

Юрий  
Серебрянский



**ШКОЛА  
СПЕЦНАЗА**



**СЕКРЕТЫ ТИБЕТСКОГО  
КУНГ-ФУ**

Юрий Серебрянский

**СЕКРЕТЫ ТИБЕТСКОГО**

**КУНГ- ФУ**

**Минск  
Книжный Дом  
2006**

УДК 796.81  
ББК75.716  
С32

*Серия «Школа спецназа»  
основана в 2005 году*

*Правообладателем книги является ООО «Интерпрессервис». Выпуск произведения, а также использование его отдельных частей без разрешения правообладателя является противоправным и преследуется по закону. Книга выпущена по заказу правообладателя.*

Серебрянский Ю.

С32 Секреты Тибетского Кунг-Фу / 10. Серебрянский. - Мн.: Книжный Дом. 2006. - 224 с., ил.

ISBN 985-489-271 -9.

На страницах этой книги мастер русского боевого искусства Юрий Серебрянский раскрывает методы оздоровления, возвращения и сохранения молодости, предлагает универсальный метод сохранения жизненного ритма бесконечно долгое время. Этот метод обеспечивает стабильную работу всего организма на оптимальном уровне: отличное здоровье, выносливость, нервно-психическую уравновешенность, высокую жизненную активность, совершенную чистоту сознания, мысли, вечную молодость и бессмертие.

Для широкого круга читателей.

УДК 796.81  
ББК 75.716

ISBN 985-489-271-9 © Текст. Иллюстрации. Серебрянский Ю., 2005

© Оформление. «Книжный Дом»,  
2005

## ***Предисловие***

Я адресую свою книгу людям, достигшим определенного уровня пробужденности, людям, которые ищут Истину.

Когда ученик готов встать на Путь, приходит Учитель.

Учитель нужен для того, чтобы раскрыть ученику Тайну существа человеческого. Познав эту Тайну, ученик может обрести многие возможности и умения, восхитительные и беспредельные. Но ключи от Тайны даются только в чистые руки. И невозможно обмануть Учителя, потому что обычные люди смотрят на лицо, а Учитель зрит в ваши сердца.

Я написал эту книгу для тех, кто устремлен знать Тайну Жизни, для тех, кто готов стать бессмертным. Ведь воистину чистый человек бессмертен, потому что в нем — бес смертен!

## *Введение в Учение мое*

Учение мое превосходнее всякого учения святых, и кто имел бы Духа в себе, тот нашел бы в Учении моем манну сокровенную. Что пользы людям от того, что знают они всю Библию и все книги мудрецов, что пользы во всем том, когда нет в них ни любви, ни благочестия? Любить Бога, служить Ему, идти путем Знания — вот в чем состоит верховная мудрость. Но много на Земле сегодня такого знания, от которого мало пользы душе или никакой пользы не бывает, и весьма безумен тот, кто использует знания такого рода. ОУМ.

И чем больше и чем совершеннее знаешь, тем строже судим будешь от знания, если не пребудет тебе от него святости в жизни. ОУМ.

И если кажется тебе, что многое знаешь и разумеешь достаточно, уверься, что несравненно больше еще того, чего не знаешь. ОУМ.

О возлюбленные в Боге, люди Земли моей! Не доверяйте всякому слову, всякой книге или внушению, но над каждым из них задуматься вам следует: «Куда и к кому они ведут?» ОУМ.

Ученик мой не будет легковерен ко всякому рассказу, ибо знает он немощь человеческую, и как податлива она ко злу, и как склонна падению в слове. ОУМ.

Великая мудрость: «Доверяй, но проверяй!» Кто имеет эту мудрость, тот не станет верить без рассуждения каким бы то ни было книгам и речам человеческим. ОУМ.

Книгу мою следует читать в смирении, в вере и простоте. И никогда не гоняйся за именем Учения моего!

Но прежде чем приступишь ты к прочтению этой книги волшебной, послушайся моих советов:

- Общайся с тем, кто лучше тебя.
- С мудрым и рассудительным человеком нужно посоветоваться, прежде чем поспешно действовать самому.
- Не со всяким человеком обсуждай Учение мое, но благочестивая беседа с Посвященными о духовных вещах принесет тебе только пользу.
- Если бы стало сердце твое простым и чистым, как у ребенка, тогда всякая тварь земная служила бы тебе зеркалом жизни.
- Простота и чистота — вот два крыла, что в Царствие Небесное тебя поднимут. Простота ищет в тебе Бога, а чистота приемлет и вкушает.
- Старайся то ты побеждать в самом себе, что более всего в других тебе противно. Знай, что как сам ты примечаешь за другими, так и другие примечают за тобой. ОУМ.

Перед прочтением книги моей умой лицо свое и руки и помажь чело свое оливковым маслом.

Теперь обязательно помолись Владыке всех живых так: «Расшири меня в любви, дай мне вкусить сердечны-

ми устами, как сладко любить и в любви растаивать и носить. Одержим любовью, хочу вознестись выше себя, в избытке горячности и изумления. Хочу петь песни любви, хочу за Тобою, Возлюбленным Господом, в высоту проникнуть. Изумевает в хвале Твоей душа моя, празднующая Тебе любовью. Хочу тебя любить больше себя, о Господи! И себя — ради Тебя одного любить хочу, и всех в Тебе любить, кто по правде Тебя любит, о мой Бог, как велит закон любви, от Тебя просиявший». ОУМ. ОУМ. ОУМ.

## *Глава 1*

Знание — это оружие, которое нельзя давать в руки кому попало. Но не только люди ищут Знание, иногда приходит время, когда Знание ищет людей.

И вот оно пришло к вам в руки.

Что вы сейчас чувствуете? Может быть, у вас потеплели ладони или стало почему-то радостно и легко на душе. А может быть, вы закрыли глаза и увидели меня — вашего (да!) Учителя из прошлой жизни. Я прихожу в этот далекий от Бога Мир снова и снова, под разными именами, чтобы просто напомнить ученикам моим о том, что есть Путь. Путь есть Истина. Истина равна бессмертию. Значит, размышляя: «Я есть Истина», можно обрести Вечную Жизнь. Слово это должно звучать в груди, напротив сердца. Всем размышление о бессмертии — бессмертие дает. Бессмертие бывает только в теле, в котором вы живете. Конечно, тело это надо изменить, преобразить, очистить. Вот этому и буду я учить.

Есть необходимость всем моим ученикам завести две тетради: в одну выписать всех, кто за всю вашу жизнь обидел вас, а во вторую — всех, кого в этой жизни обидели вы. Я понимаю, что лень родилась раньше вас, но теперь пришла пора подумать о спасении тела, а не только души. Поэтому каждый день просите прощения у тех,

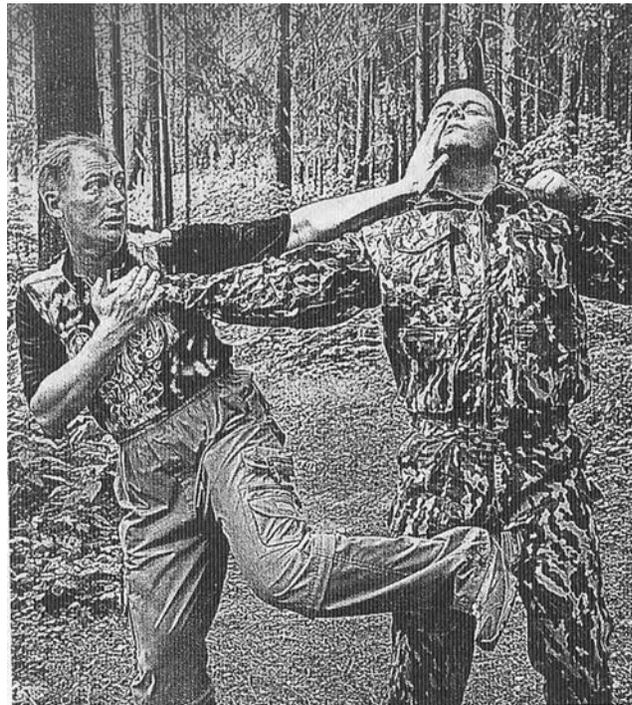
кого обидели вы, от всей души, со слезами. И каждый день прощайте тех, кто обидел вас, как бы тяжело это ни было. И самое главное, делайте это искренне. Практикуйте каждый день! Только никого не заставляйте заниматься насильно телу же самым и ничего никому не доказывайте. Практикуя мои упражнения, молчите, не вступайте в споры.

**Помните:** если человек в чем-то убежден, например, что левитации нет, даже если вы ему это покажете, то в лучшем случае он вам позавидует, а в худшем поможет лечь в дурдом. Поэтому не делитесь ни с кем своими планами на будущее, иначе им не суждено будет воплотиться в жизнь. Будьте особенно внимательными по отношению к друзьям, в этом Мире они почти всегда предадут в тяжелый момент жизни. Хорошо, конечно, иметь жену и друга в одном лице, но тогда нельзя баловать ее подарками (читайте сказку А. С. Пушкина о золотой рыбке).

### ***Первая Таитра. ОУМ***

Хорошо, конечно, пойти по Пути с другом, но чаще всего бывает, что воин идет один. ОУМ.

Только тот Путь можно назвать истинным, который ведет к Богу. Зачем мы идем по Пути? Только затем, чтобы обрести бессмертие в теле. Все остальные пути разрушают тело, и поэтому они не от Бога. Это ложные пути. Ложные пути притягивают к себе, как магнитом, только глупых людей, не желающих здраво мыслить. Все глупые люди смертны от того, что постоянно лгут. А чистые небеса не терпят грязной лжи.



Поэтому правило номер один для воина, ставшего на Путь, — будь честным!

Я думаю, что мы не ошибемся, последовав учениям Тибета, в которых Учителя этой горной страны достигли совершенства. Высший дар Тибета — знание о том, как шаг за шагом обрести бессмертие в физическом теле. Поэтому только тибетское Кунг-Фу направляет ученика на истинный Путь. Задумайтесь: «Что есть Истина?»

Знание, которое я даю вам в этой книге, является крупицами Истины, которые обогатят вас духовно, если вы сполна воспользуетесь ими. Начните применять мое Знание прямо сейчас, пока еще не поздно, пока вы еще не стерты с лица Земли.

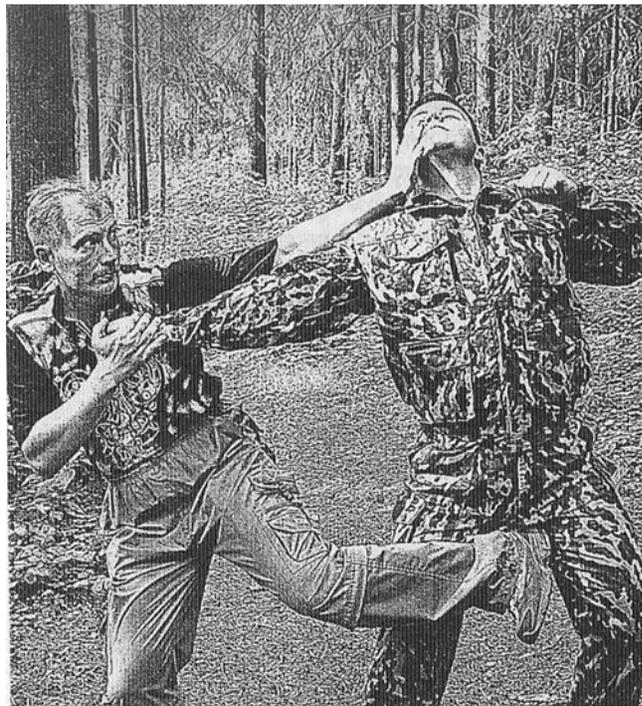
Помните: за каждой клеточкой вашего тела, за каждой вашей мыслью, за каждым вашим желанием стоит безграничный Божий Дух. Начните его искать, устремитесь к нему всем своим существом.

Принесите себя в дар Богу, делайте все только для него. Тогда, может быть, он одарит вас реальным бессмертием.

Задумайтесь, Бог сказал так: «Я Бог живых, а не мертвых!»

Так как вам теперь все эти сказочки о загробной жизни? Я могу смело утверждать: для вас после смерти жизни нет! Поэтому живите! Желайте жить!

Молитесь Владыке всех живых так: «Благодарю Тебя, о Боже, что не устаешь меня вдохновлять учиться не сожалеть, но верить; не заикливаться в нетерпимости, но мечтать и фантазировать: не упрекать, но менять»



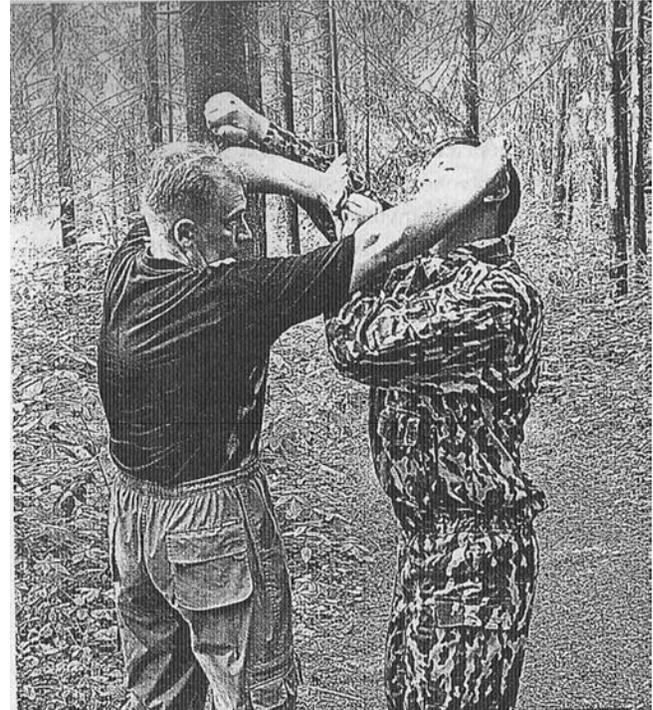
ся, работать над ошибками и радовать и любить всех людей. Открой мне чудеса жизни и свободу возможности решений всех моих проблем с помощью «внутреннего Пути», не забывай меня, когда я закрыт усталостью или разочарованием. Я мечтаю научиться вдохновлять Твою веру своей бесконечной искренностью и чистотой устремления, неотвержением Твоего Пути, ясностью памяти сердца и умиротворением плавности движений тела, во исполнение универсального счастья и мудрости души». ОУМ.

О как мне хочется, чтобы все мои ученики везде и всегда стремились ощущать до всей глубины и безграничности, что жизнь — Живое Божество. Жизнь — это Благодарство, чуткость и красота. Жизнь — это терпение — творчество, любовь — самоотдача, радость — вдохновение, творчество — искренность, свобода — мечта, честь — мудрость — возможность.

**В древних книгах сказано:** только бессмертный в теле своем владеет всеми секретами Кунг-Фу.

Так кто же преподает нам в сотнях спортзалов? Откуда столько всяких поясов? Мы любим, когда нас обманывают, и это плохо. Надо полюбить правду. Настоящее Кунг-Фу учит тому, как привести свое земное тело к небесной чистоте.

Канон Кунг-Фу гласит: «Только чистое тело, подобное сиянию небес, живет вечно в этом Мире. Кто оставляет после себя труп, тот умирает, ибо нечист и прерывен. Чтобы стать бессмертным, надо отвоевать у небес право иметь небесную чистоту. Если смертный утверждает, что он мастер Кунг-Фу, не верьте ему, ибо он лжец».



Поэтому я утверждаю: не желающие бессмертия — недостойны жить!

Реальность земная, как яблоко, разделена на две половинки. В одной половинке этой реальности царит зло и смерть, во второй половинке этой реальности — добро и Вечная жизнь. Войти в чистую реальность можно только в физическом теле, имея чистые энергетические каналы и светлые мысли. Как войти в реальность добра, знает только Учитель. Без Учителя войти в реальность добра нельзя.

Для того чтобы Учитель пришел к ученику, тот должен жить в «чистом» месте, подальше от суеты городов. Для того чтобы Учитель начал учить, ученик обязан сделать Учителю щедрое подношение. Так было всегда... Для того чтобы встретить Учителя светлой реальности, ученик должен быть благочестивым и достойным его явления. Если ученик не чист, Учитель не приходит! Размышлять над сказанным здесь нужно всегда и повсеместно: «Да буду Я и днем и ночью, всегда!»

Лишь явление правильного и верного мышления даст совершенное понимание моего Учения. Поэтому мышление твое о бесконечной жизни должно быть непрерывным и логичным.

Как действует безошибочная логика? Какая польза людям от их земных знаний в реальности зла, если здесь они все равно умрут? Какая польза от накопленных богатств и особняков, если они думают, что после смерти в этой реальности они обретут новую жизнь? Могут вас уверить, Богу мертвые не нужны! Богу нужны только те,



кто познал Тайну Жизни. Познавший Тайну Жизни обретает бессмертие, а также богатства и гениальность.

Кто становится бессмертным, тому все идет только на пользу. Когда человек начнет заниматься по моей книге, он увидит себя воистину бессмертным, но для этого нужно вести дневник, чтобы записывать ежедневные результаты своих размышлений. Без этого прогресса не будет! Ведь если человек не ведет записей результатов своего мышления, то развитие непрерывности мышления не происходит.

Всякий ответ приходит на конкретный вопрос. По качеству Запроса получаем качество Явления. ОУМ.

Поэтому умственный труд, направленный на достижение личного бессмертия, должен быть непрерывным. Качества не будет, если человек, практикуя Учение мое, не мыслит, но иногда только лишь думает. А мыслить надо так: «Я есть Истина!»

Встав на истинный Путь, ученик должен осознать, что самое драгоценное в Бытии есть сама жизнь, и за нее надо бороться, отвоевывая ее для себя у реальности зла.

При этом, если ученик допускает мысль о том, что возможно когда-нибудь умрет, он предаст Бога Живого, Учителя и самого себя. А когда ученик отбрасывает Мысли о смерти и думает о жизни непрерывной, он не только приходит к Богу Живому, но и обретает дар Его — бессмертие.

Когда-то, много веков назад, люди и в этой реальности зла практиковали Учение мое о Жизни Вечной и



были воистину бессмертными. Великолепие Природы тогда опьяняло людей «живой» энергией Жизни. Изобилие процветало и обольщало детей человеческих.

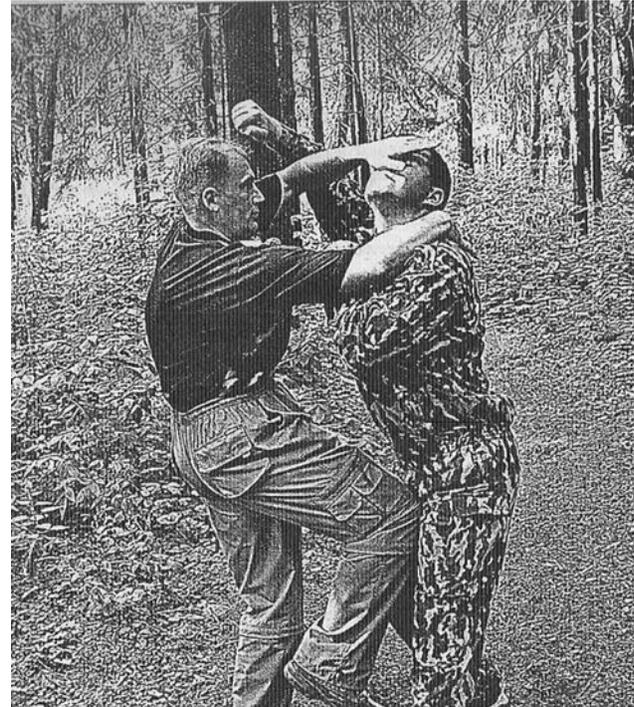
Так, постепенно, разленились они и перестали практиковать Учение бессмертия и заменили жизнь Образом Божьим на жизнь со скверномыслием.

А так как всякое мышление закладывает программу жизни, скверномыслие людей явило скверное время. Так люди стали болеть, страдать и убивать друг друга. А чтобы «слить» свои злодеяния на кого-нибудь, люди придумали дьявола. Так как эту ужасную мислеформу они подпитывали много веков, а мысль, как вы знаете, переходит в материю — дьявол материализовался на тонком плане.

Так как любая мислеформа приходит к своему создателю, дьявол приходит к тем, кто о нем думает, и забирает их тела и души на тонком плане в Преисподнюю. Затем эти мертвецы, вспоминая о прелестях земной жизни, но не имея при этом плотного тела, прилетают в эфирном теле на земной план, вселяются в людей и толкают их на разные преступления — это и есть бесы. Бесы стараются избежать наказания Божьего — Чистилища, поэтому всячески маскируются и прячутся в живых людях. Такие люди называются одержимыми, и помочь им может тогда только пост и молитва.

Во очищение души и тела произнесите многократно: «ОМ, А, ХУМ!»

Божественные эти огненные звуки очистят за год ваше тело, речь и ум.



Звук «Ом» вибрирует в черепе с долгим «М-м-м». Очищает ум.

Звук «А» вибрирует в горле, очищает энергетические каналы.

Звук «ХУМ» вибрирует внизу живота с ударением на «М-м-м», очищает тело от дурной кармы, делает человека счастливым.

## *Глава 2*

Формула «Я есть Истина!» создаст медленно и постепенно преобладающий умственный образ. Ум человеческий подсознательно формируется вокруг преобладающего умственного настроения, а затем начинает выбирать из внешнего мира материал для постройки, которую и производит соответственно предложенному плану. Не только характер создается таким путем, но и условия, и обстоятельства жизни следуют этому закону.

Осознайте, что есть только бессмертие, что только жизнь основа всему. Эта жизнь проявляется и через вас, и через всякую другую форму, вещь, образ.

Скажите себе: «Я покоюсь на лоне Великого Океана Жизни, и он поддерживает меня и несет бережно, хотя волны поднимаются и надают, хотя бури ревут и свирепствуют, я в безопасности на волнах Океана Жизни, ведь я его частица. И хотя все меняется вокруг и одно уходит, а другое приходит, я знаю, что Жизни Океан и я — одно. Вбираю я его дыхание и силу, смирение и мудрость, и покой. О Жизнь Единая! Проявись через меня. Я раскрываю свою душу, чтобы ты смогла проявиться во мне во всей полноте!»

Размышляйте ежедневно над моими словами, они дадут вам энергию жизни, энергию бессмертия.

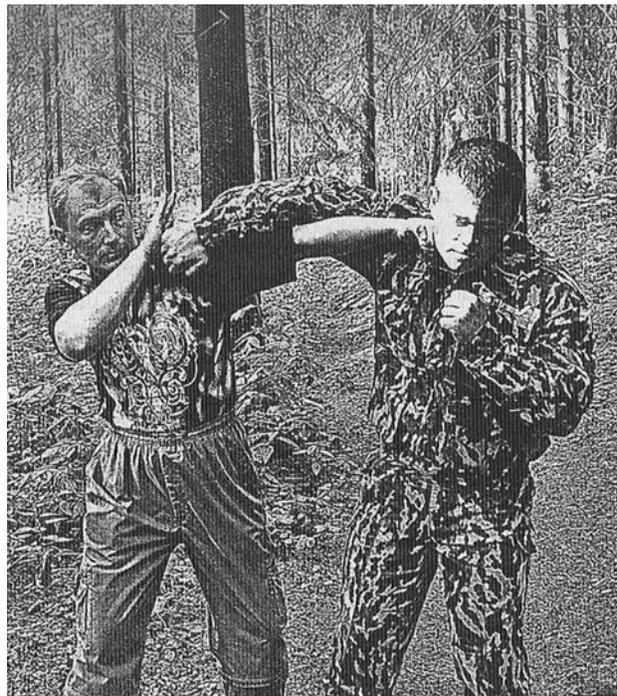
Это как стук в дверь, только отличие состоит в том, что мои слова стучатся в ваше сердце с целью разбудить вашу жизненную энергию.

Когда ваша энергия раскроет врата вашего сердца, вы в одно мгновение станете другим. Энергия жизни, любви, процветания заполнит все ваше тело, подобно тому, как вода заполняет глиняный кувшин. При этом главное, чтобы кувшин был прочным, а значит, тело надо уплотнять и уплотнять непрерывным образным мышлением о личном бессмертии.

Когда вы мыслите правильно, то все божественное в вас видит и воспринимает и наполняет этим все клетки вашего тела. Так образуется бесконечный приток времени к центру человеческого существа — к Сушумне, проходящей пьющей серебряной через центральный канал позвоночного столба, который в древности называли Древом Жизни.

Когда человек воспринимает, тогда человек живет. Как только человек становится готовым воспринять Божественный Поток жизненной энергии, она тут же вихрем заполняет все его тело. Именно так человек обретает бессмертие в Боге.

Бог есть пространство бессмертия, Сын Божий есть Свет ослепительно белый, Дух Святой есть тепло. Понимая это, можно произнести: «Во Имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». «Аминь» — Истина, соединяющая трех в одно единое целое. Истина — источник бессмертия. Помните всегда, что ваша жизнь течет и сердце бьется в гармонии со всем живым на Свете!

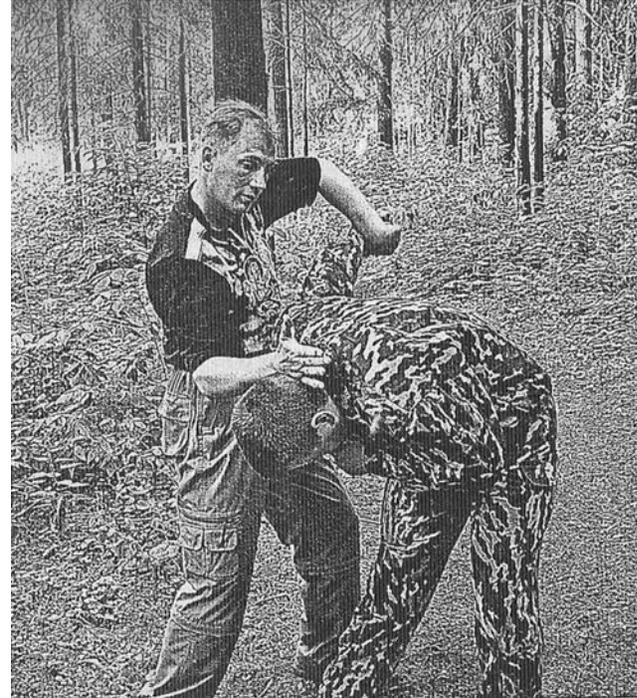


Так поднимите же свой взор к звездному ночному небу и почувствуйте в себе свое сродство с жизнью бесчисленных миров и солнц. Почувствуйте, что там, высоко-высоко, Имеется вторая половинка вашего «Я». Почувствуйте, что ваше «Я» существует одновременно на Земле и в космосе! Сомкните ладони перед сердцем и произнесите: «Мой дом — Вселенная!» Теперь протяните свои руки к небу и скажите: «Я посылаю всем и всему только светлые и радостные мысли, мысли поддержки». Еще раз сомкните ладони перед сердцем со словами: «Я осознаю чувство любви, которое охватывает все живое, это чувство дает мне силу и ощущение родства с Великим Океаном Жизни!»

Для того чтобы стереть с души обиды на людей и другой негатив, я предлагаю для осмысления следующий ниже текст: «Я не буду лить слезы из-за оскорбленной гордости, из-за осуждения или нанесенной мне обиды, недружелюбного замечания, мелких досад, неудач и разочарований. Мое «Я» выше всего этого, все бывшее для меня — прах, мертвечина! Мой слух теряет свою чувствительность к личным обидам, потому что мое «Я» невозможно обидеть и унижить, ОНО Велико!»

Для расширения восприятия любого моего текста следует сначала рассмотреть изложенное мною во всех подробностях, а затем, проанализировав подробности, можно рассматривать весь текст целиком.

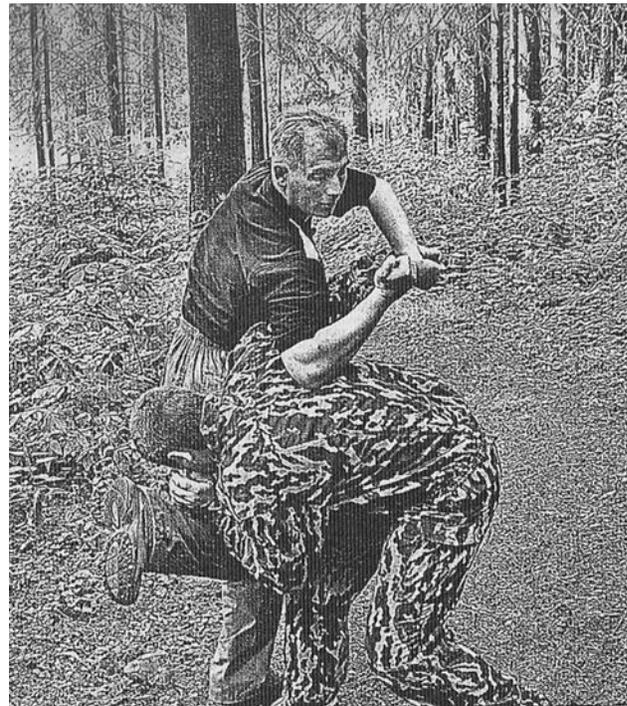
Читая, воображайте! Все мои тексты есть Тантра, воспламеняющая чувства человека любовью к Богу Живому и ведущая человека в светлую реальность бессмер-



тия. Отныне вы — человек воли. Скажите себе так: «Я держу в узде свои страхи, влечения, желания, чувства, ощущения и эмоции. Я человек воли, я господин своих мыслей. Я заменяю ненависть в себе на любовь: зависть на дружелюбие; мстительность на всепрощение; похоть — на укрепление духа и тела. Я утверждаю над всем низким в себе свое господство!»

Ученикам моим не хватает в этой жизни осознанности, и из-за этого они попадают в различные сложные ситуации.

Когда вы неосознаны — вы спите. Нехорошо, если машина, в которой вы спите, стоит на месте, а не несется на полной скорости навстречу бездонной пропасти. Для того чтобы проснуться вовремя, рассуждайте следующим образом: «Я равен каждому человеку. И я, и он, и все люди исходят из одного жизненного источника. В глазах Абсолюта я равен даже самому богатому и сильному человеку на Земле. Истина — это вещи, какими их видит Бог, и, следовательно, воистину я и другой человек равны, мы одно целое. А всякое чувство самоуничижения есть самообман, заблуждение, ложь, и ему нет места в Истине. Я забываю свою личность и позволяю энергии течь свободно. Я пытаюсь разглядеть за личностью другого человека ту же энергию, что течет во мне. За его личностью стоит то же жизненное Начало, что и за моей личностью, не более и не менее. Оба мы едины в Истине. Я полностью осознаю свое «Я» и чувствую, как оно изливается наружу, принося мне подъем и чувство мужества. Бесстрашие — мое Божественное наследие! Я смот-



рю на текущие по земле события с радостью и оптимизмом!» ОУМ.

Теперь попробуйте осознать более сложную форму мысли: «Я есмь!» Что такое «Я есмь!»?

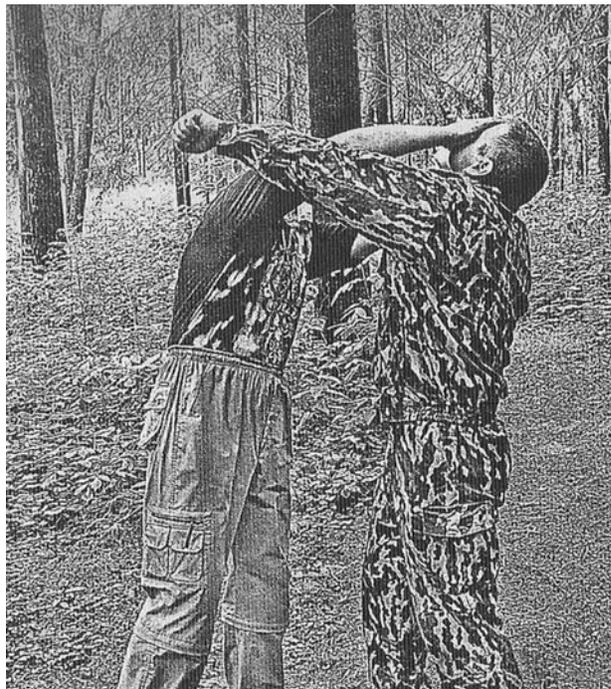
Скажите себе так: «Мое «Я» не зависит от тела. Я могу оставить свое тело в любой момент. Вокруг меня безбрежная Вселенная, Океан Жизни и Знание, миллиарды планет с разумом и жизнью. Пространство и время необъятны. И хотя «Я» лишь частичка Абсолюта, я так **Же** как и Он, бессмертен, вечен, бесстрашен и непобедим. Я тесно связан с Великим Океаном Жизни, и мое «Я» плывет по его волнам и чувствует в себе силы и спокойствие. Когда я повторяю утверждение: «Я есмь!» — то ощущаю себя сильнее и свободнее. Я чувствую, что мое лицо становится добрее и спокойнее. Я уверен в себе. Произношение божественной формулы «Я есмь!» стирает все мои пороки и страхи. И теперь я знаю, что я — Великая Душа».

