе переведём внимание на спинную чакру центра Силы Солнечного сплетения. Набрав воздух, остановим дыхание и устремим внутренний взгляд на связь с Копчиковой чакрой. Выдохнем и на задержке дыхания создадим импульсивную вспышку ощущений Благодати в энергетическом соединении.

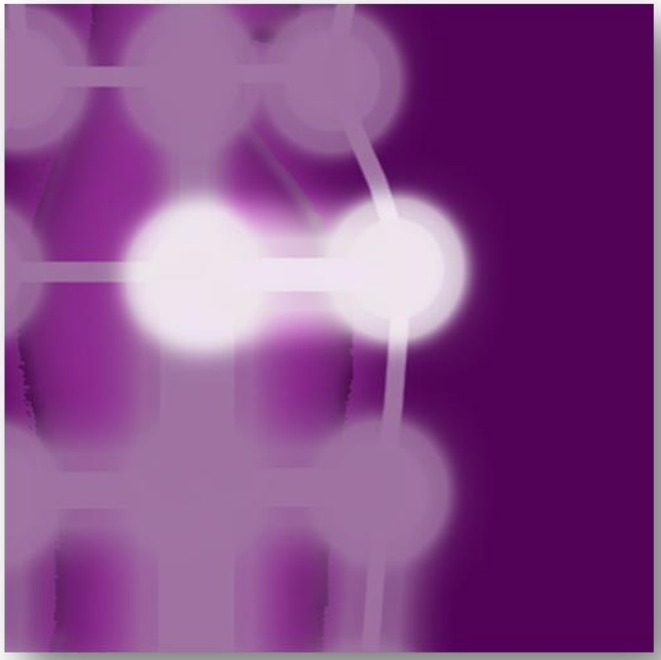


Произведём новый набор воздуха внутрь. Направим ментальный взор на Духовный центр Силы. Задержим дыхание и создадим ощущения любви и радости в канале энергетической связи с центром Силы Солнечного сплетения. Высвободим внутреннее давление лёгких и вновь задержим дыхание. Сгенерируем благодатный всплеск восприятий в соединяющем энергетическом звене.

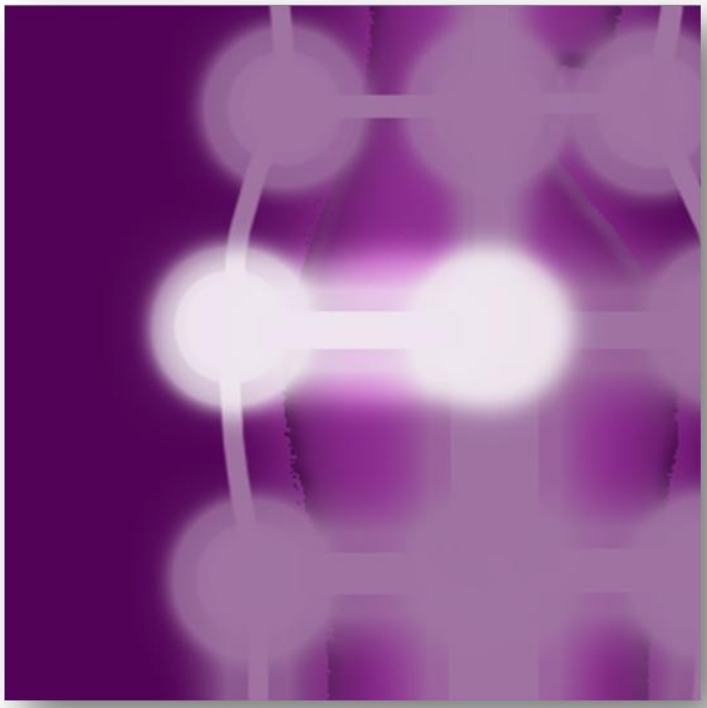
© Охраняется Законом



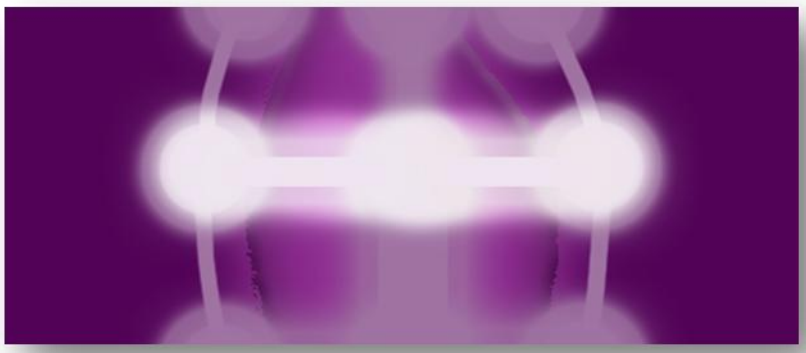
Спокойно вдохнём всеми лёгкими. Нацелим луч внимания на грудную чакру Духовного центра Силы. Остановим дыхание. Совершим намеренный «толчок» ощущений любви и радости в канале связи чакры и Духовного центра. Без напряжения выдохнем. Задержим дыхание. Осуществим ускоренный наплыв в эту энергетическую связь ощущений Благодати.



Вдохнём воздух и задержим дыхание. Сосредоточимся на конструкции связи Духовного центра Силы и чакры между лопаток. Опустошим лёгкие и снова задержим дыхание. Создадим всплеск импульса Благодати в этом световом соединении.

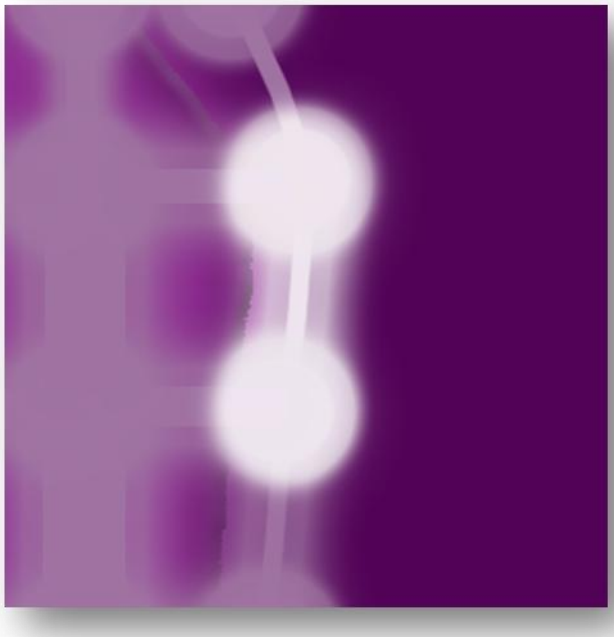


Сделаем свободный вдох. Задержим дыхание. Соберём в сознании всю световую конструкцию Духовного центра Силы, грудной чакры и чакры между лопаток. Выдохнем. Задержим дыхание и сотворим благодатный импульс этого энергетического строения.

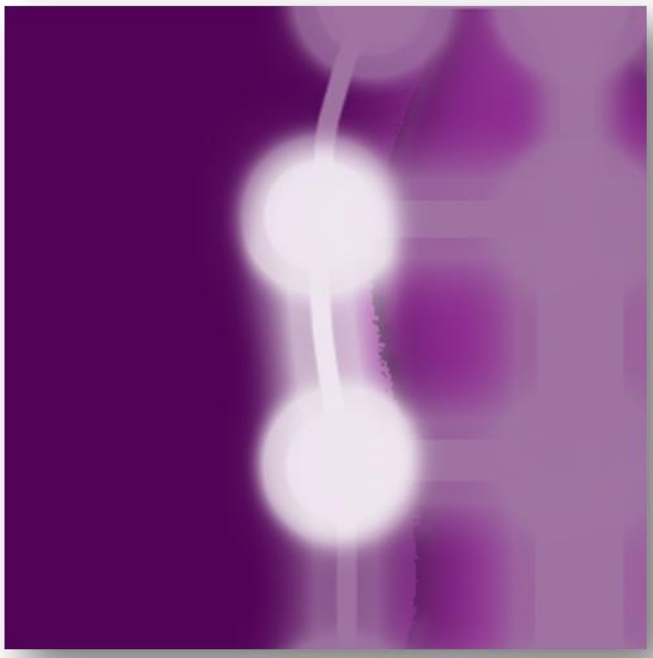


Обогатим лёгкие кислородом. Локализуем своё восприятие на грудной чакре Духовного центра. Остановим процесс дыхания. Спроецируем любовь и радость в соединении Сердечной чакры с чакрой Солнечного сплетения. Выдохнем переработанный воздух. Задержим дыхание и сотворим новую вспышку восприятий Благодати в канале энергосвязи между этими чакрами.

© Охраняется Законом



Сделаем следующий размеренный, свободный вдох. Устремим фокус ментального взгляда на соединение чакры между лопаток и тыльной чакрой центра Силы Солнечного сплетения. Внутренним намерением произведём импульсивный «толчок» любви и радости в связующем канале. Выдохнем. Остановим процесс дыхания и повторим импульс Благодати.

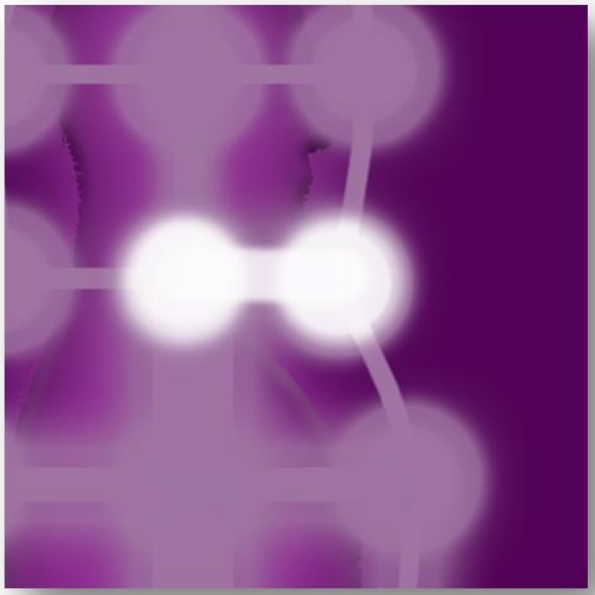


Расслабленно вдохнём. Направим внимание на Горловой центр Силы. Задержим дыхание и проявим энергетическую связь с Духовным центром (просто подумаем об этом энергетическом соединении). Свободно выдохнем и опять задержим дыхание.

Пробудим яркий прилив ощущений Благодати в энергоинформационном компоненте соединения между этими центрами Силы.

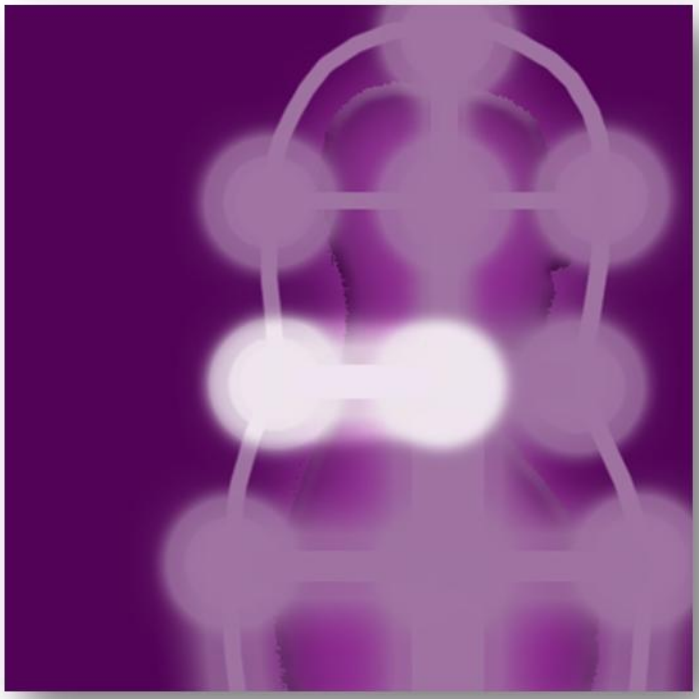


Совершим вдох. Направим внутренний взор на лицевую чакру Горлового центра Силы. Остановим дыхание. Спроектируем световую конструкцию канала взаимодействия между Горловым центром Силы и его передней чакрой. Выдохнем. Задержим дыхание. Запустим всплеск ощущений любви и радости в «энергоходе».



Новый вдох, и переключаем фокус внутреннего зрения на тыльную чакру Горлового центра Силы. Прекратим процесс дыхания и воспримем связующую конструкцию. Спокойно выдохнем. Задержим процесс функционирования дыхательной системы и устроим благодатный импульс ощущений в Световом канале.

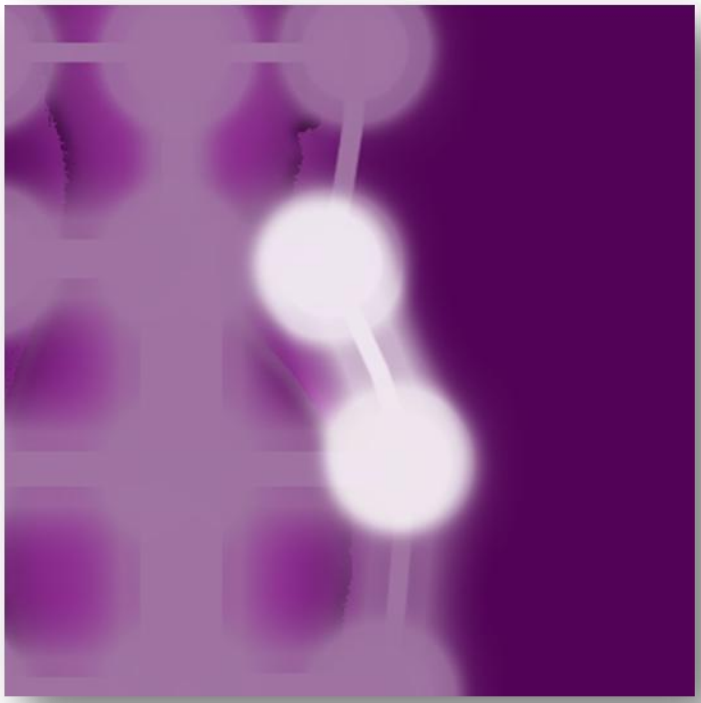
© Охраняется Законом



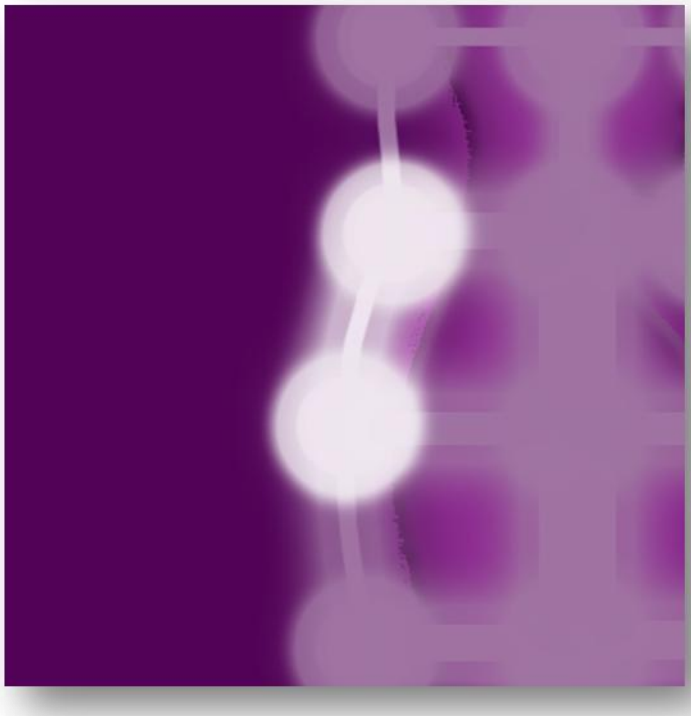
Выполним следующий осознанный набор воздуха в лёгкие. Задержим дыхание. Увидим весь энергетический узел взаимосвязи между Горловым центром Силы и его фронтальной и тыльной составляющими. Вложим в это строение ощущения любви и радости. Выдохнем. Задержим дыхание. Создадим яркую вспышку Благодати в этом соединении.



Размеренно вдохнём. Направим проекцию внимания на лицевой «орган» Горлового центра Силы. Остановим дыхание и выстроим ощущениями любви и радости канал связи с Сердечной чакрой. Медленно выдохнем. Опять остановим дыхание и реализуем волновой импульс Благодати в энергетическом построении.



Сделаем вдох. Наведём фокус сознания на тыльную чакру Горлового центра Силы. Задержим дыхание и построим мостик Света с чакрой между лопаток. Удерживая сознание на конструкции, произведём вспышку любви и радости в энергосвязи. Выдохнем. Задержим дыхание и повторим прилив восприятий Благодати в энергетическом канале.

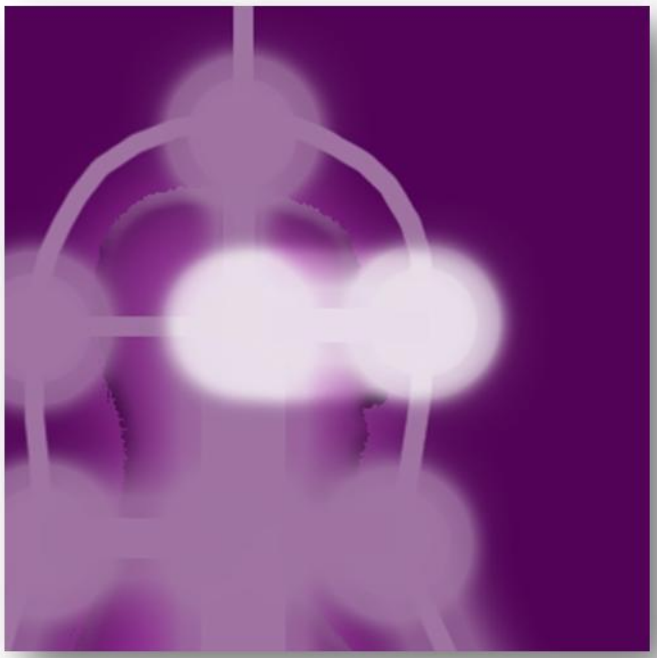


© Охраняется Законом

Воплотим новый вдох. Направим внутренний взгляд на Ментальный центр Силы. Задержим дыхание. Осознаем энергетическую световую связь с Горловым центром. Создадим импульсивный взблеск ощущений любви и радости в соединяющем энергетическом канале. Выдохнем. Остановим процесс дыхания. Повторим новую импульсивную вспышку Благодати в соединении между Ментальным и Горловым центрами Силы.



