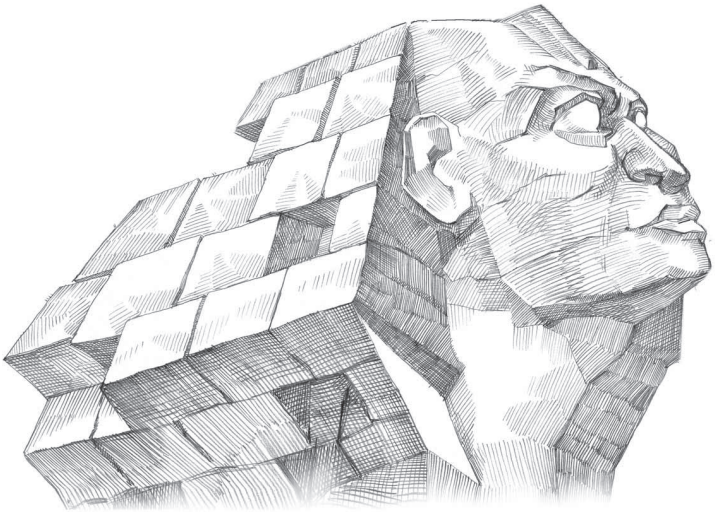
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСЬ» — ДОБРЫЕ ВЕСТИ

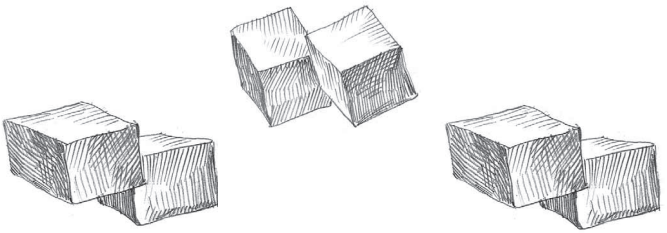
www.vesbook.ru



Уважаемые Читатели!

Самые свежие новости о Трансерфинге
на сайте: **http://zelands.ru**

В разделе «Контакты» — ссылки на страницы
Вадима Зеланда в социальных сетях



Вадим
ЗЕЛАНД

ТРАНСЕРФИНГ СЕБЯ

Санкт-Петербург
Издательская группа «Весь»
2024

УДК 159.9
ББК 86.3
348

Дизайн обложки и внутреннее оформление *Ирины Новиковой*

Зеланд В.
348 Трансерфинг себя. — СПб.: ИГ «Весь», 2024. — 624 с.
ISBN 978-5-9573-4032-4

Мы самоидентифицировали себя со своими телом и разумом, своим аватаром. Но мы есть нечто большее, чем привыкли считать. Это наш Дух, который всегда находится рядом с нами — позади нас и над нами.

Сейчас, в Новом времени, открылась доступная для среднего, «непродвинутого» человека **техника контакта со своим Духом** и входа в то, что мы называем **<состояние Духа>**. То есть стало известно, как это конкретно осуществить.

Соединяясь со своим первоисточником, вы обретаете СИЛУ ДУХА, со всеми сопутствующими атрибутами:

- способность управлять собой и своей реальностью;
- действовать эффективно в сложных ситуациях;
- исцелять себя от физических и психических недугов;
- избавляться от деструктивных программ и комплексов;
- программировать себя на обновление, регенерацию, эволюцию;
- находить Свою миссию, Свою реализацию в этой жизни;
- и еще многое другое.

УДК 159.9
ББК 86.3

Тематика: Эзотерика / Эзотерические учения

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-4032-4 © АО «Издательская группа «Весь», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ИНТРО 12

I. НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ 19

Новый уровень 21

Гора, сделанная из солнца 27

Горы нет 31

Слежка за надумыванием 38

Маркеры сновидения 43

Взрыв проблем 51

Вошли в Новую реальность 56

Возрождение себя 61

Радикальная цель 69

Вспоминание себя 74
Эталонное состояние 80
Меняем программу 87
Новый манекен. 93
Увеличение мощности 100

II. ЭФФЕКТИВНОЕ ПИТАНИЕ 103
Очищение себя 105
Осознанное питание 109
Принципы очищения 114
Продукты, запускающие регенерацию 123

III. ЭФФЕКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ 131
Быть в ресурсе 133
Принципы эффективного движения 137
Прекратить переговоры. 144
Движение в Духе 148
Энергетические упражнения 155
Энергетическая гимнастика 162
Трансформация, регенерация, эволюция. 166
Базовые принципы. 171
Базовые упражнения 176

Магическое действие 180
Основа всего 186
Слабое звено 191
Энергетический массаж 196