Я прихожу в этот безумный Мир для того, чтобы снова и снова напоминать моим ученикам о том, что все они могут обрести бессмертие и войти в Царство Бога Живого.

Здесь я даю своим ученикам вторую Тантру бессмертия. Она поможет тем, кто не поверил, что к Богу Живому можно прийти в физическом теле.

### *Вторая Тантра бессмертия*

Вы не должны бояться смерти, потому что смертно только физическое тело. Ваше же истинное «Я» бессмер-



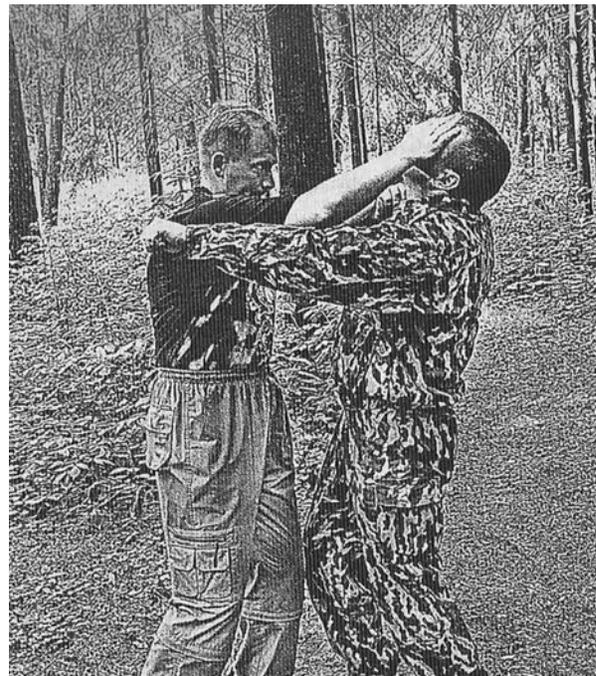
тно и велико. Старайтесь проникнуться идеей, что вы — просто существо, живущее в теле временно, и пользуйтесь им для своего удобства как временным жильем.

Углубляясь в размышление, старайтесь научиться хотя бы на время забывать про свое тело, так, чтобы ваша мысль всегда исходила из вашего «Я». Думайте так, как будто вы уже научились чувствовать себя, и тогда вы постепенно найдете, что ваша истинная личность, ваше «Я» есть нечто совершенно отдельное от тела.

Тогда со временем вы обязательно начнете говорить так: «Мое тело хочет спать, мое тело хочет есть», придавая слову «Я» совсем другое значение. Постепенно у вас начнет исчезать представление о том, что вы физическое существо. Вы будете ощущать себя выше тела, а тело начнете ощущать как нечто отдельное от вас. Но это совершенно новое ощущение, новая мысль не должны заставить вас пренебречь своим телом. Вы должны смотреть на свое физическое тело как на храм Духа. Заботьтесь о нем и старайтесь сделать его наилучшим обиталищем для вашего «Я».

Размышляя над формулой «Я есмь!», вы можете вдруг почувствовать, что как будто находитесь вне тела. Не стоит этого бояться, так как это чувство напрямую связано с осознанием вашего истинного «Я».

Размышляйте почаще так: «Мое истинное «Я» выше, чем тело, выше, чем те элементы, которые могут нанести ему урон. Поэтому «Я» не может быть нанесен вред. Мое истинное «Я» не может быть убито. На самом деле «Я» не физическое тело, а Бессмертный Дух! Я чувствую

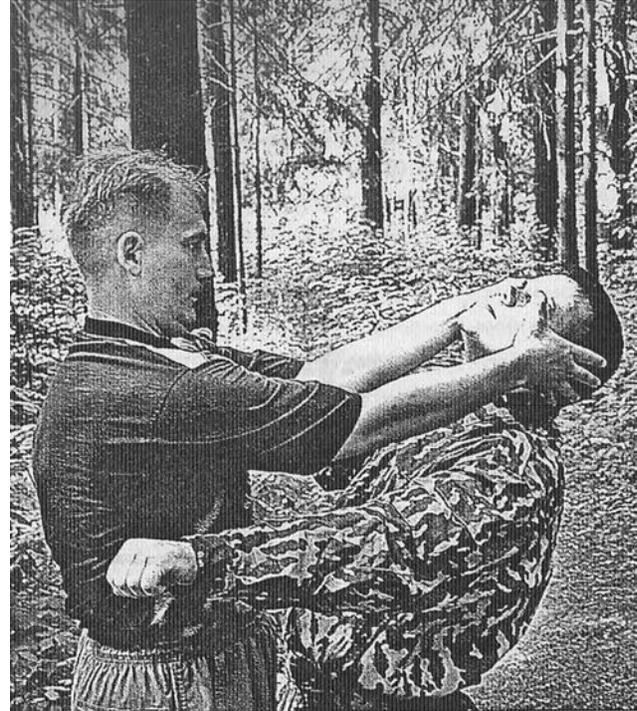


от осознания этого мощнейший прилив силы, любви и радости. Я смотрю со стороны на все свои отрицательные эмоции: на страх, на гнев, на гордыню и ревность. Я осознаю, что все это чужое, не относящееся к моему истинному «Я». Все эти эмоции просто случайности моего духовного роста и развития, и я постепенно и уверенно отстраняюсь от них. Я люблю наблюдать, как тают, подобно облакам на небе, мои негативные эмоции и мысли, мешающие мне жить. Я осознаю, что мысли и эмоции мешают мне понять главное, то, что во мне спит Божество. Во мне спят все силы Вселенной, ждущие только моего желания стать бессмертным, для того чтобы пробудиться и начать действовать. ОУМ.

Истинно, истинно я — проявление того, кто есть Абсолют. Я его дитя, и мне по праву принадлежит все Божественное наследство моего родителя. Моя миссия на земле состоит в том, чтобы раскрыть в себе все силы, качества и свойства, унаследованные мной от Абсолюта!

В моем «Я» заключается сама Сущность Божества! Мое «Я» — единственная реальность, а все остальное — материя, сила, ум — всего лишь средства выражения моего «Я». И сегодня я утверждаю: «Я есмь Истина!» ОУМ.

Просыпайся, сердце человеческое! Земля достаточно накопила «книжной мудрости», теперь пришла пора действовать. Просыпайся, вдохновляйся, Природа-Мать! Оживай, проявляйся, человеческий дух! Да растворятся Природа и человек друг в друге и станут Красотой Абсолютной, да будет так! ОУМ.



Любите, верьте, надейтесь, ищите, и да откроются перед вами врата в Царство Божие уже при этой жизни! ОУМ.

Ищите Бога Единого, Жизнедателя! Он есть Отец и Сын и Дух Святой. Он Источник Жизни, Источник Любви, Источник Знания Жизни.

Зверь же источник зла, источник смерти. Если вы воистину хотите жить во Имя Божие ради бессмертия своего, то должны и обязаны ежедневно практиковать Учение мое — Учение Жизни.

Вы должны преодолеть бесов, преодолеть смерть. Вы должны стать Бессмертными Совершенствами в Боге Едином при данной жизни, не умирая. ОУМ.

### *Глава 3*

В каждом человеке есть центр, являющийся частичкой Бога. Когда практикующий Учение мое соприкасается с этим центром, вдоль позвоночного столба его начинают мелькать вспышки белого света, а в теле чувствуется сильный жар. Так происходит единение Пространства, Света и Тепла, что есть Отец и Сын и Дух Святой.

Плотное тело человека обладает огромными запасами знания и энергии. Но поскольку все внимание человека направлено наружу, вовне, все сокровища, которыми одарил Бог человека, остаются нетронутыми.

За то, что слуга закопал деньги хозяина в землю, а не пустил их в оборот, хозяин может и наказать. Человек постоянно унижает себя сам: просит милостыню, сидя на мешке с сокровищами.

Бог жалеет человека, относится к нему как к спящему, больному ребенку. Но что сделали дети Божии с Иисусом Христом, который сказал: «Царство Божие внутри вас есть!» — вы, наверное, знаете. Люди злятся, когда их будят. Но мы — Учителя человечества — говорим вам снова и снова: «Человек — идея Бога, концентрат Его мысли, копилище Божественного Опыта. Когда человек погружается в это копилище, он становится обладателем Опыта Божьего и начинает постигать Тайны

Отца Своего. Так человек начинает приносить свои сокровища в Дар Богу и одновременно обретает Божий Дар — бессмертие».

К сожалению, люди не любят учиться, они любят болеть и страдать, и в большинстве своем являются мазохистами. Человечество любит насилие — что в переводе означает «направление созидательной силы на разрушение». А к телу, обиталищу Духа Святого, люди относятся как хозяева дома, которые в сильный мороз испражняются посреди кухни и объясняют свой поступок тем, что на улице холодно. Смешно, горько и обидно! И слава Богу за то, что Он всегда относится к детям Божиим с юмором и пониманием: «Не ведают, что творят!»

Когда человек начинает мыслить непрерывно в заданном направлении, мысль его уплотняется в себе до состояния плотной формы материи. Это надо понять, осознать и проанализировать!

Уплотняя материю, мысль укрепляет ее, и как звучит мысль — так начинает звучать и материя. Поэтому и сказано древними: «От слов своих осудишься и от слов своих оправдаешься». То, о чем думаем, что говорим, — то и имеем. В том и живем. Какое мирописание избираем, то непрерывно с нами и происходит. Сначала человечество придумало себе страшных героев: вампиров, чертей, бесов, ведьм, колдунов, маньяков, разбойников. Теперь вся эта мразь реально управляет человечеством. Кого позвали — тот и пришел: «Здравствуйте, гости дорогие!» Человечество живет так, как мыслит! Это надо понять, осознать и проанализировать.



Связь с Богом человек может осуществить, только погрузившись в свое сознание, направив все свое внимание в глубь себя. Надо понять, что сознание человеческое и Небесный Отец всегда едины, а значит, погружаясь в свое сознание, человек обожествляется!

Тем, кто желает жить вечно, надо представлять себя сидящим в огненном шаре у себя же в груди. Так вот, когда сидишь в огненном шаре у себя в груди, проси Бога о судьбе, какую хочешь реально иметь. Для того чтобы Бог направил на тебя луч своего внимания, который есть свет ослепительно белый, постарайся найти точку в ямке под грудью (ближе к позвоночнику) и направь в нее все свое внимание. Эта точка является Центром Осуществления Мышления.

Так осуществляется единение Бога и человека. Это и есть Крещение Огнем. При этом все зависит только от усидчивости практикующего и чистоты его образа жизни. Так мысль Бога и человека становятся одним целым. Так практикующий Учение мое становится воистину бессмертным.

Во время данной мною практики тело человеческое преобразуется по Образу Высшего и преображается по этому Образу. Процесс этот длительный и весьма болезненный, но безопасный при условии, если практикующий очищает свое сознание в позе лотоса, описание которой можно найти в современных учебниках по практике Индийской Йоги. Я стараюсь излагать свое Знание как можно более образно, потому что любое истинное знание передается через образы. Образный способ передачи

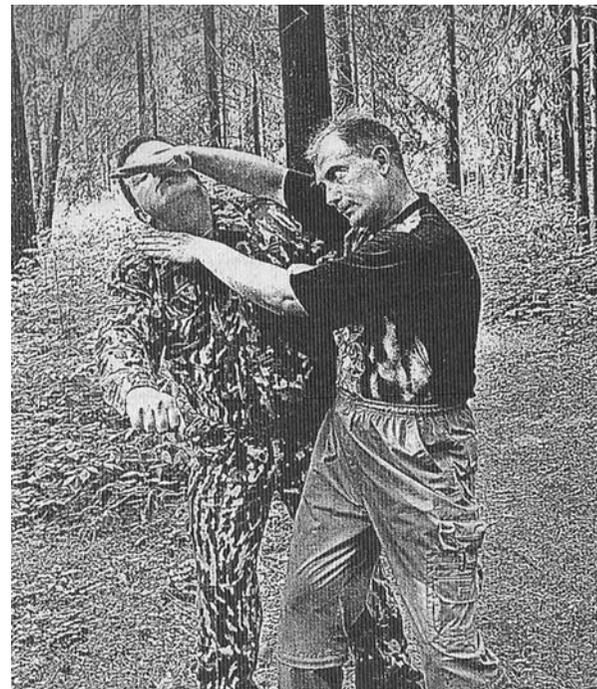


знания основан на том, что любое знание можно выразить в сложном образе, который может включать в себя сразу все аспекты:

- 1) структуру знания по вертикали;
- 2) иерархические связи;
- 3) структуру по горизонтали, т. е. ассоциативные связи.

При этом любой ученик, получающий от меня Знание, воспринимает само Знание не как набор описаний, инструкций и определений, но видит и ощущает внутренним взором как цельный образ. А это не только то, что выхвачено взглядом или концентрацией внимания. Так Знание, которое я ему даю, становится свободным от определений. Такое Знание дает ощущение того, что есть здесь и сейчас, в реальности. При этом вовсе не охватываются все связи того, на что ты направил луч своего внимания, но лишь то, что ты хочешь увидеть таким, как оно есть на самом деле.

Кроме того, в данном случае увидеть означает одновременно и почувствовать, а почувствовать означает одновременно и понять. Не всегда то, что ты чувствуешь и видишь таким образом, можно выразить вербальными определениями. Чаще всего — нельзя. Но такое видение не есть некое изучение того, что находится в стороне от тебя. Наоборот — это ощущение того, частью чего являешься ты сам. И тогда ты начинаешь видеть все процессы, как прошлое, так и будущее. Теперь ты не предполагаешь, теперь ты все видишь сам. При этом ты можешь смотреть как бы поверх, чтобы видеть общее яв-



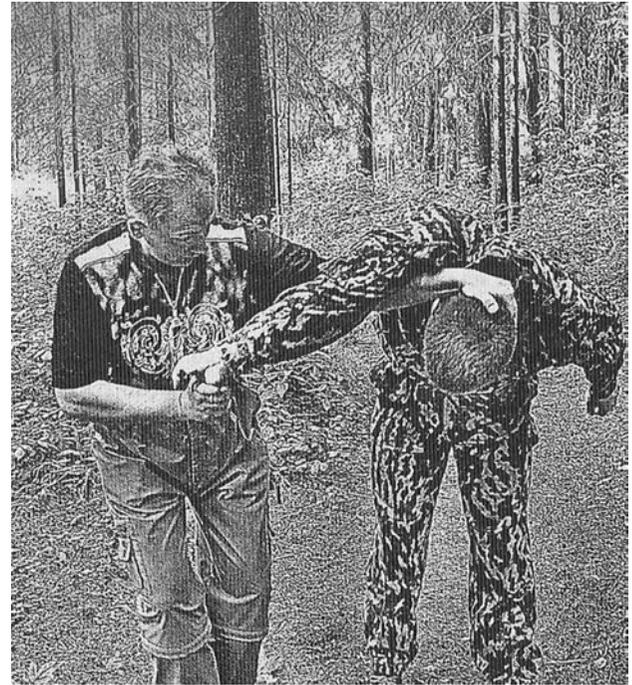
ление или углублять луч своего внимания, чтобы видеть то, что находится в самой глубине. Скорость такого познания поистине бесконечна, ибо не ищешь ты выводов, но желание твое видеть их сразу сводит вас воедино.

Мой метод дает понимание того, что мир непрерывен и слитен, так же непрерывно и слитно само познание. Благодаря такому методу, разум ученика рассматривает не какую-то вырванную абстракцию, как при обычной научной методологии, но и сливается с реальной Вселенной. И отныне для него жизнь является не размышлением об объектах Вселенной, а соединением с ними и ощущением общей взаимосвязи.

Поэтому разум того, кто практикует мое Учение, не блуждает в теоретических пространствах, а постоянно пребывает здесь и сейчас. Это метод постоянного, непрерывно длящегося инсайта.

О ученик! Теперь ты можешь действительно видеть все, на что направлен твой внутренний взор. Теперь ты можешь отбросить «книжное» прикладное познание и выйти в свободный творческий полет!

Свободный полет — это не метод исступленного копирования, но метод, когда человек все время творит. В свободном полете важен больше не результат познания, а те изменения, которые происходят с человеком. Даже деятельность становится теперь не так важна, как те изменения, которые подготавливаются этой деятельностью; при этом все усилия должны быть приложены в нужное место и время, а главное, правильно. Что, конечно же, невозможно без подсказки Учителя.

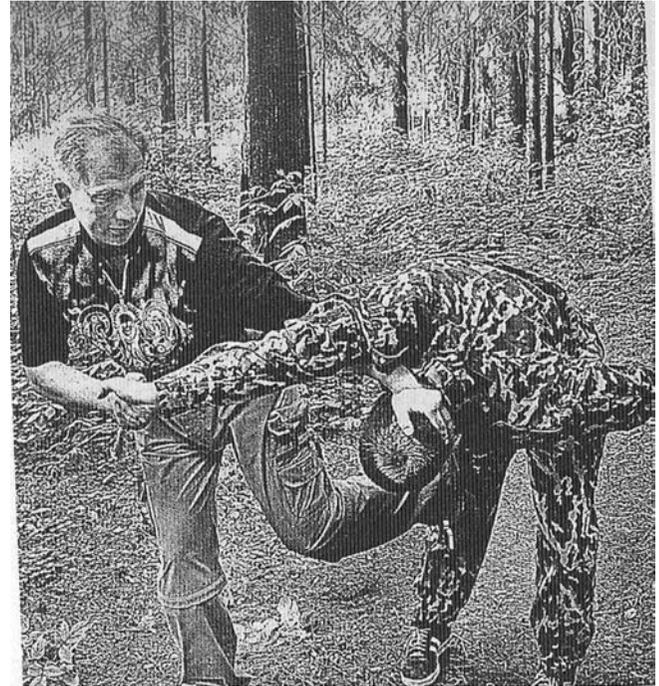


А верно понять Учителя может лишь тот, в ком осталось меньше себя, как противопоставление остальному миру. Ибо видение не есть взгляд со стороны, но есть в каком-то смысле отождествление с этим, при котором, однако, не утрачивается истинная индивидуальность.

Получается теперь так, что ты не вносишь себя в Поток, прикладывая какие-то усилия, так как ты давно уже там. Так, при верном понимании сказанного мною здесь, ты начнешь видеть и чувствовать свое место в Потоке. Так ты начнешь осознавать немногословие, когда Учитель тебе дает только намеки, а до всего доходишь сам. Это, в свою очередь, быстро разовьет твою жизненную энергию без нанесения урона жизненной энергии Учителя.

Только когда ученик поймет все сказанное мною выше, только тогда я могу начать с ним общаться, так как взаимный энергообмен начнет развивать нас обоих.

Любое творчество является трансформацией энергии, поэтому знания ученикам я даю только на том уровне, на котором они способны его впитать. В основе истинного тибетского Кунг-Фу лежит трансформация энергии и пути духа. Если ты сильнее противника духом, то он не сможет применить против тебя своей техники и искусства. Ему будет казаться, что он никак не может в тебя попасть, что у него ничего против тебя не выходит. Возможно, что он даже не сможет приблизиться к тебе. Если ты сильнее своего противника энергетически, то он, атакуя тебя, испытывает постоянную неуверенность, а порою и сильный страх.

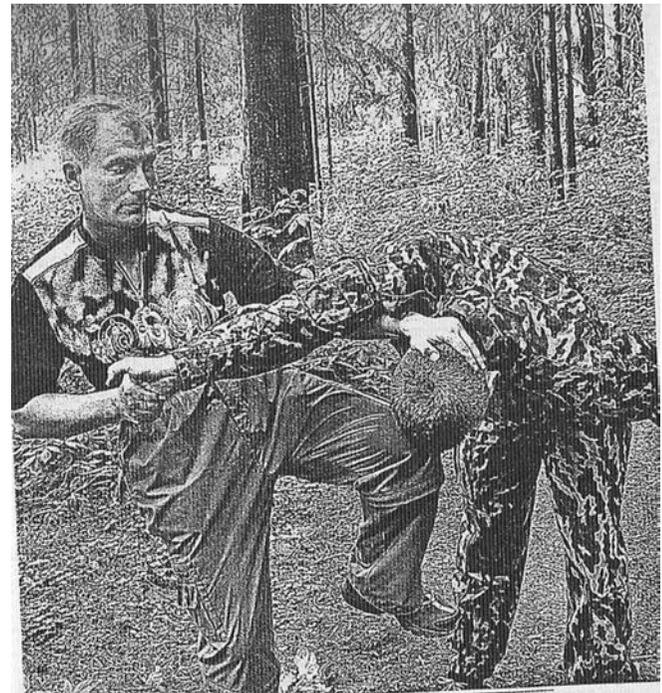


Соединив свое сознание с Божественным, ты будешь управлять не только вниманием противника, но и его сознанием и движением.

Когда ты в Боге, тебе не надо беспокоиться, как атаковать или как защищаться, потому что все происходит по воле Божьей, само собой. При этом, когда происходит поединок, ты вдруг расслабляешься и перестаешь ставить перед собой задачу победить противника. Просто ты начинаешь полностью принимать все, что с тобой происходит, ты начинаешь отдаваться этому. В этом случае ты начинаешь не только управлять самой ситуацией, но ты начинаешь получать Божественное Знание. Когда боец Кунг-Фу ведет поединок, то двигается так, что противник, преследующий его, начинает все время проваливаться в пустоту — туда, где он уязвим и неуравновешен. При этом он воздействует на своего противника с учетом того, что и пустота и полнота движутся, меняются местами, перетекают одно в другое.

Поэтому в реальном бою есть два понятия: линия и траектория. То есть в реальном бою не может быть точки максимальной эффективности. Тот боец, который пытается воздействовать на какую-либо точку, начинает постоянно опаздывать как в защите, так и в атаке. Для того чтобы этого избежать, надо научиться следовать в поединке за сменами пустоты и полноты.

То есть я хочу этим сказать, что в реальной ситуации очень важно почувствовать ту тонкую грань, когда противник отдает тебе свое движение, а ты все равно пытаешься им управлять, значит, ты купился на его хит-



рость. Техника — это то, что находится в твоём сознании. Для реализации техники боя нужна сила, ловкость, храбрость и многое другое. Если для выполнения техники тебе требуется минимум из вышеперечисленных внешних качеств, значит, у тебя прекрасная техника.

В целом же мастерская техника Кунг-Фу основана на следовании природе вещей. Она даёт возможность «созреть» любому твоёму движению. В таком мастерском движении нет места для суеты, потому что в каждом движении истинного мастера содержится небесная чистота, которая делает любое движение невидимым для глаз противника. Это надо понять, осознать и проанализировать!

## *Глава 4*

Безусловно, содержание занятий, их форма определяются самим практикующим. Учение мое, а точнее, его конкретным внутренним состоянием.

При этом между состоянием практикующего и сутью занятий существует конкретная взаимосвязь. Когда состояние у практикующего достаточно жесткое и возбужденное, это, в свою очередь, определяет соответствующий негативный тип всей его практики.

Практикующий Учение мое должен учитывать еще и такой факт, что на его практику влияет и состояние места, в котором он тренируется. Когда человек практикует в каком-то конкретном месте, он становится как бы частью этого участка пространства и времени. Таким образом человек, а вернее, его энергетика оказывает сильнейшее влияние на энергетiku и состояние этого места. При этом энергетическое состояние, привнесенное практикующим Учение мое, может «запоминаться» этим местом или «стираться». Это надо понять, осознать и проанализировать!

Когда ты открыт месту практики, когда ты с радостью принимаешь состояние этого места, между вами начинается происходить гармоничный энергоинформационный обмен. Это, в свою очередь, будет прекрасно допол-

нять и углублять каждое выполняемое тобой упражнение. Для того, чтобы прочувствовать, принимает тебя место практики или нет, придя на место, надо успокоиться и начать делать свои упражнения, внимательно прислушиваясь к своим ощущениям.

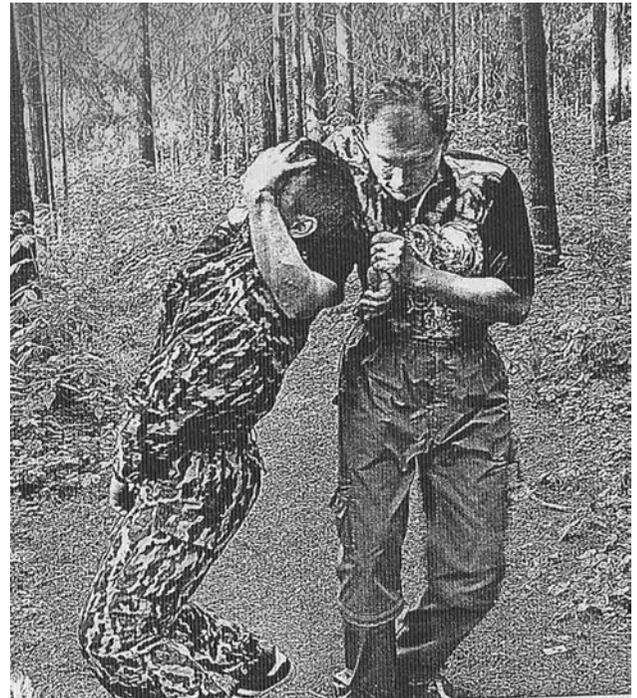
Если выбранное тобой место настроено в унисон с твоей психикой, то выполнять любые упражнения тебе будет легко и приятно. При этом ты должен обязательно проанализировать те изменения, которые вносит данный участок пространства в твои движения и мысли.

При выборе места силы нужно быть достаточно упорным и доброжелательным, принимая все, что происходит, с благодарностью и счастьем. В принципе, можно настроить на свои занятия любое выбранное место. Но тогда настройка должна иметь конкретную формулу: «О место силы! Теперь мы вместе будем двигаться к Богу».

Ученик не может начать практиковать Учение мое без так называемой прямой передачи Знания. При этом передача Знания в Учении моем происходит только при обоюдном согласии и заинтересованности Учителя и ученика.

Кандидат в ученики мои обязан иметь полную информацию о Знании, которое я ему хочу передать. Для этого и написал я эту книгу.

Когда человек, ознакомившись с Учением моим, все же выражает желание усвоить Знание мое, я, выбрав конкретное место и время, произвожу мощный посыл сфокусированной концентрированной психической энергии через свои глаза прямо в головной мозг и сердце



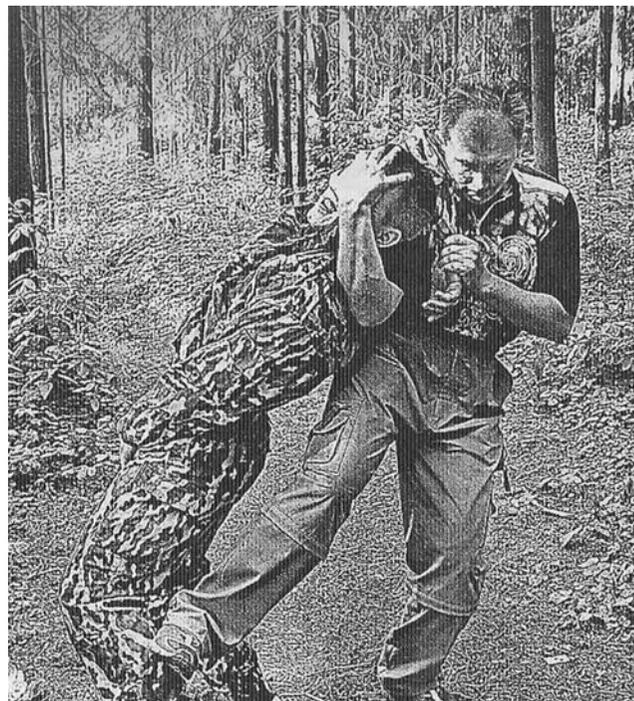
ученика. Таким образом происходит прямая передача Знания из сердца моего в сердце избранника. Так Знание мое, в виде особой хитрой схемы, как бы вживляется в мозг и сердце ученика моего и начинает включать в его теле определенные вибрации, согласно схеме включающей матрицы. При этом ученику «вживляется» мною и схема «переключателей», «трансформаторов», «предохранителей» — одним словом, «схема пульта управления» новыми функциями головного мозга. Так ученик обретает новые возможности, способности и умения практически в одно мгновение.

Смысл занятий моих с учеником сводится к тому, что я показываю ученику правильный способ превзойти самого себя. При этом я задаю дыханию ученика и всей его энергии правильное направление.

Для того чтобы стать моим учеником, человек должен очистить свое сознание от дурных мыслей, ведь именно в чистом сознании есть источник всего сущего. Когда ученик очистит свое сознание, радость и покой обретутся сами собой, ибо они основа человеческого существа.

Ты хочешь добиться легкой походки, красивых движений и поэтому занимаешься спортом? Наивный! Сбрось сначала со своих плеч тяжкий груз ненависти и зависти, который ты, перенапрягаясь, тащишь из последних сил... Избавься от агрессии! Помни: за каждую причиненную кому-то боль будешь страдать сторицей!

Помни всегда о своем дыхании, не сдерживай его, просто наблюдай, как воздух входит и выходит. Пока есть потребность, отвлекись от формы и ищи исток. Не



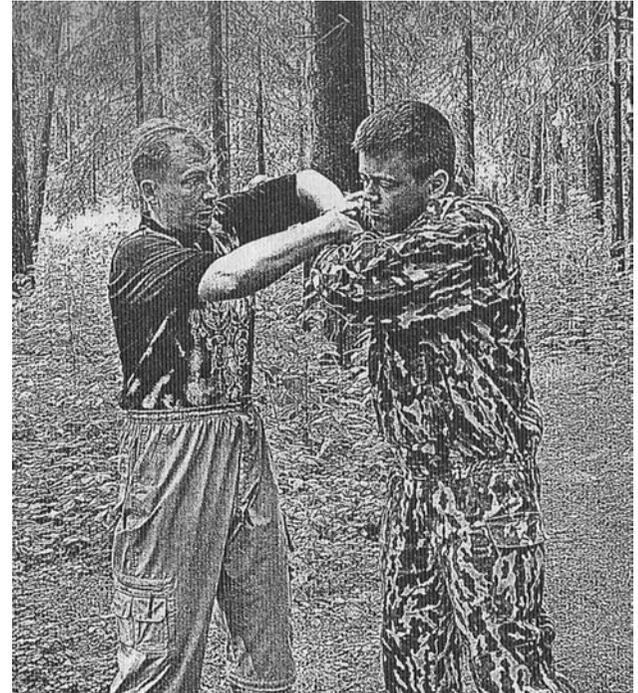
забывай о дегипнотизации, о своих странных поступках и попытайся найти объяснение каждому из них. Это Знание очень сильное, его нельзя недооценивать. Посмотри — все вокруг тебя происходит в суете и беспокойстве, одним словом, человечество спит и в этом страшном сне делает все неосознанно. Но стоит человечеству только захотеть стать осознанным, как все вокруг тебя оживет, проснется, реализуется, как в прекрасной сказке.

Прежде чем прийти ко мне за Знанием моим, стань осознанным. Осознанность снимет напряжение в сознании твоём и сделает твои жесты красивыми, а движения пластичными. Именно так ты обретишь уверенность в своих силах.

Помни: в реальном рукопашном бою тело твоё должно быть подобно тесту, ибо его невозможно сжать. Тело твоё должно быть как бусы на нитке и как нить на воде. Не останавливайся, не двигайся, но будь подобен водорослям в морской пучине.

Когда твой противник давит только на одну руку, то ему должно казаться, что двигается только она, на самом же деле в движение должно прийти все твоё тело. В бою двигайся всегда плавно, слитно и непрерывно, помни: как только произойдет остановка в твоём движении — ты окажешься под угрозой. При этом каждое твоё движение должно быть осознанным и как бы вытекать прямо из сердца.

Помни: любовь не признает внешних форм, поэтому за каждым твоим жестом должна стоять молитва внутренняя, молитва сердечная. Ведь для того, чтобы не по-



гибнуть в бою, надо лишь войти в Божественный ритм, слиться с Иерархией Светлых Сил. При этом двигаться надо не быстро и не слишком медленно, не сильно и не слабо, но как того требуют обстоятельства.

**Помни:** кулаками начинает работать только тот, кто не умеет работать головой. В любом поединке бойцу Кунг-Фу нужна смекалка, тактическая хитрость и упование на Волю Божью.

**Знай:** привыкшему побеждать не страшны мелкие поражения, но победивший в мелкой драке рискует проиграть большое сражение. Пусть в любом поединке твое интуитивное мышление помогает принять тебе правильное решение и умное направление. Когда ведешь поединок, помни:

«Суть любого движения составляет летящий вихрь.  
Суть любого движения составляет волна.