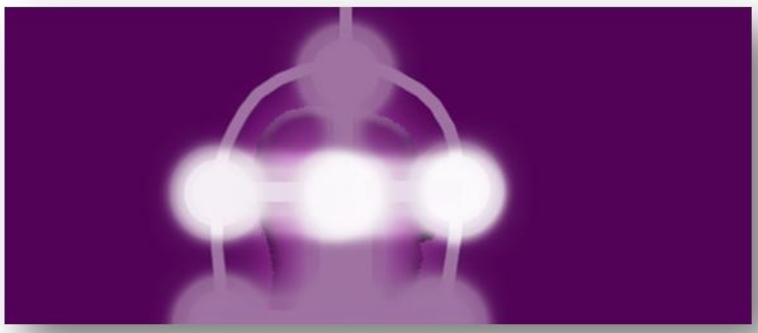
Втянем новую порцию воздуха и задержим дыхание. Сконцентрируем внимание на энергетическом канале между Ментальным центром Силы и чакрой между бровей. Силой воли зажжём ощущения любви и радости в этой энергетической структуре взаимодействия. Выдохнем и задержим дыхание. Сладим новый благодатный всплеск восприятий в этом канале.



Осознанно глубоко вдохнём. Остановим дыхание и переместим луч внимания на затылочный «орган» Ментального центра Силы. Прочувствуем связующую энергию любви и радости в соединении с Ментальным центром. Медленно выдохнем. Задержим дыхание и проявим импульсивный толчок восприятий Благодати в энергетическом соединении.

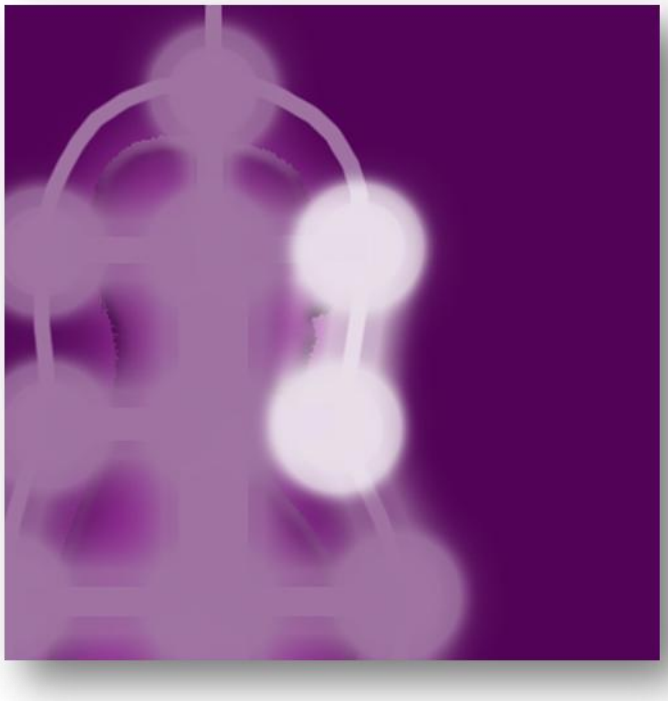


Наполним лёгкие воздухом. Задержим работу дыхательной системы. Прочувствуем ощущениями любви и радости всю конструкцию взаимодействия тонкой энергии Ментального центра Силы, Межбровной и Затылочной чакры. Выдохнем весь воздух. Задержим дыхание и создадим всплеск Благодати во всей ячейке энергетического взаимодействия.

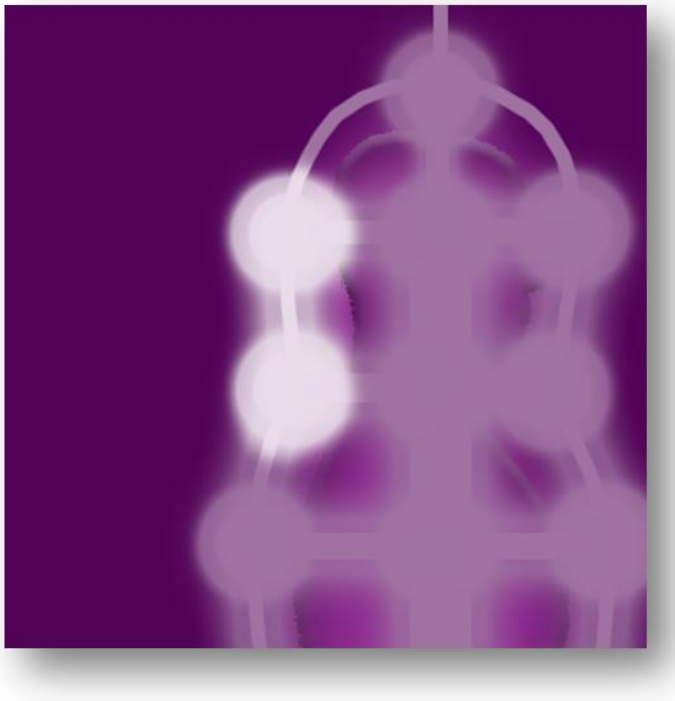


Уверенно вдохнём. Остановим дыхание. Переместим проекцию внимания на межбровную чакру «Третьего глаза». Осознаем связующую конструкцию света с передней чакрой Горлового центра Силы. Свободно выдохнем. Задержим дыхание и пробудим импульсивный наплыв восприятий Благодати в энергетическом скреплении.

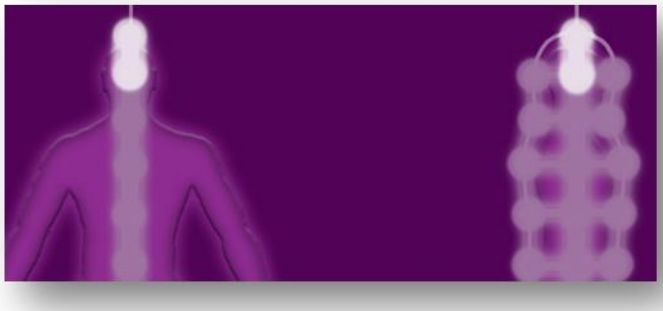
© Охраняется Законом



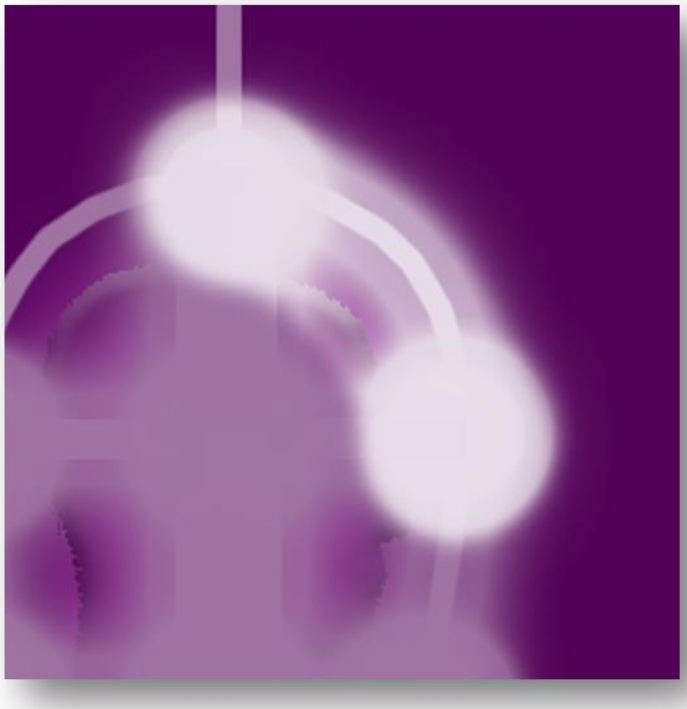
Осуществим следующий вдох. Задержим дыхание и переведём внутренний взгляд на Затылочную чакру. Осознаем её связь с тыльной чакрой Горлового центра. Анализированно выдохнем. Остановим дыхание и создадим вспышку ощущений Благодати в этой тонковибрационной связи.



Заполним лёгкие новой порцией кислорода. Задержим работу дыхательной системы. Направим прожектор внутреннего взора на Коронную чакру. Спроецируем восприятиями любви и радости энергоинформационную связь с Ментальным центром Силы. Выдохнем. Задержим дыхание и создадим мощный импульс Благодати в соединяющем энергетическом звене.

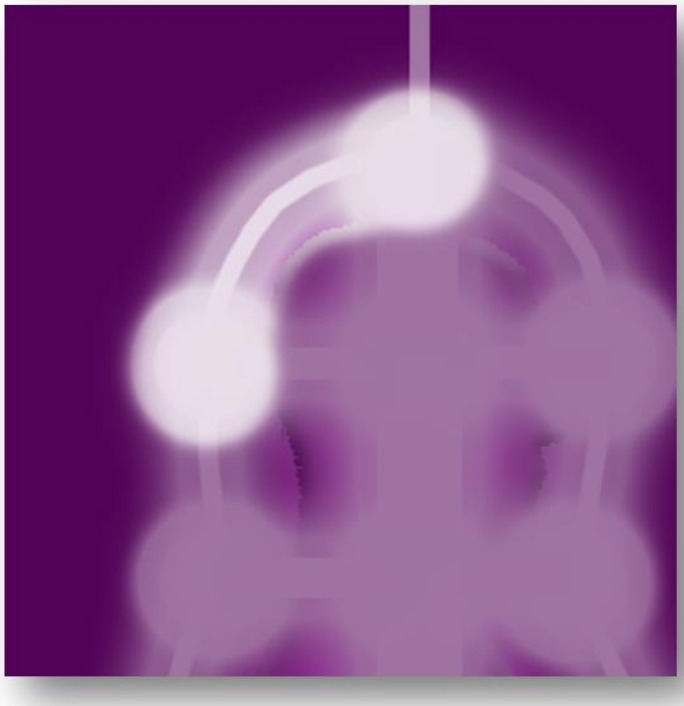


Сделаем глубокий вдох. Задержим дыхание. Осознаем связь между чакрой «Третьего глаза» и Коронной чакрой. Почувствуем в данном соединении свет любви и радости. Медленно выдохнем. Задержим дыхание и произведём намеренный всплеск ощущений Благодати в энергетическом сцеплении.

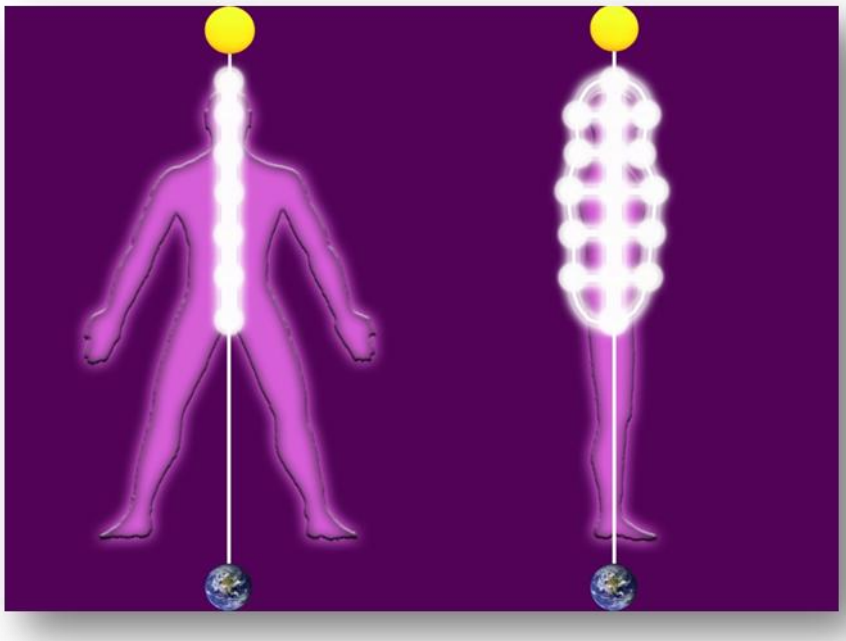


Расслабленно вдохнём. Остановим дыхательный процесс. Проявим связь между Затылочной и Коронной чакрой. Наполним этот союз восприятиями любви и радости. Размеренно выдохнем. Остановим дыхание и спроецируем вспышку чувствования Благодати в канале взаимосвязи.

© Охраняется Законом



Совершим спокойный медленный вдох. Задержим дыхание. Вспомним и постараемся ощутить всю световую конструкцию взаимодействия нашего организма. Сделаем полный ровный выдох. Задержим дыхание и по возможности создадим импульс Благодати во всём Световом строении.



Порадуемся своему эволюционному росту. Изъясним словами свою благодарность: **«Благодарю Вселенную за наполняющую меня любовь и радость!»**.

Глава 6

6.1. Судьбоносные уроки и задачи

После практики предыдущих упражнений вскрываются Судьбоносные задачи (кармические узлы) человека. Это проявляется в событиях, которые требуют осознанного понимания и последующих решительных действий. Такие задания Жизнь преподносит нам постоянно, пока мы не решим эволюционную задачу. После упражнений процесс ускоряется и многие «уроки» задаются быстрее.

События, которые вызывают негативные реакции, являются первым признаком Судьбоносной задачи. Наше высшее «я» общается с нами таким языком. Оно проявляет нам наши низкие вибрации для их осознания и повышения внутренней частоты вибраций. Духовный рост зависит от того, насколько мы осознаём свой внутренний мир.

В момент проявления «урока» происходит внешнее воздействие энергетического раздражителя на организм человека. К чакрам подключаются энергетические сущности, резонирующие на этих же частотах вибрации, из которых состоит наша эмоция. Так из нас выливается эмоциональная энергия, созданная собственными отрицательными мыслями.

Когда человек вибрирует на частоте негатива (гнев, злость, раздражение и т. д.), он теряет точку соприкосновения с сознанием. Теряет контроль и самообладание. Происходит это из-за бессознательного «переключения» на низкие вибрации.

Начатый процесс кристаллизации поможет отсечь подключение сущностей, но психическая реакция (шаблоны поведения), записанная в **подсознании,** осталась внутри нас. Она воспроизводится автоматически, порождая обратное подключение энергетических «присосок». Собственные действия в таком состоянии осуществляются по образцу реакции из прошедшего жизненного опыта и даже «заимствуется» из прошлых жизненных воплощений. Цикличность повторения таких событий указывает на необходимость принятия осознанных решений по их нейтрализации.

Терпеливое внутреннее наблюдение за своими словами и действиями в момент проявления негативных эмоций — первый шаг к разрешению Судьбоносной задачи. Осознание момента возникновения поведенческой реакции есть усвоение урока. Чем чаще воспринимается начальный момент, тем легче становится самообладание. Чем чётче воспринимается самообладание, тем проще изменить неприятную составляющую психического шаблона.

Следующим упражнением постараемся обнаружить свои психические шаблоны, которые затмевают ясность взора. Приняв эти качества своей психики, мы заменим их противоположными — теми, которые считаем нужными.

6.2. Упражнение «Решение Судьбоносных уроков и задач»

Выберем время, когда будет свобода от житейской занятости. Приготовим свой дневник и авторучку. Устроимся в удобной позе стоя, сидя, лёжа или в другом

© Охраняется Законом

приятном положении тела. Сделаем два-три полных циклов дыхания. Расслабим всё тело. Очистим сознание от посторонних мыслей. Примем порядок лёгкой игры Жизни.

Теперь нужно вспомнить ситуацию, когда находились на частоте вибрации негатива. Такой эпизод, когда ощущали и излучали гнев, раздражение, злость, обиду и прочие низкие эмоции. Вспомним своё поведение, свои слова и действия. Вспомним своё внутреннее состояние. Постараемся отчётливо воссоздать минувший гадкий, гнетущий эпизод. Прочувствуем его всем своим сознанием, войдём в то пространство и в то время.

Теперь запишем в дневник, какие эмоции испытывали, какие были мысли и в каком положении тела находились. Кратко перечислим свои эмоции и ощущения. Допустим:

1. Я чувствовал: гнев, раздражение, злость, потерю самоконтроля и т. д.
2. Я думал: «Какие гады, разорвал бы, терпения не хватает и т. д.».
3. Положение физического тела: я стоял, я сидел, я ходил и т. д.

Сейчас выполним упражнение «Единый стержень Благодати». Ощутим любовь и радость в центрах Силы, и в Центральном энергетическом канале, соединяющем с Землёй и Солнцем.

Далее поговорим с каждой негативной эмоцией отдельно.

— Гнев! Я признаю тебя в себе. Я благодарю тебя за твоё учение в Жизни. Я принимаю твой урок!

— Раздражение! Я признаю тебя в себе. Я благодарю тебя за твоё учение в Жизни. Я принимаю твой урок!

— Злость! Я признаю тебя в себе! Я благодарю тебя за твоё учение в Жизни! Я принимаю твой урок!

Теперь нам нужно заменить низкие эмоциональные реакции более высокими. Для этого представим прошлое отрицательное событие в новом — положительном варианте. Вспомним стартовое внутреннее эмоциональное состояние конфликтной ситуации. Замечаем, как низкие вибрации пытаются захватить наше сознание. Заменяем их позитивным состоянием: милосердием, радостью, добротой и пониманием. Представим, как события теперь развиваются по-новому, в ключе любви и радости. Почувствуем свою любовь к самой жизненной ситуации. Представим, какие добрые слова говорим, как осознанно совершаем действия.