IV. ЭФФЕКТИВНОЕ ВНИМАНИЕ 205

Пересмотр желаний 207
Управление состоянием 213
Отзывы проснувшихся 220
Когда косица не работает? 230
Координация счастья 235
Осознанные сновидения наяву 241
Стадии пробуждения 246
Присутствие и отдельность 249
Уметь вовремя проснуться 253
Триггеры пробуждения 256
Не выдавать Присутствия 259
Сталкинг 262
Владеть своим вниманием 265
Внутри себя 269
Объяснение магов 274
Отправная точка 278

Два блокнота 286
Равновесие 294
Координация любви 297
Вспомнить себя 305

V. ПРОБУЖДЕНИЕ В ДУХЕ 309
Я — само Внимание 311
Новый уровень себя 316
Новая отправная точка 327
Точка доступа к Духу 335
Интерфейс к Духу 343
Путь к Себе 354
Мы все — один фрактал 365
Дух и Аватар 372
Право и Сила 382
Накопительный эффект 391
Режим Бога 398
Плоды накопительного эффекта 407
Неферы 418
Метафизический свет 426
ТРЭ в контакте с Духом 433

ЭКСПОЗЕ 445

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПИТАНИЕ 449

Витаминное спасение 452

Адаптоген 455

Умный лекарь 457

Пища трансферферов 459

Самая полезная ягода 462

Король-орех 464

Пища долгожителей 466

Молодость кожи 469

Коллаген 473

Таурин 477

Коэнзим Q10 480

Ресвератрол 483

Дофамин 485

Питание для мозга 488

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ДВИЖЕНИЕ 493

Энергетическая гимнастика «Око возрождения» 497

Базовые упражнения 503

Упражнения для спины 510

Упражнения для шеи 522

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.
НОВЫЕ ТЕХНИКИ 535

Горы нет 537

ЯВСЕМОГУ 539

Подсветка целевого кадра
из состояния ЯВСЕМОГУ 541

Подсветка целевого кадра с косицей. 542

Для тех, кто не чувствует косицу 546

Усиленная техника косицы 548

Замыкание внимания на себя 550

Точка доступа к Духу 551

Интерфейс к Духу 553

Техника входа в состояние
Единения с Духом 555

Подсветка целевого кадра с Духом 558

Техника фантомного черепа 560

Увеличение мощности 562

ТРЭ в контакте с Духом 564

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.
УБРАТЬ БЛОКИРОВКУ 567

Гирьки 570

Ментальные прищепки 575

Анатомия важности 579

Соматические прищепки 590

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ 599

Трансерфингу 20 лет 601

«Тафти жрица 2. Управление событиями» 604

«чистоПитание» 608

ИНТРО

20 июня 2024 года — дата рождения рукописи этой книги. Прошло 20 лет со дня выхода первых книг о Трансерфинге, которые стали мировыми бестселлерами и помогли улучшить жизнь сотням тысяч людей.

До недавнего времени все шло своим чередом — Трансерфинг как технология управления реальностью работал исправно. Но с 22 декабря 2020 года мы вошли в Новое время. Темная эпоха Рыб сменилась рассветом эры Водолея, и сейчас мы переживаем Переход в Новую реальность.

Это не просто временны́е вехи. Меняются ритмы планеты, управляющие жизнедеятельностью организма, и сам организм меняется, поскольку та часть ДНК, которая оставалась спящей до наступления Нового времени, начала пробуждаться. Внешне это пока выражается в том, что люди испытывают «качели» — перепады в настроении и самочувствии.

Новая реальность имеет свои особенности. Открылось окно возможностей — управлять внутренними и внешними процессами силой своего намерения. Это значит, в Новой реальности мы способны управлять тем, что внутри и что снаружи — своим организмом и своей реальностью. Мы и раньше могли, но сейчас эта способность значительно выросла.

Вместе с тем выросла и стена препятствий, которую мы создаем себе сами, своей «битвой» с текущей действительностью, а также с самими собой.

Нужно прекратить сражаться с прошлым, где вы наделали ошибок, прекратить сражаться с настоящим, где вы делаете ошибки. Устремиться всем вниманием в будущее. Но также прекратить сражаться и с будущим, которое, быть может, несет проблемы, но которое еще не наступило. Следует задавать свое будущее наперед. Это возможно.

Если с техниками управления реальностью у вас что-то не получается, скорей всего, это означает, что вы в своей реальности по всем поводам воздвигли горы важности. Вам может казаться, что это не так, ведь вы знаете Трансерфинг. Но вы его знаете и применяете как бы «во сне». Не просыпаетесь, когда используете техники. Или вам кажется, что вы проснулись, а на деле функционируете как бессознательный персонаж кинокартины, по некоему сценарию.

Да, вы знаете принципы Трансерфинга, но забываете их применять в нужный момент — у вас проблемы, вам «не до этого». В ситуации вы забываете даже самих себя. Потом задним числом вспоминаете, но уже поздно. И так повторяется постоянно, бесконечно.