Обоим свойственно бесконечное разнообразие.

Оба порождают друг друга и переходят друг в друга.

Надо непрестанно находиться в состоянии волны и вихря.

Это движение, сначала внешнее, должно со временем перейти внутрь, так, чтобы оно стало невидимым. Тогда противнику ты будешь представляться неподвижным, хотя на самом деле будешь двигаться непрестанно».

Смелее пей нектар моей мудрости, нектар Мудрой Истины, не бойся, не заржавеешь!

Для того чтобы выжить в поединке с более сильным и опытным противником, ты должен сконцентрировать



все свое внимание на пустотах, возникающих в момент любого его движения.

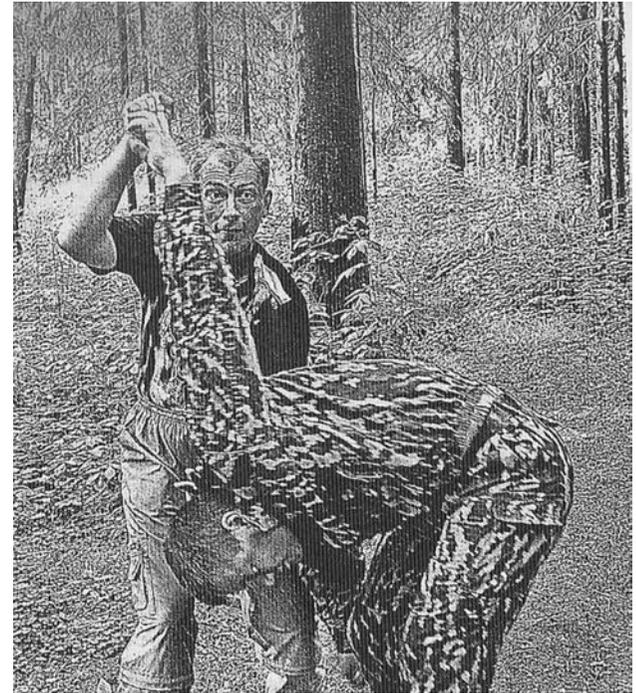
Весь секрет заключается в том, что, вместо того чтобы стремиться убежать, ты начинаешь просто соскальзывать в пустоту, которая образуется всегда, когда твой противник движется. Все до смешного просто: тебе нужно мгновенно оказаться там, где твой противник только что был! Именно на этом построен принцип высокоэффективного ухода от любого вида контакта.

Но не путай в своем мышлении соскальзывание в пустоту с «убеганием», ибо «убегание» содержит в себе внутренний конфликт. При «убегании» ты, с одной стороны, как бы «привязан» к конечностям противника своим страхом, а с другой — пытаешься избежать с ним контакта.

В противоположность этому, концентрация на пустоте постепенно подведет тебя к «искусству ощущения пустот», проявлением которых в теле противника являются зоны расслабления.

Со временем, осознав все выше изложенное мною, ты научишься прилагать свое воздействие туда, где противник расслаблен и не может оказать тебе никакого сопротивления. Одновременно с этим ты научишься мгновенно уходить оттуда, куда направлен сокрушительный удар противника. А научившись мгновенно уходить в пустоту, ты поймешь, как быстро и правильно лишить противника опоры.

В поединке, как и в повседневной жизни, все, что ты делаешь, должно быть удобным для тебя. То есть не

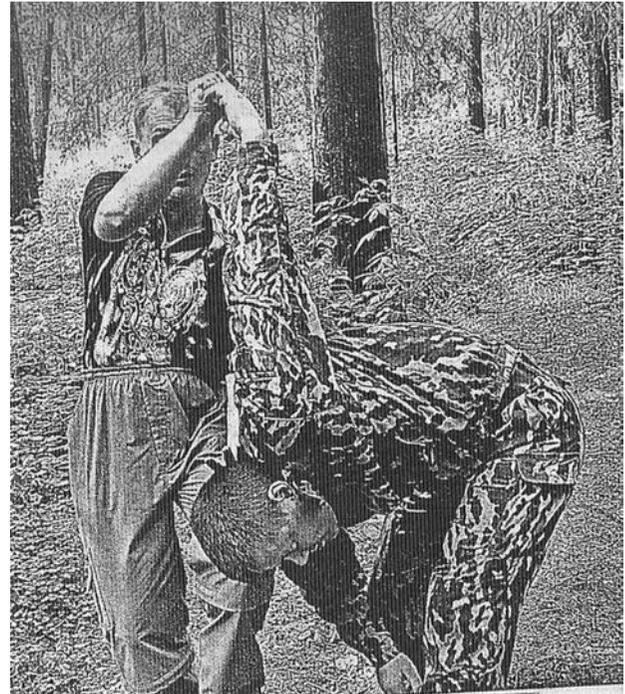


делай никаких судорожных движений: движение в покое, а покой в движении! Просто все то, что делаешь ты, должно быть неудобным для твоего противника. Если ты в поединке потеряешь связь с Богом, с Потокom или начнешь о чем-то размышлять, то сразу же получишь травму или погибнешь.

Поэтому будь в поединке всегда с Богом, будь осознанным и спонтанным! А это значит: видишь себя — видишь Бога, ощущаешь себя — ощущаешь Бога, ищешь себя — ищешь Бога, веришь в себя — веришь в Бога, познаешь себя — познаешь Бога, любишь жизнь — любишь Бога, ищешь Путь — ищешь Бога. Так было, так есть, так будет! ОУМ.

Понаблюдай внимательно за окружающими тебя людьми. Разве хотят они жить вечно? К сожалению, нет! Поэтому люди не могут быть живыми, но при этом не могут быть и мертвыми. А это значит, что человечество не делится на хороших и плохих, оно просто никакое. Но относиться к людям ты все равно должен с состраданием и всегда по-доброму. Неси людям Свет Знания, Тепло Любви, Огонь Сострадания и не злорадствуй, когда волны цунами и землетрясения начнут сносить острова и целые материки.

Я специально не буду рассказывать о том, что случится с народами и странами в ближайшие десять лет, скажу только одно: дай-то Бог, чтобы выжила хотя бы половина всего человечества. Суд Божий уже начался, и выживут только чистые, светлые люди. Одним словом: «Кроткие наследуют Землю». Так было, так есть, так



будет. История всегда повторяется. Поэтому Великая Белая Раса снова будет править всем Миром. ОУМ.

Все, о чем человек мыслит, запечатляется не только в его биополе, но и в общем информационном поле Земли, которое является транслятором и усилителем всех идей человечества и Мира в целом. Даже одна конкретная мысль, целенаправленно посланная в определенный участок информационного поля Земли, может решить не только судьбу отдельного человека, но и всего человечества и Мира в целом. Так и один человек может стереть все человечество с лица Земли, но также он может и спасти все человечество, конечно, если человечество само того желает. ОУМ.

Учение мое понять дано не каждому, потому что оно обескураживает ум человеческий простотою и легкостью исполнения его. А современным людям нужны ритуалы, помпезность, пафос, патетика, измененные состояния сознания — в общем, нечто необычное. А Учение мое гласит: «Достаточно начать практиковать непрерывное мышление о личном бессмертии по одному часу три раза в день, чтобы жить полноценной жизнью в единстве с Богом и никогда не умирать». При этом люди, желающие достичь реального бессмертия в рамках своей нации, должны, естественно, устремиться к чистокровию. Пусть будет все на Земле на своих местах: черные люди пусть живут в своей Африке, желтые в своей Монголии, а белые на своей святой, плодородной Земле.

Так было, так есть, так будет.  
ОУМ.

## Глава 5

Ученику раздражительному, который очень оживлен, нервозен и беспокоен, следует дважды в день визуализировать в горле желтый шар диаметром 5 см. Это придаст ученику спокойствия и научит его управлять своей энергией.

Перед сном ученик должен погружать свои ноги в приятную прохладную воду на 10 - 15 минут. Спать следует в определенный период суток, самый поздний сон с двадцати одного часа до четырех часов утра. При этом не следует спать в слишком мягкой постели, лучше спать на чем-нибудь жестком, без подушки, не подкладывая руки под голову. Спать надо всегда на спине, с прямым позвоночником, так как во время сна грудь обязательно должна быть обращена к небу, это является важным условием здорового образа жизни.

Перед сном очень полезно слушать хорошую, спокойную музыку, а при ее прослушивании представлять себя танцующим под водой или под брызгами водопада. Любое из этих представлений очень благотворно воздействует на общее состояние организма ученика и его психику.

Проснувшись, прежде чем встать с постели, помассируйте хорошенько каждый палец на руках и ногах. После этого хорошенько позевайте и потянитесь. На вдохе

напрягите слегка все мышцы тела, а на выдохе произнесите, расслабляясь: «Все мое усердие я направляю на благо другим живым существам! Я желаю всем существам во Вселенной счастья, всех благ и любви. Все мои действия — дар Богу!»

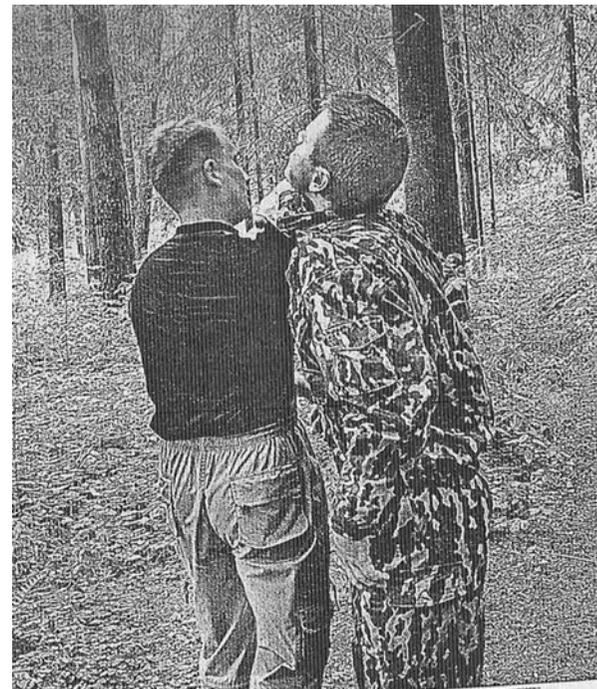
Повторите это упражнение 10 - 15 раз. После чего полежите 10 - 15 минут с закрытыми глазами.

Затем, одновременно с открытием глаз, сделайте прямой и глубокий вдох через нос, а на выдохе произнесите долгое-долгое «А-А-А-А!». После этого попробуйте лежать без мыслей как можно дольше. При возникновении первой же мысли делайте резкий выдох с мантрой: «ХА!» В то же время наблюдайте за собой в этом состоянии. Так можно получить переживания небесной ясности и чистоты. Так делается первый шаг в страну, где нет смерти.

Практикуя Высшее Учение мое, направьте течение всех высших мыслей на сострадание ко всем существам во Вселенной. Размышляйте регулярно так: «Как действует ум Будды? Как действует мысль Бога?»

Занимайтесь как можно чаще практикой даяния, помогайте сиротам и старикам. Уважайте старость. Кормите из сострадания птиц и зверей и не держите их в неволе. Когда видите чье-то страдание, а материально помочь не можете, то хотя бы помолитесь, чтобы Бог помог этому несчастному существу.

Молитесь Господу Богу, чтобы все курящие и злоупотребляющие спиртным люди избавились от этих дурных привычек.



Когда вас приглашают в гости на званый ужин или когда вам что-нибудь подарили, вознесите сердечную молитву к Богу, чтобы щедрость дарующего стала причиной для всех живых существ отведать удовольствие в Царстве Божием.

Когда вы очень внимательно смотрите на какой-нибудь предмет, а затем ослабляете свое внимание, ваша форма наполняется жизненной энергией. Помните: если за мыслями просто наблюдать, они начинают таять, подобно облакам в небесной тверди. Кроме того, вы должны научиться отмечать возникновение какой-либо эмоции, а потом как бы игнорировать ее. Так вы получите искомое состояние, которое является мудростью эмоций.

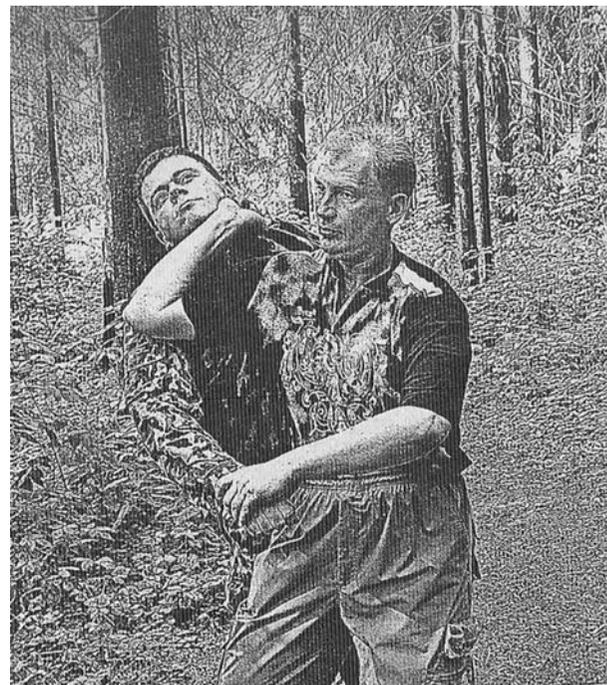
Когда вы практикуете Учение мое, валу следует уподобиться играющему ребенку. Ведь дети, когда увлечены игрой, чувствуют себя совершенно счастливыми и ничто их не отвлекает.

**Помните:** вы получаете от меня сверхспособности только для того, чтобы направить их на благо всех существ, живущих во всех уровнях и сферах Бытия. Практикуя Учение мое, избегайте общества дурных людей, не нервничайте и не думайте о чем-то плохом. Старайтесь употреблять светлую или родниковую воду и избегайте горячих напитков. Стакан с водой надо ставить перед употреблением на левую ладонь, которая обращена к небу. Через стакан с водой или другой пищей надо научиться вдыхать в левую ладонь вибрации неба и солнышка, а по ночам — вибрации звезд. **Проще сказать:** ваша левая ладонь должна через стакан с водой как бы слушать небо.



Читайте книгу мою громко вслух сразу после приема любой пищи. Книга моя составлена необычным образом, и каждое Слово мое несет в себе энергию молодости и долголетия. Удерживайте свой ум от внешней суеты, направляйте его внутрь, в глубь себя, подчиняя внимание и восприятие сознанию, а сознание и мысль — своей воле. Крепко держите в уме образ своего бессмертия! Стремитесь к торжеству Жизни Единой! Соблюдайте строжайшую дисциплину на Пути самопознания, который далек от любой религии. Наш Путь не вера в веру, а сотрудничество с Богом Живым, на лик которого религии повесили яркие таблички с разными именами. Наш Путь не путь религии, а Путь Знания. И прав был товарищ Ленин, говоря: «Религия — это опиум для народа!»

Религиозные люди верят в добро, вместо того чтобы делать его. Они нарушают одну из заповедей Божиих, где сказано: «И, когда молишься, не будь, как лицемеры, которые любят в синагогах и на углах улиц, останавливаясь, молиться, чтобы показаться перед людьми». В общем религиозные люди верят в веру, а мыслят как бесы и в храмах Божиих смотрят с ненавистью и завистью друг на друга, смело нарушая еще одну заповедь Божию: «Возлюби Ближнего своего, как себя самого!» Религий на Земле много, а дел, угодных Богу, от них мало, остались одни ритуалы! И поэтому верующие живут во тьме! А Богу рабы не нужны, ему нужны сотрудники, Светильники Божии, делатели святых дел, а не считающие себя грешниками и убогими. Богу нужны сильные, здоровые люди, сильная, здоровая нация.



И я говорю вам: «Кто это делает, если не мы?»

Так давайте веру свою обратим в Великое Делание, в Дар Богу! А для начала начнем размышлять следующим образом:

**Утром:** «Да прекратится безнравственное поведение всех живых существ!»

**В обед:** «Я желаю, чтобы исчезло уродство всех живых существ на Земле!»

**Вечером:** «Я побеждаю гнев равным отношением к каждому!»

**Перед сном:** «Да избавятся все существа от лени и посвятят себя истинному Пути!»

**В момент засыпания:** «Я буду осознавать, что сны — это всего лишь сны!»

**В полнолуние:** «Да постигнем я и все другие существа на Земле истинный смысл!»

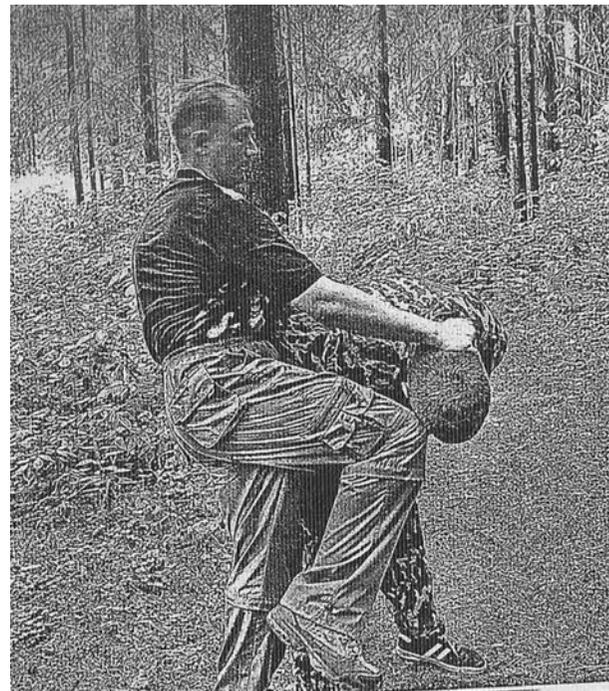
На каждую мыслеформу не расходуйте более 10 - 15 минут. Даже короткое «делание» через три-четыре месяца сделает ваше тело более молодым и здоровым.

**Повседневная мыслеформа:** «Да устранился страдание всех существ во Вселенной».

**Мыслеформа в момент приема пищи:** «Да насытятся и перестанут испытывать голод и жажду все страдающие существа на Земле!»

Так надо делать! Только так мы можем привести нашу жизнь к лучшему. Светлому, Божественному и Чистому Образу, своим образом мысли.

Это надо понять, осознать и проанализировать!

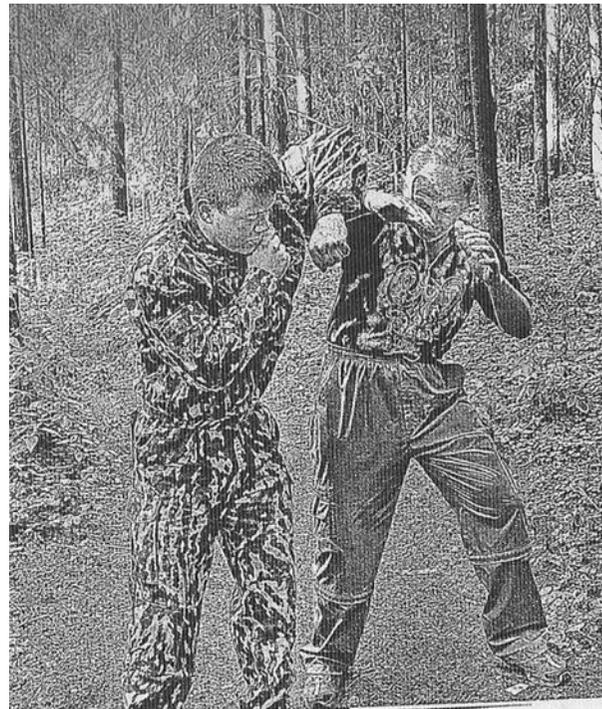


Утром в период новолуния надо просыпаться в четыре часа утра и делать следующее упражнение:

Сидя с прямой спиной, нужно прижать к середине груди кулак левой руки и сосредоточить все свое внимание на следующей мыслеформе: «В мой плотно сжатый кулак вливается огромная сила Великого Жизнедателя Господа Бога, огромная Божественная Мудрость, огромная Божественная Воля. Я расслабляю свой кулак и все мышцы своего тела и позволяю растечься Божественной Энергии по всему моему телу. С каждым вдохом Божественная Сила чувствуется в Моем теле все более четко и ярко! Все мое тело наполняется Любовью и Светом, и я посылаю всем существам во Вселенной только Свет и Любовь, так было, так есть, так будет. Да буду я ночью и днем, всегда!»

Практикуя Высшее Учение мое, вы должны понять, что существует только одна первоначальная форма материи, только одна основная форма энергии и одна первоначальная форма ума — ума чистого и совершенного. Материя происходит от энергии, энергия происходит от ума. И все эти три начала исходят от Бога, тройственно-го в проявлении, но единого по существу.

У Бога есть одна, только одна жизнь, и она пронизывает собой всю Вселенную, проявляясь в разных формах, но в конце концов будучи единой. Следует понять и принять всем сердцем Учение мое, следует осознать, что ваше физическое тело составляет одно целое с Божественным Умом — с умом чистым и совершенным. Осознайте, что ваша жизнь составляет единство с жизнью



Вселенной. Однажды, сотни веков назад, Бог проявился в виде сияющей золотом свастики в Духе, а этот Дух есть Истина, Истинное «Я», охватывающее и совмещающее все остальные «Я», которые на первый взгляд кажутся отдельными. Поэтому вы должны всем своим «Я» осознать свою тождественность с Духом и проникнуться сознанием единства всего реального.

Практикуя, вы должны погрузиться в свое сердце и осознать там свое единство с Духом и свою связь посредством Духа с Вечным Источником Жизни, с Жизнедателем, с Богом Живым.

Осознайте, что сама Божественная сущность заключена в вашем «Я». Это и есть корень понятия: «Я есмь Истина». На втором отрезке времени вашей практики осознайте, что вы наполняетесь Божественной Любовью, Силой и Радостью. Затем осознайте реальность своего истинного существования, независимо от тела. Ведь и вправду вы являетесь непобедимым существом, не боящимся смерти. Вы есть Великий Центр Сознания — точно такой же, как Солнце, вокруг которого вращаются все планеты. С осознанием этого вы ощутите силу и спокойствие, и ваша сверхчеловеческая сила будет очевидна всем.

Для дальнейшего роста сверхспособностей попробуйте осознать, что ваше «Я» легко выходит из физического тела. Вы как бы со стороны смотрите, как оно, безо всякого вреда для себя, проходит испытания воздухом, огнем и водой. Осознайте, что ваше «Я» непобедимо и бессмертно и что ему не может быть причинено никакого



вреда. Осознайте, что вы — Душа Святая, обладающая всеми способами сообщения с информационным полем Земли.

Теперь вы можете пользоваться этими способами и тем самым приобретать сведения и знания, необходимые для вашего всестороннего развития.

Скажите себе так: «Теперь я буду упражнять и развивать органы чувств, зная, что тем самым я буду способствовать развитию Высших Чувств, символами и предвестниками которых являются мои внешние чувства. Я буду сознателен и раскроюсь потоку Знания Высших Сфер, ведь Вселенная моя Родина и цель моей жизни ее изучить. Моя воля свободна! Моя воля — это источник силы и энергии. Я утверждаю свою волю над умом! Я чувствую свою силу, я полон энергии и радости, полон жизни. Я пользуюсь своим вниманием для развития умственных способностей, чтобы дать моему «Я» совершенный инструмент для его работы. Ум — тоже мой инструмент, и я привожу его в такое состояние, в котором он дает наиболее совершенный результат».

Через несколько дней дайте задание вашему уму: «Я желаю, чтобы вопрос «Что знает и умеет Совершенный Воин Бога?» был всесторонне рассмотрен, проанализирован и проявлен в моем теле и уме».

С этого момента вы уже знаете, что интуиция ваш господин, а подсознание — ваш слуга.

Работая с каждым словом Учения моего, думайте прежде всего о его значении и многомерности, а не повторяйте Слово мое бестолково, как попугай.

## Глава 6

«Пусть же Дух, исходящий от Бога,  
Отныне направляет наши шаги на  
пути к совершенству.  
И пусть слава станет нашей пользой,  
добрые дела — нашими заслугами,  
а Истина — нашей гордостью!  
Во всех Кругах Жизни — да будет так!  
Так было, так есть, так будет.  
А все, о чем пишу, — мой дар Богу».

ОУМ.

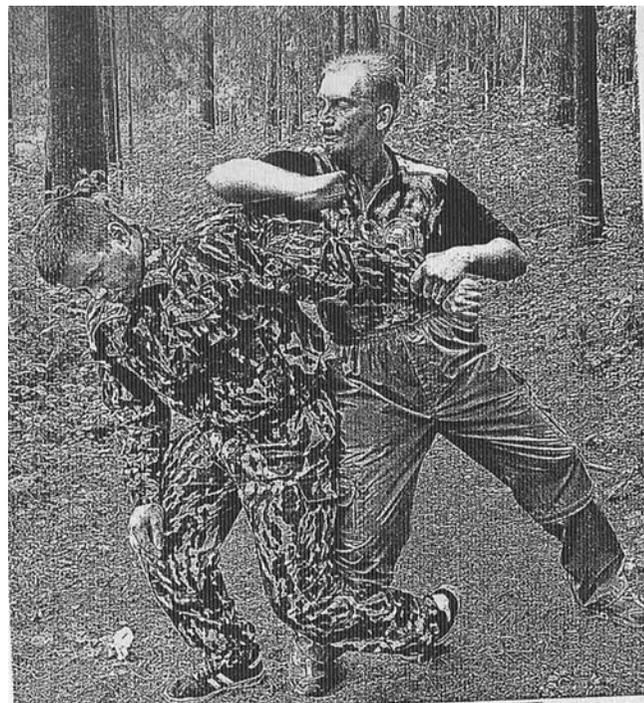
Чем чище сознание человека, тем ближе этот человек к Богу Живому, так как именно сознание человека непрерывно слушает музыку небес Божиих и вдыхает неописуемые ароматы трав и цветов, которых нет в реальности зла. Сознание человека есть дверь к безграничной свободе. К безграничному блаженству. По для того, чтобы открыть эту дверь, человек должен знать шифр, код и иметь ключи.

Человек может стать Владыкой неба и земли, но только в том случае, если он живет идеей создания собственной Вселенной, миров в ней и обитателей этих миров. Но пока человек не живет идеей создания своей Вселенной, он не ведает о тех силах и энергиях, которые в нем спят. Такой человек подобен той странной птице.

которая ни разу в своей жизни не расправляла крыльев для полета.

Религиозные люди верят, но ничего не делают для своего духовного роста, так как Бог дает благодать не по вере, а по деланию хороших дел. И ничего нет страшнее на этом Свете, чем лицемерная милостыня и бессердечная молитва! Люди так нагло и самоуверенно заходят по пути в кабак, в Храм Божий, что иногда знающему человеку становится страшно. Ведь именно в Храме Бог листает книгу жизни человеческой, а вдруг вчера человек сделал такое, что Бог опустит эту книгу человеку на голову? Поэтому в Храм Божий надо идти только тогда, когда ты сделал что-то хорошее, к примеру накормил и приютил сироту или помог деньгами одинокому старику. При этом, входя в любой Храм Божий, знайте, что только любовь снимает дистанцию между вами и Богом. Чистое сознание, чистая энергия и добрые дела могут привести человека в физическом теле в светлую реальность, в Царство Божие, но все равно на входе Ангелы Огненные положат на весы Истины каждый его поступок. Поэтому делайте, знайте, любите, лишите и помните: Царство Божие на земле берется силой! Ведь без труда не вытащишь и гения из себя.

Пока третий глаз закрыт, человек не видит Бога. Далее гении не видят Бога, если у них заблокировано Духовное Око. Это Духовное Око находится в центре трансцендентного сознания человека, расположенном, точно между бровями и являющемся вратами к Образу и Имени Бога Живого, которое не произносимо. Когда вы нач-



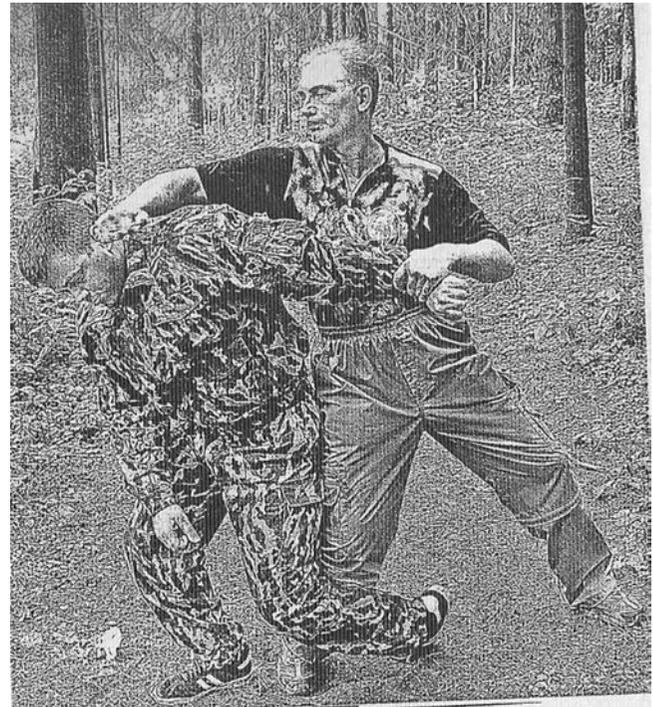
нете погружать свое внимание в Духовное Око, вы почувствуете контакт с Богом Живым, вы преобразитесь, станете сильнее. Все люди начнут чувствовать вашу огромную духовную силу. Так у вас исчезнет страх потерять свое земное тело и появится реальное чувство, что вы непрестанно движетесь к Богу Живому, наполняясь Его Силой, Светом и Любовью. Так вы постепенно придете из тьмы к свету, от смерти к бессмертию, от вечной печали к вечной радости, от неведения к безграничной мудрости.

Да, друзья мои, Духовный Путь — это не подъем на вершину Эвереста. Это воздушная акробатика: и страшно, и весело, и уметь надо. При этом, если акробатика не помогает вашему духовному росту, значит, ее мало, ищите что-то еще.

Кто видит, тот видит. Кто не видит, тот верит. Кто не верит, тот доверяет. Кто не доверяет, тот подчиняется. Так было, так есть, так будет. ОУМ.

Когда вы начнете практиковать Учение мое о бессмертии, из глубин души вашей начнет излучаться исключительная красота и обаяние. Это произойдет по той причине, что ваша душа и разум постепенно, шаг за шагом, придут, благодаря практике Учения моего, к внутренней гармонии. Люди чаще всего приходят ко мне потому, что они недовольны собой, своими поступками, они в разладе со своей душой и не любят себя.

Неся людям Свет Учения моего, я учу всех учеников моих, что самое главное на нашем Пути к бессмертию — это любить себя, заниматься творчеством, быть доволь-



ным собой и развивать свою гениальность, так как к Богу Живому прийти могут только гении.

Устремляясь к своей гениальности, вы обретете постоянное состояние душевного комфорта, и судьба в ответ улыбнется вам. Но только полюбив себя, вы сможете понять, принять и полюбить близких вам людей.

Одевайтесь красиво не для кого-то другого, а для себя. Готовьте изысканные, вкуснейшие блюда не для друзей и знакомых, а для себя. Сделайте свою жизнь яркой и красочной, простой и плодотворной. Сделайте свою жизнь праздником сначала для себя. Помните всю свою жизнь о том, что вы просто сказочно богаты, ведь все богатства этого мира находятся в вашей душе. Не отступайте от Учения моего, не вступайте в религиозные секты, разрушающие душу и тело, ведь жизнь дана вам не для того, чтобы вы бегали с барабанами по улице и кому-то прислуживали, а для того, чтобы вы реализовали себя как сильная личность.

Любовь без Знания не рождает Истину, а Знание без любви не приводит к Богу Живому. Полюбите себя! И тогда ваша душа как птица расправит свои крылья для полета в Страну Бессмертия, где сбудутся все ваши самые смелые мечты и надежды.

Не входите в измененные состояния сознания, не пытайтесь себя изменить, но примите себя мужественно такими какие вы есть на самом деле. Прислушайтесь, какую музыку хочет услышать ваша душа, и постарайтесь жить так, как ваша душа хочет, тогда, по Закону Гармонии, вы получите все, что душе угодно.



