

Дополнение 1

Прежде, чем дать дополнения хотелось бы сделать ряд уточнений по тем практикам, которые Вы уже выполняете.

- Проверка зрачков с помощью свечи выполняется всего один день! Повторять ее больше не нужно.
- Выжигание негативных энергетических образований в квартире (с помощью свечи) достаточно выполнять 1 раз в месяц. За редким исключением раз в неделю (когда Ваш дом часто посещают гости).
- Если упражнение «Эмбрион» вызывает у Вас неприятные ощущения, советую выполнять его 30 секунд и с каждым днем постепенно увеличивать время пребывания в этой позе.
- Первое упражнение с комплекса китайской разминки гарантированно будет вызывать у Вас потерю координации. Это нормально! Пройдет со временем, паниковать не нужно!

Основные моменты мы прояснили и переходим к дополнениям.

Дополнения – это именно дополнительные практики, которые необходимо внести в общую структуру упражнений, начиная с сегодняшнего дня.



Дополнение к практикам дома

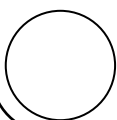
Следующая практика будет знакома многим. Фактически, это краеугольный камень в фундаменте огромного списка достижений в эзотерике. Называется просто - «Полное расслабление». Не выполнять поздним вечером (высока вероятность уснуть).



Полное расслабление

Расположитесь лежа на кровати. Приглушите освещение. Лучше включить тихим фоном музыку в стиле NEW AGE, таким образом, Вы частично оградите себя от нежелательных звуков с той же улицы.

Лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Полежите немного, ни на чем особо не концентрируясь. Постарайтесь не уделять внимания ни одной мысли, которых множество в Вашем сознании.



Главное не гнать от себя мысли, а именно наблюдать за ними и не концентрироваться ни на одной из них. Как только поток мыслей станет минимальным, переведите свое сознание в Вашу правую руку.

Затем мысленно произнесите: «*Моя правая рука тяжелая, теплая и расслабленная*». Произнесите это про себя, мягко, но уверенно, как бы подразумевая, что это уже свершилось. Необходимо повторить эту фразу девять раз. Каждый раз, произнося ее, старайтесь как можно ярче, образнее представить, что ваша рука лежит на огромной пуховой перине, проваливается в нее все глубже и глубже... и ею уже не хочется шевелить.

Итак, девять раз внушайте себе со всей настойчивостью, что правая рука налилась теплом и тяжестью. Вскоре Вы почувствуете, как мышцы расслабились, кровь начнет приливать к руке, и наконец почувствуете легкий электрический ток, пронзающий вашу руку.

После этого девять раз повторите ту же формулу для левой руки. Потом для каждой ноги. Девять раз сосредоточивайтесь на том, что туловище расслаблено. Девять раз повторите про себя, что расслаблена шея, потом лицо.

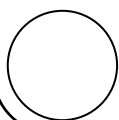
Что касается головы, представляйте только лицо и ничего другого!

Представьте, что Ваше лицо как будто стекает вниз, настолько, чтобы достигнуть полного расслабления.

Постарайтесь запомнить достигнутое состояние — ощущение покоя и релаксации. Окиньте внутренним взором все тело. Трижды решительно, но спокойно повторите про себя: «*Все мое тело полностью расслаблено. Оно тяжелое и теплое*». Представьте себе, что вы свободно плаваете в теплой ванне.

Расслабление обладает реактивным моментом, поэтому самое трудное — это научиться расслаблять правую руку. На другие части тела релаксация уже распространяется быстрее. Полежите 15 минут в этом расслабленном состоянии.

Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Наблюдайте и слушайте свое тело! Вскоре Вы ощутите (вначале очень слабо) потоки внутренней энергии. Сначала это обычно бывает в конечностях. Энергия может чувствоваться как перемещающееся тепло, пульсирование внутри тела, слабый ток и т. д. Часто это бывает как ощущение потока или скопление микрочастиц.