Наладим ментальный контакт с высокими эмоциями:

— Милосердие! Я принимаю тебя в себе! Я благодарю тебя за твоё учение в Жизни! Я принимаю твой урок и наполняюсь тобой!

— Радость! Я принимаю тебя в себе! Я благодарю тебя за твоё учение в Жизни! Я принимаю твой урок и наполняюсь тобой!

— Доброта! Я принимаю тебя в себе! Я благодарю тебя за твоё учение в Жизни! Я принимаю твой урок и наполняюсь тобой!

— Осознание! Я принимаю тебя в себе! Я благодарю тебя за твоё учение в Жизни! Я принимаю твой урок и наполняюсь тобой!

Стараемся прочувствовать внутреннее состояние каждой новой положительной эмоции. Определим качество этого благого состояния. Проанализируем разницу между негативной и положительной эмоцией, попеременно ощущая их. Почувствуем своё физическое положение тела.

Запишем в дневник, какие эмоции и мысли хотели бы воспринимать во время психологического конфликта. Ощутим положение тела.

4. Я чувствую: милосердие, доброту, понимание.

5. Думаю: «Я воспринимаю реальность, я всё вижу и понимаю, я хозяин своих слов и действий».

6. Физически воспринимаю земное притяжение. Ощущаю вес своего тела.

Внутри нас все негативные психические состояния имеют противоположные — позитивные. И без переживания негатива вряд ли мы понимали бы разницу между ними. Это как свет и тьма — без тьмы не увидишь света! Поэтому воспримем в себе всё негативное и позитивное как половинки единого целого своего внутреннего существа.

Вообразим переход на новый уровень Жизни. Что те качества, с которыми только что общались, это помощники из следующего измерения. Они подключаются в чакре Сахасрара (тысяча помощников), чтобы наполнить Жизнь радостью понимания и осознанием.

Мы впускаем и настраиваемся на новые высокие вибрации Вселенной. Поверьте, в следующий раз в Судьбоносной ситуации обязательно вспомнится новое видение Мира, и вы станете творцом собственной новой реальности! Конечно, каждой отдельной черте психики для её прививания к целостному состоянию нужно определённое количество повторений. Как всегда, всё индивидуально. Проявляя упорство и настойчивость в развитии сознания, человека обретает осознанность пресловутого момента «здесь и сейчас», из которого видно все зарождающиеся мысли.

Так можно решать многие свои проблемы, начиная от чрезмерного употребление пищи и пагубного влечения к азартным и электронным играм, до различных зависимостей — алкогольных, наркотических и других. Подумайте о своих проблемах, пришло время их решать!

С внутренней осознанностью возникает возможность менять ход событий прямо в процессе Бытия. Для этого нужно осознать сам процесс и направить его в нужное русло. «Засечь» негативные мысли на входе, понять, к чему это может привести, и заменить новым вариантом развития событий. Это настоящее творчество — преобразовывать Мир с помощью направленной любви и радости!

Выразим сердечную благодарность всему пространству любыми словами, которые придут на ум, например: «**Благодарю тебя, Великое, Грандиозное Пространство, за всё то, что я постигаю и могу постичь**!».

© Охраняется Законом

Глава 7

7.1. Вспомогательные энергетические центры силы

В нашем тонкоматериальном организме есть вспомогательные энергетические центры Силы. Данные тонкоматериальные связки находятся в ногах и в руках. Эти «узлы» через энергетические каналы взаимосвязаны между собой и взаимодействуют с Единым энергетическим каналом. Вспомогательные центры являются значимыми помощниками в эволюционном процессе человека.

Энергетические центры ног и рук способствуют наполнению энергией всего тела. Укрепляют физическое и энергетическое состояние здоровья организма, благодаря ***движению***. Как говорится: «Движение — жизнь!».

Через совершение физических действий, когда уже не хочется и не можется, развивается Сила Воли и усиливается стойкость к любым жизненным ситуациям.

Посмотрим на спортсменов. В большинстве своём они все имеют стойкий характер, способствующий победам. Всё потому, что они тренируются «через не хочу и не могу» и поэтому достигают результатов.

С помощью энергетических центров Силы на руках, экстрасенсы влияют на физическое здоровье, исцеляют недуги в организме. Осознав и почувствовав свои вспомогательные центры Силы, каждый сможет, если захочет, исцелить себя и помочь другим.

Восприятие вспомогательных энергетических центров также способствует целостному ощущению всего организма, что благоприятно сказывается на общем самоощущении.

С осознания и ощущения этих энергетических центров начинается построение равносторонней сознательной симметрии организма. Впоследствии это преобразуется в слаженную работу всего физического и энергетического тела. Выстроится в одновременное взаимодействие обоих полушарий головного мозга, что неизбежно приведёт к прогрессу интеллекта.

7.2. Вспомогательные энергетические центры ног

Все прекрасно знают, что бег и ходьба укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают иммунитет, заряжают бодростью весь организм и поднимают настроение.

В процессе бега и ходьбы идёт физическая нагрузка на мышцы и связки обеих ног. Бег и ходьба стимулируют и активируют энергию в нашем Физическом центре Силы. Активированная энергия распределяется по всему физическому и энергетическому телу, что благотворно сказывается на всём организме.

Важные симметричные энергетические центры ног находятся в тазобедренном суставе, где бедренные кости сцепляются с тазом. Эти «связки» расположены в непосредственной близости от Физического центра и соединяются симметричными энергетическими каналами с ним. По этим каналам энергия поступает в Физический центр Силы, преобразуется в тонковибрационную составляющую и распределяется по

организму. Отсюда подпитывает ближние энергоинформационные субстанции, повышая их потенциал. Развивает психологические качества индивидуума, такие как стойкость к жизненным ситуациям, самовыражение, Сила Воли. Осознанная энергия поднимается к верхним центрам Силы и активирует повышение целостного гармоничного состояния человека.

Когда внутренний взгляд направлен на собственные движения ног, энергия, поступающая в Физический центр Силы, становится осознанной. Такая энергия поднимается в верхние центры Силы, активизируя их энергоинформационные и психические качества. Следствие: развитие личностных характеристик индивидуума.

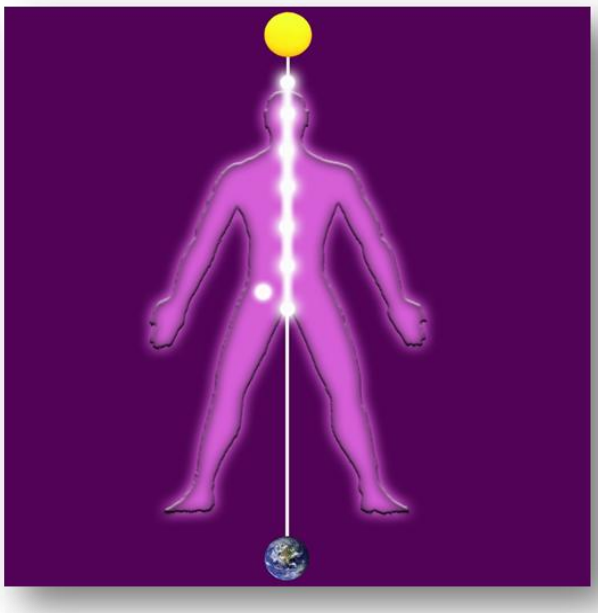
Для того чтобы почувствовать движение ног и течение энергии в них, сделаем следующее упражнение.

7.3. Упражнение «Активация энергетических центров ног»

Создадим или выберем свободное время для упражнения. Устроимся в удобном положении тела — стоя, сидя или лёжа. Настроимся на простую, радостную игру своего развития. Сделаем два-три глубоких циклов дыхания с задержкой воздуха. Во время дыхания обнаружим очаги напряжения и растворим их. Очистим сознание от чуждых мыслей и образов. Зафиксируем внутреннюю тишину и спокойствие.

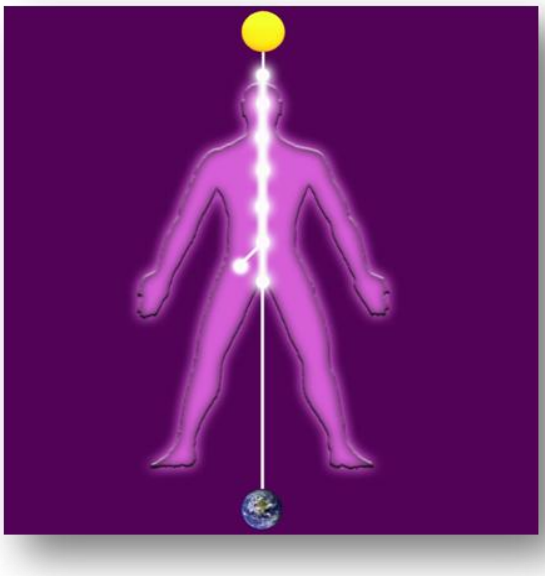
Осознаем Единый стержень Благодати. Наполнимся пониманием связи с сердцем Земли и со звездой — Солнцем через Главный энергетический канал. Сконцентрируем внимание на Физическом центре Силы. Почувствуем в нём тепло энергии любви и радости.

Переместим внимание внутрь тазобедренного сустава правой ноги — туда, где нога крепится к туловищу. Можно положить правую руку сверху. Представим в месте крепления бедренной кости к тазу шар белого лучистого света. Наполним шар ощущениями любви и радости. Осознаем благодатную сферу внутри своего организма.

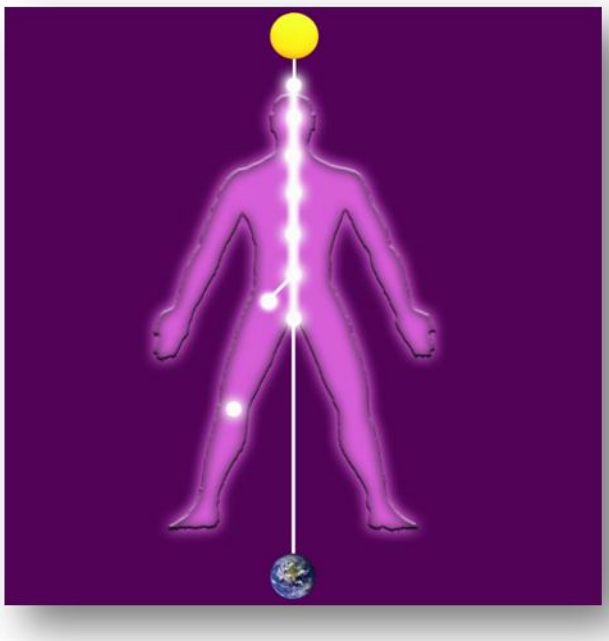


© Охраняется Законом

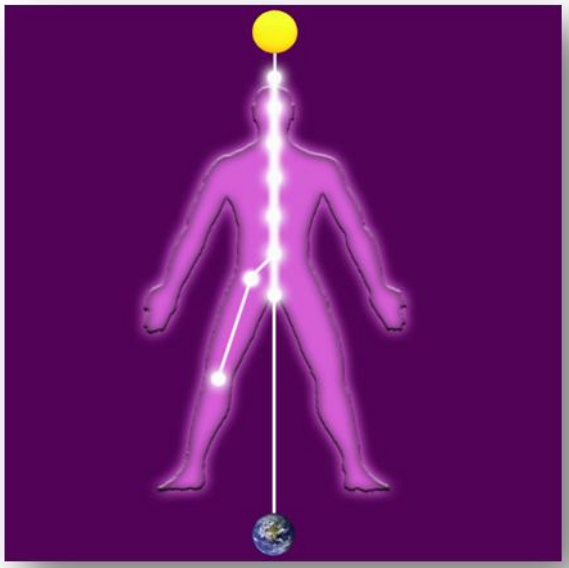
Выстраивая световую связь, вернёмся лучом внимания в Физический центр, ощутим канал света, связывающий эти энергетические центры. Почувствуем тепло, идущее от тазобедренного сустава в Физический центр и обратно, в энергетический центр силы «крепления» правой ноги.



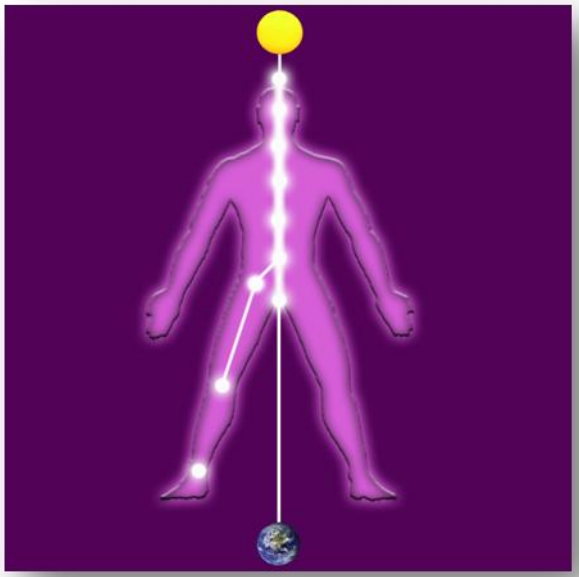
Переведём внутренний взгляд на коленный сустав правой ноги. Вызовем в этом месте восприятие шара белого света. Наполним шар любовью и радостью. Примем в сознание это энергетическое образование.



Создадим связь между шаром в колене и шаром в тазобедренном суставе. Увидим или представим световой энергетический канал, соединяющий их. Ощутим Благодать этого соединения.

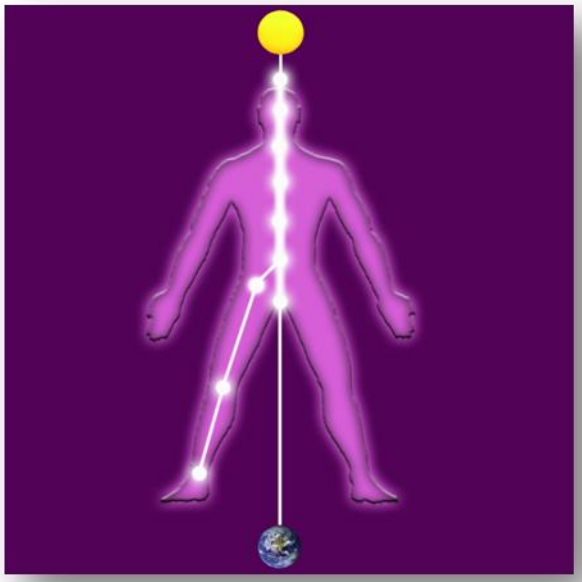


Двигаемся дальше и перемещаем внутренний взор на голеностопный сустав. Вообразим светящийся белый шар внутри сустава. Напитаем его тёплыми ощущениями любви и радости. Зафиксируем в сознании благодатное ядро.

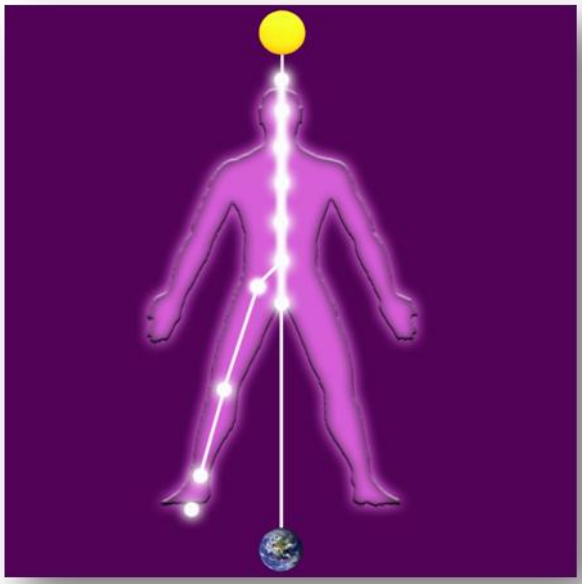


Выстроим световой канал между энергетическими ядрами в голеностопном и коленном суставах правой ноги. Ощутим световую благодатную связь между ними.

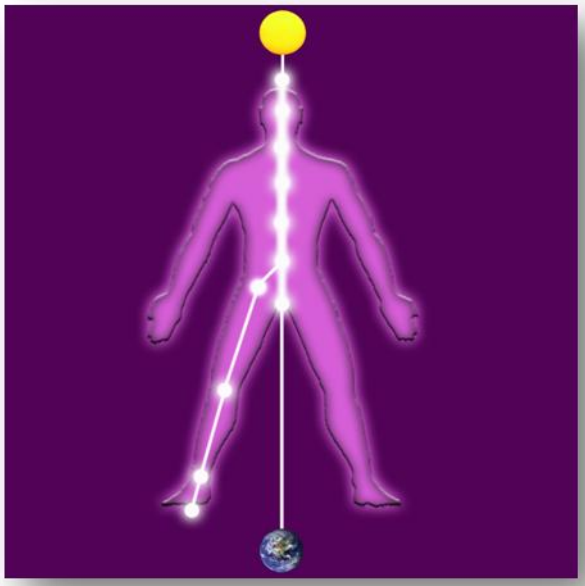
© Охраняется Законом



Направим проекцию внимания на середину свода стопы правой ноги. Воспримем светящийся белый шар в центре свода стопы. Наполним его ощущениями любви и радости. Зафиксируем свои восприятия в сознании.

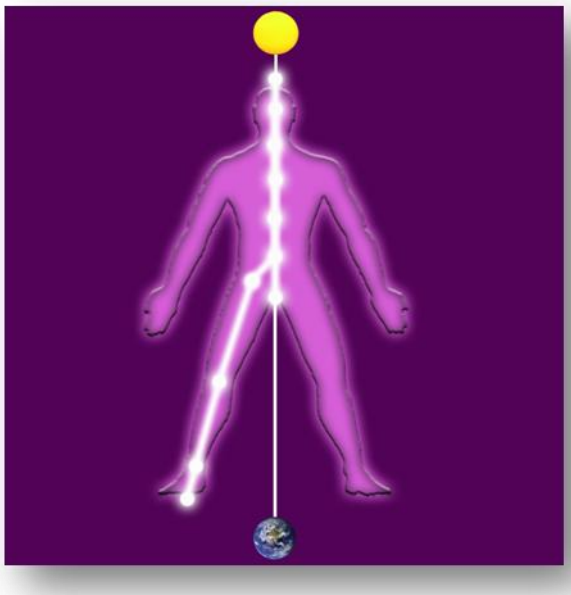


Силой сознания построим световой канал, связывающий энергетический шар стопы с энергетическим шаром голеностопного сустава. Напитаем соединение приятными тёплыми ощущениями Благодати.