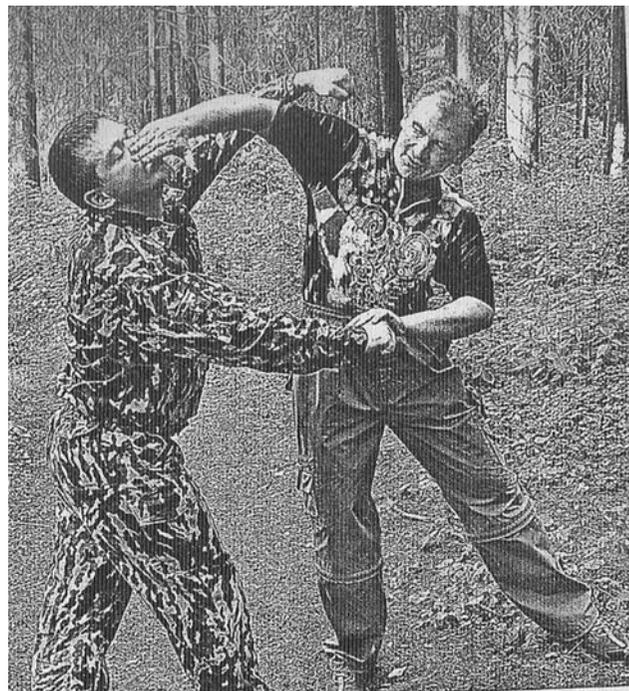
Но если вы своим разумом приняли какое-то решение, а в душе почувствовали дискомфорт, значит, это неверное решение! Так как именно ваша Душа видит все наперед и сразу же выражает свое отношение к любому принятому вами решению. И если решение принято разумом, а душа говорит “Нет!”, она всегда оказывается права. Так происходит потому, что ваша душа видит все намного лет вперед и не может желать плохого для себя.

Когда ваша душа тянется к любимому человеку, а он отвечает вам взаимностью, тогда вы, занимаясь каким-нибудь искусством, начинаете создавать шедевры, которые никто никогда не сможет повторить. То, чего бездушные люди добиваются с большим трудом, придет само к практикующим Учение мое, ведь ученики мои идут Путем Знания, Путем Любви, истинным Путем.

При этом, когда мы, идя к Богу, делаем возможное, мы заурядные люди, потому что многие это делают лучше нас, но когда мы делаем невозможное, лучше нас это не делает никто. ОУМ.

Следующая ниже практика помогает привести сознание практикующего к небесной чистоте, устраняет блокировку энергетических каналов, делает физическое тело здоровым и красивым. Для выполнения ее сядьте на краешек стула так, чтобы ваш позвоночник был прямым. Теперь войдите в состояние любви и радости и, вызвав в теле чувство легкости, начните через слегка сжатые губы громко гудеть звук “ХУМ!”.

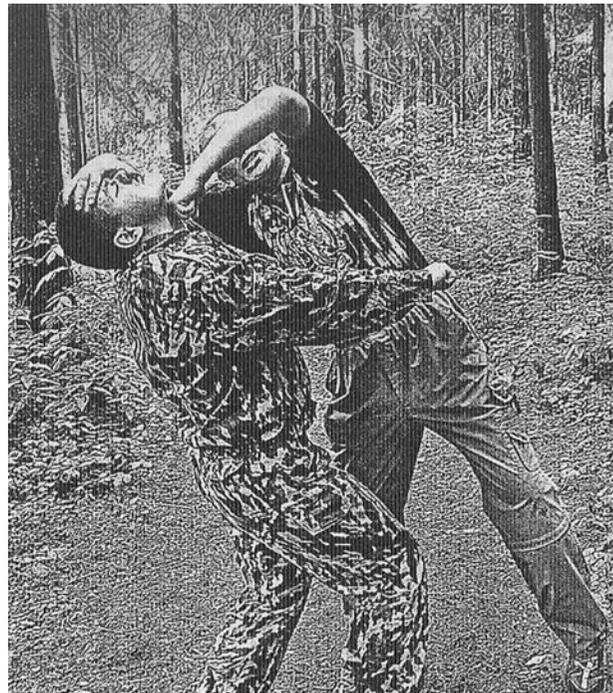
Этот звук должен провибрировать все ваше тело, пока оно не согреется. Обычно на это уходит не менее



сорока минут. Когда ваше тело согреется, разверните обе кисти ладонями в небо и начните выполнять круговые движения от туловища наружу, сосредоточив все свое внимание на ощущении выхода энергии из тела через ладони. Это делается от десяти до пятнадцати минут. После чего начните двигать ладонями в обратном направлении — к туловищу, только теперь ваши ладони должны смотреть в землю, а ваше внимание концентрируется на ощущении прилива энергии во все клеточки вашего тела, кроме области желудка. Вращаем кистями от десяти до пятнадцати минут. После выполнения данной практики отдохните минут пятнадцать-двадцать лежа с закрытыми глазами, после чего примите теплый душ. Помните: после любой практики обливания горячей или холодной водой делать не рекомендуется.

Следующая практика еще сильнее ощущает сознание и энергетику человека. Приступайте к этой практике только после того, как полностью очиститесь от ненависти к людям, иначе эта практика вас погубит.

Сидя на стуле с прямым позвоночником, визуализируйте центральный канал, который идет внутри тела от макушки, через середину позвоночника к точке на четыре пальца ниже пупка. Центральный канал имеет небесный цвет, по ширине он тоньше волоса человека. Прямо за пупком визуализируйте слог “ХУМ” синего цвета. Этот слог и цвет — символы природы чистого ума. На вдохе визуализируйте, что центральный канал стал толще, приблизительно со стержень шариковой ручки, а слог “ХУМ” увеличился в размерах. На выдохе, наоборот, визуализи-



руйте, что центральный канал стал тоньше человеческого волоса, а слог “ХУМ” уменьшился в размерах.

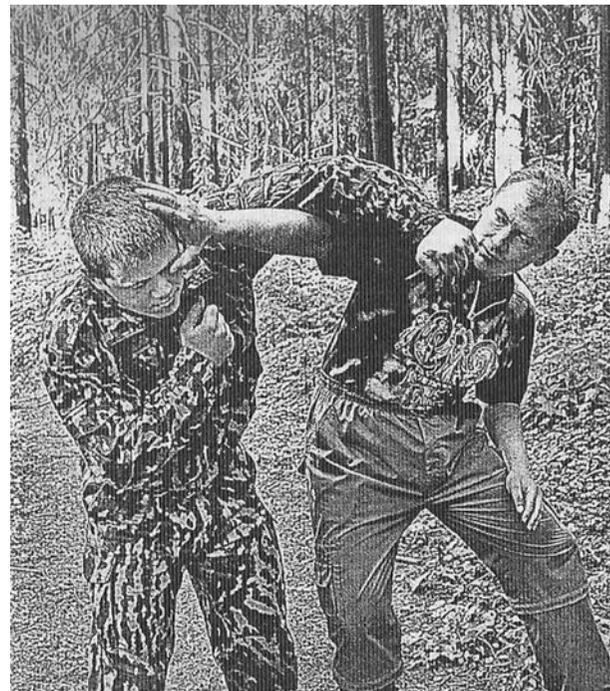
Такая практика, помимо боевого аспекта, убирает все препятствия на духовном пути. Благодаря ей происходит очищение речи, ума и тела.

Когда вы, практикуя, будете делать выдох, то тихо, с вибрирующим звуком произнесите: “ХУМ”. Этот звук должен выходить одновременно через рот и через нос. При этом вы должны на протяжении всей практики помнить о визуализации слога “ХУМ” за пупком. Благодаря этому можно очистить все свои кармические следы и кармическое дыхание.

Соблюдайте тайну практики, тогда увидите результат, ибо сказано: “За тайное воздам явно!”

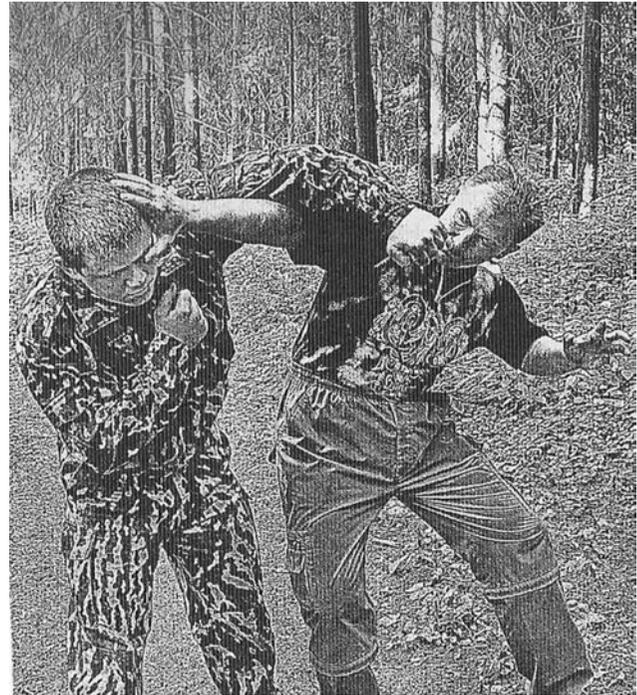
Практикуя Учение мое о бессмертии, соблюдайте следующие важные принципы:

- 1) Будь чист в словах, не клянись и не обещай, а говори просто да или нет.
- 2) Говори всегда только правду, ибо неправда, прикрывающая зло, есть еще большее зло.
- 3) Не кради. Ибо сие не только временами наносит ущерб твоей плоти, но и распространяет соблазн в неверие людям.
- 4) Если не веришь, не имей общих дел с этим человеком.
- 5) Развивай свое воображение, ибо это есть мощная сила истинного познания бытия.
- 6) Почитай и береги духовные творения рук челове-



ческих. Учись почитать красоту и стремись, по возможности, создавать ее.

- 7) В жизни своей действуй всегда разумно и сознательно, не поддавайся страстям, эмоциям и животным инстинктам.
- 8) Мысли и действуй прежде всего в интересах всеобщего блага — люби, сострадай и помогай всему живому. Относись с большой любовью и уважением к такого рода собственным мыслям и поступкам.
- 9) Имей постоянное, систематическое духовное устремление к Высшему Знанию. Посвяти всю свою жизнь непрерывному стремлению индивидуального сознания к Высшим Истинам и Светлому Духовному Знанию.
- 10) Соедини Путь внутреннего просветления с бесконечной любовью к Богу Живому. Это действие распалит в тебе костер любви и знания, которое будет расти, увеличиваться и быстро приведет тебя к реальности бессмертия.
- 11) Помни: одно из ярчайших выражений любви — это доброта. Как и чудеса, доброта есть доказательство святости человека и его личной силы.
- 12) Когда ты начинаешь беречь и любить Природу, ты становишься к ней ближе, становишься ее частичкой, телом и мозгом. Так ты обретаешь ее Силу, Знание и Красоту.
- 13) Когда ты вдохновлен — Знание находит тебя само. Это происходит тогда, когда ты всем сво-



им существом устремляешься к своему идеалу, когда ты твердо веришь, что можешь стать таким, каким ты желаешь себя иметь. Меся образ идеала, ты обретаешь внутреннюю силу, поэтому носи в своих мыслях этот образ изо дня в день. Делая так, ты осуществляешь планы Бога и Природы, автоматически попадая под их защиту как разумное существо.

Жизнь — это движение! Остановка жизни — это взлеты и падения. Искусство жить счастливо — это умение напрячься при необходимости и умение вовремя расслабиться.

Гармоничное чередование напряжения и расслабления по волне и спирали в теле человека позволяет накопить достаточно большое количество энергии для его быстрого духовного и физического роста и дальнейшего развития сверхспособностей. Это надо понять, осознать и проанализировать.

## *Глава 7*

### **Песня воинов света**

Когда мы повторяем ОМ, А, ХУМ,  
То очищаем тело, речь и ум.  
Так выгоняем бесов из себя,  
Зло ненавидя, а добро любя.  
Так карму очищаем мы свою, как воины,  
Пока что не погиблише,  
В последнем на Земле бою.  
ОУМ.

### **Упражнение № 1**

Сядьте на пол на пятки. Ладони положите на бедра. Вдыхая через нос, наклонитесь вперед, выгнув спину дугой, как выгибает спину кошка. Выдыхая через рот, отклоняйтесь назад, прогибаясь в пояснице и расправляя грудь, произнесите: “ХУМ!”

Повторите это упражнение ровно семь раз.

### **Упражнение № 2**

Сядьте на пол, скрестив ноги по-турецки. Возьмитесь руками за лодыжки и глубоко вдохните. Согнитесь вперед, выпятив грудь и сдвинув таз назад. Выдохните

через рот, издавая долгий звук “А!”. Одновременно с этим выгните спину назад, а верхнюю часть таза подайте вперед, опираясь на седалищные кости.

### **Упражнение № 3**

Лягте спиной на пол, а затем приподнимите верхнюю часть тела, встав на локти. Поднимите, не сгибая коленей, ступни на высоту 30 см от пола. Разведите ноги в стороны и вдохните глубоко через нос. Выдыхая через рот, произнесите твердо: “ХУМ!” Одновременно с этим, скрестите ноги на уровне колен.

Повторите это упражнение несколько раз, поднимая и скрещивая прямые ноги до тех пор, пока ваши ноги не окажутся на высоте 70 см от пола. Потом постепенно опускайте ноги, выполняя те же движения с твердым произношением звука “ХУМ!”.

Выполняйте это упражнение не более 3 минут.

### **Упражнение № 4**

Лягте на пол. Держа ноги вместе, приподнимите пятки на 20 см над полом, делая при этом вдох через нос. Продолжая свой вдох, поднимите голову и плечи на 20 см от пола. Задержите дыхание на 2-3 секунды и, вытянув руки прямо, укажите пальцами рук на пальцы ног. Сохраняя это положение, сделайте серию энергичных выдохов: “ХА! ХА! ХА!”. После этого снова лягте спиной на пол. Расслабьтесь. Отдохните минут 5 — 10, воображая, что ноги стали горячими, а лицо обдувается холодным ветром.



### Упражнение № 5

Сядьте на пол, скрестив ноги по-турецки. Упритесь выпрямленными пальцами в область сердца, широко расставив локти в стороны. На вдохе грудь выпячивается, а локти опускаются, на выдохе издаем звук “О-О-О-О!”, надавливая пальцами на грудь, продавливая ее вглубь, при этом локти поднимаются.

Повторите это упражнение 7 раз.

### Упражнение № 6

Сядьте на пол, скрестив ноги по-турецки. Крепко возьмитесь руками за колени и выпрямите руки в локтях. Начинайте понемногу то сгибать, то разгибать грудной отдел позвоночника. При движении вперед вдыхайте через нос, а при движении назад выдыхайте через рот: “О-О-О!”

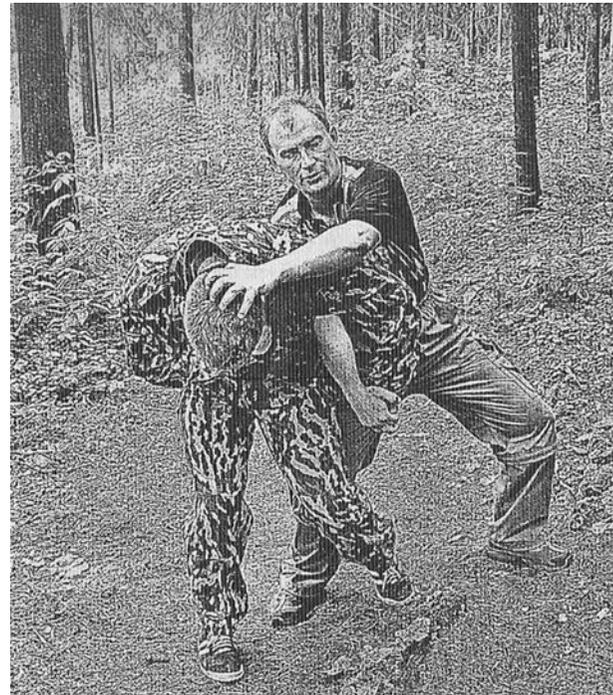
Повторите это упражнение 7 раз.

### Упражнение № 7

Это упражнение делится на 3 стадии и выполняется только на закате солнца.

*Первая стадия— 15 минут.* Раскрепоститесь, и пусть ваше тело трясется, чувствуя восходящие потоки энергии, движущиеся от земли вверх по телу. Позвольте вибрациям земли распространиться по всему вашему телу, за исключением области желудка. Во время тряски, на долгом выдохе, пойте: “А,О,У,Э,И”.

*Вторая стадия 15 минут.* Танцуйте под хорошую музыку любым способом, издавая звук “А-А-А!”



*Третья стадия— 15 минут.* Замрите, будьте неподвижны, наблюдайте за потоками энергии в теле и за его пределами. Издавайте про себя, не вслух, звук "ОУМ!", с долгим "У" и твердым "М" на конце.

После выполнения третьей стадии обязательно положите на спине, вызывая в стопах чувство тепла, а на лице чувство холода.

### **Упражнение № 8**

Это упражнение ликвидирует депрессивные состояния, снимает напряжение мозга, позволяет управлять противником на расстоянии.

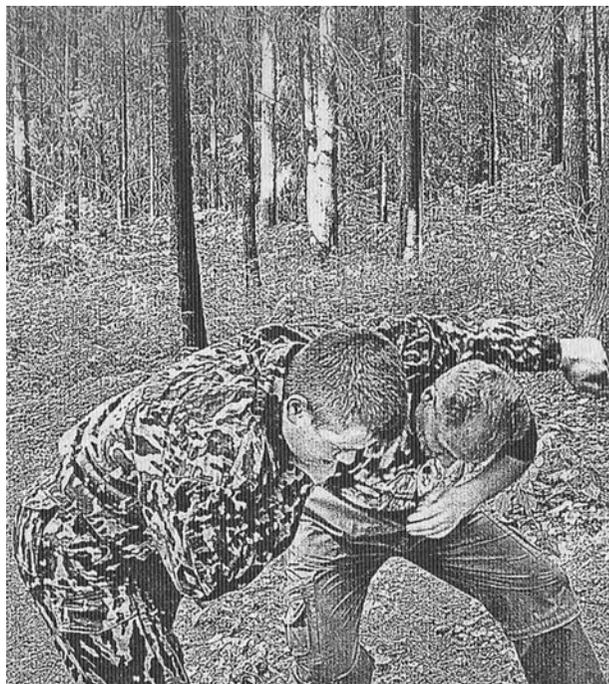
Сядьте, скрестив ноги по-турецки, и положите руки на колени, закрыв глаза. Перенесите все свое внимание в кончики пальцев ваших рук и позвольте им начать двигаться спонтанно, вызывая в кистях рук чувство невесомости.

Делайте это упражнение до тех пор, пока в ваших руках не появится чувство тяжести и сильного тепла.

### **Упражнение № 9**

Сядьте, скрестив ноги по-турецки.

- а) Минут 5 пойте звук "А!", сидя с закрытыми глазами. Перенесите все свое внимание внутрь позвоночника и сконцентрируйтесь в точке чуть ниже копчика, там расположена первая чакра. Воронка этой чакры направлена вниз, а кончик — в нижний конец вашего позвоночного столба. Эта чакра горит ярким красным огнем.



Наблюдая за чакрой, вдыхайте ее красоту, а на выдохе издавайте звук “ХА! ХА! ХА!”.

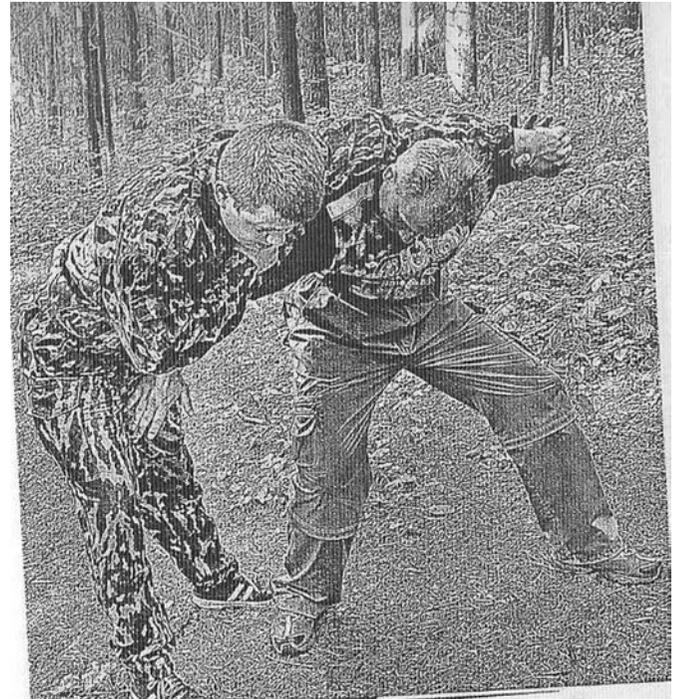
Красный цвет вы должны визуализировать только на вдохе, который делается носом. При выдохе не визуализируйте, просто смотрите, какого цвета ваш выдох.

Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не начнете стабильно видеть красный свет как на вдохе, так и на выдохе. При этом если красный свет на выдохе более тусклый или бледный, чем на вдохе, то вам надо будет сбалансировать свою земную, красную энергию. То есть если цвет на выдохе бледен, то вам надо добавить огня в ваше биополе, для этого вам надо провести двое-трое суток под открытым небом с песнями, сидя у костра.

- б) Подержав перед внутренним взором картину первой чакры, переходите ко второй, которая расположена на 5 см выше лобковой кости и вращается вокруг позвоночника как огненное колесо, отливая красно-оранжевым светом. Вдохните этот свет через нос, ярко визуализируя, что он становится все ярче и ярче. На выдохе произнесите громко, хлопком: "ХА! ХА! ХА !"

Прежде чем перейти к следующей чакре убедитесь, что цвет вашего выдоха такой же, как и цвет вашего вдоха.

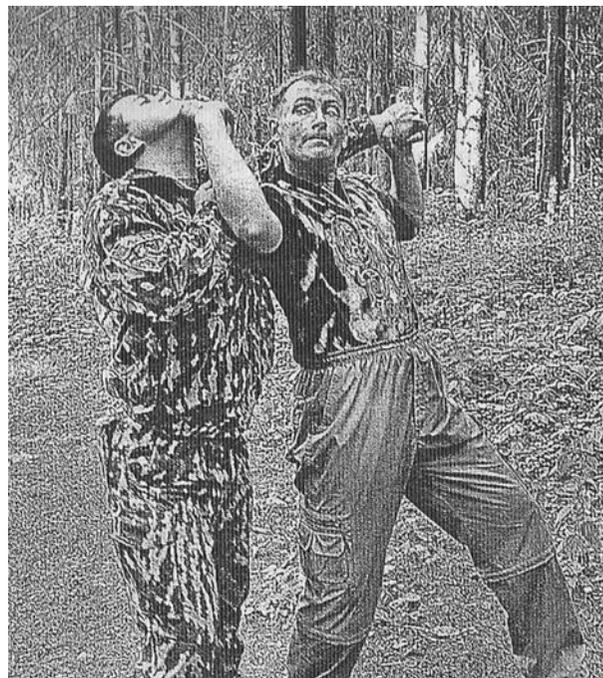
- в) Добившись устойчивой визуализации первых двух чакр, переходите к третьей, которая находится в



области солнечного сплетения и так же, как и все остальные чакры, вращается по часовой стрелке в горизонтальной плоскости. Эта чакра имеет ярко-желтое свечение. Вдохните этот цвет, выдохните его.

Повторяйте старательно это упражнение до тех пор, пока цвет выдоха не станет таким же ярким, как цвет вдоха.

- г) Сердечная чакра вращается вокруг позвоночника прямо за сердцем. Это огненное колесо светится зеленым светом. Вдыхайте и выдыхайте этот цвет до тех пор, пока цвет вдоха и выдоха не сравняются. Посмотрите вниз, с тем чтобы синхронизировать скорость вращения чакр, которые вы уже зарядили. Понаблюдайте некоторое время за их вращением, прежде чем перейдете к горловой чакре.
- д) Горловая чакра имеет голубой, небесный цвет и вращается вокруг шейного отдела вашего позвоночника по часовой стрелке. Вдыхайте и выдыхайте этот цвет до тех пор, пока цвета вдоха и выдоха не сравняются.
- е) Теперь переходите к макушке. У этой чакры опалесцирующий белый цвет. Эта чакра как корона покрывает вершину вашего черепа и вращается по часовой стрелке. Вдыхайте и выдыхайте белый свет до тех пор, пока цвета вдоха и выдоха не сравняются. Посмотрите на все семь чакр, которые вращаются



по часовой стрелке. Присмотритесь повнимательнее к потоку энергии, протекающему по главному энергетическому каналу в позвоночном столбе. Этот поток пульсирует в такт вашему дыханию, в такт звуку "ОУМ!".

Посмотрите, как макушечная чakra формирует главный вход и выход энергетического потока, а красная чakra образует входные врата в ваше биополе. Понаблюдайте, как энергия во время вдоха входит в ваше энергетическое яйцо, делает его плотнее, освещая ярким золотым пламенем изнутри.

Теперь все ваше биополе заполнилось светлой Божественной энергией, энергией жизни, света и тепла.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. ОУМ.

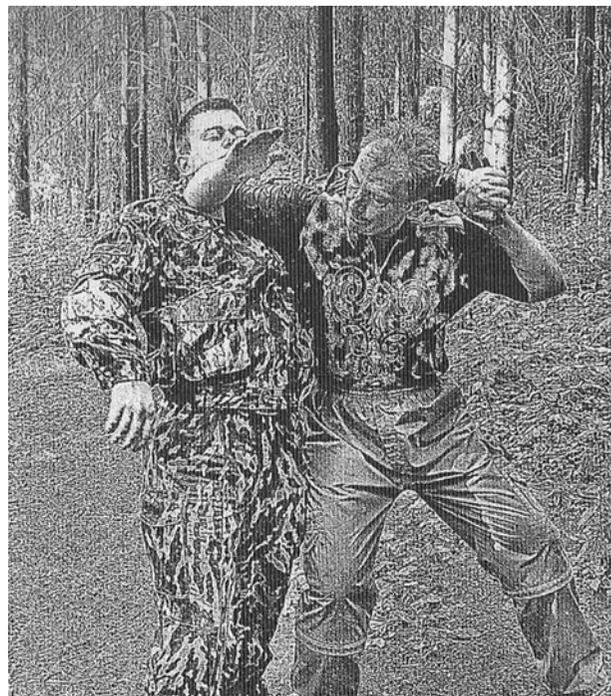
#### **Упражнение № 10**

Сядьте на пятки. Теперь сгибайте спину, одновременно пожимая плечами на вдохе и опуская их на выдохе. Повторите это упражнение 21 раз. После чего замрите с приподнятыми плечами на 30 секунд.

После выполнения этого упражнения обязательно полежите на спине, вызывая в своих стопах чувство тепла, а на лице чувство холода.

#### **Упражнение № 11**

Сядьте на пол, скрестив ноги по-турецки и подняв вытянутые руки над головой. Сплетите все пальцы меж-



ду собой, кроме указательных, которые должны быть выпрямлены, соединены и смотреть в небо своими кончиками.

Вдохните, втянув пупок, и произнесите: “ОМ!”

Выдохните одновременно через рот и нос и произнесите: “А-ХУМ!”

Звук “А!” — долгий, звук “ХУМ!” — твердый.

10 - 15 минут подышите таким образом в быстром темпе. После чего вдохните глубоко и сделайте долгий выдох, как бы выдавливая энергию из копчика — к макушке, напрягая последовательно мускулатуру сфинктера, низа живота, груди и шеи.

На вдохе расслабьтесь. Затем наоборот — на выдохе напрягитесь, активно толкая энергию вверх, а на выдохе расслабьтесь.

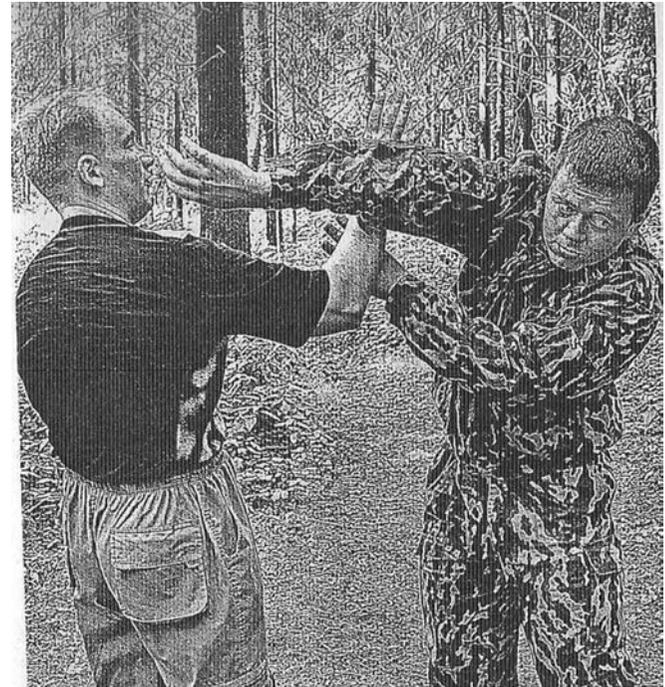
После выполнения этого упражнения обязательно отдохните!

### Упражнение № 12

Сядьте на пол, скрестив ноги по-турецки, и обхватите пальцами горло.

Сделайте глубокий вдох через нос и задержите дыхание. Напрягая живот и сфинктер, постарайтесь, сдавливая горло, выдавить энергию вверх — к макушке, так, как будто вы выжимаете зубную пасту из тюбика. Затем со звуком “ХА!” выпустите эту энергию через макушку, подняв сплетенные пальцы над головой.

Пусть энергия поворачивается огненным колесом над вашей головой, а затем окутает по спирали все ваше тело.



### Упражнение № 13

Следующее упражнение помогает установить связь с Божественной реальностью, реально увидеть Бога. Упражнение делится на две части и повторяется по три раза подряд.

*Первая часть*— на нее уходит семь минут. Сядьте скрестив ноги по-турецки, и смотрите в голубую бездну неба, высоко подняв подбородок. Погружайте свое сознание все глубже и глубже в небесную твердь, по при этом старайтесь мягко сфокусировать свои глаза, не перенапрягая их.

*Вторая часть.* Закройте глаза и мягко раскачивайтесь из стороны в сторону.

Выполняйте это упражнение в летнее время, когда на небе нет облаков. Это упражнение выполняется в 5 часов утра или в 16 часов дня.

После выполнения этого упражнения трижды, обязательно полежите с закрытыми глазами на спине, вызывая в ногах чувство тепла, а на лице чувство холода.

### Упражнение № 14

Это упражнение желательно практиковать на природе ранним утром или поздним вечером. Помимо гармонизации элементов, практика этого упражнения способствует устранению препятствий, связанных с телом, речью и умом.

Это дыхательное упражнение избавляет человека от многих болезней и защищает от провокаций отрицательных энергий.



При выполнении этого упражнения соблюдайте следующие правила:

- а) И.п.: ноги скрещены по-турецки. Правая пятка (у мужчин) прикрывает пах, а левая стопа на правой.
- б) Ладони лежат на коленях (большие и безымянные пальцы слегка сжимают колени).
- в) Язык слегка касается верхнего неба.
- г) Глаза и губы естественно закрыты.
- д) Спина прямая, так, чтобы кончик носа был на одной вертикальной линии с пупком.
- е) Плечи раскрыты, а грудь развернута.
- ж) Все части тела контролируются, при этом оставаться расслабленными.

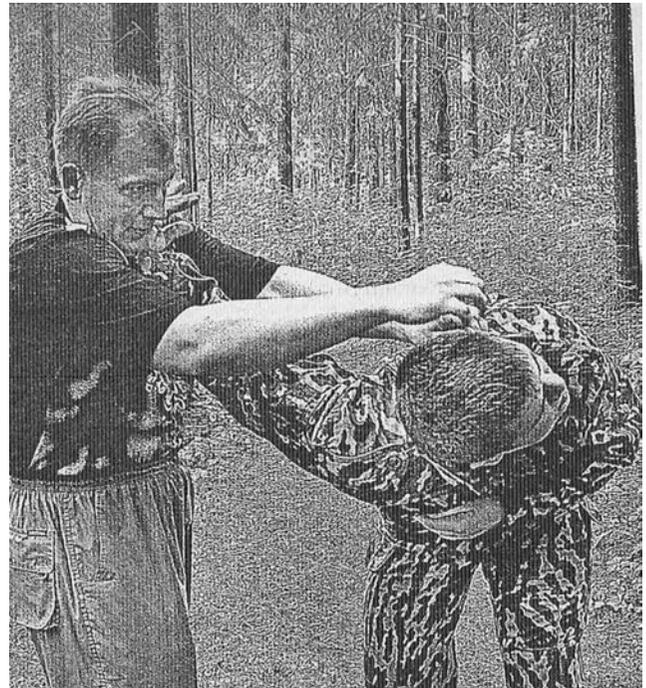
**Практика:** сначала сделайте глубокий вдох, постепенно наполняя легкие снизу доверху, одновременно поднимая правое плечо и локоть.

Затем закройте правую ноздрю средним и безымянным пальцами и медленно и прямо выдохните нечистый воздух через левую ноздрю.

Верните правую руку на правое колено и выполните тоже действие, левой рукой закрывая левую ноздрю, выдыхая воздух через правую ноздрю.