Постепенно Вы начнете улавливать внутреннее движение по всему телу. Вы заметите, что в одних местах этот поток сильнее, в других слабее. Где-то находятся области концентрации энергии, где-то, наоборот, разрежения. Вслушивайтесь в эти потоки, и подробно следите за их изменениями.

С каждым днем это будет получаться легче и лучше. Однако скорость прогресса очень индивидуальна. Один человек может ощущать энергию (она же «прана», она же «санса» и т.д.) уже через неделю после начала занятий, другому на это потребуется месяц. Все зависит от умения сосредоточиваться и предрасположенности.

После окончания резко не вставайте! Представьте, что Ваше тело обдувает холодный ветер, и вы начинаете воспринимать тело твердым и своим. Медленно пошевелите руками, ногами и лишь спустя минуту примите позу сидя. Спустя 30 секунд можно вставать.



Дополнение к практикам на природе



Созерцание

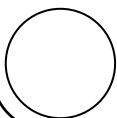
Умение созерцать решает множество задач, но нам сейчас важен ментальный акцент. А именно - исчезновение сумбурных мыслей и образов, и как следствие – чистый незамутненный разум.

Представьте, что Ваше сознание (то как Вы себя осознаете) заключено в физическом теле (в голове) и постарайтесь ощутить, что Ваша черепная коробка – всего лишь тюрьма для сознания. Понимаю, прозвучало странно, но все равно попробуйте воспринять себя именно так. Ощутите ограничения.

Переходим к практическим действиям. Поза сидя, главное, чтобы Вам было комфортно. Расслабьте тело. Теперь представляем, что Ваше сознание в «тюрьме». Для этого забудьте, что можете совершать поворот головы. Представьте, что Ваша голова не двигается (естественно головой не вращать, то есть зафиксировать). Взгляд также не двигается, то есть смотрим прямо.

Перед Вашим взглядом будет либо часть дерева, либо листва, либо кусты – не важно. Смотрите внимательно в эту область около минуты.

Спустя минуту начинайте визуализировать (то есть очень четко представлять) как Ваше сознание начинает «выходить» из черепной коробки по направлению вперед.



Вначале может не получиться, но Вы не сдавайтесь, продолжайте представлять этот процесс. Помогайте себе различными визуализациями, к примеру, как будто Ваш череп, как крыша кабриолета, и сейчас она снимается. Главное убеждать себя в том, что начинают рушиться стены, в которых заключено сознание.

Если практиковаться несколько минут, то в какой-то момент Вы очень четко почувствуете, как все Ваши чувства обострились. При этом почувствуете некую легкость, и обязательно будет ощущение, что пространство вокруг Вас расширяется!

Вот после этого действия и правильно начинать созерцания.

Теперь можете выбрать для себя любой объект, то ли ветки, куст, листья – на свое усмотрение.

И начинайте смотреть!

Конечно, полноценного созерцания Вам не выдержать (около часа), но сколько продержитесь – столько и будет.

Главное помните, созерцание, это не просто «рассматривание», это отождествление себя с объектом при котором все внимание уделяется только ему одному.

Эффект после созерцания сравним с тишиной. Полное спокойствие внутри и отсутствие множества мыслей и образов, которые мешают человеку «быть здесь и сейчас»!



Энергетический душ

Крайне эффективная практика для очищения биополя человека. Выполняется очень просто.

Выбрать достаточно ветвистое и большое дерево-донор. Стать под его кроной, глаза закрыть. Тело не напрягать, руки могут быть опущены вдоль или слегка приподняты по сторонам.

Далее еще проще. Начинайте визуализировать, как с ветвей дерева на Вас льется некий поток серебристой светящейся энергии, как душ. Каждая частичка энергии, попадая на Вас, оmyвает тело и ауру сверху вниз, унося всю «грязь» с собой в землю. Подключите визуализацию и увеличивайте поток «энергетического душа». Достаточно 5 минут. Как правило, это упражнение выполняют уже в завершении всех практик.



С уважением, Александр Аверин.

<http://odmage.com/>