Сейчас почувствуем целостное энергетическое строение правой ноги. Перемещая внутренний взгляд от ступни к Физическому центру Силы, постараемся сохранять во внимании пройденные энергетические центры и соединяющие их каналы.

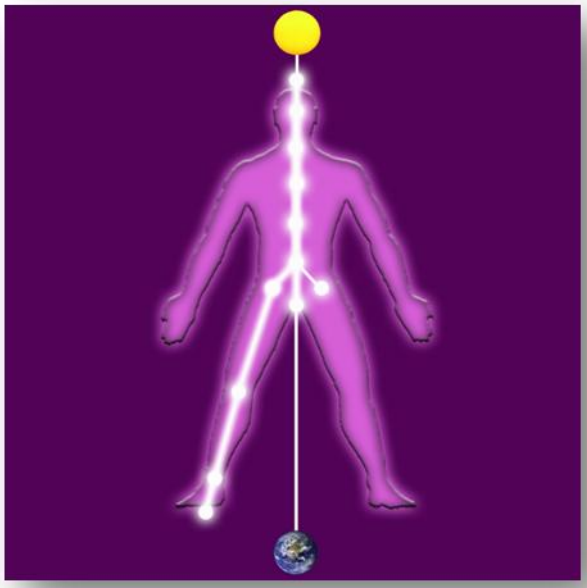
Наполним теплом любви и радости энергетическое ядро в стопе. От него по внутреннему каналу поднимемся до голеностопного сустава, осознаем любовь и радость в этом центре. Движемся дальше. Чувствуем (или воображаем), как по голени поднимается тёплая энергия в коленный сустав, зажигает его вспышкой света. Энергия идёт ещё дальше по бедру и достигает тазобедренного сустава. Тонкоматериальная сфера этого сустава вспыхивает лучистым светом. Энергия через световой канал течёт в Физический центр. Постараемся осознать и почувствовать всю свою правую ногу в тонкоматериальном мире (в другом измерении).



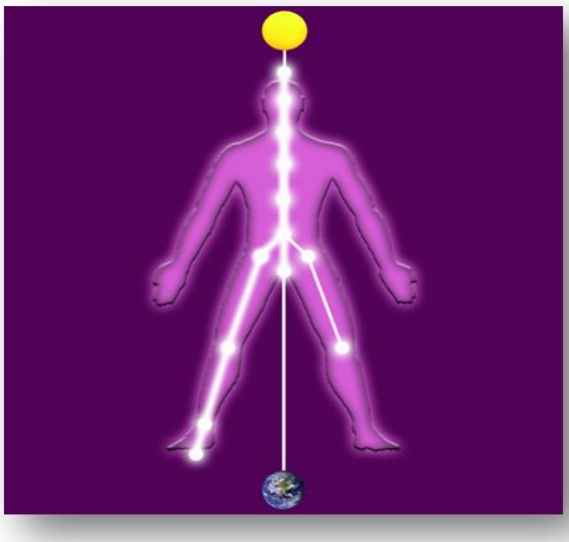
© Охраняется Законом

Двигаемся дальше. Сейчас сделаем те же упражнения с левой ногой. И ещё раз напоминаю, что этот процесс творческий, можете придумывать свои способы усиления энергетических центров. Любое творчество приносит пользу.

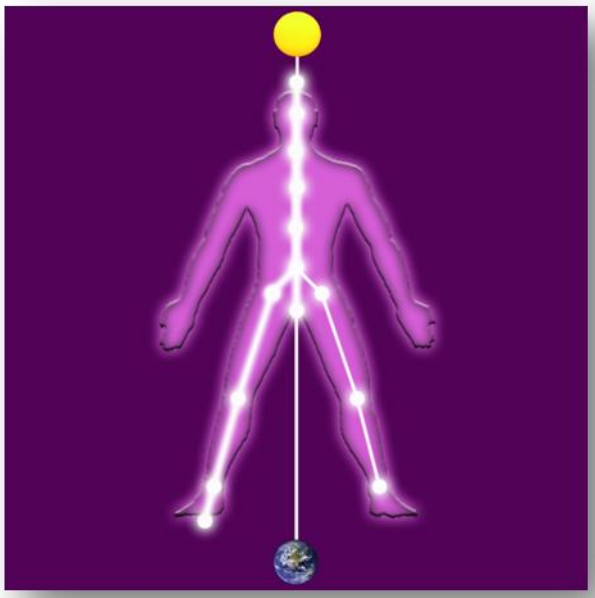
Представим, как из Физического центра выходит луч белого света и движется в сторону тазобедренного сустава левой ноги. Вот он достигает того места, где в вогнутую вертлужную кость таза вставляется шаровидная головка бедренной кости. Здесь образуется ядро светящейся энергии белого света. Силой мысли вызовем в этом ядре ощущения любви и радости. Способом «кристаллизации» задержим дыхание и вызовем волну прилива-яркости ощущений любви и радости в данной сфере.



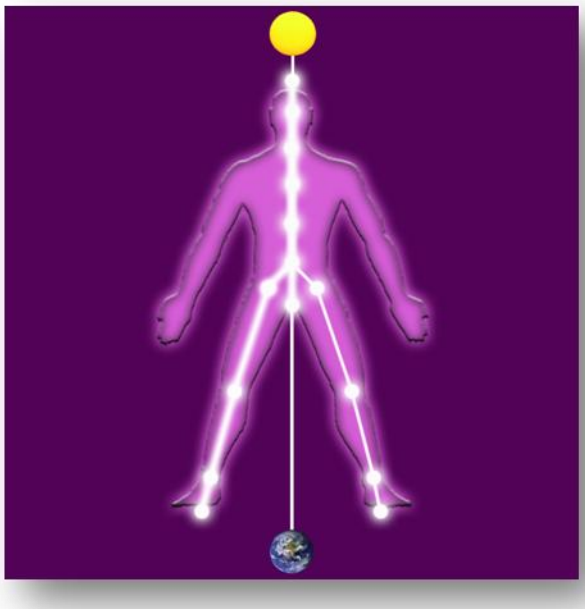
Луч белого света из энергетического ядра тазобедренного сустава струится по бедру в сторону колена. Доходит до коленного сустава и здесь «воспламеняет» энергетический шар света. Заполним это образование любовью и радостью.



Белый энергетический свет вытекает из сферы коленного сустава и, следуя по голени, достигает голеностопного сустава. Зажигает здесь энергетический шар. Наполним его ощущениями любви и радости.



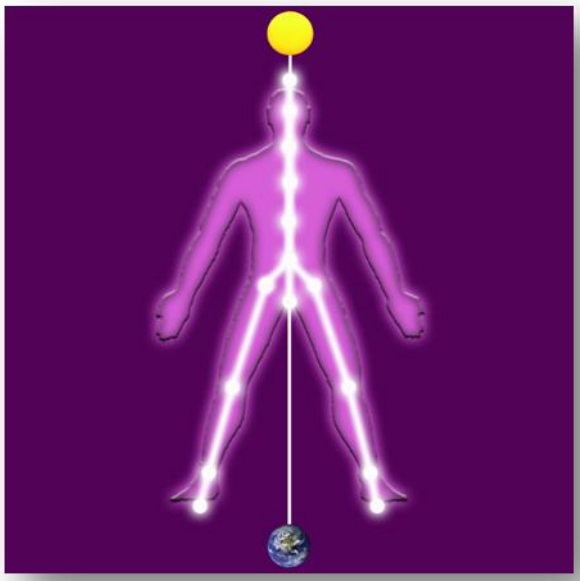
Луч стремится далее и достигает стопы. Внутри середины свода стопы, прямо в центре, возжигает ядро белого света. Увидим и почувствуем тепло Благодати внутри ядра на ступне.



Осознаем всю структуру энергетического света в левой ноге. Поднимемся внутренней концентрацией внимания по энергетическому каналу вверх до Физического центра.

© Охраняется Законом

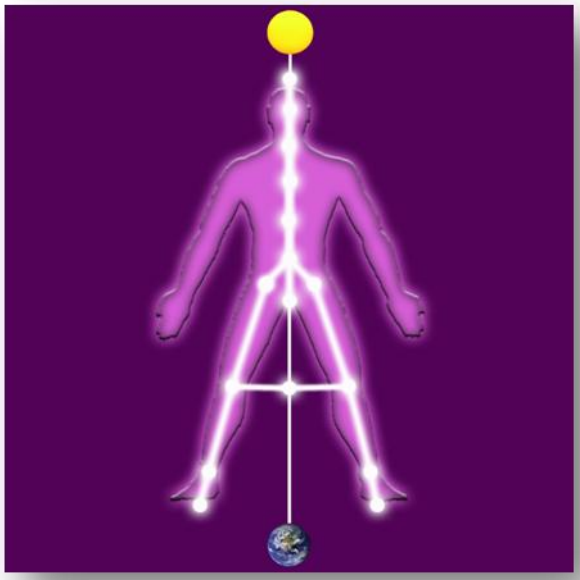
Удерживая внимание на лучезарном шаре в ступне, коснемся сознанием энергетического центра в голеностопном суставе. Ощутим связывающий их канал света. Сохраняя в сознании оба ядра и соединяющую их нить, переместим внимание на световой шар в колене. Почувствуем связь с голеностопным центром. Теперь дотягиваемся размноженным вниманием до энергетического центра в тазобедренном суставе. Поймаем осознание энергетического канала. Соединим всю структуру с Физическим центром. Наполним энергетическое строение любовью и радостью. Ощутим теплоту Благодати в левой ноге. Порадуемся за свои достижения.



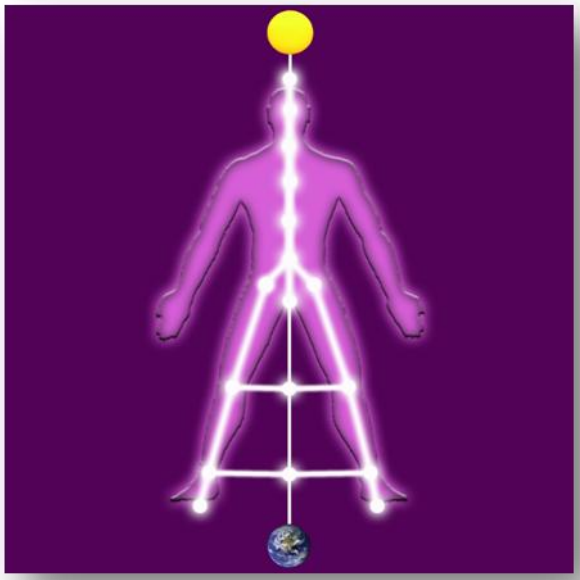
Сейчас соединим каждую симметричную пару энергетических центров в один центр.

Энергетические центры тазобедренного сустава правой и левой ног уже имеют связующее их ядро — это Физический центр силы. Направим внимание на него. Размножим точку восприятия, увидим и почувствуем отходящие световые каналы к правой и левой ноге. Ощутим энергетические связки тазобедренного сустава обеих ног одновременно. Напитаем соединение любовью и радостью. Запомним эту конструкцию энергии света внутри себя, принимая за Истину. В последующем, чтобы ощутить тазобедренные центры, достаточно намеренно вспомнить их связь с Физическим центром.

Идём дальше. Активируем в сознании свои энергетические сферы в коленных суставах. Мысленно проведём от них соединения с Главным энергетическим каналом и создадим на нём энергетический сгусток, объединяющий их. Воспримем благодатную связь энергетических центров коленных суставов и связующее их ядро на Главном канале. Все ощущения в этом общем ядре сразу расходятся на симметричные центры. Сделаем сознательный отпечаток этой световой конструкции в своей памяти.



Воспримем свои центры в обоих голеностопных суставах. Выстроим от них световые каналы на Главный, и в месте пересечения создадим общее энергетическое ядро. Наполним световое строение любовью и радостью. Запомним свои ощущения.



Осознаем энергетические центры ступней обеих ног. Проведём от них на Главный энергетический канал световые каналы. В точке соединения мысленно сотворим светящийся шар. Напитаем световую схему теплотой Благодати. Зафиксируем в памяти световую конструкцию энергии.

© Охраняется Законом



Хочу заострить ваше внимание вот на чём. При восприятии общего энергетического ядра для любой симметричной пары вспомогательных центров силы происходит автоматическое размножение или раздвоение ощущений в симметричные центры. Если один из двух чувствуется больше, видимо, есть перекос энергии. Чтобы его нейтрализовать, достаточно направлять своё внимание на тот участок, который менее ощутим. Через короткий промежуток времени ощущения и состояние энергии будут выровнены.

В следующий раз при ходьбе направим внимание на «квантовые» центры ног и каналы. Постараемся ощутить энергетику движения тонкой материи в центрах.

Осознанные физические занятия активируют и укрепляют энергию центров Силы ног и их каналы взаимосвязи. Выполняя определённые физические упражнения, направленные на отдельные группы суставов, активируется энергия с подниманием в Физический центр Силы и выше, что благотворно выразится в каждом центре Силы с сознательным проявлением психологических качеств.

Упражнения для каждой группы энергетических центров ног довольно простые. Для ступней и суставов голени это перекатывание на ступнях, назад вперёд, с подъёмом на носочки. Для колен — приседания или любое сгибание. Для тазобедренных суставов — вращение или отведение ноги в сторону.

Создайте свой комплекс упражнений и выполняйте их каждый день. Утренняя пробежка или ходьба являются прекрасным способом напитать энергией всё тело

Выразим слова благодарности своим ногам: «**Благодарю вас, мои ноги, за возможность передвигаться. Отныне я забочусь о вашем состоянии!**».

7.4. Энергетические центры рук

Значимость энергетических центров рук в эволюции человека бесспорна. Не будем возвращаться в прошлое и вспоминать, как труд превратил обезьяну в человека. Лучше посмотрим на развитие новорождённых малышей.

Их маленькие, неосмысленные ручки сначала бесконтрольны. Потом постепенно постигают окружающий мир. Всё нужно потрогать и пощупать. Движения рук становятся контролируемыми и управляемыми. Малыш учится и приобретает необходимые навыки. Неуклюжие удерживания перерастают в уверенную хватку. И вот уже карандаш в руках, и первый рисунок готов. Человечек растёт и развивается.

Любое творчество проецируется сначала в голове, а потом передаётся в руки и создаётся. И это уже искусство — хоть художественное, хоть материальное. Здесь прослеживается взаимообратная связь между верхними энергетическими центрами Силы и движением рук. Всегда в этом процессе участвует невидимая энергия, толкающая на творческий момент реализации.

Искусство развивает в человеке высокие качества, такие как творчество, любовь, радость, ответственность, самовыражение, проницательность, восприятие Единства Мира. Не потому ли любой вид искусства называется духовным?

Когда человек создаёт что-то «своё», он находится на уровне осознания своих действий. Энергия из рук перетекает в духовный центр Силы, концентрируется и поднимается в верхние — «высокие» центры, там обогащается новым творческим порывом и возвращается в руки. Произведения, созданные в таком состоянии, влияют не только на их создателя, но также благотворно воздействуют на зрителей и слушателей, развивая в каждой отдельной личности что-то внутреннее и глубинное…

Пока человек чему-либо учится, он постоянно что-то пишет и рисует. Будь-то какие-то заметки или картинки для запоминания или кропотливое конспектирование учебного материала. Идёт развитие!

Но закончив обучение или «похоронив» в себе творчество, в какой-то момент человек полностью переключается на автоматическое движение. Контроль и наблюдение за своими руками отпадает за ненадобностью. И жизнь проходит на произвольном бессознательном самотёке.

Если же собственные движения осуществляются без должного осознания, энергия от таких действий спускается вниз, в Физический центр силы. Там создаёт перенапряжение, которое искажает стороны психики и развивает сильное влечение к сексу, еде, к утверждению своего эго различными путями. Отсюда вытекают агрессия, жадность, корысть, хищность и тому подобные черты. В таком перекосе энергии уже не до осознанности и всех вышеупомянутых высоких чувств. Не от этого ли все несчастья в стране и в мире? Это тот замкнутый круг, который нужно разорвать и начать надлежит с себя!

Человек нового благополучного общества должен осознавать свои действия и сказанные слова. От сознательного наблюдения за собой происходит подъём и равномерное распределение энергии по всем энергетическим центрам Силы. Все психические качества и внутренние желания будут находиться в полной гармонии с окружающим миром! И тогда Мир наполнится любовью и радостью!

Простое созерцание течения энергии в руках приводит к осознанию собственных действий. Этим мы займёмся в следующем упражнении.