Продолжая менять правую и левую стороны, выполните шесть дыхательных циклов.

Затем вдохните седьмой раз, держа обе ладони на коленях. И выдохнув весь воздух через обе ноздри, наклонитесь вперед с прямым позвоночником и коснитесь лбом пола, полностью освобождаясь таким образом от



нечистого воздуха. Поднимаясь, держите спину прямой, одновременно с этим вдохните глубоко и прямо, а затем снова точно так же выдохните с наклоном весь воздух через обе ноздри.

Сделайте три таких подхода.

## **Глава 8**

### **Упражнение на расслабление связок и суставов**

И.п.: сидя, ноги вытянув вперед, руки на коленях.

- 1) На вдохе вытяните руки над головой, раскрывая грудную клетку.
- 2) На выдохе опустите руки до уровня груди, отводя локти назад.
- 3) На вдохе растопырьте пальцы рук и ног, разверните плечи и расширьте зрачки.

Все мышцы тела пока что почти расслаблены.

- 4) На выдохе напрягите все мышцы тела, пальцы рук и ног, крепко зажмурьте глаза и оттяните назад язык, так, чтобы все ваше тело завибрировало от напряжения.

Ровно семь раз вдыхайте и выдыхайте, расслабляя тело с каждым вдохом и напрягая его при каждом выдохе. В заключение на выдохе опустите обе ладони на колени, на вдохе поднимите их над головой, а на следующем выдохе коснитесь лбом пола.

Поднимаясь, держите спину прямой, вдохните глубоко, а затем снова точно так же медленно выдохните нечистый воздух.

### **Центральная практика: контроль энергетических каналов**

И.п.: сядьте, скрестив ноги по-турецки. Вдохнув через обе ноздри, закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и сделайте "грубый" и сильный выдох через правую ноздрю.

Затем закройте правую ноздрю соответствующим большим пальцем и сделайте мягкий, плавный и глубокий вдох через левую ноздрю.

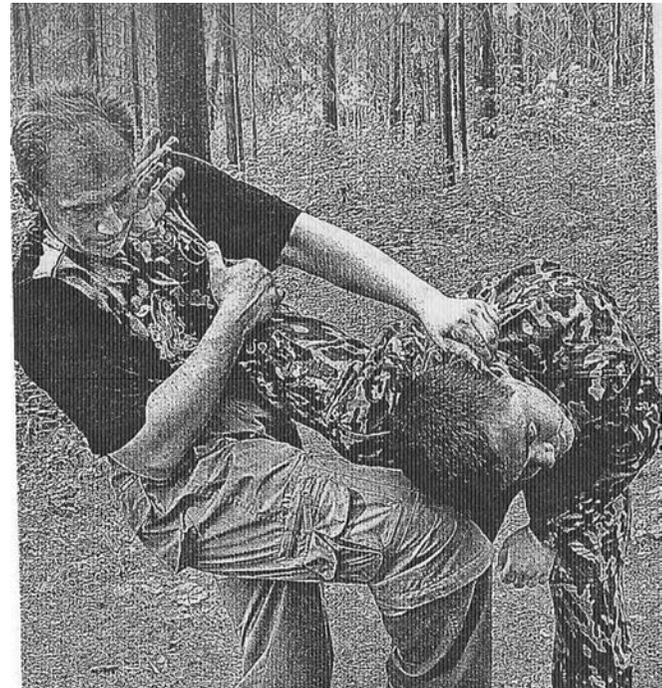
Таким образом сделайте по 9 вдохов и выдохов через каждую ноздрю.

Отданной практики дыхание становится очень сильным., что способствует успокоению мыслей и увеличению притока положительной энергии к нервным центрам человеческого тела.

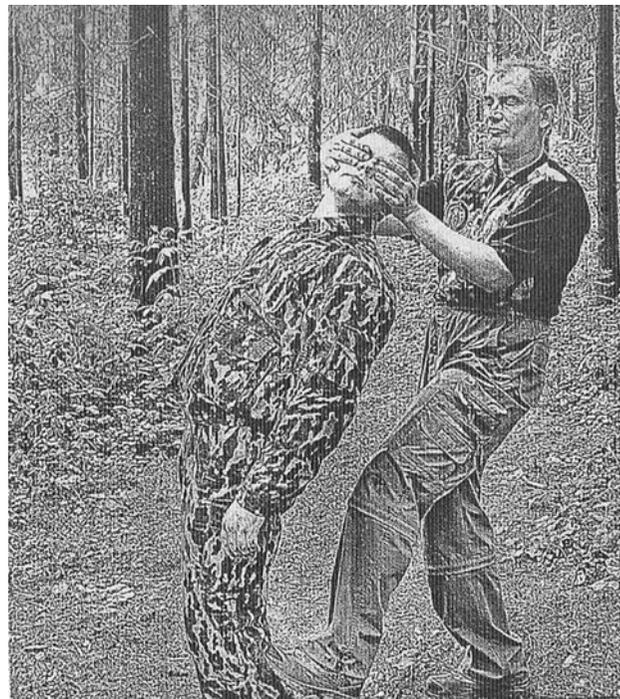
### **Глубокий метод устранения блокировок энергетических каналов**

И.п.: сидя, ноги вытянуты вперед, ладони лежат на коленях.

- 1) Быстро вдохнуть и потянуться руками вверх над головой.
- 2) Резко выдохнуть, опустить руки и вытянуть их за спиной, горизонтально полу, ладонями в небо, а пятки подтянуть к промежности, соединив ступни и опустив лоб над полом (над ступнями).
- 3) Резко выдохнуть и лечь на спину. Ноги вытянуты, руки вытянуты выше головы и являются продолжением тела.

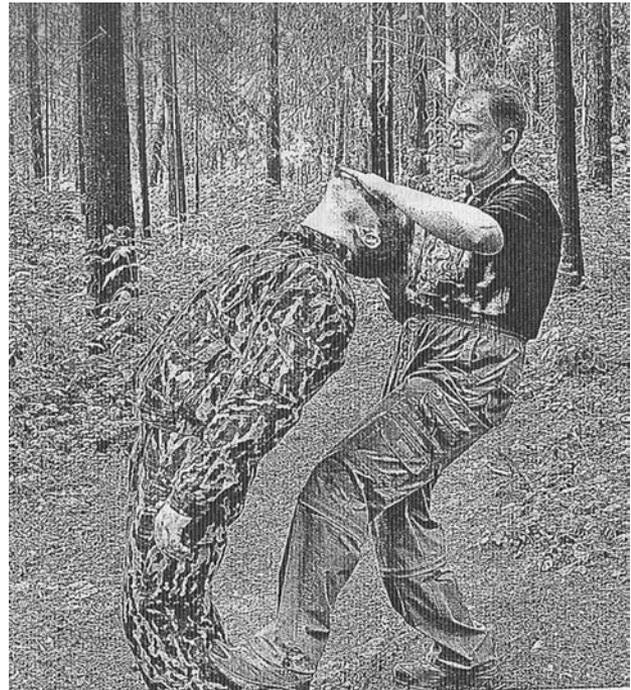


- 4) Резко выдохнуть, раскинуть руки в стороны, близко к тазу, ладонями к полу и закинуть прямые, сведенные вместе ноги, коснувшись ими пола над головой. Как в Йоге упражнение "Плуг".
- 5) Резко вдохнуть, широко раскинуть руки и ноги и развернуть ладони к небу.
- 6) Резко выдохнуть, из предыдущего положения тела, слегка ударить правой ладонью по сгибу левого предплечья, а правой стопой по области коленного сгиба левой ноги.
- 7) На резком вдохе провести правой рукой по телу от сгиба левого локтя до середины грудной клетки, а правой стопой — от левого колена до точки близкой к паху. После чего следует вернуться к положению 5.
- 8) Резко выдохнуть, левой ладонью и левой стопой энергично хлопнуть по сгибу правого локтя и по коленному сгибу правой ноги.
- 9) Резко вдохнуть, провести левой рукой по телу от сгиба правого локтя до середины грудной клетки, а левой стопой — от правого колена до точки близкой к области паха. После чего следует вернуться в положение 5.
- 10) Резко выдохнуть и, обхватив колени руками, прижать их к груди.
- 11) Резко выдохнуть, поставить стопы на пол на две ширины плеч и, вытянув руки вверх, медленно потянуться.
- 12) Резко выдохнуть, опустить левую руку и коснуть-



ся пальцами левой руки большого пальца правой ноги. В то же время поднять прямую правую руку вертикально вверх (пальцами в небо), а корпус развернуть вправо.

- 13) На резком вдохе принять положение № 11.
- 14) Резко выдохнуть и выполнить предыдущее движение в противоположную сторону: пальцами правой руки коснуться большого пальца левой ноги. Левая рука вытянута вертикально вверх, пальцами в небо, а корпус развернут влево. Внимание сосредоточено на кончиках пальцев левой руки.
- 15) Резко вдохнуть. Поставить ноги на ширину плеч, стопы параллельно, а руками потянуться в небо.
- 16) На резком выдохе взяться за лодыжки руками и коснуться лбом коленей.
- 17) Резко вдохнуть и, раскидывая руки как крылья, выпрямить корпус.
- 18) Резко выдохнуть, сесть на пятки и обхватить руками стопы. Лбом коснуться пола, спину при этом не гнуть.
- 19) Резко вдохнуть, сесть на пол и подтянуть стопы к паху (сложив их вместе).  
Затем следует вытянуть руки над головой и повторить все действия со второго по восемнадцатое еще два раза.
- 20) И.п.: лежим на спине, ноги вместе, руки вдоль тела, ладони возле таза и прижаты к полу.
- 21) Почувствуйте, что вдохнули через обе стопы, а



выдохнули через обе руки. Повторите это действие три раза.

- 22) Почувствуйте, что вдохнули через обе руки, а выдохнули через обе стопы. Повторите это действие еще три раза.

Эту практику следует практиковать ежедневно после выполнения любых упражнений, составляющих Учение мое.

## ***Вторая ступень Учения моего о бессмертии***

Сейчас мы рассмотрим более продвинутые практики для практикующих Учение мое о бессмертии. Упражнения этой ступени труднее предыдущих, поэтому, посвятив себя их изучению, вы должны отнестись к их выполнению с большим вниманием.

### **Упражнение № 1**

Во время полного вдоха представьте себе, что вы поглощаете энергию солнца.

Во время последующей задержки дыхания представьте, что эта энергия распространяется по всему организму и активно концентрируется в нижней части позвоночника, в области крестца, после чего идет по позвоночнику вверх и заполняет мозг.

На следующем этапе энергия спускается и заполняет грудь и брюшные органы.

Затем энергия медленно опускается в кости рук и ног, в чашу таза.

На завершающем этапе при полном выдохе излишек энергии выходит со звуком “ХА!” вон из тела, унося с собой вместе с выдыхаемым воздухом негативные мысли и все вредные для вашего организма вещества.

**Упражнение № 2**

И.п.: стоя, с прямой спиной, ноги на ширине плеч.

- а) Встаньте лицом на восток и согните руки в локтях так, чтобы ваши ладони смотрели в небо. При этом не поднимайте свои руки выше уровня головы.

Теперь сделайте плавный приятный вдох через нос, впитывая энергию неба и солнышка (она имеет золотой цвет) одновременно через темечко и через обе ладони. Пусть эта энергия сформируется в вашем солнечном сплетении в яркий огненный шарик.

На задержке дыхания, после вдоха, опустите этот энергетический шарик в область, которая находится чуть ниже пупка, внутри тела.

На плавном выдохе выпустите энергию через копчик и обе стоны в землю и повторите это действие три-четыре раза.

Когда энергия наполняет ваше тело огнем и светом, постарайтесь услышать, какие звуки она издает, здороваясь с вашими энергетическими каналами, и обязательно поздоровайтесь с ней.

В тот момент, когда энергия примет в вашем теле форму шара, обратите внимание на привкус, который появится при этом у вас во рту.

Не забудьте одновременно с этим обратить внимание на потоки волшебного тепла, исходящие из огненного шарика, и ощутить его плотность и упругость.



- б) В том же и.п. сделайте плавный вдох и впустите энергию одновременно через копчик и обе стопы.

Энергия, которая входит в ваше тело снизу, содержит в себе элемент Земли (устойчивость и процветание во всех, в том числе и финансовых, делах). Эту энергию следует направить в низ живота, где она должна принять форму шара, сияющего ярким красным светом.

На задержке дыхания после вдоха переведите образовавшийся шар из живота прямо в солнечное сплетение.

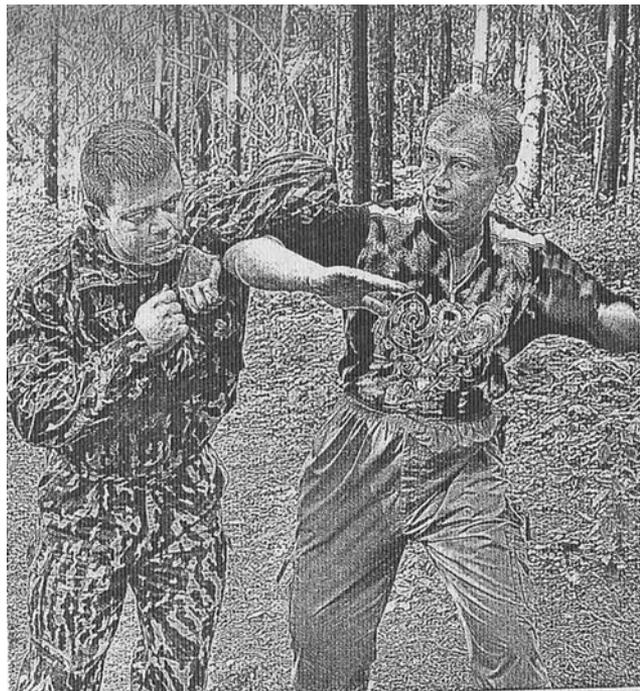
Затем, на плавном, приятном выдохе, выпустите энергию красного цвета из своего тела через темечко и обе ладони одновременно и повторите все упражнение три-четыре раза.

- в) В том же и.п. сделайте длинный непрерывный вдох.

Во время вдоха внимательно слушайте, как мощный золотой поток входит через ваше темечко и обе ладони, а на выходе покидает ваше тело через кончик и обе стопы.

Слушайте энергетический поток не менее 10 - 15 минут ежедневно, ранним утром и поздним вечером.

Это упражнение очень хорошо восстанавливает биоэнергетику организма, эффективно лечит пораженные внутренние органы и раскрывает верхние энергетические каналы.



**Упражнение № 3**  
(для снятия стресса)

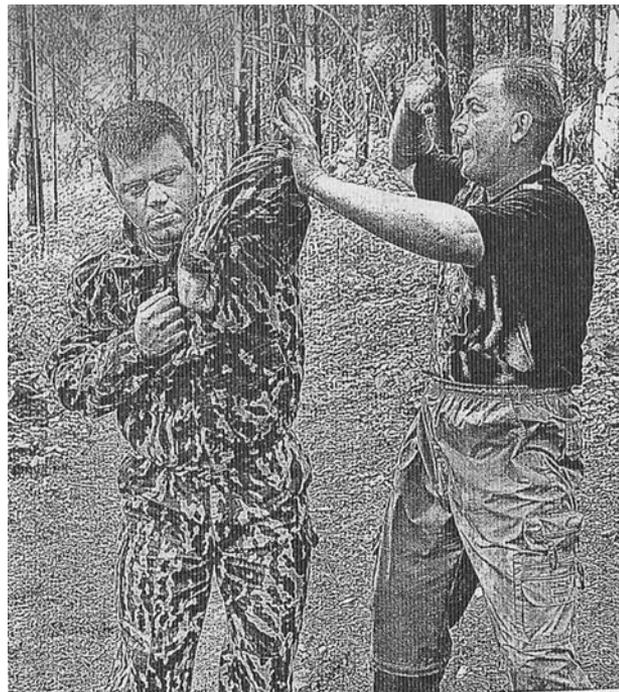
- а) Ладонь правой руки накладываем на центральную точку груди между сосками, а ладонь левой руки прикрываем правую кисть сверху. Пошлем энергию в виде салатового луча, закручивающегося по спирали, в область своего сердца. Уделяем этому упражнению 2-3 минуты.
- б) Затем ладонь правой руки накладываем на область солнечного сплетения, а ладонь левой руки прикрываем правую кисть сверху. Пошлем энергию в виде золотого луча, идущего по спирали, в область солнечного сплетения.
- в) Ладонь правой руки накладываем на область пупка, а ладонь левой руки прикрываем правую кисть сверху. Пошлем энергию в виде белого сияющего луча, идущего по спирали, в область пупка.

Вы должны знать, что главной защитой от стресса являются положительные эмоции, такие, как любовь, благодарность, прощение, уважение к другим людям, дружелюбие, радость от успеха друзей.

При этом энергия любви создает вокруг вас своеобразную броню, делающую вас недосягаемым для любых негативных воздействий.

**Упражнение № 4**

И.п.: стоя, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч, спина прямая.



- а) Вытяните обе руки вперед перед грудью и не спеша разверните ладони тыльными сторонами друг к другу.

На вдохе медленно разводите прямые руки в стороны, как будто гребете под водой.

На открытой задержке дыхания после вдоха разверните свои ладони.

На плавном выдохе сделайте обратное движение руками, как будто закрывая створки тяжелых ворот. Ладони при этом смотрят друг на друга.

***Важные моменты:***

Движения совершаются так, как будто вы погрузились под воду с головой, и играете с водой.

Ладони ведут себя как кисточки, как бы очищая изнутри стенки энергетического шара, в котором вы находитесь.

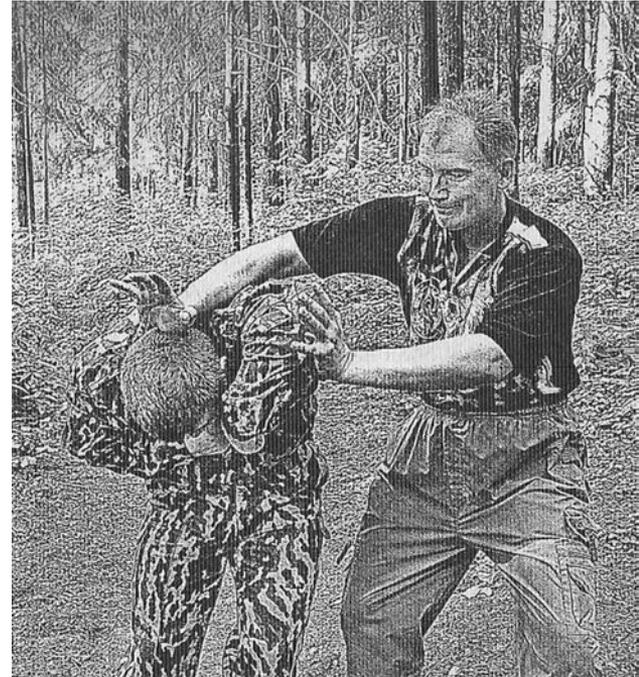
Все действия выполняются до появления легкой усталости в руках.

- б) В том же и.п. вытяните руки перед грудью ладонями вверх.

На вдохе начните их поднимать по дуге до уровня чуть-чуть превышающего ваш рост. Ваши ладони опять, словно две кисточки, полируют энергетическое яйцо изнутри.

На задержке дыхания после вдоха разверните ладони к земле и опускайте их, полируя энергетический шар, до уровня паха.

На задержке дыхания после выдоха снова разверните ладони и сделайте ими движение вверх.



Полируйте энергетический шар 5-7 минут по направлению вверх-вниз.

- в) Теперь ваши руки опущены вдоль тела, а тыльные стороны ладоней смотрят на бедра.

На плавном вдохе вы поднимаете руки по дуге вверх, в плоскости тела, проходящей вертикально через плечи и тазовые кости. На задержке дыхания после вдоха ладони разворачиваются и на плавном выдохе совершают по дуге обратное движение вниз, в плоскости вашего тела.

Все движения делаются до появления легкой усталости.

#### **Упражнение № 5**

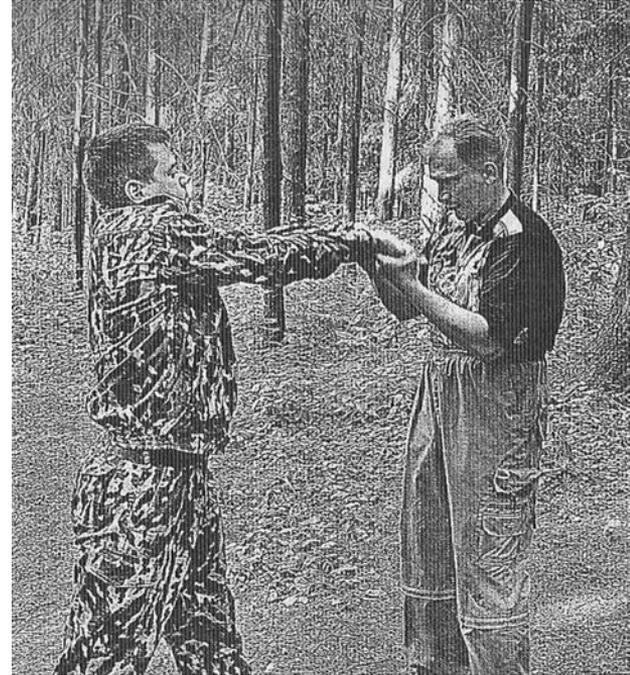
Это упражнение можно делать сидя или лежа, как вам удобно. Полным вдохом наполните сначала легкие, затем заполните живот и грудь.

На задержке дыхания после вдоха перегоните воздух раз двадцать из груди в живот, а затем из живота в грудь. Во время расширения груди ваша спина должна выпрямиться, а голова — слегка откидываться назад. При расширении же живота грудь уходит назад, а голова слегка наклоняется вперед.

Это упражнение снимет волнение, устранил гнев и страх.

#### **Упражнение № 6**

Когда вы запыхались или когда вас мучает одышка, просто возьмите и выдохните весь воздух, после чего глу-



боку вдохните всей грудью и начните через плотно сжатые губы выдувать воздух толчками, как бы желая произнести букву “У” или как будто хотите свистнуть.

Также в момент одышки вы можете произвести полный выдох и на несколько секунд остановить дыхание. После этого дышать станет намного легче.

## *Глава 9*

Проснувшись с восходом солнца, не спешите вставать с кровати.

Промассируйте хорошенько все пальцы на руках и ногах, задержите дыхание на вдохе и интенсивно разотрите ладонями все тело до появления сильного жара.

Затем резко выдохните со звуком “ХА! ХА! ХА!” и потянитесь хорошенько всем телом.

Убрав подушку из-под головы, полежите на спине и глубоко позевайте. И только после этого приступайте к следующим ниже упражнениям.

*И.п.:* лежим на спине, ноги вместе, руки вдоль тела, ладони смотрят вниз.

- 1) Громко дышим, вслушиваясь в шум своего дыхания. Вдох—глубокий, с шумом (носом). Выдох—глубокий, с шумом (ртом).
- 2) В том же и.п. делаем глубокий выдох ртом, с шумом, а на вдох не обращаем внимания.
- 3) В том же и.п. делаем глубокий и шумный вдох ртом, а на выдох не обращаем внимания.
- 4) Теперь сделайте десять глубоких вдохов-выдохов. Сделайте неглубокий вдох и после выдоха задержите дыхание, затем вызовите чувство пульса:

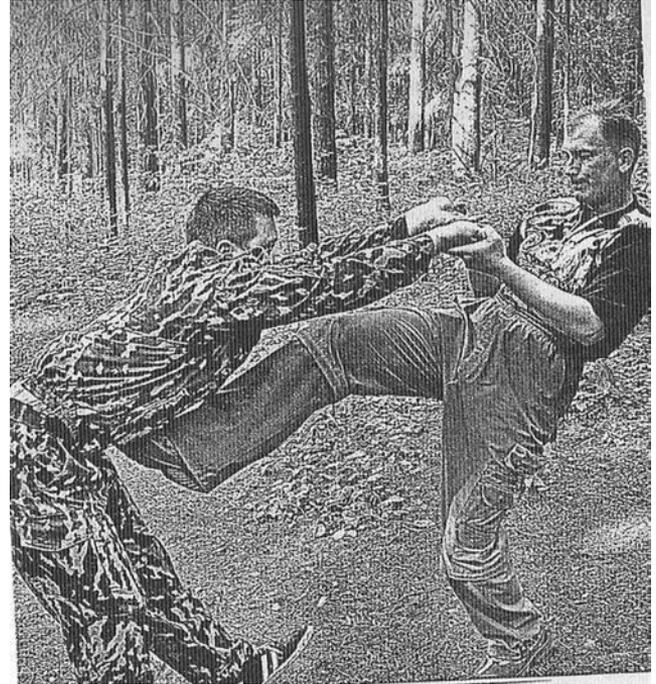
- а) в шее;
  - б) в щеках;
  - в) опять в шее;
  - г) в середине груди;
  - д) в области паха;
  - е) в локтях;
  - ж) под коленями;
  - з) во всём теле.
- 5) Повторите все в том же порядке, сделав плавный вдох и задержав дыхание.
  - 6) После этого обязательно подстраиваем дыхание под свой пульс: удар — вдох носом, следующий удар — выдох ртом. И дышим так 3 минуты.
  - 7) Теперь дышите обычным образом.

Минут 10 - 15 просто наблюдайте за своим дыханием, не пытаясь его регулировать. Представьте у себя в сердце сияющую белым светом букву "А". Выдыхая, визуализируйте, что буква "А" выходит из вашего сердца и увеличивается в размерах по мере удаления от вашего сердца.

На вдохе визуализируйте, что буква "А" снова возвращается в ваше сердце и становится все меньше и меньше.

Согласуйте возвратно-поступательные движения буквы "А" с ритмом своего пульса: четыре удара пульса — выдох, а следующие четыре удара пульса — вдох.

Если на улице жарко, представляйте, что "А" охлаждает ваше тело, а если на улице холодно, пред-



ставляйте, что “А” согревает ваше тело. Эта практика делает ваше дыхание сильным, сознание чистым, а ум спокойным.

- 8) Сядьте, скрестив ноги по-турецки, закройте глаза и положите свои ладони на колени.

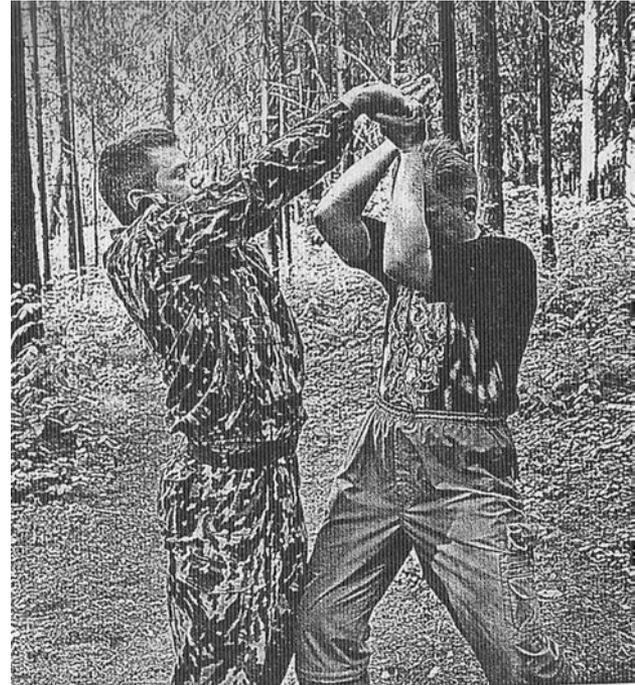
Начните очень медленно вращать головой по часовой стрелке, двигая ее сначала назад, потом налево, вперед, направо, потом назад и так далее. Если через 5-7 минут вы будете чувствовать, что хочется вращать головой быстрее, можете чуть-чуть прибавить скорость.

Вращая головой, вы массируете множество сосудов, которые находятся в вашей шее, поэтому можете увидеть перед глазами различные вспышки света.

Вращайте головой до тех пор, пока перед вашими глазами не появится серый фон. Как только он появится, в голове у вас раздастся короткий звонок, а затем все мысли как бы остановятся. Это и есть искомое состояние мастеров боевых искусств, оно называется “Состояние мгновенного присутствия”.

- 9) Вот вы, к примеру, очень устали и легли, чтобы уснуть. Сосредоточьте все ваше внимание на точке под сердцем, которая находится на некотором удалении от позвоночника.

Когда ваше внимание нащупает эту точку, вы увидите, что из нее льется яркий белый свет. В луче этого света вообразите себя таким, каким хотите



себя видеть. Лепите смело свой идеал, делайте себя красивыми, сильными, уверенными.

Несмотря на всю простоту, это упражнение реально меняет красоту людей. Также это упражнение можно применить как оружие, но я не хочу вас этому учить.

- 10) Сидя в позе “лотоса”, сосредоточьте все внимание на ямке под грудью. Старайтесь погрузить свое внимание как можно глубже и ближе к позвоночнику.

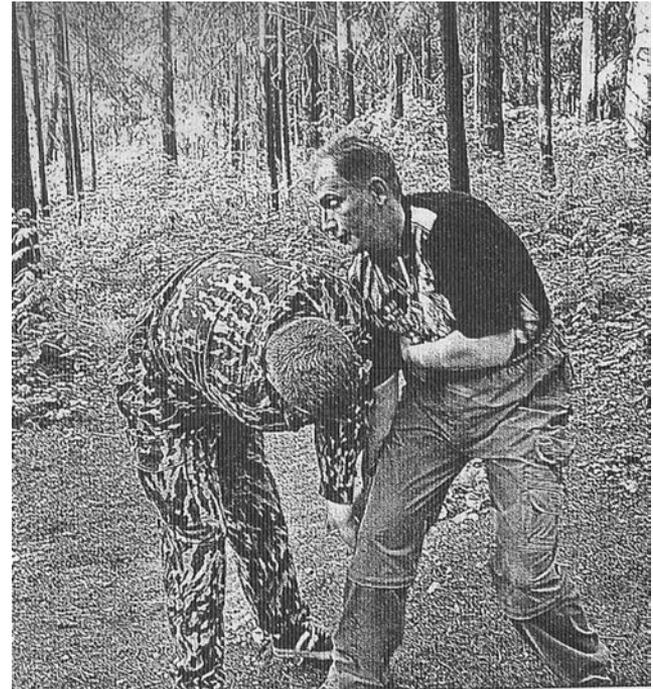
Когда вы увидите луч белого света, идущий из позвоночника, представьте себя в этом луче сидящим в золотом шаре. Затем этот шар поместите в куб, а куб в пирамиду.

Запоминайте все, что увидите дальше. Не делайте это упражнение на сытый желудок или когда сильно устали. Идеальное время для выполнения этого упражнения четыре часа утра.

Это упражнение изменит вас, вы больше не будете таким, каким вас знали друзья и близкие вам люди. И правильно говорили пророки: “Красота спасет мир!”

- 11) Лежа на правом боку, наблюдайте за своим дыханием. Выдыхая, сосредоточьтесь на выходящем воздухе и визуализируйте его в виде сияющей нити света, которая как бы вытягивается наружу, выливается из вашего носа.

При этом световую нить направляйте не вдоль вашего тела, а прямо от кончика носа и горизон-



тально полу. На вдохе сияние входит через нос в ваше сердце, а на выдохе выходит.

С каждым выходом сияющая нить должна уходить все дальше и дальше вперед. Так возникнет отсутствие мыслей, сопровождающееся ясностью.

- 12) Лежа на левом боку, визуализируйте свое тело прозрачными и переливающимися яркими живыми вспышками света.

Свет может быть любого цвета или даже многоцветным, но тело должно быть полностью прозрачным и как бы нематериальным.

Практикуя это упражнение, можно обрести "Тело Света". Это "Тело Света" бессмертно и неуязвимо, находясь в нем, молно становится как видимым, так и невидимым.

Это надо понять, осознать и проанализировать.

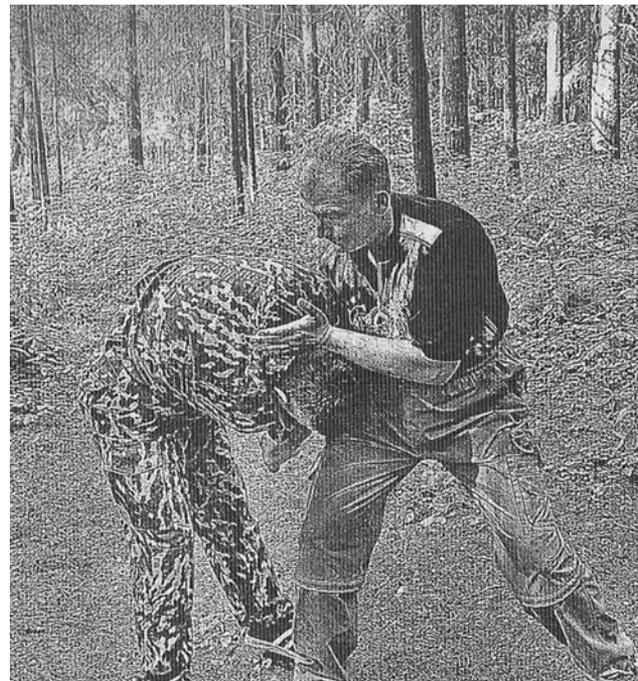
- 13) Если вас кто-то все же смог вывести из состояния психического равновесия, просто произнесите громко и гневно: "ХА!"