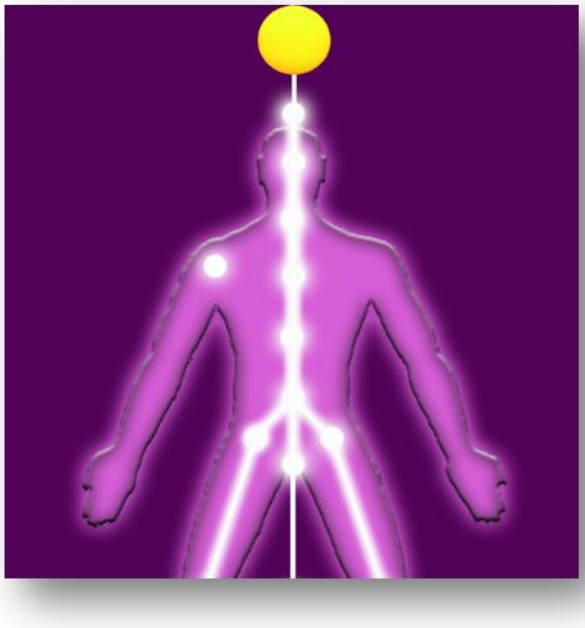
© Охраняется Законом

7.5. Упражнение «Активация энергетических центров рук»

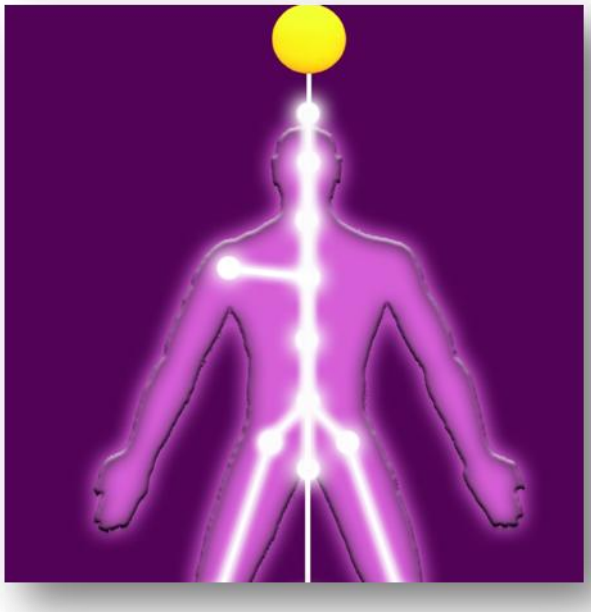
Создадим или выберем благоприятный момент для упражнения. Настроимся на радостную игру восприятия. Сделаем несколько полных дыхательных циклов. Осознаем очаги тяжести и скованности. Растворим напряжение в физическом теле. Остановим мыслительный процесс и зафиксируем тишину сознания.

Сосредоточим внимание на Едином стержне Благодати. Ощутим любовь и радость, исходящие от сияющих светом энергетических центров силы. Осознаем Главный энергетический канал, связующий с Землёй и Солнцем. Наполним всё внутреннее осознание Блаженством.

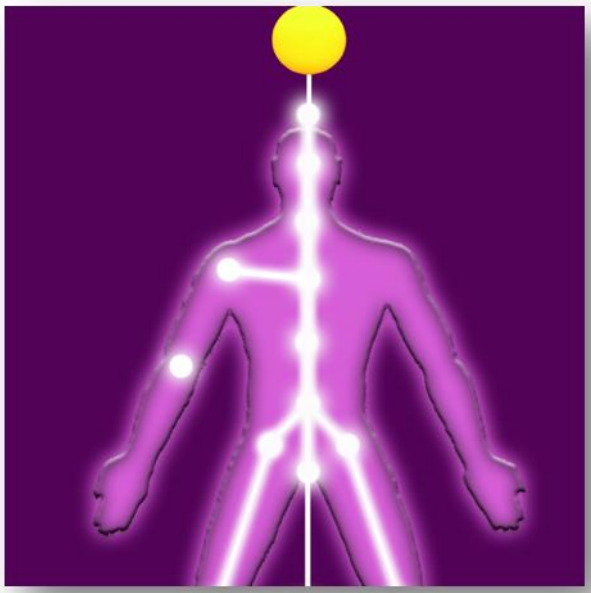
Направим мысленный поток в центр правого плеча. Намерением создадим здесь шар белого света. Силой мысли наполним белый шар любовью и радостью. Почувствуем ядро Благодати в своём правом плечевом суставе.



Нацелим внутренний взгляд на Духовный центр. Почувствуем любовь и радость светящегося шара в центре груди. Соединим световым каналом Духовный центр Силы и ядро Благодати в правом плече. Мысленно зафиксируем эту связку.

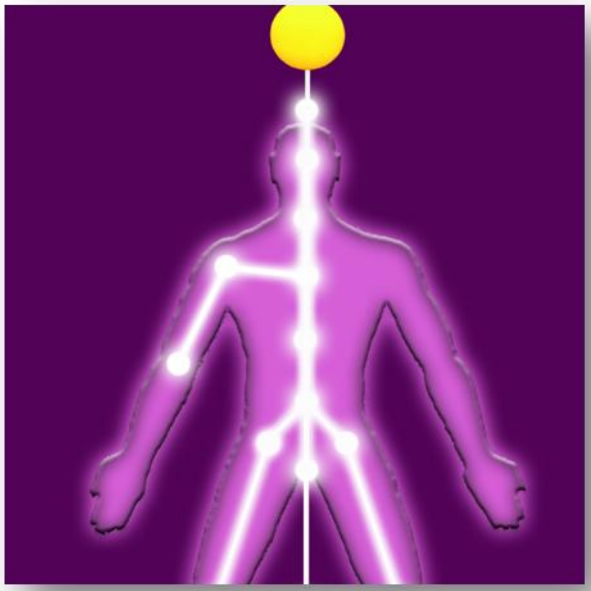


Переведём внимание на локтевой сустав правой руки. Спроецируем здесь шар белого сияющего света. Заполним его любовью и радостью. Почувствуем тёплые, приятные ощущения в правом локтевом суставе.

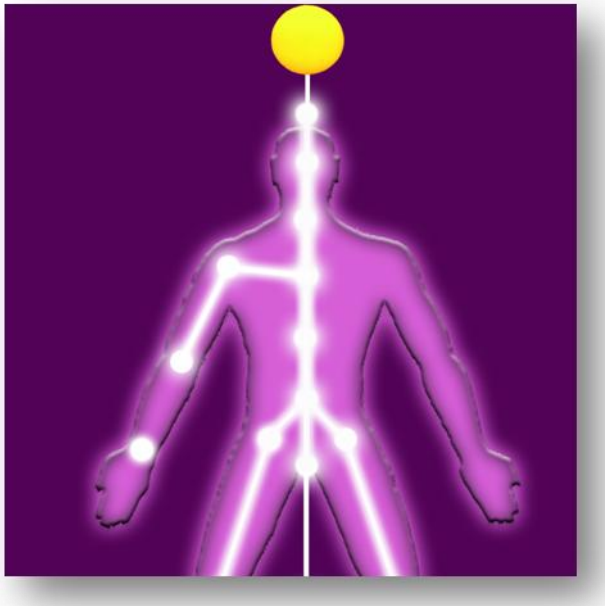


Соединим шар Благодати в плече с шаром в локте световым «мостком». Осуществим связь мысленным намерением, или поочерёдным восприятием (как в предыдущих упражнениях), или другим удобным (творческим) способом.

© Охраняется Законом



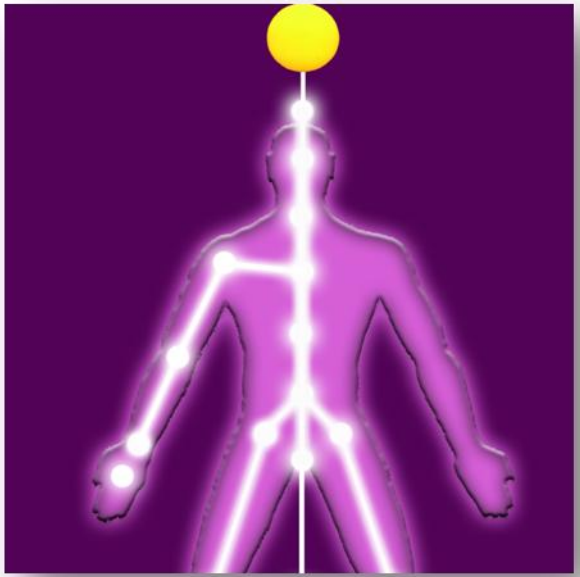
Направим внимание на запястье. Создадим внутри сустава энергетический шарик света. Ощутим, как он наполняется любовью и радостью. Прочувствуем энергетический сгусток Благодати в запястье.



Соединим локтевой шар Благодати с шаром запястья, каналом света. Почувствуем тепло, исходящее от соединения.

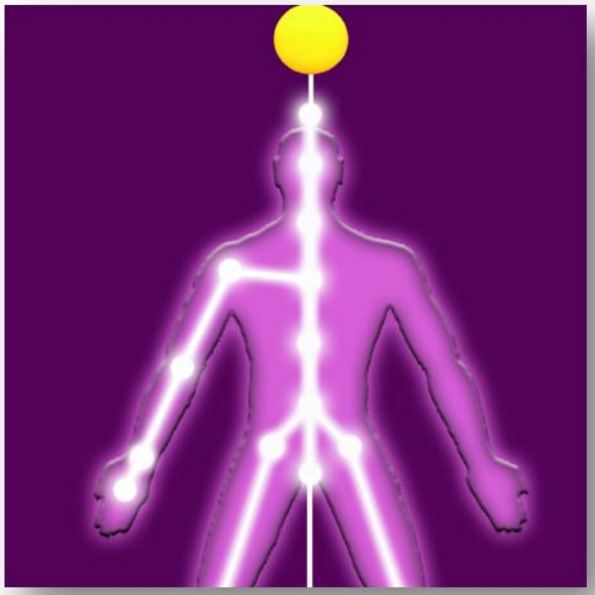


Настроим проекцию внимания на середину ладони и мысленно создадим на этом месте сферу белого света. Наполним эту сферу любовью и радостью. Почувствуем ядро Благодати прямо в центре правой ладони.



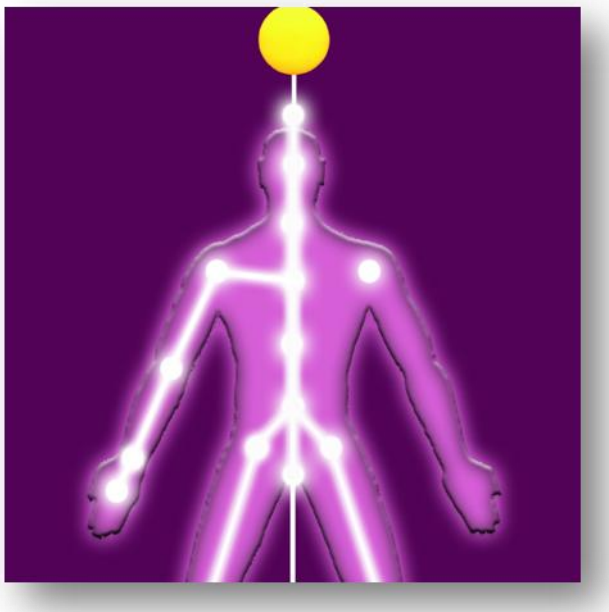
Увидим и почувствуем соединение энергетического центра запястья и ядра Благодати в центре ладони.

© Охраняется Законом

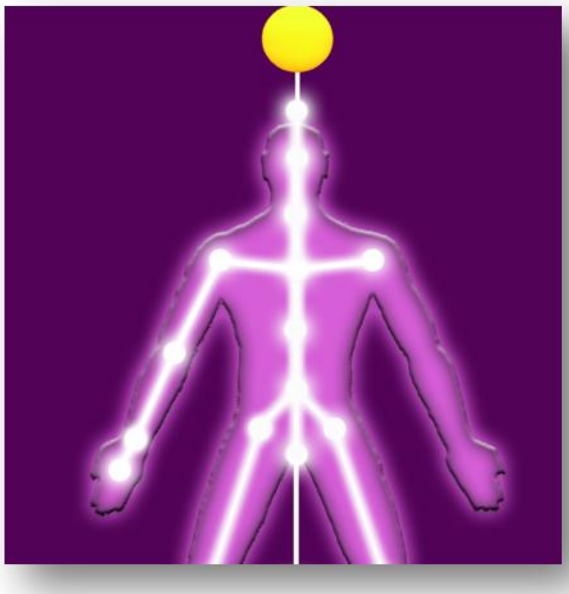


Воспримем, как белая светящиеся энергия любви и радости бежит по энергетическим каналам правой руки, от центра ладони перетекает в запястье, далее — в локтевой сустав и ещё дальше, в центр плеча, а оттуда — в Духовный центр, потом обратно: Духовный центр — плечо — локоть — запястье — ладонь. Ощутим целостную энергетику правой руки.

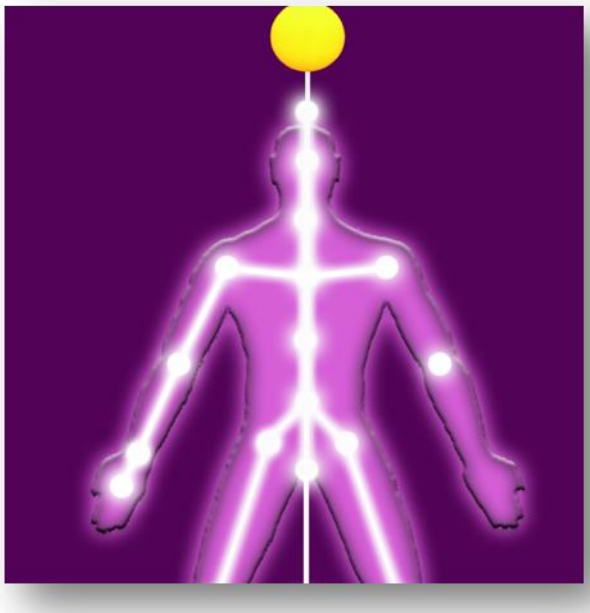
Теперь направим луч внимания на центр плечевого сустава левой руки. Вообразим шар белого лучистого света в плече. Мысленно заполним пространство шара любовью и радостью. Ощутим наполнение энергией Благодати в своём левом плечевом суставе.



Сконцентрируем внимание на Духовном центре Силы. Ощутим любовь и радость в нём. Создадим световой канал от Сердечного центра до энергетического центра плеча. Прочувствуем Благодать, исходящую от энергетического соединения.

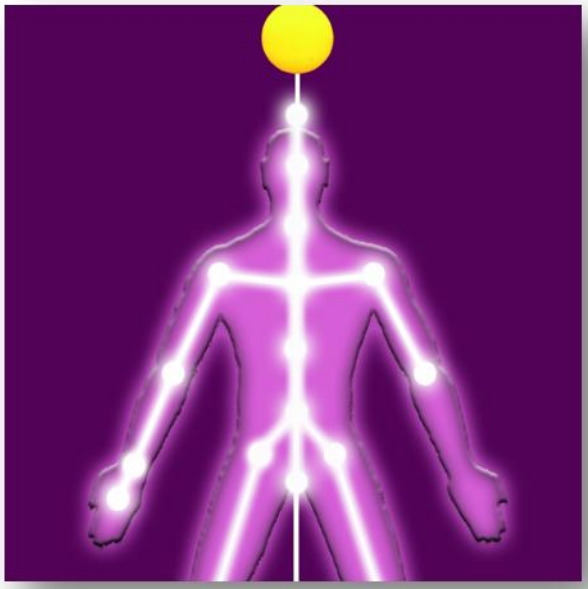


Нацелим фокус внимания на локтевой сустав левой руки. Вообразим шар белого света здесь. Наполним его любовью и радостью. Ощутим Благодать в локтевом суставе.

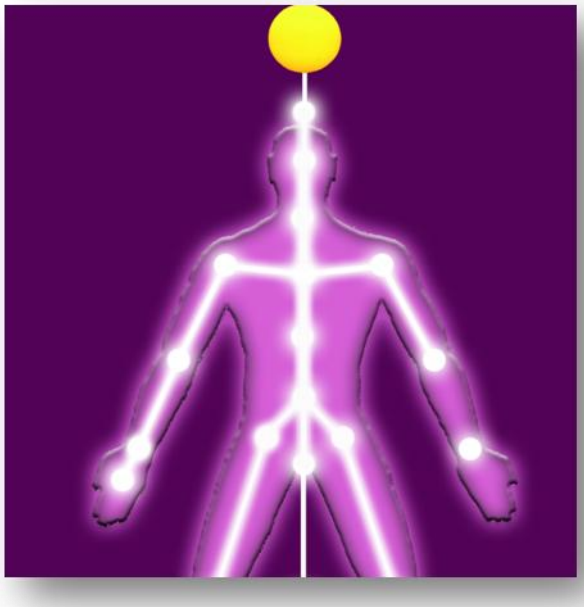


Соединим световым лучом энергетический центр в плече с энергетическим центром в локте. Ощутим тёплую энергетическую связь этих центров между собой.

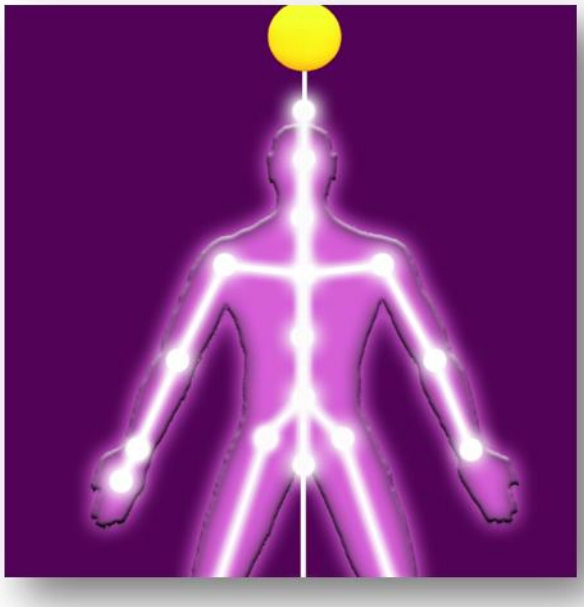
© Охраняется Законом



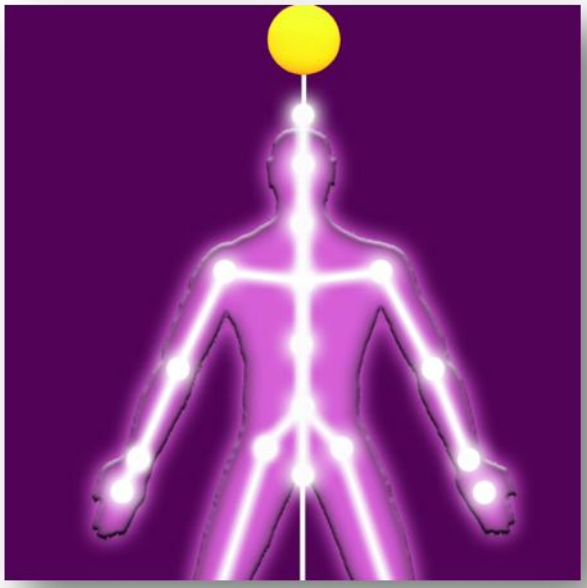
Сфокусируемся на запястье левой руки. Представим внутри запястья шар, излучающий белый свет. Почувствуем приятные ощущения любви и радости в этом шаре.



Свяжем энергетическим соединением шар запястья с шаром локтевого сустава, выстроим связку белого света. Почувствуем исходящую Благодать от выстроенного канала этих энергетических центров.

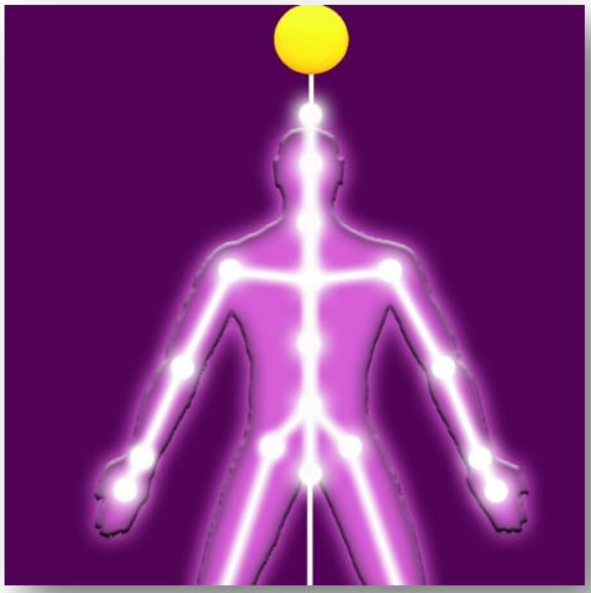


Переместим внимание на центр ладони левой руки. Вообразим маленький шарик света внутри кисти. Силой мысли наполним его энергией любви и радости. Уловим ощущения Благодати в центре своей ладони левой руки.



Выстроим световое соединение энергетического центра запястья и энергетического центра ладони. Осознаем и почувствуем излучающую Благодать от данной связки.

© Охраняется Законом



Осознаем и почувствуем энергетические центры и связывающие их каналы всей левой руки. Ощутим Благодать в центре ладони. Точкой внимания переместимся по световому каналу в энергетический центр запястья, почувствуем здесь благостные восприятия. Перемещаем точку внимания, наполненную Благодатью, по световому каналу в локоть и дальше, по каналу, в плечо и Духовный центр. Теперь в обратную сторону: Духовный центр — плечо — локоть — запястье — ладонь.

Почувствуем, как выходит энергия внутренней Благодати из середины ладони левой руки. Сосредоточимся на своих внутренних ощущениях. Посмотрим на свою левую ладонь.

Теперь посмотрим на правую ладонь, почувствуем в ней ядро Благодати. Соединим ладони вместе. Ощутим благодатное тепло между ними. Медленно разведём ладони на 10–15 сантиметров друг от друга, сохраняя ощущения Благодати между ладонями. Представим, как между двумя центрами ладоней образовался канал света любви и радости. Почувствуем его.

Это связь благодатного света между руками является лучом высоких вибраций любви и радости. Эти вибрации способны лечить от различных болезней и недугов собственный организм и плоть других людей. Для практики света Благодати нужно наложить обе ладони на больное место и излучать ощущения внутренней любви и радости.

Чтобы практиковать лечение, требуется выполнять некоторые правила. Во время сеанса необходимо дышать без остановки дыхания. Это является защитой от заражения пагубной энергией. На вдохе собирать энергию любви и радости из своего тела и из пространства Земли и Солнца в ладони, а на выдохе излучать эту энергию из центров ладоней в беспокоящий орган или проблемную часть тела. Более полную информацию о лечении этим методом можно узнать из книги Ричарда Гордона «Квантовое прикосновение».

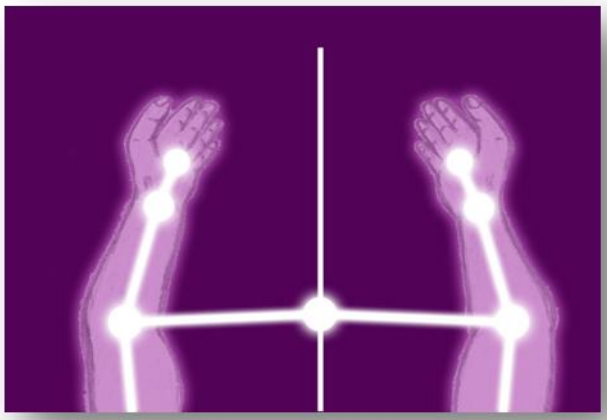
Эти же свойства вибрации энергии Благодати можно использовать и в повседневных делах. Что-либо, делая руками, мы излучаем любовь и радость, заряжая свои прикосновения к различным предметам светом Благодати. Начиная утром от умывания лица и приготовление завтрака, заканчивая вечерним туалетом и чувственными прикосновениями к любимому человеку. Польза от такого излучения проявится сразу в виде гармоничных тёплых отношений с окружающими и близкими людьми.

Теперь соединим симметричные центры рук в центровое ядро для каждой пары, как делали с центрами ног.

Для плечевых суставов единое ядро будет в Духовном центре. Осознаем симметричную энергетическую связь плечевых суставов с Духовным центром. Ощутим световые соединяющие каналы. Наполним их ощущениями любви и радости. Запомним свои ощущения.

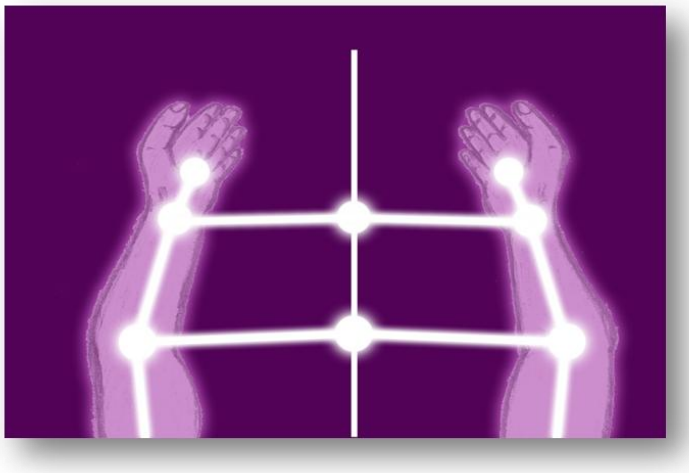
Вытянем руки вперёд ладонями друг к другу. Мысленно проведём между руками, ось симметрии.

Почувствуем энергетические центры локтевых суставов, проведём от них энергетические прямые на ось симметрии. В месте пересечения создадим единое ядро. Напитаем его белым Светом любви и радости. Запечатлим в памяти данную энергетическую конструкцию.

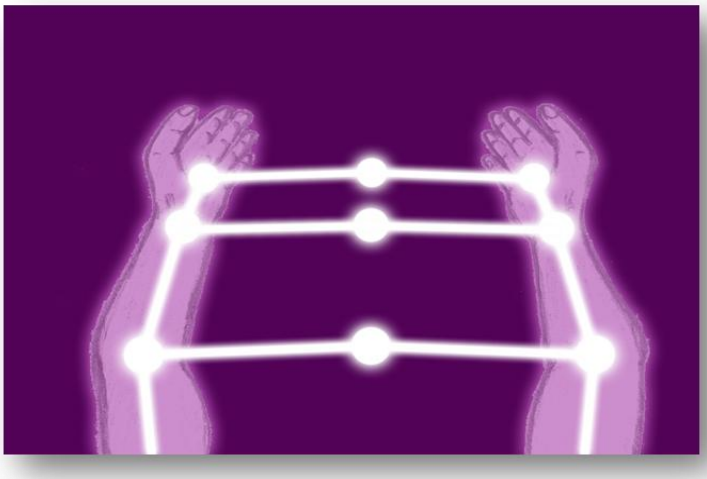


Ощутим энергетические центры запястий правой и левой руки. Почувствуем тепло, исходящее от них. Выстроим лучевые линии на ось симметрии. В месте скрещивания создадим ядро света. Наполним его энергией Благодати. Осознаем свой новый опыт. Запомним внутренние восприятия.

© Охраняется Законом



Прочувствуем свои световые центры в ладонях обеих рук. Представим линии света до симметричной оси. В месте соединения создадим ядро любви и радости. Ощутим всю благодатную энергию, исходящую из общего ядра. Почувствуем точно такую же энергию в ладонях. Запомним своё мировосприятие в данный момент.



Физическая нагрузка активирует тонкую энергию в центрах силы рук. Выполнение упражнений позволит сознательно напитать свои руки живительной силой, которая наполнит высокой вибрацией верхние — «высокие» центры Силы. Сжатие и расслабление пальцев, вращение кулаков в запястьях, сгибание в локтях, подъём и опускание плеч — все эти и ваши личные упражнения способны сотворить осознанный подъём энергии. Создайте свой полноценный всеобъемлющий список и начните его практиковать как утреннюю зарядку или тренировку каждый день.

Мы прошли осознанную активацию энергетических каналов и центров рук. Выразим слова благодарности своим рукам: «**Благодарю вас, мои руки, за вклад в моё развитие и совершенствование! Я люблю и забочусь о вас!».**

Глава 8

8.1. Форма шара в Мироздании

Все предметы вокруг нас (и мы сами) состоят из атомов. В каждом атоме есть ядро, включающее в себя протоны и нейтроны. Вокруг ядра вращаются электроны. Все эти частицы имеют форму шара.

Посмотрим на форму нашей планеты и форму других планет. Все эти масштабные образования тоже имеют форму шара.

Шар — это универсальная форма Мироздания. Её уникальность состоит в способности принимать и отдавать различную энергию. Форма шара даёт необходимую обтекаемость, которая способствует гармоничному взаимодействию с окружающим миром. Универсальностью этой фигуры пользуется вся Природа.

Ягоды, капля воды, череп и глаза человека, сферическое яйцо и многое другое имеет начальную конструкцию шара. Такая форма имеет свойство равномерно распределять физическую и механическую нагрузку. Круглые объекты обходятся без разрушительных зон напряжения и надлома, в отличие от конструкции угла.

Свойства шара используются в различных направлениях строительства и машиностроения. Полусфера является крепкой несущей конструкцией, которую применяют при возведении мостов и строительных композиций. Без формы круга и шара вряд ли появились бы все редукторные и иные механизмы.

Шар и полусфера повсеместно используются в производстве нужных предметов. Колеса для многих видов транспорта, передвигающихся по дорогам и рельсам. Различные футбольные, баскетбольные, теннисные и другие мячи.

Защитные и обтекаемые свойства этой формы применяются в виде шлемов и касок, спасающих жизнь человеку в чрезвычайных ситуациях.

Из всего этого следует, что форма шара нужна нашему естеству для гармоничного взаимодействия с окружающим миром и как защитная оболочка для энергетического тела. В следующем упражнении мы займёмся построением *сферы света*, которая будет противостоять грубым низким вибрациям внешнего пространства и способствовать благотворному взаимодействию со Вселенной!

8.2. Упражнение «Благодатная сфера света»

Выберем или создадим подходящее время для упражнения. Настроимся на эволюционную игру сознания. Устроимся в удобной позе для медитации. Сделаем несколько полных циклов дыхания. Обнаружим очаги напряжения, растворим их и полностью расслабимся. Очистим ментальный процесс от всех внутренних мыслей и образов. Осознаем сознательную тишину.

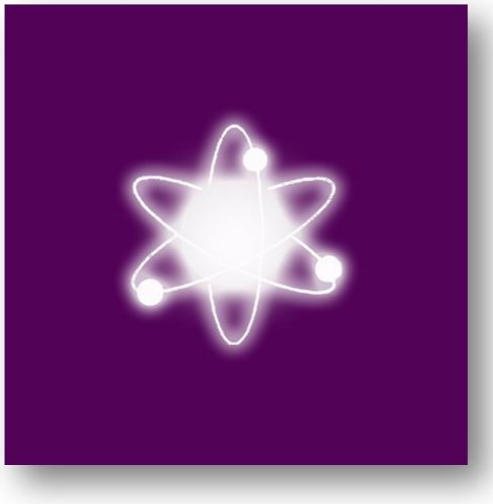
Ощутим свой Духовный центр, почувствуем исходящие из него любовь и радость. Напитаемся этими ощущениями. По Главному энергетическому каналу пошлём свою любовь и радость планете, на которой живём в физическом мире. Почувствуем или

© Охраняется Законом

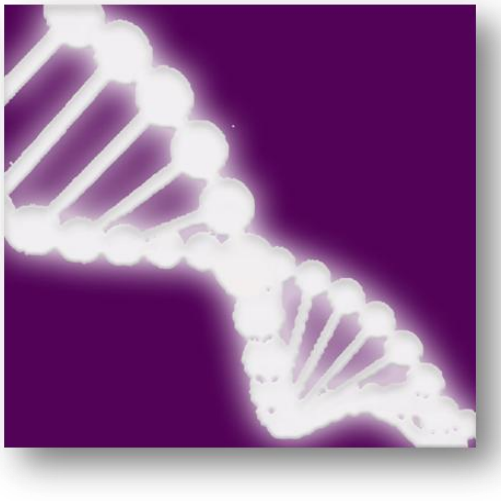
вообразим, как Земля отвечает таким же импульсом любви и радости. Осознаем усиление внутренней Благодати.

Пошлём импульс любви и радости по Главному энергетическому каналу к центру Солнечной системы нашему светилу — Солнцу. Ощутим или представим ответный импульс любви и радости в виде столба сверкающего белого света, нисходящего сверху. В этом потоке — Сила и помощь высших цивилизаций, которые постоянно помогают нам на нашем пути эволюции. Почувствуем нисходящую Благодать.

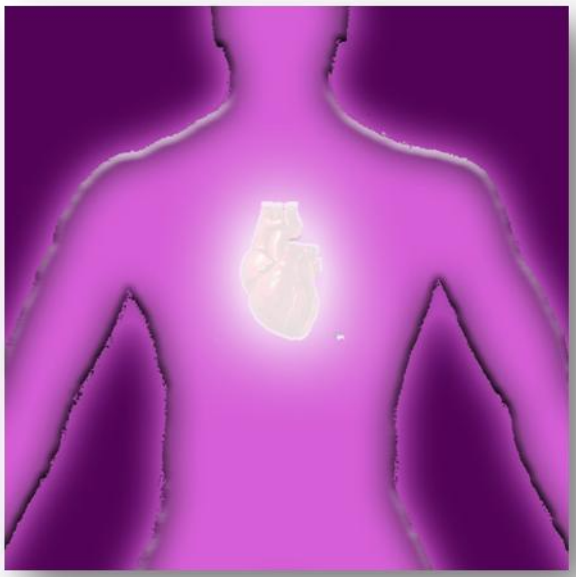
Теперь представим, как Благодать проникает в наши клетки и молекулы организма. Как свет этой энергии достигает уровня атомов. Увидим лучистое свечение энергии любви и радости внутри атома. Осознанно напитаем всё пространство атома Благодатью. Вообразим наполнение светом любви и радости всех составляющих атома. Сначала протоны и нейтроны ядра наполняются светом, потом пространство между ними, далее — электроны и их орбиты наполняется светом Благодати.



Любовь и радость расширяются дальше, распространяясь в нити молекул ДНК, наполняя всю структуру двойной спирали энергией Благодати.



Увидим или вообразим, как клетки сердца начинают излучать тонкую вибрацию света Благодати. Почувствуем, как физическое сердце заполняется тонкой энергией света любви и радости.



Эта энергия растекается по всему телу, заполняя каждую клетку и каждый орган. Наполняет лёгкие, плечи, расходится по обеим рукам до кончиков пальцев, возвращается обратно к плечам.

Заполняет шею, горло, на языке ощущается сладкий привкус Благодати. Наполняет носоглотку и носовые каналы. Осязается чудный запах тонкой энергии Источника.

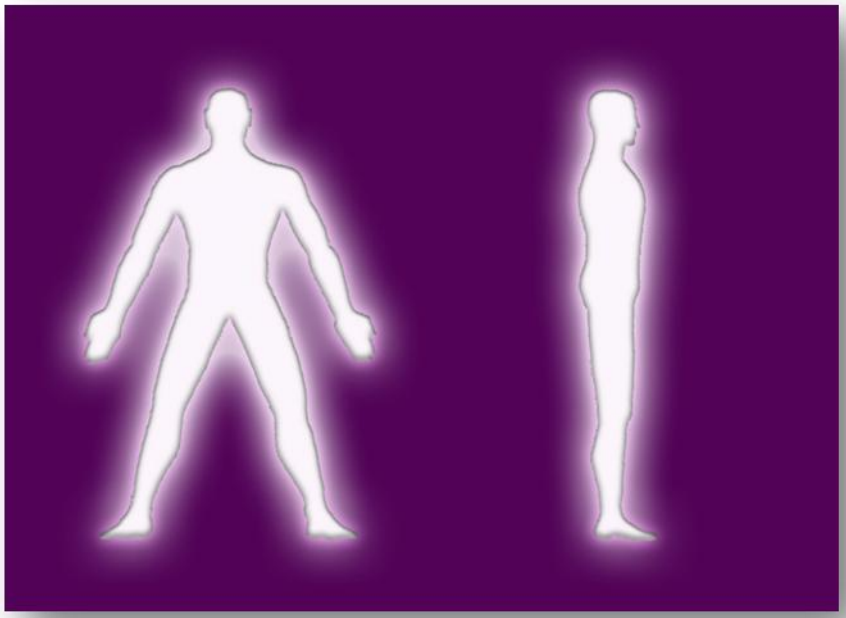
Белый свет Благодати идёт дальше и заполняет оба полушария мозга. По зрительным нервам и каналам выходит в глазные яблоки правого и левого глаза, напитывает их любовью и радостью. Эта энергия, словно лучи света, выходит в том направлении, куда устремлён взгляд.