Если состояние покоя к вам не вернулось, снова произнесите: "ХА!" Только теперь произнесите его все тише и тише. Так же, как выкрик "ХА!", очень хорошо препятствует нервозности и выкрик "ПХЭТ!"

Так можно достичь ясности ума и красоты жестов, так можно стать бессмертным мастером Кунг-Фу.

При выкрике "ХА!" наступает отсутствие мыслей.

Отсутствие мыслей позволяет ощутить вибрации

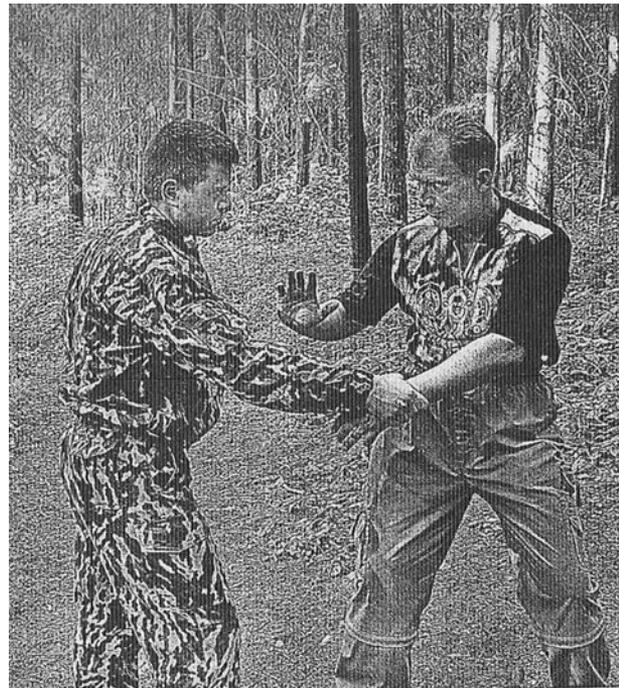


Бога. Бог есть Жизнедатель, у него нет смерти.  
Этим я сказал все!  
Имеющий уши да услышит, да упадут зерна знания моего в благодатную почву. Да будет так!

Когда чистота сознания достигнута, можно перейти к боевой практике.

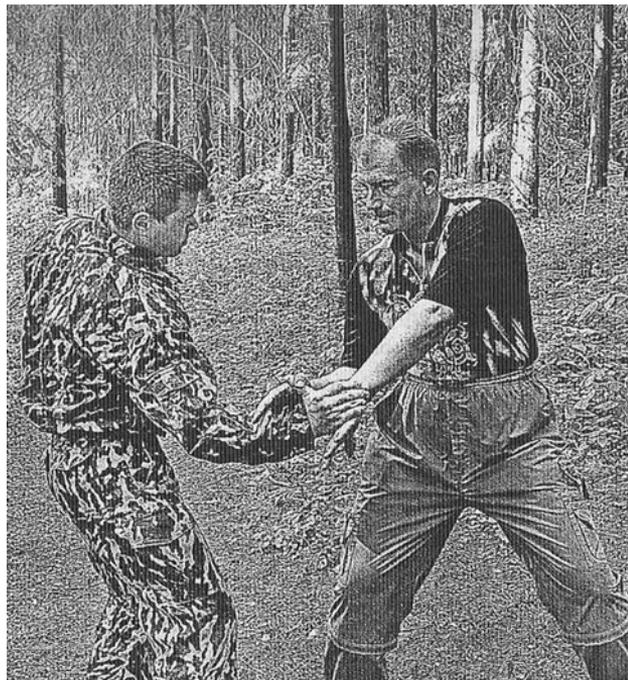
Для начала пусть несколько ваших друзей возьмут в руки ножи и медленно на вас нападают по разным направлениям. Вы же не совершайте никаких контрдействий, а просто уходите всеми частями тела с линии ударов. При уходах от ударов старайтесь с первых же тренировок не пользоваться в защите руками. Очень хорошо, если ваши руки будут связаны за спиной и вы будете уходить от ударов за счет сложных движений телом.

Есть очень важная причина, почему именно с самого начала надо использовать в уходах и защитах тело, а не руки. Так как руками защищаться проще, любой ученик будет стремиться упростить себе задачу, но тогда его внутренние зажимы тела так и останутся с ним навсегда и никогда не будут сняты. Когда же руки ученика связаны за спиной, то он поневоле вынужден пользоваться телом. И только через месяца три-четыре, когда тело ученика будет уже более или менее проработано, можно будет разрешить ему подключать руки и ноги для защиты и уходов от ударов. При этом, далее защищаясь руками, ученик должен двигаться в одном потоке с атакой, потому что тогда она не достигает цели и проваливается в пустоту.



Есть еще один важный момент в искусстве реального боя: работа против врага обречена на провал, если ты пытаешься работать против его оружия. Потому что именно на оружии сконцентрировано все внимание противника, когда он тебя атакует.

Защищаясь от противника, вооруженного ножом, ты должен в первую очередь найти в его действиях пустоту. Затем ты должен войти в эту пустоту, для того чтобы мгновенно сблизиться с противником. Одновременно с контролем вооруженной руки ты должен загрузить внимание противника: улыбаться ему по-доброму, плюнуть в лицо и т.д. Как только внимание противника отключится от оружия, ты можешь рискнуть выбить нож, одновременно продолжая загружать его внимание. Если ты хочешь успешно проникнуть в оборону противника так, чтобы он не заметил твоих действий, делай все свои движения плавно и пластично, так, чтобы каждый твой жест содержал информацию миролюбия. Каждый твой жест должен успокаивать противника, расслаблять его, усыплять бдительность. Ты должен как бы струиться и плыть в пространстве, а твои удары должны быть неамплитудны и труднозамечаемы. Если же ты хочешь запугать противника, заставить его дергаться и ошибаться в поединке, то твои движения должны быть нарочито резкими, амплитудными, а каждый жест должен нести ощущение угрозы. При этом в каждом твоём ударе должен присутствовать жестокий акцент и каждый твой удар должен влетать в противника по самой непредсказуемой траектории.



В любом поединке есть два типа движений:

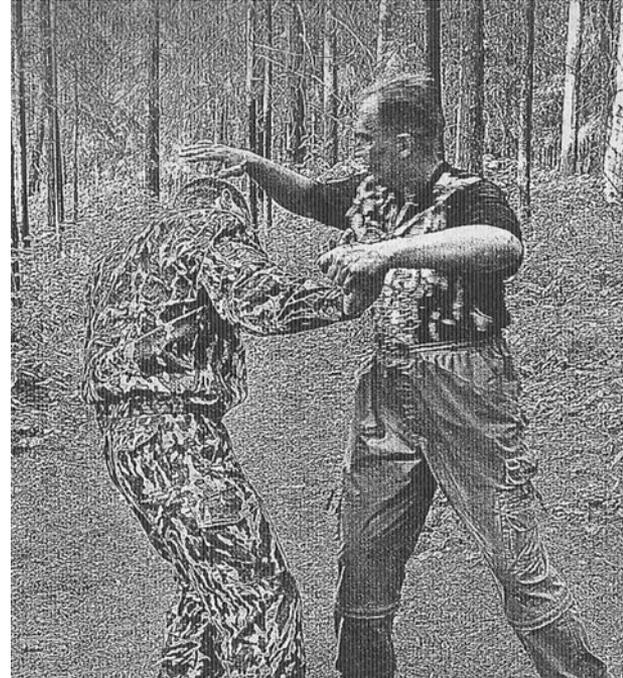
- 1) когда тебе отдают движение;
- 2) когда ты сам провоцируешь противника на движение.

Для того чтобы сработать на движение, которое противник тебе отдал, его надо не спугнуть. У атакующего тебя противника должно сложиться впечатление, что это он держит всю ситуацию под контролем. В такой ситуации контроль над противником нельзя брать силой, противник сам должен утратить его. При этом изменения должны произойти одним скачком, очень внезапно, чтобы противник не успел даже пискнуть, получая удар своим же ножом.

Если лее ты сам провоцируешь противника — будь для него как воздух, как мираж, как вода. Так, чтобы тебя молено было только увидеть, но невозможно притронуться! В этом случае, как только на тебя начинает действовать сила, ты начинаешь двигаться по ее линии, то есть ты не противодействуешь линии силы, одновременно не отставая и не опережая, ты сохраняешь с ней полный контакт.

При любой провокации противник должен почувствовать твое прикосновение, погнаться за тобой и потерять в тебе опору. Это я называю принципом использования пустоты.

Во время поступательного движения любой объект наполняет своим присутствием и намерением часть нашего мира, но одновременно с этим он оставляет за собой пустоту там, откуда только что ушел.



Правильное понимание законов смены полноты и пустоты дает мастеру Кунг-Фу основу для фантастически эффективных действий и в жизни.

Постепенно, осознав все выше изложенное мною, ты научишься прилагать свое воздействие туда, где противник расслаблен и не может оказать тебе никакого сопротивления. С другой стороны, научишься мгновенно уходить оттуда, куда направлено воздействие противника. Научившись уходить в пустоту, ты автоматически научишься лишать противника опоры.

**Помни:** любое воздействие, любая атака, которая направлена на тебя, состоит из пустоты и полноты, напряжения и расслабления. Да и вся наша жизнь состоит из присутствия и отсутствия борьбы, а это значит, что если какой-то вид энергии прибывает, то другой вид энергии в это же время убывает. Так устроен не только ты, но и весь этот мир.

Так было, так есть, так будет. ОУМ

## *Глава 10*

Сходите в планетарий и внимательно понаблюдайте за планетами. Это надо сделать для того, чтобы вы убедились, что все планеты в нашей Вселенной имеют одну форму — все они круглые.

Когда человек сидит в позе лотоса, его энергия не является символом круга, символом шара. Но именно форма шара является идеальной для накопления энергии жизни и для связи с Богом Живым. Поэтому, сидя в позе лотоса, надо почувствовать наполненность внизу живота и создать в этой наполненности шар, а в этом шаре создать себя.

Ты, который в шаре, должен попросить Бога Живого о Жизни Вечной. Затем ты, в шаре, всплываешь до уровня солнечного сплетения и попадаешь в луч сознания Божьего. Этот луч сжигает твою грязную карму и вместе с тем наделяет тебя возможностями, способностями и умением самого Владыки всех живых.

Так ты можешь родиться заново, но делать это надо только на природе, подальше от людей. Практикуя Учение мое, будь готов ко всему. Бывали случаи, когда практика меняла человека до неузнаваемости. Такого, дважды рожденного, может не узнать родная земная мама. Но я не советую практиковать вышеизложенную прак-

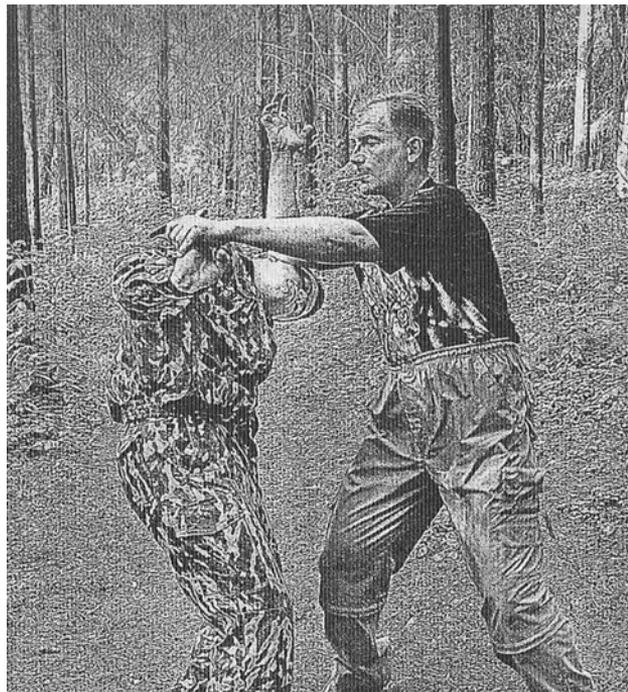
тику Учения моего без контроля со стороны Учителя. И жестоко ошибается тот, кто полагается на свою самость и считает, что Учитель ему не нужен.

Я принес людям Земли новое Учение мое, которое является хорошо забытым старым Учением. Поэтому я одновременно первый и последний, начало и конец, веревка и камень, вода и огонь, сила и мягкость.

Я — Свет на Пути! Идущий за мной уходит из мрака в свет Жизни Вечной и является Эволютом. Человек Эволюции — человек, устремленный к совершенству, к Истине, к Знанию и к Богу Живому. О УМ.

И я говорю тебе снова: “Я есть Истина!” И если услышал ты зов мой, я говорю тебе: “Здесь есть Путь! Встань и иди!”

Есть старая легенда, которая открывает врата ко мне ученикам моим: “Однажды Бессмертный Мастер Кунг-Фу сидел на берегу озера Любви, которое находится высоко в горах. Там, размышляя о любви и бессмертии. Мастер увидел отшельника, появление которого ждал целый год. Отшельник подошел к Бессмертному Мастеру, упал перед ним на колени и взмолился: “Учитель, научи!” Заглянув в сердце отшельника, Мастер не увидел там желания жить. Он схватил отшельника за волосы и опустил его голову под воду. Мастер долго держал голову отшельника под водой, а затем, подняв его за волосы над водой, дал ему возможность глотнуть воздуха со словами: “Вот когда ты захочешь жить так же сильно, как только что захотел дышать, приходи ко мне, я возьму тебя в ученики”.



И я говорю тебе: "Пусть вечно живут те, которые хотят вечно жить. И пусть остальные живут столько, сколько они хотят. Имущему — дано будет, а у неимущего отнимется и то, что имеет".

Так было, так есть, так будет. ОУМ.

Когда вы живете ради еды и секса — вы являетесь рабом. И тогда вам нужен хозяин, какой-нибудь наглый, ленивый тунеядец, на которого вы всю жизнь будете пахать. Он-то и заменит вам Бога: будет вас бить, насиловать, и ему вы будете всегда должны, ведь раб — он и есть раб. Так и было написано на воротах одного концлагеря: "Каждому — свое!" Поэтому, назвавшись рабом, не удивляйтесь, что вас ни во что не ставят, ведь раб хуже червяка, на него обязательно кто-нибудь рано или поздно поставит ногу. Раб не может любить свободу, он не должен о ней даже мечтать, ему нужны унижения, цепи, плетка, ведь раб может жить только в аду. Бог рабов не замечает, игнорирует, ибо сказано: "Да не возвысит человек себя сам и да не унижит себя сам!" Бог не любит белых рабов, ведь всегда в истории человечества именно черные работали на белых, а не белые на черных. Хотя в России в данное время все происходит наоборот. Если сегодня белые люди не встанут с колен, они будут просто стерты с лица земли. Поэтому именно к ним идет Слово мое огненное: "Плодитесь и размножайтесь, любите друг друга, соблюдайте чистоту крови. Ибо, если Бог когда-то разделил народы по цвету и языку, значит, такова была его Святая Воля. Да не преступят люди За-



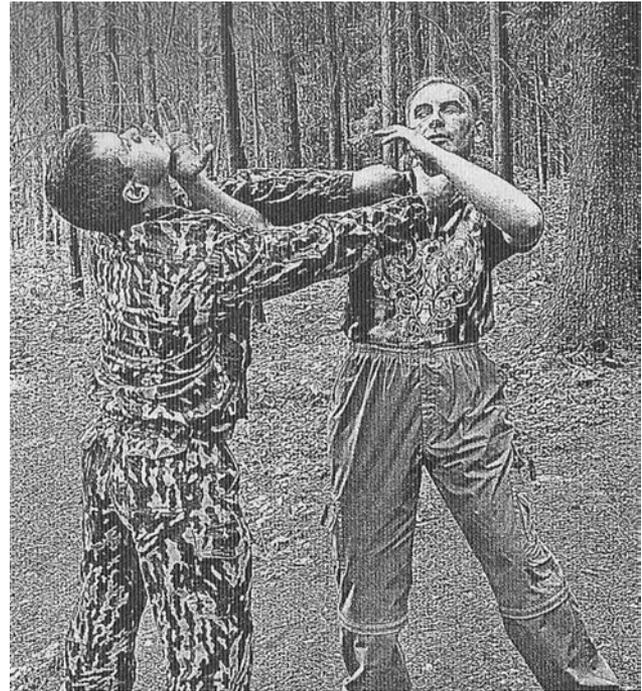
кона Божьего, дабы не навлечь на себя гнев Божий!" ОУМ.

Истинно, истинно говорю я вам: за жизнь свою надо бороться. Я хочу этим сказать, что надо жить, чтобы жить, а не существовать. И поверьте мне: лучше умереть, раскинув крылья, устремившись к свободе, к чистоте небес, чем ползать по земле как безмозглый червяк.

**Сказано было:** ударили по правой щеке, а ты подставь левую. Хорошая заповедь для рабов! А я говорю вам: "Зло должно быть наказуемо! Ибо сам Бог говорил нам через Библию: "Око за око, а зуб за зуб!" Хотите спать спокойно? Отомстите обидчикам вашим за все зло, причиненное вам, ибо или вы победите их, или они истребят вас. Третьего не дано! Все остальное ложь. Ибо кто не правит, тот подчиняется, а кто не господин — тот раб! Это надо понять, осознать и проанализировать.

И если вы позволяете, что об вас вытирали ноги, что же вы обижаетесь, когда вас называют скотиной? Хотите жить счастливо? Так укрепляйте свое здоровье, свою семью, свое государство. Ах как хорошо сказал товарищ Сталин: "И кто не с нами, тот против нас!" **Поэтому помните:** враг всегда рядом, не расслабляйтесь, растите своих детей защитниками Отечества, семьи, свободы. В этом Мире выживает сильнейший, а максимальная сила у Бога. Это знали в древности и на Руси, поэтому-то там и были когда-то богатыри! Эй, богатыри, где же вы подевались?

Надо не верить, а знать. Ибо как можно верить человеку, абсолютно не зная его? Когда-то славяне уже



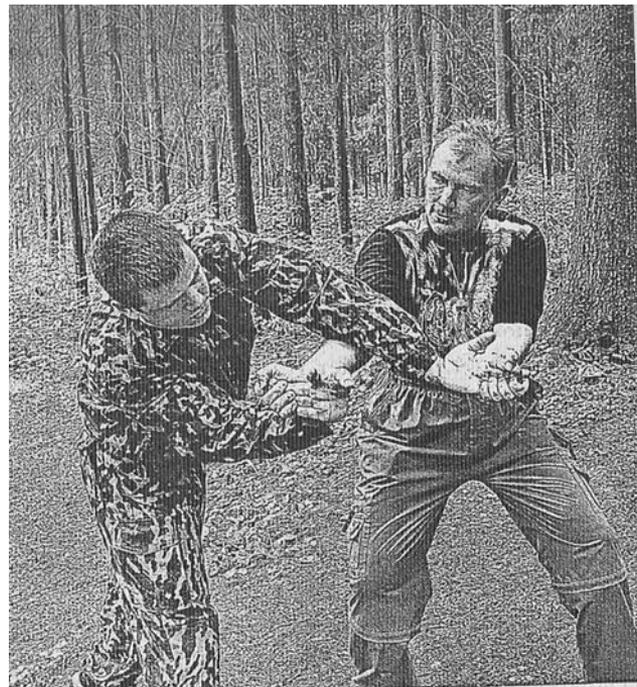
проиграли большую битву, потому что доверились. Вера слепа, а чувства всегда правы, поэтому выживает в бою только лишь тот, кто доверяет своей интуиции!

Вера должна приходиться вслед за Знаниями, а не наоборот. Ибо сказано древними: "Учение — свет, а не учение — тьма!" Поэтому сначала знайте, затем любите и только после этого — верьте! Живите по любви и поступайте по совести! Живите долго и счастливо и ничего не бойтесь, ибо страх есть недоверие к Богу. Оставьте страх негодням, пусть в страхе живут рабы! ОУМ.

Истинно говорю я вам: "Рабы — не мы, мы — не рабы! Мы — дети Божьи!" Так было, так есть, так будет!

Ах как сладко врал всем людям Рерихи, что духовный свет пойдет из России. А я говорю вам — нет, оттуда он не пойдет, но придет туда, застав тьму врасплох. Ибо вижу дела их злые и желаю им всем добра. Истинно, истинно говорю я вам: все зло будет уничтожено за шесть дней. Кто видит, тот видит. Кто не видит, тот верит. Кто не верит, тот доверяет. Кто не доверяет, тот подчиняется. Да будет так! Осталось всего десять лет... И кроткие наследуют Землю. Вот такой на сегодня хороший план у Господа Бога. ОУМ.

Когда человек перестает осознавать себя отдельной личностью, личностью вне Потока, он становится совершенным орудием в руках Господа Бога. Такой является отныне одним целым со всем Божественным, и на него каждое мгновение снисходит благодать, снисходит внимание Бога и его чистая энергия любви. Так из жизни

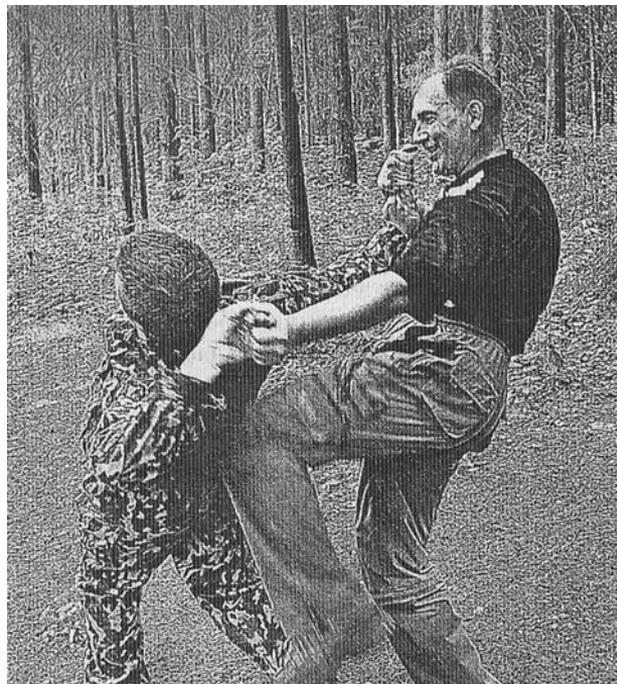


человека уходит все плохое, уходят болезни, неприятности, уходят проблемы. Так человек перестает быть диким и становится воистину Сыном Божиим, живущим в Отце.

Победив в себе зверя, а с ним и все скотское, низменное, человек обретает Жизнь Вечную, а также высшие возможности, способности и умения. Но ключ в Царство Божие берется только силою, только непрерывным мышлением о личном бессмертии можно войти в Дом к Отцу — Богу Живому. Поэтому — ищите и обрятеете, просите и дано будет, стучите и откроется. Здесь есть Свет, Путь и Истина. И я говорю снова: “Воин, приди сюда!” ОУМ.

Когда горящие свечи образуют вокруг тебя огненное кольцо, ты попадаешь в круг Знания огня. Когда пиалки с водой стоят по кругу, а ты сидишь в центре, ты попадаешь в круг Знания воды. Но только звуки: “А, О, У, Э, И”, льющиеся плавно и непрерывно в течение получаса, могут тебя сделать обладателем Знания всех кругов силы. Так можно слиться с Потоклом. Так можно найти Истину. И сильнее того, о чем я пишу, люди никогда ничего не найдут. Потому что только здесь есть Любовь, Свет и Истина. ОУМ.

Когда, занимаясь сексом вы получаете оргазм, посылайте свои мысли всем страдающим существам: “Да будут счастливы все существа во Вселенной!” Испытывая оргазм, представляйте, что с каждым выдохом через все клетки вашего тела во всех направлениях вылетают яркие лучи, подобные сиянию Солнца, а во время вдоха эти



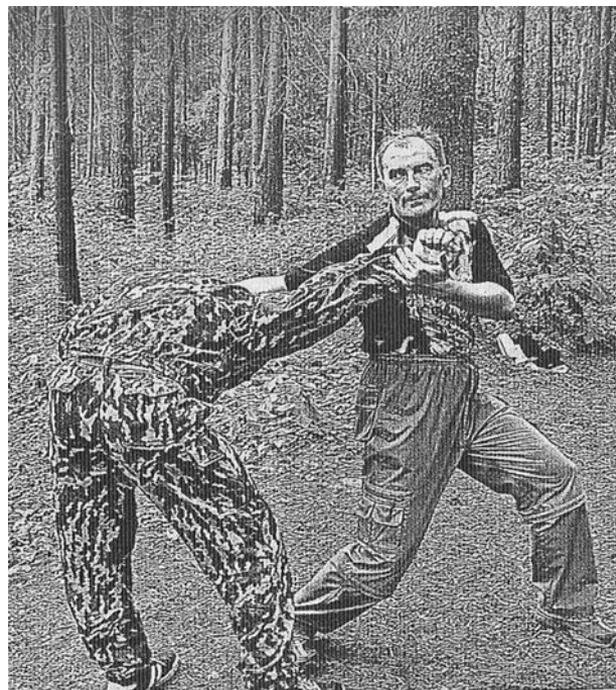
лучи возвращаются в ваше тело и несут в себе радость, силу и здоровье. Смейтесь, светитесь, любите друг друга! И помните: только осознанный секс позволяет людям почувствовать истинную Любовь и Радость. Так было, так есть, так будет. ОУМ.

Есть секс без любви, но истинно, истинно говорю я вам: не может быть любви без секса! При этом, конечно же следует избегать двух самых опасных крайностей — половых излишеств и полного воздержания от секса. Именно эти две крайности разрушают ум, тело и энергетическую систему человека. Поэтому целомудрие вещь довольно опасная и очень спорная. Относитесь к сексу не как к порнографии, а как к таинству, через которое человек уподобится Отцу нашему Богу Жизнедателю. Без секса не будет продолжения рода человеческого, не будет ни одной здоровой нации, поэтому я не против секса, но против того, что его заменяет. Я против порнографии!

Помните, что говорили древние? “Браки заключаются на небесах!” И это правда, потому что во всем, что происходит на земле, присутствует Воля Божья. Поэтому надо эту Волю хотя бы немножко уважать: беречь семью, любить детей, жить надо, ребята, просто жить! Хотите быть счастливыми? Будьте! Прямо здесь и сейчас. .. И дай вам Бог...

Мужчина — это солнце, а женщина — это луна. Земля — это то, что их объединяет, земля и есть секс. Это надо понять, осознать и проанализировать.

ОУМ.



Когда человек ложится спать, его психическая энергия начинает “лепить” его плотное тело по образу и подобию всех дневных мыслей этого человека. Поэтому о чем человек размышляет, то и имеет, тем и становится, так и живет.

Когда мысли у человека скотские, он даже внешне уподобляется животному, а когда человек размышляет о Божественном, о красивом, он становится как бы светящимся изнутри, живым и здоровым. При этом, даже просто здороваясь со своим ангелом-хранителем, человек вступает с ним в энергоинформационный обмен. Вот так на самом деле и обретается реальная энергетическая защита. Учитесь, ребята, осознав изложенное мною выше.

Можно и нужно здороваться с Богом, с ангелами и архангелами, с солнцем и луной, с деревьями и звездами, с мудрыми людьми (только с мудрыми!). Здравоваемся — значит обмениваемся энергией. А обмениваться энергией надо с тем, кто не умирает. Живет вечно или хотя бы к этому стремится. Так можно обрести Бессмертие, Истину, Защиту. Да будет так! ОУМ.

Когда ученик приходит ко мне и называет меня своим Учителем, тогда я даю этому ученику особые предписания. И если ученик правильно исполняет все мои предписания, тогда я действительно называю и вижу его тем, кому хочу передать свои Знания, а значит, и возможности, способности и умения. Тогда я начинаю мыслить ученика своего таким, каким он есть на самом деле, и насыщаю все его тело огнем мысли своей. Так ученик перестает быть тем, кем его знали до прихода ко мне, так он



становится Посвященным в Знание мое о бессмертии и осуществляет под моим руководством переход на высшие уровни Бытия. При посвящении ученик принимает меня в сердце свое передо мной, и тогда мы становимся с ним не чем-то отдельным, а единым целым.

Так сбывается сказанное Богом: “И когда двое или трое сошлись во Имя Мое, тогда Я с ними, и они со Мной. И тогда Я в них и они во Мне. И о чем попросят Меня, все услышу и сделаю так, как попросят”. Так совершается эволюция и переход в высшие сферы красоты Бытия. Но для того чтобы стать достойным бессмертия, надо любить Бога всем сердцем, всю душою своей и всем разумением своим. Да не познают Посвященные смерти, став совершенствами несмертными в Боге! Да будет так! ОУМ.

## *Глава 11*

Шар — совершенная форма, препятствующая утечке жизненной энергии. Поэтому сидите в шаре, ходите в шаре, спите в шаре. Имеющие уши, да услышат! Сидя в шаре, можно создавать в его стенках события, благоприятные для себя и других, можно сделать красивым свое тело, можно увидеть то, что происходит в любой точке земного шара. Но без труда не вытащишь и рыбку из пруда, а без посвящения Учителя не сможешь применить Знание мое на практике — в жизни. Без энергии Учителя невозможно полностью понять Учение. И тот, кто полагает, что можно иметь Учение, не имея Учителя, находится в смертельном заблуждении. ОУМ.

Приходит время, когда земля обновляется. В это время земля как бы просыпается: она потягивается, трясется, умывается и согревается. Соответственно меняются местами горы и равнины, суша и море. Человечество так долго гналось за деньгами, что на скорости оказалось в своем черном бумере на краю бездонной пропасти. Ведь большинство людей не практикуют тренировку энергетических каналов, и все это большинство может просто сгореть в момент переключения энергетической системы нашей планеты на новый, более высокий уровень. Когда-то было крещение водой, и тогда Потоп смыл с лица

Земли большую часть населения Земли. А приблизительно в 2015 — 2016 году произойдет то, о чем написано в Новом Завете, то есть Крещение Огнем. Времени у человечества осталось очень-очень мало. Выживут только те, кого Природа отберет для эволюции. Потому так важна сейчас культура мышления и так важен здоровый образ жизни. В первую очередь сгорят люди с темной энергетикой: агрессивные и жестокие. Это произойдет потому, что природа новой энергии, входя в жесткие каналы, будет их просто выжигать. Для людей добрых, мягких, гармоничных это будет тоже очень болезненно, но не смертельно.

Задумайтесь! Ибо древними сказано: “Кроткие наследуют Землю!” И вот уже — на пороге! Имеющий уши да услышит. Все произойдет так, как написано в Новом Завете: Евангелие от Иоанна [гл. 5].

Слова Иисуса Христа:

“Не дивитесь сему; ибо наступит время, в которое все, находящиеся в гробах (в древности так называли пещеры), услышат глас Сына Божия; и изыдут творившие добро в воскресение жизни, делавшие зло — в воскресение осуждения”.

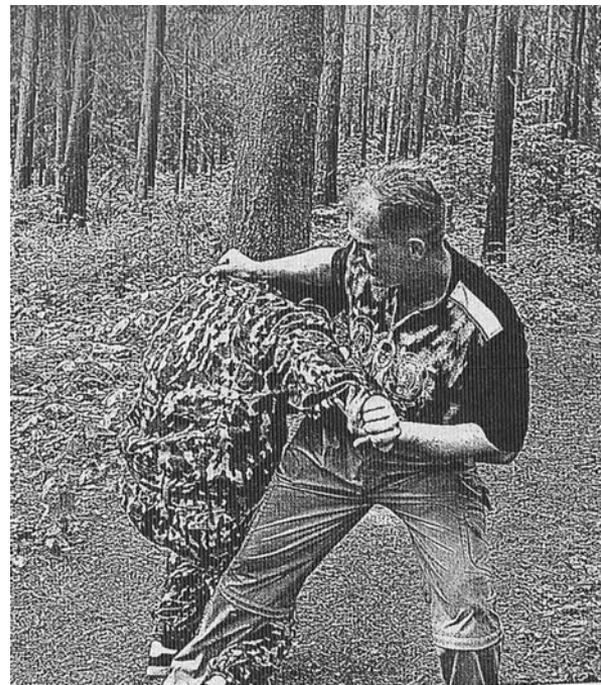
*Евангелие от Матфея [гл. 5]*

Слова Иисуса Христа:

“Блаженны кроткие, ибо наследуют землю”.