Посмотрим на какой-нибудь предмет и почувствуем излучаемую взглядом Благодать. Почувствуем связь глаз и предмета, осознаем мостик Благодати между ними.

Вся верхняя часть тела заполнена энергией света любви и радости. Энергия начинает наполнять нижнюю часть организма. Сначала заливает светом Благодати желудок, мы чувствуем в нём приятное тепло. Далее свет распространяется на печень и селезёнку, почки, кишечник. Расходится по обеим ногам, доходит до самых пяток и кончиков пальцев ног.

Свет заливает полностью всё тело. Ощущение любви и радости наполняет каждый атом, каждую молекулу, каждую клетку организма. Всё тело воспринимается как целостная единая субстанция — это тонкая энергия энергоинформационного тела. Насладимся этим моментом. Запомним свои ощущения.

© Охраняется Законом



Активируем все свои энергетические центры Силы, связки и каналы. Начнём с единого центра ступней. Направим внутренний взор на него и раздвоим восприятия любви и радости на обе ступни. Движемся дальше. Последовательно воспринимаем единые центры с разделением фокуса внимания на симметричные центры голеностопного сустава, коленного сустава, тазобедренного сустава.

Переносим внутренний взгляд на Корневую чакру и ощущаем в ней закристаллизованную Благодать.

Фокусом внимания поднимаемся по Единому стержню до Физического центра и его передней и задней энергетических воронок.

Прицелом сознания идём дальше и воспринимаем центр Солнечного сплетения, его передний и задний каналы энергетического взаимодействия.

Луч внимания перемещаем на Духовный центр. Ощущаем его зафиксированную Благодать. Она распространяется на грудную и спинную позиции чакр. Осознаём своё мировосприятие.

Переводим фокус внимания на энергетические центры плечевых суставов правой и левой руки. Ощущаем единый центр локтевых суставов с раздвоением ощущений на правый и левый центры, затем — ядро симметрии запястий, разграничивая взор до обоих центров. Фокусируемся на объединяющем центре ладоней. Почувствуем тепло Благодати в своих ладонях. Сведём их вместе. Осознаем и ощутим своё симметричное физическое и энергетическое тело. Пропитаемся ощущениями и пониманием своей симметрии.

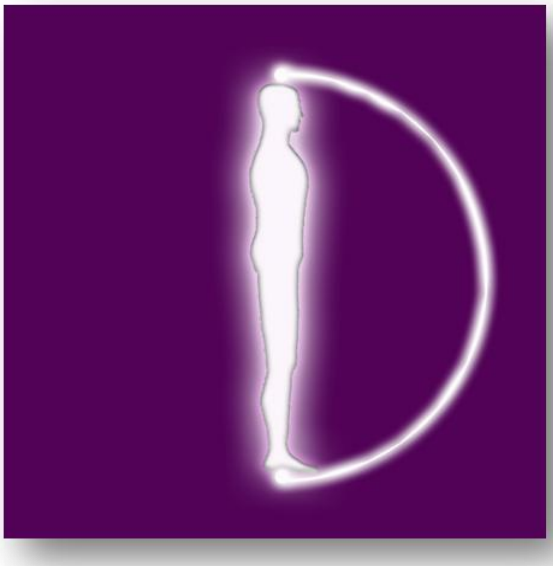
Вернёмся лучом внимания в ладони. Переместимся до плечевых суставов и Духовного центра. Поднимемся по Центральному стержню и достигнем Горлового центра Силы.

Осознаем любовь и радость в Горловом центре и его переднем и заднем канале тонкоматериального взаимодействия.

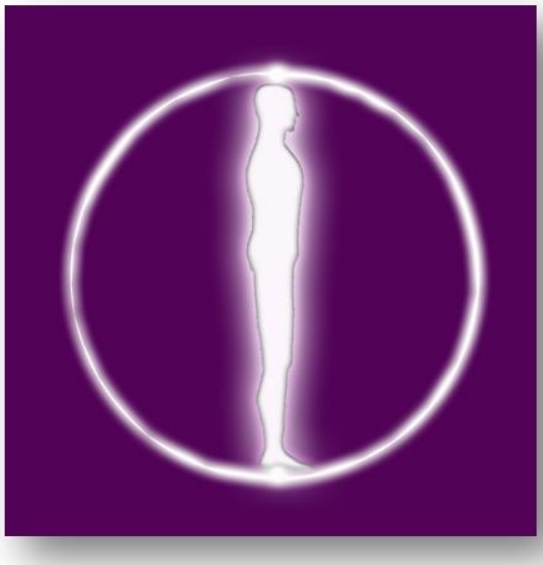
Поднимаемся по Главному каналу до Ментального центра. Воспринимаем Благодать в лицевом и затылочном канале энергетической коммуникации.

Переместимся вниманием в Коронную чакру над головой. Осознаем в ней свет Благодати. Почувствуем любовь Источника и радость Бытия.

Выстроим световую дугу через лицевую сторону из Коронной чакры к единому центру ступней. Светом Благодати заполняем все энергетические связки между энергетическими воронками. Почувствуем, как усиливаются ощущения связи всех передних чакр. Пространство между чакрами и внешней дугой наполняется теплом любви и радости. Прочувствуем своё новое состояние.



Направим внутренний взгляд на единый центр ступней. Увидим лучистый шар белого света Благодати. Силой воображения вытянем световую нить из шара и по дуге, с задней стороны тела, дотянем до Коронной чакры. Почувствуем прилив энергии в пространстве между энергетическими воронками спины и световой нитью. Наполним этот участок светом любви и радости. Просмакуем новые ощущения.



© Охраняется Законом

Осознаем точку внимания в Коронной чакре. Увидим и почувствуем её белый лучистый свет Благодати. Проведём из неё через правую сторону тела дуговой луч световой энергии к единому центру ступней. Ощутим наполнение правой части тела теплотой любви и радости. Почувствуем благодатные излучения в энергетических центрах правой руки и ноги. Эти ощущения заполняют всё пространство до световой дуги правой стороны. Осмыслим новые ощущения.



Сконцентрируем внимание на едином центре ступней. Поймаем импульс Благодати. Построим световую дугу через левую сторону тела к Коронной чакре. Постигнем наполнение левой части тела любовью и радостью. Воспримем благодатные вибрации в энергетических центрах левой руки и ноги. Пропитаемся насыщением этой энергией пространства до световой дуги. Усвоим новое восприятие.



Соберём весь мыслительный процесс в Коронной чакре. Ощутим кристаллизованную Благодать в верхней энергетической воронке своего организма.

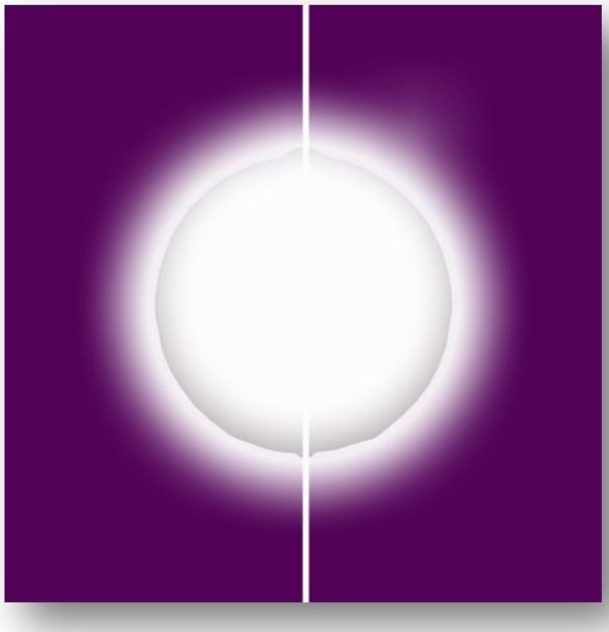
Увидим или представим Солнце. От него спускается столб белого света в Коронную чакру. Проходит её и заполняет все энергетические каналы.

Через все энергетические центры Силы начинает выливаться энергия любви и радости белого света. Эта энергия заполняет всё внутреннее пространство до световых дуг, образуя *световую сферу*. Ощутим благодатные вибрации лучезарной энергии во всей сфере. Проникнемся и насладимся этим состоянием.

Направим преобразованную нашим сознанием энергию света любви и радости вниз по Главному каналу в тело нашей планеты. Ощутим, как внутренняя Благодать уходит к Матушке-Земле. Она получает этот импульс и радуется контакту, возвращая усиленную любовь и радость нам. Прочувствуем эту тонкую связь.

Ощутим усиленную энергию внутри себя и направим её Солнцу по столбу света. Представим, как Благодать доходит до светила. Солнце обращает своё внимание на наш импульс любви и радости и отвечает нам энергетической «улыбкой».

Увидим и почувствуем свою связь с Космосом. Ощутим себя яркой жемчужиной — ядром энергии на нити света, соединяющей нас с Солнцем и Землёй. Почувствуем Благодать момента. Запомним своё новое состояние.



Поблагодарим Провидение за новый эволюционный урок: **«Благодарю Вселенную за форму шара, которую я принимаю в себе и во всём Мире!»**.

Что нам даёт это упражнение?

Соорудив энергетическую *сферу света* Благодати вокруг своего тела, мы поставили фильтр для низких вибраций. Выстроенное энергетическое поле, состоящее из высоких вибраций любви и радости, будет пропускать внутрь положительные высокие вибрации, и притягивать благоприятные события и обстоятельства.

Необходимо следить за энергетической сферой, поддерживать и обновлять в ней энергию. Как и физическое тело, энергетической сфере требуется уход и забота. В первое время упражнение «Благодатная сфера света» следует повторять хотя бы раз в

© Охраняется Законом

неделю. В дальнейшем — по необходимости и по желанию. Творите, как считаете нужным!

Глава 9

9.1. Мир благодатного взаимодействия

В нашей реальности люди постоянно взаимодействуют друг с другом. Эти контакты окрашены эмоциональной энергией, которая передаётся от одного другому. От одних встреч и разговоров мы чувствуем внутренний подъём, а от других — полную опустошённость и упадок сил.

Почему так происходит?

Потому что есть люди, которые отдают энергию и которые забирают. Есть жизнерадостные люди и те, кто постоянно чем-нибудь недоволен. Давайте рассмотрим взаимодействие энергии в этих случаях.

Унылый, критикующий всё вокруг человек нагоняет тоску своими доводами. Начинает изводить, например, о том, как плохо помыла сегодня уборщица полы, а закончить может, никого не пощадив — ни правительство страны, ни даже Бога. Хорошо, если тебя отталкивает от такого человека и ты бежишь подальше от него. А если ты *попался* и в такт киваешь ему головой и поддакиваешь? После такого общения приходишь, «инфицированный», на работу или домой и продолжаешь тему негатива…

Учитывая закон притяжения, на благополучие можно не рассчитывать, и не задавать потом вопросы: «Откуда у меня эти болезни, неприятности и т. д.». Такие эмоциональные энергии имеют знак минус, вибрации этих эмоций низкие и тяжёлые. И если посмотреть по шкале «Радость — Злость», где «радость» — плюс, а «злость» — минус, они будут тянуть в противоположную сторону от «радости».

Жизнерадостный же человек полон живительной энергией. В процессе общения он делится этой энергией с окружающими. Он отдаёт свою позитивную силу и получает положительные флюиды обратно. И это прослеживается во всех взаимосвязях, стоит только чуть-чуть понаблюдать. Действует закон сохранения энергии: чем больше отдаёшь, тем больше получаешь.

В этом законе Космоса главный принцип — **движение энергии**. То есть если мы будем удерживать энергию внутри себя, то пополняться ей будет неоткуда.

Здесь мы подходим к пониманию того, что нужно что-то отдавать, чтобы что-либо получать. Но учитывая закон притяжения, отдавать нужно то, что хочешь получить. Как гласит народная пословица, что посеешь, то и пожнёшь!

У нас с вами есть что отдать, это наш внутренний Свет любви и радости!

Делясь своей внутренней Благодатью, мы будем получать её, приумноженную, обратно. Эта энергия внутри нас, в свою очередь, будет притягивать к нам благополучные обстоятельства, которые наполнят жизнь яркими красками Бытия!

Представьте такой мир, в котором нет негативных мыслей. Мир, в котором преобладает взаимодействие Благодати. Где каждый отдаёт свой добрый внутренний Свет, делится им с окружающими и получает обратно многократно усиленный. Мир благодатного взаимодействия в благополучном обществе!

Следующим упражнением мы сделаем осознанные шаги в передаче своей любви и радости другим людям. Выстроим энергетические связи и наполним их Светом Благодати!

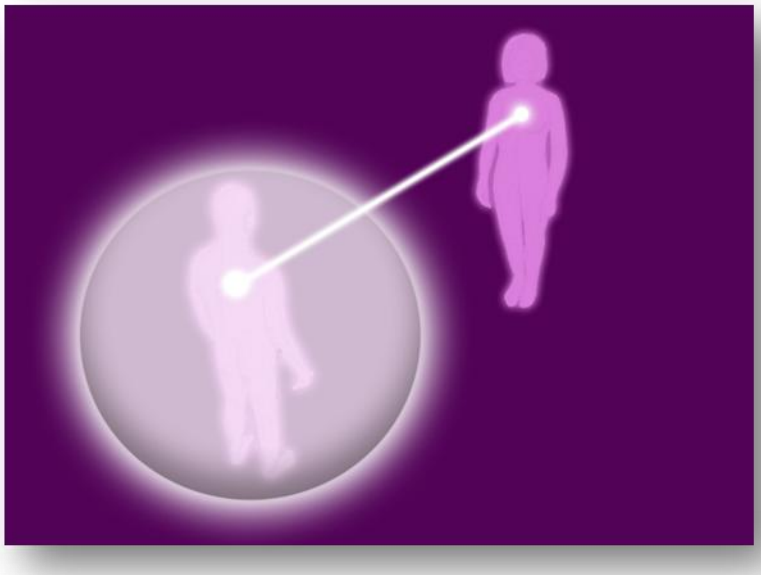
9.2. Упражнение «Передача Света любви и радости»

В свободный, подходящий или созданный промежуток времени настроимся на медитацию. Сделаем несколько расслабляющих полных циклов дыхания. Успокоим и остановим мысленный поток. Осознаем внутренне спокойствие.

Ощутим свою благодатную сферу света (можно повторить упражнение «Благодатная сфера света»). Соберём всё своё внимание в Духовно-Сердечном центре. Увидим и почувствуем шар, излучающий Свет любви и радости, в центре за грудной клеткой. Осмысленно прочувствуем благодатные импульсы внутри себя.

Подумаем о самом любимом и близком человеке. Это может быть жена или муж, подруга или друг, это может быть кто угодно, к кому испытываются тёплые, радостные чувства. Представим его стоящим в нескольких метрах напротив. Посмотрим на него, пространственным взглядом и увидим его Духовный центр таким же светящимся шаром.

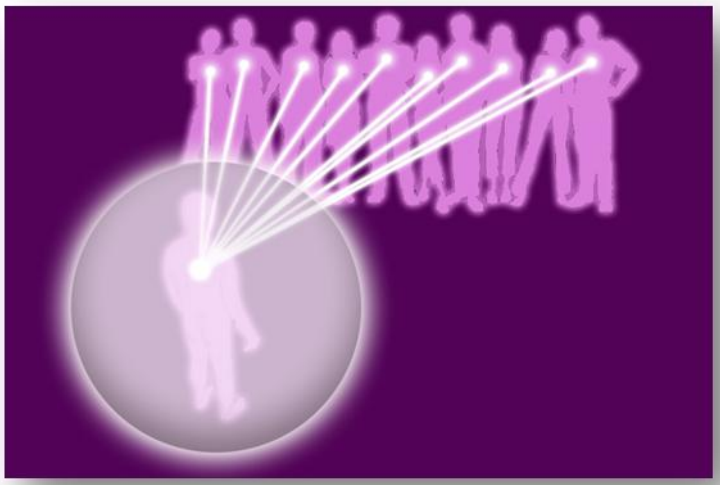
Выстроим соединяющий энергетический канал между своим и её (его) духовными центрами Силы. Пошлём по нему световой энергетический импульс любви и радости. Увидим или представим передвигающийся по энергетическому каналу сгусток Света Благодати. Он достигает другого человека и вспыхивает внутри него лучезарным блеском. Наш импульс света доставлен.



Далее это упражнение полезно сделать со всеми родственниками, друзьями, знакомыми, сотрудниками и даже с теми, кого считаем своими недругами и врагами.

© Охраняется Законом

Надлежит всем направить свой свет любви и радости. Можно взять какую-нибудь общую групповую семейную фотографию или фотографию друзей и сотрудников, и посылать по очереди свой импульс любви и радости в Духовный центр каждого.



Выстроив световые связи, постараемся запомнить своё состояние «невидимой» реальности. Эти связи были всегда и сейчас мы начинаем их обновлять.

Выполнив данное упражнение, вы заметите, что в жизни начнут происходить благоприятные события. Они будут выражаться по-разному: в удаче и везении, в нужных обстоятельствах, в мягкости отношений не только с теми, кому были отправлены любовь и радость. Многие окружающие будут чувствовать исходящую от вас Благодать. Как все растения тянутся к свету, так и люди начнут обращать на вас внимание. Будьте к этому готовы.

Помните: чем больше отдашь, тем больше получишь! В этом нет ничего зазорного и плохого, отдавать свою любовь и радость и получать эту энергию обратно. Это истинное движение энергии!

Скажем слова благодарности: **«Я выражаю благодарность Свету Вселенной за то, что он ведёт меня по пути познания любви и радости!».**

9.3. Единство Мира

Всё окружающее пространство пропитано энергией любви и радости. Невидимая сила удерживает состояние Благодати во всём необъятном Космосе. И это чувствуется в каждом дне Бытия!

Вы видели восход солнца?

Лето. Ночное звёздное небо. Горизонт на востоке медленно вскрывает алая заря. Наступает момент и появляется ярко-красный краешек диска светила.

В это время просыпается вся Природа. Птицы начинают тихонько щебетать. Ветерок поднимает лёгкую зыбь на поверхности озера. Воздух наполняется кристальной утренней свежестью.

С душевным трепетом смотришь, как величественно выплывает ярко-красное солнышко. И весь живой мир ликует от восторга, радуясь новому дню.

Голоса и звуки — птиц, животных и насекомых — объединяются в единый радостный хор. Божественно переплетается пение всех пернатых, стрекотание кузнечиков, жужжание пчёл, плеск рыбы в воде…

Соединяющая их гармония звучит единой симфонией любви и радости. В такой момент чувствуется подъём энергии Благодати не только внутри, но и во всём окружающем мире!

В такую минуту понимаешь, что любовь и радость птиц, насекомых, животных и других существ ничем не отличается друг от друга.

Птицы радуются солнцу и поют свои серенады, наполняя мир любовью так же, как кузнечики, жуки и другие насекомые. Посмотрите на животных и их детёнышей. Они все одинаково играют друг с другом, любят и радуются жизни и своим родителям.

Истинная любовь и радость — это универсальная энергия во всём Космосе. **Мы все** испытываем одинаковую вибрацию Истинной Любви и Радости. **Мы все** ощущаем эту энергию Благодати одинаково. Почувствуйте **Это** прямо сейчас, когда читаете эти строки. У **нас всех Это** чувство **одинаково!**

Просто каждый выражает **Его** по-своему. Поэтому кажется, будто **Оно** разное.

И это та Энергия, которая **нас всех** объединяет. И дана она нам всем из одного Источника. Мы Единая Семья, объединённая энергетическими связями любви и радости. Эти связи были, есть и будут всегда!

В нынешнее время эти соединения имеют «заброшенный» вид, потому что мало используются. Но с нарастающим темпом эволюции пришло время эти связи укрепить и напитать энергией. Мы здесь для того, чтобы сознательно наполнить Мир нашим Светом любви и радости! Это — Истина!

9.4. Упражнение «Единство Мира»

В выбранное для упражнения время устроимся в приятном положении тела для медитации. Настроимся на лёгкость сознания в эволюционной игре. Сделаем несколько полных циклов вдохов и выдохов с задержкой дыхания. Очистим ментальный процесс от всех мыслей. Осознаем глубину безмолвия сознания.

Ощутим свою благодатную сферу. Осознаем связь с Землёй и с Солнцем через Главный энергетический канал. Почувствуем любовь и радость в Духовном центре. Наполним всё своё состояние Благодатью.

Увидим у каждого человека в Духовном центре Силы шар света любви и радости. Это ядро света есть у каждого на этой планете, у кого-то оно с горошину, у кого-то с яблоко. Все эти ядра сплетены в единый клубок.

Представим весь Мир сплетением энергии света любви и радости. Ощутим объединяющую Благодать Источника. Осознаем единство всех людей на планете и свою принадлежность этому сплетению Света.

© Охраняется Законом

Сделаем медленный глубокий вдох и почувствуем, как поступает энергия из Земли и от Солнца внутрь. Задержим дыхание, ощутим всю энергию Света любви и радости в Духовном центре Силы. Медленно выдохнем и направим Свет любви и радости по «нитям» связи всем окружающим людям. Задержим дыхание, почувствуем, что наша энергия расходится по световой структуре и контактирует с каждым ядром света.



Этим упражнением мы осознанно восстанавливаем и укрепляем световые каналы связи всего Рода людского. Чем больше эти «нити» будут насыщенны любовью и радостью, тем больше в Мире будет доброты, взаимопонимания, совести, сострадания, уважения, согласия и, конечно, любви и радости. Все эти высокие чувства отодвинут в прошлое низкие вибрации, такие как злость и раздор.

Создавая новое общество любви и радости, мы способствуем эволюционному росту всего Космоса. Вследствие этого мы перейдем на новый вид взаимоотношений не только между собой, но и с другими цивилизациями. Это поистине грандиозный шаг нашего развития!

Когда в следующий раз будете смотреть на любого человека, представьте внутри него ядро света. Пошлите ему импульс любви и радости. Посылайте импульс Благодати всем. Всем, кого любите и уважаете, кого не любите и не уважаете. Всем тем, кто приносит радость, и всем, кто несёт злость. Каждому прохожему и тому, кого осуждаете или сравниваете. Посылайте свой импульс Света любви и радости абсолютно всем!

Поблагодарим Провидение за полученный опыт и знания: **«Благодарю тебя, Свет Вселенной, за любовь и радость, за связь между всеми людьми, за единство между нами всеми!»**.

Глава 10

10.1. Мечты. Цели Жизни. Предназначение

Мы все в той или иной степени мечтатели. Что такое мечта? Мечта это приятное воображение кого-либо или чего-либо в будущем, где главный герой — ты сам.

Посмотрите на окружающие предметы. Стул, стол, кресло, диван, квартира, дом и прочее. Всё это появилось сначала в воображении человека, то есть в мечтах, а потом воплотилось в реальность.

Вот так и мы: сначала мечтаем, воображаем будущее, а потом ставим цели по их реализации. Но откуда приходят желания о чём-то мечтать? Многие желания навеяны нам из внешнего мира. Это просмотры красивой рекламы, после которой хочется быстрее приобрести «очень нужную» вещь. Это сравнивание себя с другими, зависть и вовлечение в соревнование «У меня должно быть лучше, больше, красивее». Это различные советы и предложения друзей, подруг и товарищей о необходимости принятия какого-либо решения.

Конечно, нет ничего плохого в мечтах, желаниях и целях. Ведь именно мечты, желания и цели являются двигателем эволюции. Но как раньше мы ставили цели и принимали решения? Мы руководствовались голосом своего эго, обременённым с раннего детства навязанными взглядами видения мира. Голос своего сердца или своей души мы почти не слушали и не слышали.

Теперь, новыми мыслями, физическими и энергетическими упражнениями, мы начали очищать свои тонкие тела. Установили благодатное защитное поле и построили довольно прочную связь со своей душой и достаточно чётко можем её слышать. Она разговаривает с нами ощущениями любви и радости в сердце!

Время пришло, и мы с полным правом можем воспользоваться этим, так сказать, «инструментом». Любую свою мечту и желание можно просмотреть через призму Духовного центра. Любое представление о будущем — сверить с ощущениями в Сердечном центре. Если ощущения наполнены любовью и радостью, значит это — Истина. Если чувствуется какое-то смятение, неудобство, сдавливание и другие дискомфортные ощущения, то это — фальшь.

В мечтах мы легко достигаем желаемого благополучия. Живём сладкой жизнью и радуемся. Но в реальности мечты сбываются редко. Почему? Потому что мы видим в воображении уже конечный результат. Но какие действия мы делаем, чтобы достичь желаемого?

Обычно действия направлены в другую сторону, иногда мы останавливаемся на полпути или вообще бездействуем, оставляя мечты только мечтами.

Как же достичь своей мечты?

Чтобы достичь цели, нужен **путь,** вселяющий вдохновение, дарующий энергию действия. Обычно такой путь является жизненным Предназначением.

Каждый человек пришёл на Землю с определённой миссией. Выполнение и достижение поставленных миссией целей приносит истинное материальное и духовное Благополучие.

Чтобы определить свои истинные цели, нужно понять, в чём собственная уникальность и поделиться своей индивидуальной способностью и навыком с обществом. Именно действие, направленное на благо всего общества, приносит глубокое духовное удовлетворение и материальный достаток.

Давайте посмотрим ещё раз вокруг себя. Большинство окружающих нас предметов были созданы для комфортной жизни человечества. Например, возьмём стул. Первый

© Охраняется Законом

мастер, который спроектировал и изготовил такую конструкцию, наверняка был всеми уважаем и почитаем. Изготовлением и продажей стульев он обеспечивал себе и своей семье достойную жизнь.

Сейчас мебель делают на фабриках, но принцип остался тот же. Основная масса прибыли идёт на фабрику, там распределяется по рабочим, в зависимости от вклада в производство. Теперь фабрика в лице разных рабочих является тем звеном, которое несёт комфорт обществу. Так любой продукт или услуга, пользующаяся спросом у людей, будет приносить материальный доход.

Вернёмся к мастеру стульев и разберём его формулу успеха. Делая свой первый стул, он вряд ли думал о комфорте человечества. Он думал о своём удобстве и проявлял личное творчество. Именно индивидуальное проявление принесло успех в будущем. И таких возможностей множество.

Так любой «мастер организации услуг» может спокойно объединить несколько профессиональных парикмахеров и создать парикмахерскую. Или с помощью классифицированных поваров открыть какой-нибудь превосходный диетический ресторан, столовую.

Способов проявить своё творчество во благо себе и обществу столько, сколько людей на планете. Обязательно найдётся индивидуальный метод реализации.

У каждого человека есть способность, опыт или навыки, которые будут востребованы у 10–30 % населения всей планеты. Проявив своё индивидуальное творчество, во благо себе и человечества, личность способствует развитию всего общества в целом.

Но как определить те цели своего предназначения, которые приведут к заветной мечте Благополучия? Проявить свои скрытые таланты нам поможет следующее упражнение.

10.2. Упражнение «Цели Предназначения»

Для этого упражнения понадобится шариковая ручка или карандаш и листок бумаги (хорошо если это будет ваш дневник).

Создадим спокойное время для упражнения. Настроимся на увлекательную игру Бытия. Сделаем несколько полных циклов дыхания. Выявим и расслабим источники напряжения во всём теле. Успокоим и остановим мыслительный процесс.

Осознаем себя в Световом сплетении общества. Увидим световые нити, связывающие всех людей на белом свете. Ощутим тёплые чувства любви и радости в своём сердце. Насладимся чудесным восприятием некоторое время.

Зададим себе вопрос: «Что я люблю делать?».

Прислушаемся к внутреннему голосу.

Из головы и сердца начнут поступать ответы. Ответы будут вперемешку, поэтому, получив ответ и соизмерив с ощущениями в Духовном центре, записываем его и ставим напротив оценку от 1 до 10. Чем ярче ощущения любви и радости, тем оценка выше.

Выполняем упражнение 10–20 минут. Записываем все приходящие ответы, сколько будет. Это может быть 10 вариантов, а может 100. Прямо сейчас выполните упражнение и запишите свои ответы!

Ответ, получивший наибольшее количество баллов, может стать главной целью на данном этапе жизни. Ответы, имеющие результаты на бал-два меньше наибольшего, являются вспомогательными целями. Они характеризуют, в каком направлении нужно двигаться. Приведу пример из собственного опыта.

Мои ответы.

1. Смотреть телевизор — 3
2. Печатать на компьютере — 8
3. Чувствовать тонкий Мир любви и радости — 9
4. Рассказывать о своём восприятии Мира — 10
5. Играть в карты — 2
6. Сочинять музыку — 7
7. Рисовать — 8
8. Смотреть на восход солнца — 8
9. Заниматься сексом — 6
10. Слушать музыку — 7
11. Медитировать — 9
12. Узнавать что-то новое — 8
13. Танцевать — 4
14. Работать электриком — 5
15. Учиться — 6
16. Помогать другим людям — 9

Из ответов и оценок я понял, что моя цель — рассказать о своих ощущениях тонкого мира (10), практикуя медитацию (9) любви и радости (9) помогать другим людям (9), напечатать на компьютере (8), узнавая что-то новое(8), с рисунками(8).

Так появилась эта книга.

Что касается других ответов, могу сказать, насчёт восхода солнца (8) — есть идеи в будущем. Слушать музыку (7) мне нравится, но чтобы сочинять её (7), нужно подучиться (6). Секс приятен(6), но есть дела и поважней. Работа электрика (5) наскучила...

Вот интерес к танцевать (4) при пересмотре с добавлением «медленные танцы» вырос до 7 баллов. Каждый ответ может быть рассмотрен и пересмотрен. В процессе жизни цели могут меняться. По достижению одной главной цели может возникнуть следующий ориентир. Он может быть из списка, а может всплыть из ниоткуда.

© Охраняется Законом

Думаю, нужно рассматривать все ответы с отметками ниже 4 баллов, как тормозящие развитие личности. Отнестись к ним со всей ответственностью, и если эти «любимые дела» на самом деле притормаживают процветание Благополучия, то стоит отказаться от них.

Чтобы от чего-то отказаться и чего-то достичь, нужна Сила! Такая Сила берётся из ответственности. И в следующей главе мы рассмотрим это определение.

Глава 11

11.1 Ответственность

Давайте разберёмся, что такое ответственность. Ответственность — это соблюдение принципов поведения во всех областях жизни относительно таких определений, как «хорошо» и «плохо». Из этих двух противоположностей вытекают такие понятия, как этика морали и голос совести. Этика морали устанавливает принципы поведения, а голос совести является внутренним контролёром.

Также есть административная и уголовная ответственность, которые переплетаются с моралью и совестью. Установленные правила и законы предусматривают административные и уголовные наказания.

Существует два вида ответственности: внешняя и внутренняя. Первая — это ответственность перед семьёй, родственниками, обществом и миром; вторая — ответственность перед самим собой. В том и другом случае ответственность подразумевает обязательство отвечать за сказанные слова и совершённые поступки перед принципами морали и голосом совести. Но в этой главе хотелось бы рассмотреть, как ответственность помогает в достижении намеченных целей.

С чего начинается любая цель?

Цель начинается с мечты. Создаётся мысленный образ желанного события или предмета. Далее внутренне присваивается **значимость** данного обстоятельства. И уже в зависимости от этой важности осуществляются действия.

Именно **значимость** является для человека той основой, от которой он отталкивается и устремляется к своей цели. Но без **ответственного** самоконтроля, то есть без осознания принципов своего поведения, где «**иду к цели — хорошо**», а «**стою на месте — плохо**», вершина вряд ли будет достигнута.

Непосредственно в момент взятия ответственности на себя открываются двери в другое «измерение». В ту реальность, где человек осознаёт последствия своих действий, слов и мыслей.

Осознанная ответственность становится парусом Благополучия. Человек, выбирающий ответственность по собственной воле ради личного и общественного счастья, получает силу — ВДОХНОВЕНИЕ! Рождается прочный Божественный духовный подъём, способный творить чудеса!

Эта Сила содержит много сторон эволюционного роста. Возрастает энергия уверенности в себе и в завтрашнем дне. Появляется определённость и понимание

причинно-следственных связей. Видны и понятны результаты собственных и чужих слов и действий.

Благодаря пониманию, что ты являешься творцом собственной жизни, происходит преобразование всех областей Бытия. Индивидуум превращается в личность, обладающую управляемой Силой Воли, способной изменить пространство. Воля трансформируется в свободу. Эта свобода выражается в открытии личного творческого подхода к любой жизненной ситуации.

Став ответственным, человек получает право изменить реальность в личной и семейной жизни. Также он может направить энергию на изменение реальности в стране и на всей планете!

Пришло время изменить мир, напитать его любовью и радостью! Построить новое общество, которое будет ценить и уважать каждого человека. Это общество будет понимать интересы всей Природы и учитывать их в реализации собственных планов. Пришло время выйти на новый уровень взаимоотношений между нами!

Ответственность — это великий инструмент преобразования Жизни! Вооружившись им, можно навсегда изменить реальность! Осталось сделать решающий шаг — взять на себя ответственность за свою жизнь! Выбор за тобой — действуй!

В добрый путь!

От всей души благодарю вас за то, что уделили время и прочитали книгу. Уверен, эти упражнения и новые осознания помогут в построении вашего собственного «здания» Благополучия!

Пространство вокруг вас очень быстро изменится. Мир превратится в благодатную пашню. С пониманием причинно-следственных связей вы будете сеять семена своего будущего Благополучия. Они будут прорастать и приносить плоды духовного и физического процветания. Ощущения любви и радости наполнят вашу жизнь и жизнь окружающих вас людей! Крылья вдохновенья поднимут на новый уровень Бытия — состояние счастья!

Делитесь своим Светом и информацией, которой владеете, с близкими и родными, с друзьями и врагами. По возможности рассказывайте о том Свете любви и радости, который теплится внутри каждого сердца. Вместе мы напитаем взаимосвязи человечества доброй энергией Благосостояния! Со временем Мир превратится в общенародный союз Единения.

Внесите свой вклад в это Творение!

Мои благодарности

© Охраняется Законом

Я безмерно благодарен своим родителям, которые впустили меня в этот Мир. Сердечно благодарю всех родственников — братьев, сестёр, дядь, тёть, бабушек и дедушек. Я вас люблю!

Благодарю свою единственную любимую жену за выносливость, нежность и любовь! Благодарю своих детей, смотрю на вас и радуюсь жизни!

Искренне благодарю одноклассников, однокурсников, сослуживцев, друзей, товарищей, недругов и врагов. Каждый из вас был и есть для меня учителем и наставником.

Я выражаю свою благодарность всем людям, которые встретились мне на моём жизненном пути. Всем, кто был, есть и будет.

Я прошу прощения у всех, кого оскорбил и обидел, и я прощаю всех, кто оскорбил и огорчил меня. Знайте: я вас всех люблю и благодарю за то, что вы такие, какие есть!

Благодарю это Время и это Пространство, за Бытие в Настоящем!

Обратная связь

Свои впечатления о книге и опыты решения жизненных задач, присылайте на электронную почту sudbonosnyj@yandex.ru, с пометкой "Основы благополучия" или публикуйте на странице "отзывов" вот здесь: страница отзывов. Задавайте возникающие вопросы и выражайте инициативные предложения. Заходите на сайт "судьбоносный.рф", там вы найдёте очень много полезной информации для себя и своего благополучия и процветания.

Всего вам доброго! До новых встреч!

© Павел Радеев ∞