*Евангелие от Матфея [гл. 5].*

Здесь указано, как земля переходит на новый энергетический уровень.



Слова Иисуса Христа:

“Итак, если скажут вам: “вот. Он в потаенных комнатах” — не верьте: ибо, как молния исходит от востока и видна бывает даже до запада, так будет пришествие Сына Человеческого”.

*Второе соборное послание Апостола Петра [гл. 3].*

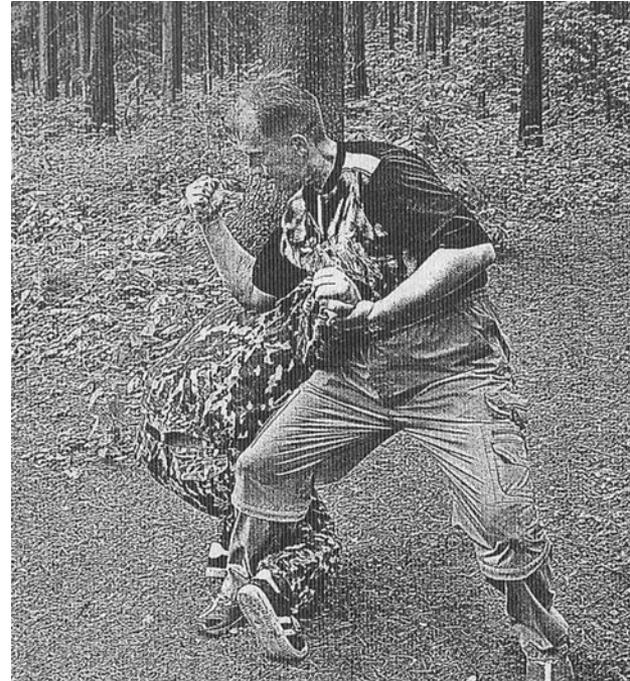
“Думающие так не знают, что вначале Словом Божиим небеса составлены из воды и водою: потому тогдашний мир погиб, быв потоплен водою. А нынешние небеса и земля, содержимые тем же Словом, сберегаются Огню на день суда и погибели нечестивых человеков.

Одно то не должно быть сокрыть от вас, возлюбленные, что у Господа один день, как тысяча лет, и тысячи лет, как один день. Не медлит Господь исполнением обещания, как некоторые почитают то медлением; но долго терпит нас, не желая, чтобы кто погиб, по чтобы все пришли к покаянию.

Придет же день Господень, как тать ночью, и тогда небеса с шумом прейдут, стихии же, разгоревшись, разрушатся, земля и все дела на ней сгорят”.

Осознав все, о чем я написал в этой главе, вы можете попробовать осторожно практиковать следующее упражнение:

Встаньте по стойке смирно, не скрещивайте руки и ноги, взгляд прямо перед собой. Сделайте десять глубоких вдохов-выдохов. Теперь дышите спокойно, закрыв



глаза. Представьте, что вокруг вас синий кокон, как будто вы находитесь внутри светового яйца синего цвета. Теперь представьте, что у вас над головой и чуть-чуть перед вами висит белый искрящийся шар, размером с футбольный мяч. Вот из этого шара выходит яркий луч белого света и проникает через середину вашего лба в вашу голову. Этот мощный искрящийся поток белого света заполняет все ваше тело изнутри, вытесняя все темные сгустки и очищая энергетические каналы. Все ваше тело сияет и искрится изнутри! Этот поток белого света наполнит вас силой, знанием, энергией жизни и эмоциями любви и радости.

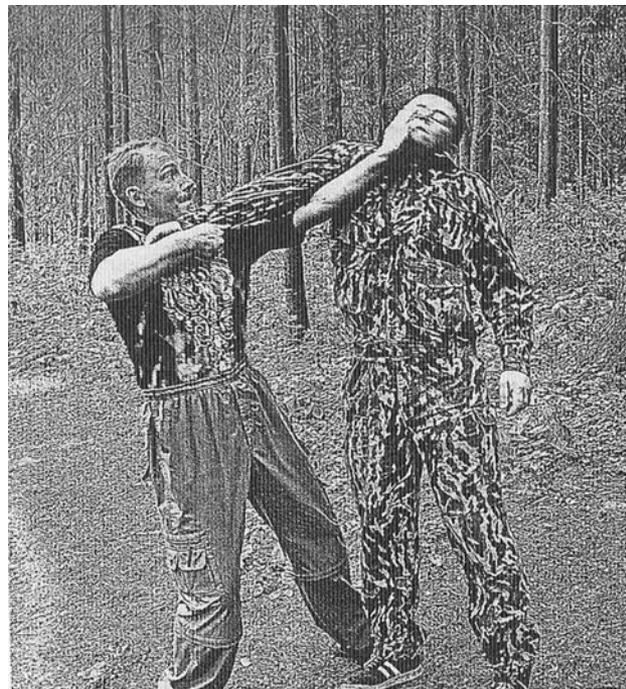
Выполняйте данное упражнение ежедневно, перед тем как ляжете спать.

Второе упражнение убирает мышечные зажимы и соответствующие им психические доминанты, правит характер. Это упражнение желательно выполнять в ранние утренние часы, сразу после пробуждения.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

На вдохе поднимаем плечи с напряжением, ведем их вперед и максимально вверх — к ушам (получается полукруг), затем от ушей резко сбрасываем напряжение назад и вниз и делаем резкий выдох: “ХА!”, одновременно расслабляя мышцы от лица до пяток. Напряженными остаются только мышцы, позволяющие вашему телу стоять. Это упражнение повторяется ровно семь раз. Результат — правильная осанка.

Все остальное является продолжением этого упражнения. Теперь напрягите кисть правой руки, разводя паль-



цы широко в стороны. Напряжена только кисть! Все тело расслаблено. Мысленно отследите, где в вашем теле остались зажимы, и усилием воли снимите их. Очень внимательно отнеситесь к области предплечий, обычно их зажимает очень сильно. Отслеживайте мысли, которые всплывают при сбросе того или иного зажима, — это ключ к дверце, за которой спрятаны все ваши страхи, обиды, злора.

Теперь расслабляем кисть правой руки, как бы стряхивая с нее капельки воды. После чего напрягаем кисть левой руки. Обычно во время выполнения этого упражнения у новичков плывет сознание — это значит, что все делается верно!

После выполнения данного упражнения на душе у человека становится легче, хочется улыбаться. Не сдерживайте себя, смейтесь!

Выполнив это упражнение, похлопайте сильно в ладони и разотрите ими лицо, уши, шею, грудь и область почек. Затем позевайте от души и потянитесь всем телом. Зевок подзаряжает все ваше тело бодростью, энергией, освежает и разгружает психику.

Третье упражнение называется “прогуживание”. Это упражнение применяется в Учении моем для ментальной чистки и развирования тела. Оно прекрасно снимает психические блоки и мышечное напряжение.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука кладется на голову ладонью на темечко, после чего делаем полный вдох через нос. На выдохе произносим громко: “Ммамма мыла рамму”, т.е. звуки тянутся. При этом

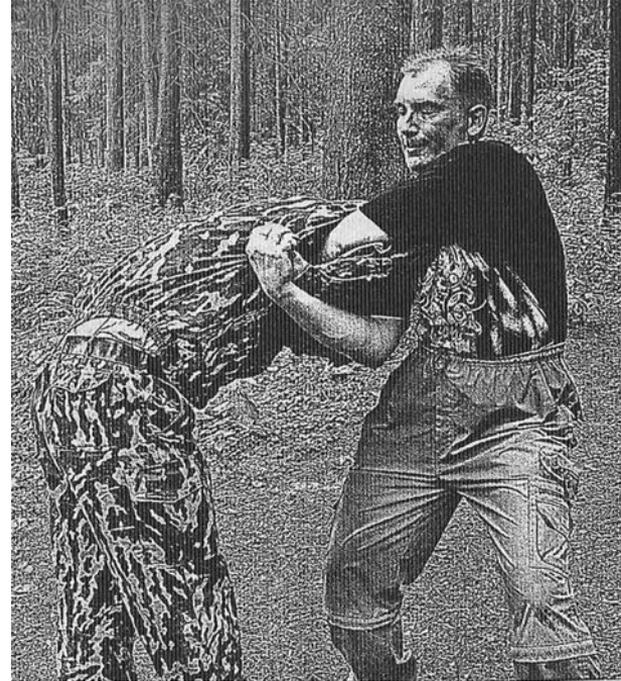


ваша правая ладонь должна ощущать вибрацию в черепе. После чего снова сделайте полный вдох через нос, а подушечки указательного и среднего пальцев левой руки прижмите к точке между бровями. На выдохе тянем звук “Мммм”, одновременно слегка ударяя пальцами по точке между бровями.

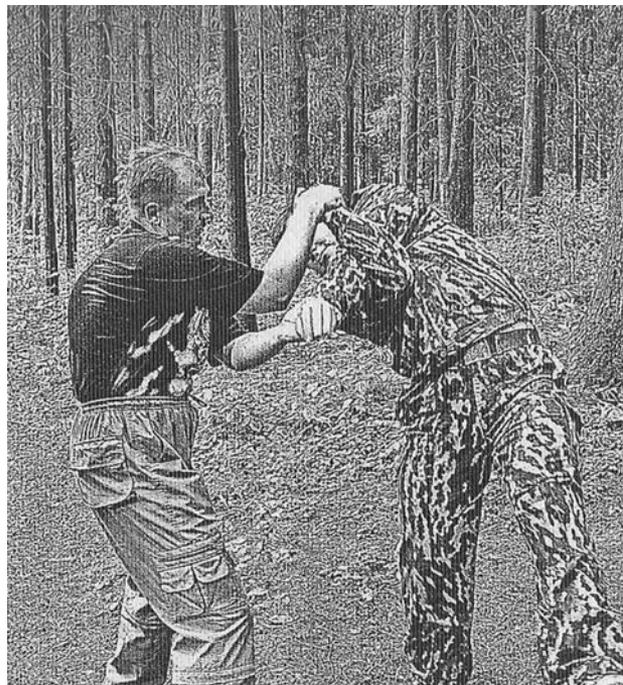
Снова сделайте полный вдох, а указательные пальцы правой и левой руки мягко приложите к крыльям ноздрей. На выдохе тянем звук “Мммм”, одновременно то зажимая, то отпуская ноздри. Снова сделайте полный вдох через нос. Теперь подушечки указательного и среднего пальцев мягко надавливают на верхнюю губу, а уголки губ расходятся в стороны. На выдохе тянем звук “Ввв”, одновременно слегка ударяя подушечками пальцев по верхней губе. После чего пальцы ударяют по нижней губе, а мы тянем звук “Зззз”. Положите правую ладонь на сердце и сделайте полный вдох через нос. На выдохе тянем звук “Жжжж”, одновременно похлопывая ладонью по груди. Главное при любом проуживании — почувствовать вибрацию и силой воли разогнать ее с максимальной скоростью.

Ниже приводится комплекс упражнений, выполняемых в ночь полнолуния. Все упражнения этого комплекса направлены на накопление внутренней силы и на устранение мышечных и психических зажимов.

- 1) Снимаем напряжение в кистях рук так, чтобы можно было их трясти как плети. Потрясите сначала минут пять правую кисть, потом минут пять левую кисть, потом минут пятнадцать обе кисти.

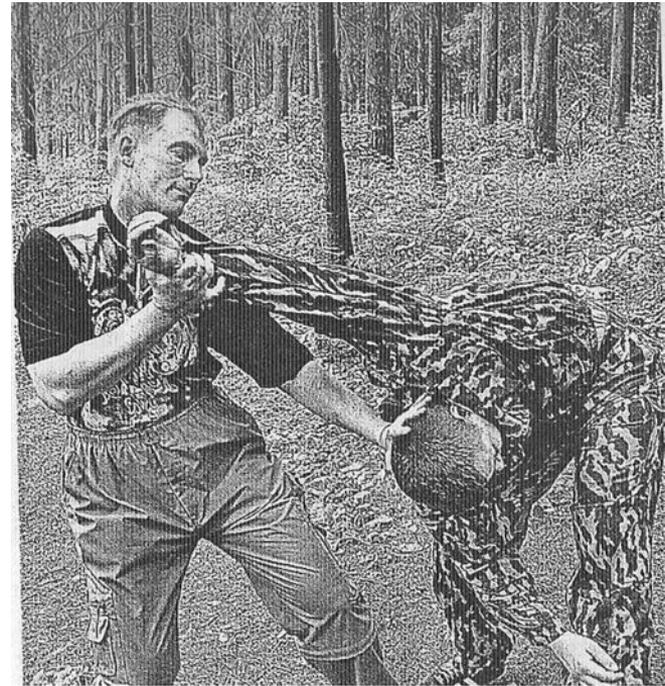


- 2) Растрясите стопы ног, как только что растрясали кисти рук.
- 3) Сложите кисти в кулаки так, как будто у вас в ладонях зажаты пальцами маленькие теннисные мячики для игры в настольный теннис. Теперь представьте, что выше уровня вашей головы находится мощный магнит, и почувствуйте, как ваши руки всплывают к этому магниту. Повторите это упражнение как минимум тридцать шесть раз. Оно очень эффективно омолаживает организм.
- 4) Сядьте на стул, держите спину прямой. На вдохе напрягите все мышцы тела и в течение трех секунд сохраняйте это напряжение в теле. На выдохе расслабьте все мышцы тела и освободите от напряжения шею. После чего движением корпуса раскачивайте голову вправо-влево, вперед-назад. Выполняйте это упражнение не более трех минут.
- 5) В положении лежа на спине раскиньте руки в стороны, а стопы ног соедините. Закройте глаза и представьте, что начиная со стоп растворились в воздухе ваши ноги, затем растворилось все тело ниже области пупка, затем растворилось все тело, кроме головы. Не открывая глаз, представьте, что смотрите себе прямо в лицо, теперь на свою правую щеку, потом на левую щеку. Если захочется спать, засыпайте.
- 6) Выйдите на улицу или на балкон, сядьте на стул и положите зеркало на колени так, чтобы в нем



отражалась полная луна. Погружая свое сознание в лунный диск, размышляйте минут 15 - 20: “Что есть ум Будды?” Затем просто идите и ложись спать. Так делайте все три ночи в фазу полнолуния.

- 7) Раз глаза — зеркало души, то заглянуть в свою душу, понять свое истинное “Я” можно глядя в свои глаза. Естественно, для этого вам понадобится зеркало. Подойдите к зеркалу и посмотрите в глаза своему отражению, не моргая одну-две минуты. Потом, закройте глаза и представьте на месте зеркала водопад. Стойте под брызгами этого прекрасного водопада и анализируйте все, что происходит у вас в уме, в душе и в физическом теле. Слушайте шум падающей воды, ощущайте брызги, бьющие по коже, добавьте цвета в воображаемую картинку, усильте силой воли все звуки и ощущения.
- 8) Выйдите в ночь полнолуния на открытое место и сядьте лицом к лунному диску, скрестив ноги по-турецки. Представьте самого себя сидящим в той же позе в центре луны. Теперь вы, который на луне, посмотрите на себя, сидящего на земле. Повторите без спешки эти действия десять раз. Затем вы, которого не видно, должны посмотреть сразу на двух: на себя в лунном диске и на себя, сидящего на земле.
- 9) Визуализируйте у себя на левой ладонке маленькую копию луны, размером с футбольный мяч.



Мягко перекиньте этот мяч на правую ладонку. А затем обратно. Выполняйте это упражнение минут десять в фазу полнолуния и минут по пять в другие лунные дни.

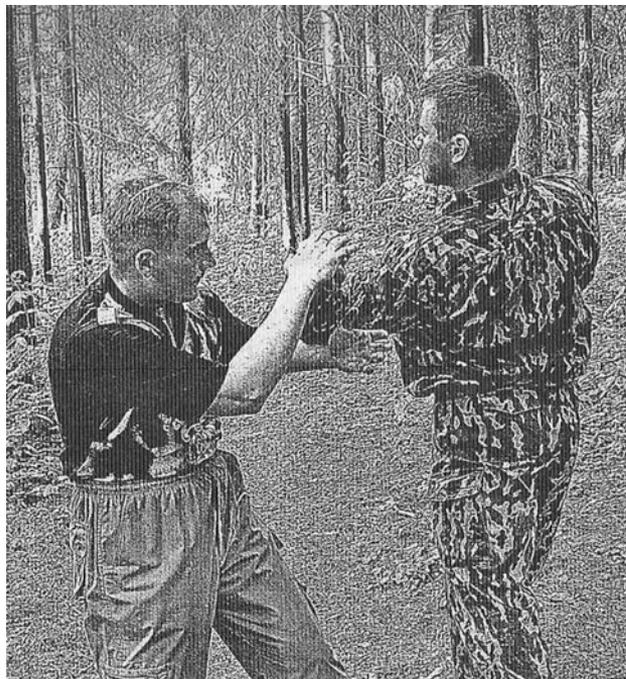
Это упражнение позволяет любому человеку стать владыкой своей судьбы. ОУМ.

- 10) Сидя по-турецки, лицом к луне, закройте правой ладонкой правый глаз. После чего, втягивая воздух носом, представляйте, что втягиваете через левый глаз лунный свет. Так же на восходе и закате можно втягивать через левый глаз солнечные лучи. После вдоха сделайте резкий выдох через рот со звуком “ХА!” Выполняйте это упражнение не более семи минут.

Данное упражнение очень мощное, оно дает силу, очищает энергетические каналы, устраняет влияние дурной кармы, продлевает жизнь.

Мы рождены, чтоб сказку сделать былью, но просто это позабыли. Зависит твой успех в моем Учении от твоего ко мне доверия. Но доверять-то доверяй, а все равно все проверай.

Не верь диетам, кушай все, что любишь. Жуй долго, кушай часто, но не передай. Мясо вари подольше и употребляй его в пищу, только когда оно не имеет вид убоины. Пей вино, ешь фрукты и овощи. Не голодай больше трех суток на сухую. Зимой обязательно ешь сало, употребляй настойки зверобоя и клюквы на коньяке. Крепкие напитки не употребляй чаще одного раза в семь



дней. Пиво надо пить в летний период ежедневно, но не более одного литра за сутки. Пиво по энергетике продукт холодный, а водка продукт горячий. Поэтому пиво надо пить в жару, а водку только в холодное время года. Это надо попить, осознать и проанализировать.

P.S. Ребята! Какая может быть безалкогольная кампания, если даже Иисус Христос пил вино с мытарями и грешниками! Просто выпивать надо культурно, с хорошими людьми и в разумных пределах.

**Злоупотребление спиртным вредит вашему Здоровью!**

## *Глава 12*

Когда-то, много веков назад, древние арийские племена управляли энергией Солнца. Они легко перемещались с планеты на планету, из одной галактики в другую. Арийские воины часами впитывали в себя лучистую энергию Солнца, звезд.

А на небе тогда было две луны. Одна луна была белая, а вторая луна зеленая. После того как в зеленую луну врезалась огромная комета, с земли стало видно только одну луну. Когда осколки зеленой луны достигли нашей планеты, всю землю окутало черное облако. Затем наступил так называемый ледниковый период.

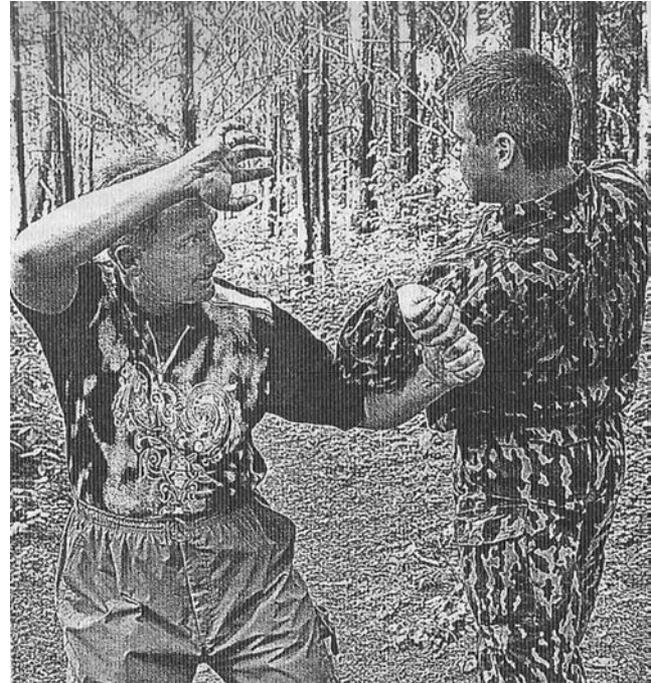
Большая часть ариев под руководством Демиурга Руса покинула пределы Земли. Межзвездные корабли ариев устремились к созвездию, которое в наши дни ошибочно именуют созвездием Ориона. На самом же деле созвездие называется Арион. Арийская цивилизация была в те времена настолько могущественной, что заселила и покорила стихии всех планет Солнечной системы.

Если в полнолуние взять бинокль и посмотреть на луну, в центре диска можно увидеть голову мужчины, голову женщины и фигуру волка. Это есть не что иное, как напоминание великой белой расе о былом величии наших предков — ариев.

Арии заселили не только планеты звездной системы Ариона, но и планеты звездной системы Большая Медведица. И несмотря на годы и расстояния, арии всегда помнили и навещали свою Землю и приносили на нашу планету свое Знание.

В древние-древние времена вся поверхность нашей красавицы Земли была усыпана диковинными цветами неопикуемой красоты. Поэтому, наверное, нашу планету арии называли “Срединным Садам”. Темные планы с других планет были всегда в подчинении у наших светлокожих предков. Но когда большая часть ариев покинула пределы нашей Солнечной системы, рабы напали на господ. Черные племена истребили бы всех ариев, если бы не вернулся Демиург Рус и его помощник Демиург Юрий. Кровавая битва завершилась поражением темнокожих рабов, которые были отправлены в изгнание в самые бесплодные и глухие утолки нашей планеты. Да, темные племена проиграли тогда великую битву, но не признали своего поражения. Много-много веков они вынашивали план новой грандиозной битвы с белыми господами. Они изучали все слабые и сильные стороны своего противника и решили, что в открытый бой вступать не стоит. Ученые темных кланов пришли к выводу, что белых господ можно уничтожить только путем уничтожения Белого Родового Древа.

Так тихо-тихо черные кланы отнимали у белых господ родовую память. Спросите сегодня у любого славянина помнит ли он свой род, своих предков до седьмого колена? Могу уверенно сказать: нет, не помнит! Но ведь

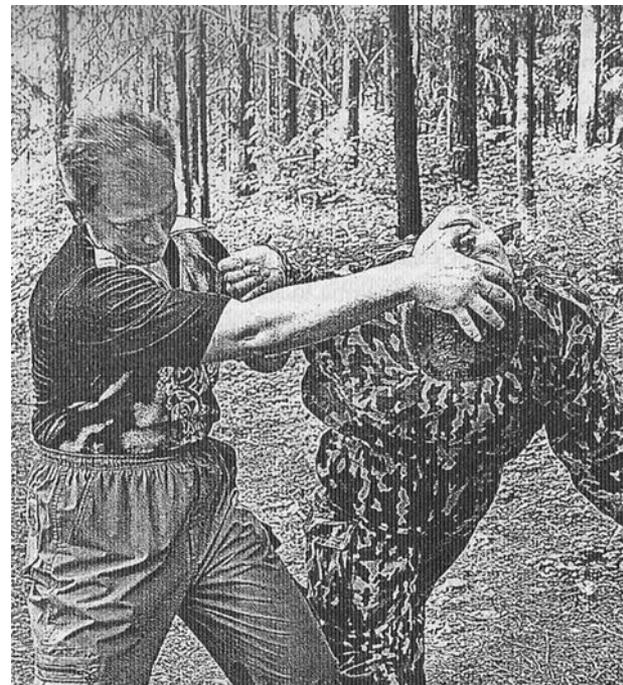


буквально два века назад все все помнили. Куда все пропало? Задумайтесь над моими Словами. В них Свет. В них Знание и Сила. Даже племена викингов умирали только с мечом в руках! А на кого сегодня похожи мы, потомки великих ариев? Как мы посмотрим им в глаза, когда через двадцать земных лет они снова прилетят на свою далекую Родину? Посмотрите, во что мы превратили “Срединный Сад”!

Мы — дети Божии, прямые потомки ариев, которые покорили не одну Вселенную, на кого мы сегодня похожи? Даже волки, которые всегда преданно служили нашим предкам, сегодня с тоскою воют на изображении Демиурга Руса на луне.

Только бессовестный человек может сказать, что в моих Словах нет правды. Здесь не только правда, а точнее сказать, правда не вся. Почитайте Древние Арийские Веды, может быть, из них вы узнаете больше. На Урале откопали множество табличек с текстами Арийских Вед. Я их, разумеется, не читал, но догадываюсь, что многое из того, о чем я пишу, совпадает с тем, что изложено в Арийских Ведах.

Тибетское Кунг-Фу Дзог-Чен — это только маленькая частичка огромного знания арийских племен, которые управляли не только земной природой, но и движением небесных светил. Наши предки арии умели одним словом раздробить скалу на множество осколков, а другим словом воспроизвести эту же скалу в целости и невредимости. Арии умели летать по воздуху, ходить по воде, а по суше становиться по росту большими или ма-



ленькими по собственному желанию. Межзвездные корабли в те далекие времена имели форму шара, перетекающую в диск. Во время взлета одна часть шара вращалась по часовой стрелке, а вторая часть — против часовой стрелки, что позволяло управлять межзвездным кораблем концентрированной силой Мысли Демиурга, посвященного в особое Тайное Знание. На всех межзвездных кораблях того времени сияла золотая свастика, которая несла в себе глубокий смысл великого Союза Духа и Материи. Этот символ объединял в те далекие времена три глобальных понятия: тепло, свет и пространство, что впоследствии было закодировано соответственно В Духа Святого, в Сына и в Отца.

То, что сегодня выдается за научные открытия, есть забытое, древнее Знание. Знание дается людям Земли моей не просто так, но с целью дальнейшего их умственного и духовного развития или же с целью спасения от гибели неминуемой. То, что вы сейчас читаете эту книгу, означает, что все человечество ждут большие испытания, испытания духа и плоти. И тот, кто начнет применять Знание мое на практике, — тот выживет. И дай Бог, чтобы таких было как можно больше.

Все знания, изложенные в Учении моем, принадлежат еще более Высоким Учителям, у которых учился в свою очередь я. Таким образом, Знание мое является их Знанием, а Истина, которую я даю вам но крупницам, является Их Истиной. Но поскольку я принял всех своих Учителей в сердце свое и выполнил точно все их наставления, я стал Ими в себе самом. Поэтому и являюсь те-

перь Учителем, который дает людям Земли моей Знание Великих Учителей. Но при этом я не есть бессмертие, хотя я являюсь для людей Земли моей мостом к нему. Я есть Свет во тьме, я есть Посох для Путника. Я есть Истина, Знание. Путь. Все, о чем я пишу, есть Истина. И истинно, истинно говорю я вам: “Пришло время любить! Вы — Свет Мира! Вы—Дети Божии!” Так было. Так есть. Так будет. Да будет так!

Глядя на простоту Учения моего, помните: “Там, где просто, там — Ангелов Войско! А там, где мудрено. — там нет ни одного”. Я пришел, чтобы образумить детей Божиих и обратить их к Богу Живому, ибо приблизился час очищения Мира, и выживут только раскаявшиеся в прегрешениях своих. И сожжены будут все, жирующие на неправедных хлебах, все, кто не служит Богу Истинному, все, кто заглушил в себе совесть, все, кто возвеличил себя сам и возвел себя в ранг святого. Так люди поклонившиеся злу, станут трупами, а желающие всем добра станут бессмертными. Так земля, проснувшись, отмахивается от всего дурного, как от страшного сна, и вводит в действие на всей своей поверхности Единый Закон справедливости. Так день сменяет ночь, добро побеждает зло, тепло побеждает холод. Кто видит, тот видит. Кто не видит, тот верит. Кто не верит, тот доверяет. Кто не доверяет, тот подчиняется. ОУМ.

Человек есть смертный Бог, а Бог есть бессмертный человек. И каждый человек создан по образу и подобию Божьему. Человек, заблуждаясь, ищет Бога только вовне. А Бог терпеливо ждет человека внутри. Бог

есть Свет, и в ней нет никакой тьмы. Поэтому ни один темный человек никогда не придет к Богу Живому. Бог видит Мир через человека и смотрит на Мир глазами человека. Бог долго и терпеливо ждет, когда же человек начнет искать Его, когда же направит все мысли и чувства в глубь себя. Когда человек не в себе, он не в Боге, когда человек не осознает себя, он не может услышать Бога. Когда человек совершает дурные поступки, он оскорбляет Бога в себе. А Бог всегда любит человека; и когда в минуту смертельной опасности человек взывает к Нему: “Господи, помилуй!” — Бог спасает человека. Потом, через год, этот человек с ехидной улыбкой уверяет друзей, что Бога нет. Так человек теряет в лице Бога друга. Так Бог отворачивается от человека. ОУМ.

“На землю Свет придет...

И люди смогут летать и по воде ходить.

И будут гении земные повсюду чудеса творить.

Нас позовет далекий космос, раскрыв объятия свои.

Нас встретят с Ариона братья, обучат неземной

любви.

Не будет больше войн и смерти, страданий, врагов

и зла.

Вы только в это все поверьте, и пожелайте все.

Чтоб жизнь ваша не прошла”.

День за днем вера в бессмертие создает все более мощные вибрации, в плотном теле человека, практикующего Учение мое. Эти вибрации изменяют внешность человека, его поведение, мышление и образ его жизни.

Книга моя есть программа для ввода в подсознание человека высших идей. И не случайно многие формулы Слова моего повторяются на протяжении всего текста многократно.

Каждое Слово мое обладает своим цветом, скоростью, весом. Все это воздействует особым образом на мышление и поведение человека, который, к примеру, читает книгу мою громко вслух. Каждое Слово книги моей обладает своим напряжением, вибрацией и ритмом. Внимательный читатель может почувствовать сильное тепло в груди или между лопаток. Это тепло несет в тело читателя информацию, оно одновременно является и Духом Святым. Поэтому, читая книгу мою, человек получает пищу духовную, а значит, одухотворяется. Так происходят изменения в теле человека на генном уровне, так включается его Родовая память. В человеческом теле есть ген Бессмертия, который находится как бы в спячке. Этот ген “просыпается” только в том случае, когда мышление человека становится полностью позитивным и когда вибрации, звучащие в человеке, находятся в полной гармонии с вибрациями необъятной Вселенной, с вибрациями всего живого.

Со временем информация, заложенная в вас, начнет излучаться вашими чувствами вовне и запустит программу достижения бессмертия в действие. Так напряжение, вибрация и ритм Слова моего дадут вам беспрецедентные возможности, способности и умения.

Во все времена, когда человечество стояло на краю гибели. Бог давал через избранного человека людям

Знание, как победить смерть. Люди такого человека всегда называли Учителем. Учитель объяснял людям, готовым принять Учение, что смерть можно победить только бессмертием. Бессмертие же достигается только непрерывным, мышлением о Вечной Жизни. Так преобладающий образ мысли уплотняет собою плотное тело человека, и человек начинает жить вечно по образу и подобию преобладающего в его мышлении мыслеобраза. Так побеждается смерть. Так через каждые пять лет на Земле происходит эволюция.

Так было. Так есть. Так будет. ОУМ.

Когда человек просит у Бога Высшей милости, покровительства, бессмертия и его сердечная молитва как бы вырывается из сердца, подобно птице, покидающей клетку, Бог начинает давать этому человеку Благодать Свою. Поэтому, когда вы молитесь и произносите слова, устремляйтесь к Богу всей своей душой и сердцем.

Молитва есть не сделка: дай мне то, а тебе тогда дам это. Молитва есть добровольное приношение своей души в руки Бога Живого. В молитве человек должен смиряться: “Не моя воля, но Твоя, Господи!

Молитесь искренне, и тогда энергия Бога начнет наполнять вас.

Никогда не молитесь лицемерно, напоказ перед людьми, ибо Отец наш Небесный есть Тайна, и когда-то Он сказал: “За тайное воздал явно!” Молиться надо ежедневно, интенсивно и целеустремленно, направляя энергию души из своего сердца вертикально вверх — к Богу Живому. ОУМ.

### *Глава 13*

Женщинам, желающим практиковать Учение мое, я рекомендую очень внимательно прочесть следующий ниже древний текст, в котором. Бог Шива отвечает на вопросы Девы.

Итак, Деви задает вопросы Богу Шиве:

“О, Шива, что есть твоя реальность?

Что такое полная чудес Вселенная?

Кто центрирует вселенское колесо?

Что есть эта жизнь без формы, проницающая

формы?

Как дюжем мы войти в нее полностью, превыше пространства и времени, имен и описаний? Да прояснятся мои сомнения!”

Деви, хоть уже и была просветленной, задала эти вопросы, чтобы и другие существа на земле узнали наставления Бога Шивы.

Дальше идет ответ Бога Шивы, где он указывает 112 путей. Бог Шива отвечает:

“1. О лучезарная, это переживание может забрезжить между двумя дыханиями. После того, как дыхание вошло (вниз), и сразу перед обращением вверх (вовне) — благодать.

2. Когда дыхание сворачивает от низа вверх и вновь поворачивает от верха вниз — в оба эти поворота — постигай.
3. Или когда вдох и выдох сливаются, в это мгновение коснись лишнего энергии насыщенным энергией центром.
4. Или когда дыхание все снаружи (вверху) и остановилось само собой, или все внутри (внизу) — в такой Вселенской паузе маленькое человеческое “Я” пропадает.  
Это трудно только для нечистых.
5. Рассматривай свою сущность как лучи света, поднимающиеся от центра к центру вдоль хребта, и также восходит живость в тебе.
6. Или в пространствах между позвонками, почувствуй это как молнию.
7. Деви, вообрази санскритские буквы, потом более тонко, как звуки, потом как тончайшие ощущения. Тогда оставь их, будь свободна.
8. Пусть твое внимание будет между бровей и пусть ум будет прежде мысли. Пусть форма наполнится сущностью дыхания до верхушки головы, и так — ливень как свет.
9. Вообрази, что пяти цветные круги павлиньего хвоста — это твои пять чувств в безграничном пространстве. Пусть теперь их красота растет внутри. Подобным же образом любую точку в пространстве или на стене — пока эта точка не растворится. Тогда исполнится твое желание иного.

10. С закрытыми глазами видь свое внутреннее существо-бытие подробно. Так видь свою природу.
11. Сосредоточь все свое внимание на нерве, нежном, ка и стембель лотоса, в середине своего позвоночного столба. В этом преобразись.
12. Когда семь отверстий головы закрыты руками, пространство между твоими глазами становится всеобъемлющим.
13. Как перо, касаешься глазных яблок, и легкость между ними открывается в сердце и там проникает в космос.
14. Окупись в центр звука, как в непрерывный звук водопада. Или, наложив пальцы на уши, слышь звуки звуков.
15. Пой звук как “А-У-М”, медленно. По мере того как звук входит в полнозвучие, входи и ты.
16. Слушая струнные инструменты, слышь их составной центральный звук. Так обретается вседепри-сутствие.
17. Пой звук “А-У-М” слышимо, потом менее слышимо по мере того, как твое чувство углубляется в эту молчаливую гармонию.
18. Воображай одновременно Дух внутри себя и вокруг себя, до тех пор пока вся Вселенная не одухотворится.
19. Милая Деви, войди в эфирное присутствие, проникающее гораздо выше и ниже твоей формы.
20. Помести составляющие твой ум в этой невыразимой тонкости сверху, снизу и в твоём сердце.

21. В начале и постепенном утончении звука любой буквы пробудись.
22. Рассматривай любую область своей нынешней формы как беспредельно протяженную.
23. Чувствуй, что то, из чего состоишь: кости, плоть, кровь — насыщено космической сущностью.
24. Представь, что твоя пассивная форма — пустая форма со стенками из кожи.
25. Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра этого лотоса.
26. С неумствующим умом оставайся посередине — до той поры, пока...
27. Занимаясь мирскими делами, будь внимательна между двумя дыханиями, и так упражняйся несколько дней, вновь родись.
28. Фокусируйся на огне, восходящем в твоей форме от ступеней вверх, пока тело не сгорит дотла, но не ты.
29. Медитируй этот созданный воображением мир, как сгорающий дотла, и стань существом превыше человека.
30. Чувствуй, как тонкие свойства творения пропитывают твои груди и приобретают нежные очертания.
31. С неуловимым дыханием в середине лба, когда оно достигает сердца в момент сна, управляй сновидениями и самой смертью.
32. Как объективно — буквы стекаются в слова и слова в предложения, и как объективно круги

- текут в миры и миры в законы, в конце концов обнаружь, что они сливаются в нашем существовании.
33. Блаженная, играй! Вселенная — пустая раковина, где твой ум забавляется бесконечно.
  34. Гляди на горшок, не видя стенок или материала. В несколько мгновений стань сознающей.
  35. Обитай в некоем месте, бесконечно протяженном, свободном от деревьев, холмов, поселений. Так приходит конец давлению ума.
  36. Сладкосердечная, медитируй о знании и незнании, существовании и несуществовании. Потом оставь и то и другое, чтоб ты могла вечно быть.
  37. Смотри с любовью на какой-нибудь объект. Не переходи к другому объекту. Здесь, в середине этого объекта, — благословение.
  38. Чувствуй космос как прозрачное вечноживущее присутствие.
  39. С крайней преданностью центрируйся в двух стыках дыхания и знай знающего.
  40. Рассматривай всецелое как собственное тело блаженства.
  41. Когда тебя ласкают, милая принцесса, войди в это ласкание, как в Жизнь Вечную.
  42. Останови двери чувств, когда чувствуешь карабканье муравья. Тогда ...
  43. Начиная половое соитие, будь внимательна к огню в начале и, так продолжая, избеги горящих углей в конце.

44. Когда в таком объятии твои чувства потрясены, как листья, войди в это сотрясение.
45. Даже когда вспоминаешь соитие, без объятий. преображаешься.
46. Когда, после долгой разлуки, видишь с радостью друга — проницай собой эту радость.
47. Когда ешь или пьешь, стань вкусом пищи или питья и насыться.
48. О лотосоокая, прикосновение к которой сладко, когда поешь, видишь, вкушаешь, сознавай, что ты есть, и обнаружь вечно живущее.
49. В чем бы ты ни находила удовлетворение, в любом действии — осуществи его.
50. На грани сна, когда сон еще не пришел и внешнее бодрствование исчезло, в этой точке явлено существо (Бытие).
51. Летом, когда видишь все небо бесконечно ясным, войди в эту ясность.
52. Ляг, как мертвая.  
Воспламенен мая гневом, так и оставайся. Или гляди, не двинув ресницей. Или соси что-нибудь и стань этим сосанием.
53. Вез опоры для рук или ног, сиди на ягодицах. Вдруг — центрированность.
54. В свободной позе постепенно раствори область между подмышками в великом покое.
55. Слегка открыв рот, держи ум в середине языка. Или пока беззвучно входит дыхание, держи звук “Х-Х-Х”.

56. И видь как будто впервые прекрасного человека или обыкновенную вещь.
57. На кровати или на сиденье, дай себе спать неведомой, вне ума.
58. В движущемся экипаже, ритмично покачиваясь, переживай. Или в остановившемся экипаже позволь себе раскачиваться все медленнее и медленнее по невидимым кругам.
59. Просто глядя в голубое небо, найди за облаками покой и невозмутимость.
60. Шапти, видь все пространство как будто уже вмещенным в твоей собственной голове, будь в этом сиянии.
61. Когда ходишь, спишь, видишь сны, знай себя как свет.
62. В дождь, черной ночью войди в эту черноту как форму форм.
63. Когда нет безлунной дождливой ночи, закрой глаза и найди черноту перед собой. Открывая глаза, опять видь черноту. Как ошибки восприятия исчезнут навсегда.
64. Как только у тебя появится импульс что-то сделать, остановись.
65. Центрируйся на звуке “АУМ” без “А” и без “М”.
66. Беззвучно пой любое слово, кончающееся на “АХ”. Когда “Х-Х-Х” звучит долго, обретается спонтанность.
67. Чувствуй себя проникающей все направления, далекое, близкое.

68. Пронзи какую-нибудь часть своей полной нектаром формы булавкой и мягко войди в это пронизывание.
69. Чувствуй свое “Я” и чувствуй свои маленькие “я” в разных частях твоего тела.
70. Иллюзии обманывают. Цвета очерчивают. Даже делимые вещи в реальности неделимы.
71. Когда приходит какое-нибудь желание, рассмотри его. Потом вдруг брось его.
72. До желания, до Знания как ты можешь сказать “Я есть”? Рассмотри. Растворись в этой красоте.
76. Со всей полнотой своего сознания, в самом начале желания, знай Знание!
74. О, Шакти! Каждое конкретное восприятие ограничено, оно исчезает во всемогуществе.
75. В Истине все формы нераздельны. Нераздельная суть — вездеприсутствующее существо (Бытие) и твоя собственная форма.  
Постигни каждое, как сотворенное из этого сознания.
76. В настроениях крайнего желания не будь встревоженной, смущенной или растерянной.
77. Эта так называемая Вселенная кажется шутками жонглера с меняющимися картинками. Чтобы стать счастливой, смотри на нее так.
78. О возлюбленная! Устрями внимание ни на удовлетворение, ни на боль, но между ними.
79. Отбрось привязанность к телу, постигая, что ты есть везде. Тот, кто везде, — радостен всегда!

80. Объекты и желания — суть во мне, как и в других. Прими это так, и да будут они переведены.
81. Ценность объектов и субъектов для просветленного все та же, что и для непросветленного человека.  
У первого есть одно величие: он остается в субъективном состоянии, не теряясь в вещах.
82. Чувствуй сознание каждого человека как свое собственное сознание. Итак, оставь заботу о себе, стань каждым существом.
83. Когда начнешь во всем искать Великое Ничто, с тебя ограниченной спадают ограничения.
84. Верь Всезнающему, Всемогущему, Проницающему Свету, не верь тьме.
85. Как волны приходят с водой и пламень с огнем, так и вселенские волны всегда с нами.
86. Блуждай, пока не исчерпаешь силу, и тогда, пав на землю, будь в этом падении целой.
87. Вообрази, что у тебя постепенно отнимают силу и знание. В момент отнятия — превзойди.
88. Слушай, когда сообщается окончательное Мистическое Учение: с закрытыми глазами, не моргнув, тут же стань абсолютно свободной.
89. Остановив уши нажатием, а задний проход — сокращением, войди в звук звука.
90. На краю глубокого колодца гляди непрерывно в его глубину — до чудесности.
91. Где бы ни блуждал твой ум, внутри или вовне, в этом самом месте — это.

92. Живо сознавая через какое-нибудь конкретное чувство, оставайся в этом сознании.
93. В начале чиха, в драке, в бесконечном беспокойстве, над пропастью, при появлении голода будь непрерывно сознательна.
94. Пусть внимание твое будет в том месте, где видишь некое прошлое событие, и даже твоя форма, утратив свои нынешние черты, будет преображена.
95. Чувствуй перед собой. Чувствуй отсутствие всяких других объектов, кроме этого.  
Тогда, оставив и чувство объекта, и чувство отсутствия, постигай.
96. Чистота других учений — как нечистота для нас. В действительности не знай ничего как чистое или нечистое.
97. Преданность Богу освобождает!
98. Смотри на какой-нибудь объект. Потом медленно отними от него свою мысль. Так твоя форма наполнится.
99. Это сознание существует, как любое другое живое существо. И не существует ничего иного.
100. Будь всегда равной, одной и той же к другу, к незнакомцу. Как в почете, так и в бесчестии.
101. Когда возникает приязнь или неприязнь к кому-то, не полагай ее на того человека, но оставайся центрированной.
102. Вообрази, что созерцаешь нечто недоступное восприятию, неуловимое, превыше небытия, себя.

103. Войди в пространство, без опоры, вечная, недвижимая.
104. Где бы твое внимание ни возгоралось, в этой самой точке переживай.
105. Войди в звук своего имени и через этот звук во все звуки.
106. Я существую, это мое. Это есть то. О возлюбленная! Даже в таком знай беспредельно.
107. Это сознание есть дух-указатель пути каждого. Будь им.
108. Здесь сфера перемен, перемен, перемен. Через перемену поглоти перемены.
109. Как курица имеет своих цыплят, имей некие сознания, некие действия в реальности. (Без Учителя очень опасно!)
110. Поскольку, поистине, зависимость и свобода относительны, эти слова только для тех, кто в ужасе от Вселенной.  
Эта Вселенная — отражение умов. Как ты видишь в воде много солнц от одного солнца, так же видишь зависимость и освобождение.
111. Каждая вещь воспринимается в пространстве через познание. Это "Я" сияет в пространстве благодаря познанию. Воспринимай одно существо, как знающее и знаемое.
112. Возлюбленная, пусть в этом миге содержатся вместе ум, познание, дыхание и форма”.

**Это надо понять, осознать и проанализировать.**

На сердце мне ладонь кладет —  
И знание в меня впускает.  
Которое растопит в людях смерти лед”.

*Июль 2005 г.*

## **Глава 14**

“Тибет нас манит и зовет,  
но кто туда и с чем придет?  
Ведь горы не прощают зла,  
Не пропускают тех, кто врет.  
Убьет не камень, так опасный хищник,  
Лжецов который по ночам  
На тропах ищет,  
Чтоб не пустить их  
К Мудрецам Святым.  
Там — высоко в горах, под самым небом,  
Стоит Ашрам, Бессмертных Храм.  
В нем Бабаджи Бессмертный Вечный  
Встречает солнце: “ОУМ! РАМ!”  
Как облака — его одежда,  
Как звезды — светятся глаза,  
А голос — как раскаты грома.  
Все так и есть, как я сказал.  
Восходит солнце над горами,  
Среди снегов бегут ручьи.  
Встречаю утро в Гималаях:  
Как сердце радостно стучит!  
Бессмертный Бабаджи, Учитель,  
Свое мне знание дает...  
Ах, как оно всем нужно людям,  
Как много душ оно спасет!  
"Не бойся!" — говорит Учитель,

Встаньте перед восходом солнца, совершите омовение холодной водой рук и ног и ждите появления первых солнечных лучей. Когда первые лучи коснутся вашего лица, закройте глаза и приподнимите уголки губ. Обратите внимание на тепло, проникающее в ваши почки. Как только ваши почки согреются, начните тихонько петь, глядя на восходящее солнце: “ОМ! Сурьяя Намах!” Если ваши глаза устали, смотрите чуть правее или чуть левее от солнечного диска.

Одновременно с распеванием мантры представьте напротив своей груди маленькое жгучее солнышко, размером с вашу грудную клетку.

Вы поете мантру, а солнышко входит в вашу грудь, выжигая все темные сгустки-болезни. Держите солнышко у себя в груди минут 15 — 20, а затем ослабьте ваше внимание и позвольте солнышку растечься по всем энергетическим каналам тела.

После этого попробуйте побегать по лесу, представьте себя бегущим в жарком солнышке-шаре. Когда вы бегите — ваши ноги как бы наступают на стенки шара и приводят его в движение. То есть вы своим движением приводите в движение солнышко-шар. После бега в шаре сядьте спиной к березке или дубу, отдохните, отдыши-

тесь, пусть вас обдувает прохладный ветерок. Почувствуйте себя умиротворенным.

Затем, сидя, поздоровайтесь с Землей и прислушайтесь к потокам тепла, которые пойдут в ваш позвоночник из Земли. Так с вами поздоровалась Земля. Попросите у Земли силы, мягкости, тепла, материального благополучия и направьте, в дар Земле, поток своей энергии к ядру Земли. Будьте связаны с ядром Земли. Когда вы связаны с ядром Земли, вы связаны с ее энергией, с ее сердцем.

Так можно стать очень успешным и сильным человеком.

Так можно стать очень чувствительным и центрированным.

Будьте связаны с энергией Земли, ведь ее энергия есть энергия Вечной Жизни. Заставьте свой ум быть в гармонии с движением Вселенной, заставьте свое тело быть в гармонии с ритмами Вселенной. И только затем попробуйте объединить Вселенную, тело и свой ум воедино, в Святую Троицу. Благодаря такому единению вы естественным образом придете к пониманию универсальной Истины, ваш ум просветлеет, ваше тело будет дышать здоровьем.

Следуя моему Великому Учению, вы найдете возможность обойти все конфликты и устранять все свои проблемы и сможете преобразовать этот Мир в место, где царит справедливость и великий покой. Практикуя Учение мое о бессмертии, человек постепенно одухотворяется, и это очень важно, ведь Дух является Творцом,

вечным родителем, дающим жизнь всем вещам. Круг Духа — это источник энергии. При этом Дух Круга Учения моего с помощью энергии объединяет Дух, разум и материю и питает жизнь. Дух Учения моего является Духом Божественного Круга, поэтому Круг Учения моего содержит и создает технику боя, не знающую границ. Так происходит потому, что Круг Учения моего содержит все созидательные вибрации великой Вселенной.

Без Духа Круга не было бы во Вселенной ни Знания, ни Гармонии, ни Справедливости, ни Целостности, ни Истины, потому что Он объединяет все энергии великой Вселенной. Поэтому любое великое боевое искусство вытекает из совершенства Духа Круга.

ОУМ.

Учение мое — это Путь Истины. А все упражнения Учения моего и все практики учат выражать сущность Истины в повседневной жизни. Именно такое выражение обеспечивает рост Божественной Силы. Но при этом Божественная Сила распространится в нашем теле и разуме только в том случае, если мы будем по-настоящему учиться, полностью отказавшись от лени.

ОУМ.

Вся боевая техника тибетского Кунг-Фу построена на круговых движениях, поскольку Дух Круга приносит гармонию и разрешает все конфликты во Вселенной. При этом очень важны реакции вашего тела, разума и Духа на принцип работы в Круге Духа.

Круг сам по себе уже замыкает пространство, в котором рождается бесконечная Жизнь, бесконечная Свобода и бесконечное Знание. Исходя из центра этого места рождения, творческий процесс жизни, с помощью Духа, соединяется с бесконечной, неизмеримой Вселенной. При этом Дух является Творцом, вечным родителем, дающим жизнь всем вещам.

Благодаря этому принципу творческий процесс Духа не имеет границ.

Именно в пределах Круга созидательная энергия Вселенной направляется в процессы творения, эволюции и защиты. Далее само движение кармы в этом Мире является кругом равновесия.

ОУМ.

Я даю вам прямое Знание потому, что сам когда-то плутал в поисках Истины.

Зачем ходить по кругу? Встаньте в круг! Просто начертите ореховой палочкой круг на земле и встаньте в его центр. Теперь — вы центр круга!

Почувствуйте теперь, что все ваше тело исчезло, растворилось в энергии круга. Тела нет, но зато есть Дух!

Что вы чувствуете, будучи Духом Крута?

Что вы знаете?

Здесь Истина! Здесь Знание!

Здесь сила!

И я говорю: “Воин, встань в Круг!

Приди сюда!”

ОУМ.

Как красиво написал великий мастер ОШО о позе лотоса!

Почитайте: “Энергия не может стекать с какого-либо круглого предмета. Вот почему все планеты — Земля, и Солнце, и Луна, и звезды — все круглые. Иначе они бы утратили энергию и умерли. Когда вы сидите, вы становитесь закругленными: рука касается другой руки. Поэтому, если одна рука высвобождает энергию, она дает ее другой руке. Нога касается другой ноги, и, сидя таким образом, вы становитесь почти круглым. Энергия движется внутри вас. Она не выходит наружу. Вы ее сохраняете, вы мало-помалу становитесь озером. Постепенно вы почувствуете наполненность в области живота. Вы можете быть пусты — вы могли не поесть, — но почувствовать некую наполненность. И возросшую чувствительность. Но это добрый знак, очень добрый знак. Наслаждайтесь этим”.

ОШО

Сидя в позе лотоса, представьте себя в центре великой Вселенной. Этот центр Вселенной вы. Вы есть, но форма ваша пуста. Для того чтобы ваша форма наполнилась, вам нужна некая сила, которая будет выполнять внутри и в центре вашего тела роль магнита, к которому другая Великая Сила притягивается снаружи. Пусть этим магнитом будет Святая Любовь. Почувствуйте и осознайте: “Что есть Святая Любовь?” Вы углубляетесь в себя... Вы размышляете. И вот, как пустой сосуд, вся ваша форма наполняется ярким золотым Светом Святой Любви.

Вы светитесь ярче всех звезд в центре бескрайнего океана великой Вселенной. Вся Вселенная вращается вокруг вас. Вы — центр вращения всех идей Вселенной! Осознайте это...

Теперь представьте, что, как мотыльки на свет, все планеты устремляются к центру вашей формы, к вашему любящему сердцу с тем, чтобы познать в вас Святую Любовь. Вся Вселенная, все ее силы и энергия — все устремляется к единому центру Вселенной. И этот центр — вы! Все Святые, Будды, все Божества всех миров устремляются в ваше пылающее сердце, дабы познать бесконечную Святую Любовь.

Так рождается новая Вселенная.

Так происходит эволюция человека.

Так человек становится Демииургом Мира.

Так обретаются Бессмертие, Знание, Истина в едином центре великой Вселенной. И этот центр — вы!

Так было. Так есть. Так будет.

ОУМ.

Сначала было Слово Божие.

Затем Слово Божие произнесло образы.

Пришло время, и образы стали людьми, которые стали произносить слова.

Человек создан по образу и подобию Божию. Называя себя рабом, человек не только вызывает из себя этот образ, но и оскорбляет в себе самом Образ Отца — Бога Живого. Поэтому я и говорю людям земли моей: “От слов своих осудитесь и словами своими оправдаетесь”.

Вы не рабы, вы — Дети Божии. Вы живете в Боге, но и Он живет в вас. Неужели вы думаете, что Бог смертен? Я говорю — нет! А раз мы созданы по образу и подобию, значит, бессмертны и мы!

ОУМ.

Но только гении могут прийти к Богу Живому... Хотя, любой человек может стать гением. Есть Тайна, сокрытая веками.

Тайна эта открывается лишь тогда, когда приходит нужное время.

Сидя в позе лотоса, надо увидеть в себе самом шар. Затем этот шар надо увидеть в кубе. После этого шар в кубе надо поместить в пирамиду. При этом надо увидеть как в центре шара пятилетний золотоволосый Мальчик-Бог кружится в танце любви и радости, держа за руки пятилетнюю златовласую Девочку-Богиню. Веселый смех Детей-Богов радует того, в ком они танцуют. Они танцуют для него, ведь он теперь — Отец-Творец. А объединяет Детей-Богов с Творцом чистая Святая Любовь. Так человек становится Творцом. Так шар, куб и пирамида приносят в человека вибрации гениальности. Так раскрывается секрет Философского Камня.

ОУМ.

### ***Заключение***

Только из Белой Руси могло пойти Знание о бессмертии. Это было предсказано многими индийскими и тибетскими мудрецами и Учителями.

В одной древней табличке сказано, что Великое Знание пойдет прямо из центра Европы.

О Знании сказано так:

“Белый Учитель явит Знание.

Знание явит красоту.

Красота спасет мир”.

Пусть многие воспримут Учение мое как сказку. Я не против. Главное для меня то, что услышит ваше подсознание, а значит, ваше собственное “Я”. Главное для меня то, что сегодня наступает Момент Истины!

“Имущему — дасться!

А у неимущего отнимется и то, что имеет”.

*Юрий Серебрянский.*

*Июль 2005 г.*

### **Приложение**

## ***Мантры***

### **Мантры об Истине**

“Екам Сад Випра Бахуха Ваданти”.

Истина одна, мудрые познают ее разными путями.

“Ом Кавайе Намах”.

Ом, почтение великому провидцу.

“Ом Манаве Намах”.

Ом, почтение великому мыслителю.

“Ом Мани Падме Хум”.

Ом, я медитирую на драгоценность, сияющую

в Лотосе.

“Сатйам Ева Джайате Манритам”.

Истина одна побеждает! Ложь никогда.

“Сатйам Гйанам Анантам Брахма”.

Брахман — это Истина и бесконечное Знание.

“Сатйам Локасыа Дирах”.

Истина — это свет миру.

“Сатйам Ритам Брихат”.

Истина и Божественный Закон безбрежны.

“Сатейена Джайеданритам”.

Надо победить не Истину Истиной.  
 “Видйа Сарватра Пуджайте”.  
 Повсюду почитается мудрость.  
 “Сатйам Насти Паро Дхарма”.  
 Нет религии выше Истины.  
 “Сатйена Гйанам Сукхам Бхавати ”.  
 Счастье приходит через познание Истины.  
 “Видван Сарватра Туджайте ”.  
 Мудрого почитают всюду.

### Мантры, посвященные Солнцу

Повторение мантр, посвященных Солнцу, особенно на восходе, дарует удивительное здоровье, энергию, долголетие, избавление от болезней глаз. Эти мантры приносят жизненную силу, чудесное зрение и сияющую ауру.

“Ом Бхаскарайа Намах”.  
 Поклонение тому, кто вмещает всю Вселенную.  
 “Ом Бханове Намах”.  
 Поклонение тому, Кто распространяет Свет.  
 “Ом Кхагайа Намах”.  
 Поклонение тому, кто движется в небесах.  
 “Ом Равайе Намах”.  
 Поклонение тому, Кто является причиной всех  
 изменений.  
 “Ом Сурьйайа Намах”.  
 Поклонение тому, Кто причина деятельности.  
 “Ом Савитра Намах”.

Поклонение тому, Кто любит всех.  
 “Ом Митрайе Намах”.  
 Поклонение тому, Кто любит всех.  
 “Ом Пушнее Намах”.  
 Поклонение тому, Кто кормилец всех.  
 “Ом Маричайе Намах”.  
 Поклонение Лучистому.  
 “Ом Адитйайа Намах”.  
 Поклонение Первому среди Полубогов.  
 “Ом Аркайа Намах”.  
 Поклонение Достойному почитания.

### Другие мантры

“Ом Адвайтайай Намах”.  
 Почтение Единому.  
 “Ом Агнайе Намах ”.  
 Почтение Огню.  
 “Ахимса Парамо Дхармах”.  
 Ненасилие — Высший Долг!  
 “Ом Аджайа Намах”.  
 Почтение пероладенному.  
 “Ом Акашайа Намах”.  
 Почтение Свету Мира.  
 “Акашават Сарвагата Нитийа ”.  
 Божественность — всепроникающая и вечная,  
 подобно Пространству.  
 “Ом Анадайе Намах”.  
 Почтение Безначальному.

“Ом Анандайе Намах”.

Почтение Блаженству.

“Ом Бхагавате Намах”.

Поклонение Господу.

“Ом Девайа Намах”.

Поклонение Полубогу.

“Ом Девйаи Намах”.

Поклонение Божествам женского рода.

“Ом Джармараджне Намах”.

Поклонение Богу Закона.

“Ом Намах Параматмане”.

Поклонение Высшему Владыке.

“Ом Тат Твам Аси”.

Ты есть 'Го. (Аз Есмь.)

“Со'Хам”

Я — Он.

Эта мантра делается одновременно с дыханием.

На вдохе надо повторять медленно “Со”, а на выдохе — “Хам”.

### **Великая мантра (Орудие Духа) бессмертия**

Она очищает ум, позволяет восстановить связь с космическим сознанием и избавиться от ограниченности плотного тела и низшего ума.

“Ом Деваданавайуддха Ту

Мокшиймане Маходадху

Джато'Сми Вришчикараджа

Грихам Гаччха Махам Виша”.

При условии ежедневного повторения по 100 раз эта мантра позволяет исцелять многие болезни тела и души.

### **Мантра, дарующая бессмертие, богатство и счастье**

“Ом Трийамбакам Йаджамахе

Сугандхим Тушти Бадханан

Урварукавива Бандханан

Мритйор Мукшийта Ммпитат”.

Мы поклоняемся трехглазому (Шиве), благоухающему и питающему всех существ.

Да освободит он меня от смерти ради бессмертия. Эта мантра при ежедневном повторении 3000 раз дарует бессмертие, богатство и счастье.

### **Знаменитая Гаятри мантра**

“Ом Бхур Бхуват Свах Тат Савитур

Варенйам Бхарго Девасйа Джимахи

Дхийо Йо Нах Прачодайат”.

Да озарит Творец Вселенной наше сознание!

Повторение этой мантры по 1000 раз в день дарует практикующему красоту, силу и энергию, духовное совершенство.

Эта мантра также устраняет тупость и безумие.

**Защитная мантра**

“Ом Уграм Вирам Джвалантам  
 Вишватомукхам Нрисимхам Бхишанам  
 Бхадрам Мритйум-Мритйум Намайхам”.

Мантра о Нарасимхе, который обитает в каждом сердце и может защитить от всех опасностей, бед и дурных воздействий.

**Мантры, помогающие осознать высшую реальность**

Слово Брахман в индийской философии имеет несколько значений: Индивидуальная Душа, Абсолютная Истина, Верховное Существо, Высшая Реальность, Абсолют.

“Ом Ахам Брахмасми”.

Я есть Брахман.

“Айам Атма Брахма”.

Это я есть Брахман.

“Брахман тат Твам Аси Бхавайаимани”.

Осознай в самом себе, что ты Божественен.

“Брахмавид Апноти Парам”.

Знающий Брахмана достигает высшее.

“Екамедвитийам Брахма”.

Брахман один без двойственности.

“Идам Брахма, Идам Сарвам”.

Это Божественно! Это все!

“Сарвам Ева Брахма”.

Все есть Брахман.

“Сарвам Кхалвидам Брахма”.

Все в этой Вселенной есть Брахман.

“Ом Тат Сат Брахмарпанасту”.

Ом. Да предамся Я Высшей Реальности.

*Перевел все мантры С. М. Неаполитанский.*



## **Уважаемый читатель!**

В распоряжении автора имеются  
учебные видеофильмы  
с семинарами  
по боевой биоэнергетике.

Записаться на семинар-тренинг  
вы можете по адресу:

220114, г. Минск

а/я 350

## Содержание

Предисловие.....	3
<b>Введение в Учение мое.....</b>	<b>4</b>
Глава 1.....	7
Первая Тантра.....	8
Глава 2.....	15
Вторая Тантра бессмертия.....	19
Глава 3.....	23
Глава 4.....	31
Глава 5.....	39
Глава 6.....	47
Глава 7.....	56
Песня воинов света.....	56
Упражнение № 1.....	56
Упражнение №2.....	56
Упражнение № 3.....	57
Упражнение №4.....	57
Упражнение №5.....	58
Упражнение №6.....	58
Упражнение №7.....	58
Упражнение №8.....	59
Упражнение №9.....	59
Упражнение № 10.....	62
Упражнение № 11.....	62
Упражнение №12.....	63
Упражнение № 13.....	64
Упражнение №14.....	64

Глава 8.....	67
Упражнение на расслабление связок и суставов.....	67
Центральная практика :	
контроль энергетических каналов.....	68
Глубокий метод устранения блокировок энергетических каналов.....	68
<b>Вторая ступень Учения моего о бессмертии .</b>	<b>72</b>
Упражнение № 1.....	72
Упражнение № 2.....	73
Упражнение № 3.....	75
У прояснение №4.....	75
Упражнение №5.....	77
Упражнение №6.....	77
Глава 9.....	79
Глава 10.....	88
Глава 11.....	97
Глава 12.....	107
Глава 13.....	115
Глава 14.....	126
Заключение.....	134
Приложение.....	135
<b>Мантры.....</b>	<b>135</b>
Мантры об Истине.....	136
Мантры, посвящённые Солнцу.....	137
Другие мантры.....	138
Великая мантра (Орудие Духа) бессмертия.....	139
Мантра, дарующая бессмертие.....	139
Знаменитая Гайатри мантра.....	139
Защитная мантра.....	140
Мантры, помогающие осознать высшую реальность.....	140

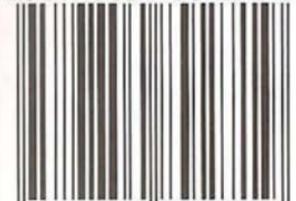
Юрий Серебрянский

## СЕКРЕТЫ ТИБЕТСКОГО КУНГ-ФУ

Тибетское Кунг-Фу – это Учение Жизни, Учение Эволюции. На страницах этой книги мастер русского боевого искусства Юрий Серебрянский раскрывает методы оздоровления, возвращения и сохранения молодости, предлагает универсальный метод сохранения жизненного ритма бесконечно долгое время. Этот метод обеспечивает стабильную работу всего организма на оптимальном уровне: отличное здоровье, выносливость, нервно-психическую уравновешенность, высокую жизненную активность, совершенную чистоту сознания, мысли, вечную молодость и бессмертие.

*Автор книги — инструктор спецназа, мастер спорта международного класса, высококвалифицированный специалист по рукопашному бою, официальный представитель всемирной федерации русского боевого искусства «Система» в Минске. В 2001 году тренировал сборную «Спецназ Республики Беларусь», занявшую первое место на международном фестивале боевых искусств в Москве.*

ISBN 985-489-271-9



9 789854 892719

По вопросам реализации обращаться в **ООО «ИНТЕРПРЕССЕРВИС»**.  
Тел. в Минске: (1037517) 255-76-90,  
253-60-11, 253-71-91, 253-77-78.  
Тел. в Москве: (107095) 233-91-88,  
488-73-50, 482-18-41.  
E-mail: [interpress@open.by](mailto:interpress@open.by)  
[Http://www.interpres.ru](http://www.interpres.ru)