Для того чтобы использовать Трансерфинг в реале, необходимо научиться пробуждаться в сновидении наяву. Например, как только вас что-то раздосадовало или что-то не ладится — просыпаетесь и смотрите, где и в чем у вас важность, и намеренно сбрасываете ее. Уберите эти свои горы и спокойно шагайте по равнине.

В жизни все как в сновидении. Если вас мучают кошмары, проснитесь во сне и управляйте им. Если вы решите, что будет легко, значит, будет легко. А если решите, что тяжело — значит, будет тяжело. Все просто ведь. Что выбираете, то и получаете.

Однако именно сейчас, в период Перехода, сновидение наяву усугубилось — стало более вязким, усыпляющим. Недаром многие жалуются на спутанность сознания и неспособность сосредоточиться. В таких условиях умение просыпаться во сне наяву выходит на первый план.

А дальше — чтобы задать свою реальность, тоже, именно сейчас, в большей степени работает даже не намерение, а состояние.

Вы получаете лишь то, чему соответствуете. Например, если состояние, в котором вы пребываете, не соответствует достатку и процветанию, вы это не получите. Значит, надо уметь управлять не столько реальностью как сновидением наяву, сколько собой, своим состоянием.

А чтобы всего этого достичь, надо что-то делать с собой. Поэтому если раньше был «Трансерфинг реальности», то теперь нужен «Трансерфинг себя».

(Хотя и классический Трансерфинг, конечно же, не отменяется.)

К счастью, Новое время не только предъявляет вызовы, но и предоставляет возможности. До сих пор шла речь об осознанном сновидении наяву. Наяву мы просыпаемся как личность, как одно из наших воплощений в этой жизни. А как насчет того, чтобы пробудиться в том, что стоит над всеми этими воплощениями — в своем высшем Я?

Мы самоидентифицировали себя со своими телом и разумом, своим аватаром. Но мы есть нечто большее, чем привыкли считать. Это наш Дух, который всегда находится рядом с нами — позади нас и над нами.

Во сне отправная (опорная) точка известна — это явь, откуда мы сюда «заснули» и куда можем вернуться. Наяву — неизвестна. Мы не помним, из какой прошлой жизни попали в эту жизнь.

Но если научиться выходить на свою «нулевую точку», на точку своего Духа, то можно обрести опору для пробуждения в реале, а также для управления собой. Точка Духа — это и есть исходный пункт, куда можно вернуться из сна наяву. Поэтому пробуждение в Духе — высшая степень пробуждения.

Каждый из нас может признаться, что в повседневности действует на полуавтомате, на автопилоте. Во сне у меня сознание персонажа — оно как бот, когда я сплю наяву. Когда же я просыпаюсь, оно становится моим, живым.

Из состояния Духа я наблюдаю за действом и одновременно участвую в нем. Наблюдаю из какой-то

точки позади и сверху — оттуда, где находится мое собственное сознание, а не «персонажное».

В условиях, когда сильнее работает не намерение, а состояние, я могу войти в состояние Духа как Владельца моего аватара и моей жизни, и из этого состояния действовать свободно и сильно. Выключить режим мятущегося разума (бота) и перейти в режим осознания. И даже не думать, а действовать из состояния Духа. Жить из состояния Духа.

Потому что, когда я <в Духе> — в прямом смысле, — я обретаю ту самую Силу Духа, которая позволяет мне очень многое:

- Свободно управлять собой.
- Избавляться от своих важностей, комплексов и деструктивных программ.
- Выбирать свои истинные цели и добиваться их.
- Действовать эффективно в различных сложных ситуациях.
- Создавать свою реальность в слое своего мира.
- И еще многое другое.

Например, как принять себя со всеми своими недостатками, как полюбить себя? Во сне наяву, когда я «не в духе», — очень сложно, если вообще возможно. Но если я просыпаюсь и осознаю, что я нечто большее, чем вот этот мой аватар, что я мощный Дух, у которого множество великих воплощений в прошлых жизнях, тогда я наконец понимаю, что мне есть за что себя уважать. И вот эту мою жизнь, если она мне кажется неудавшейся, я могу поднять на новый уровень из состояния своего Духа. Я все могу.

Таким образом, объединившись с собой, или вернувшись к себе, вы обретаете Себя настоящего.

Сейчас, в Новом времени, открылась доступная для среднего, «непродвинутого» человека техника контакта со своим Духом и входа в то, что мы называем <состояние Духа>. То есть стало известно, как это конкретно осуществить.

Но и это еще не все. В условиях Перехода отворилось уникальное окно возможностей, когда деградацию и старение организма дозволено обратить в возрождение и развитие. Буквально в регенерацию и даже эволюцию. Организм знает, что такое стало возможным, и очень этого хочет. Ему нужно только помочь. Пробуждение спящей ДНК будет этому способствовать.

Время Перехода такое, что об этом можно попросить — и получишь. Попросить означает не обычную просьбу, а твердую решимость иметь и действовать. Как действовать — вы узнаете. Об этом вся книга.

«Трансерфинг себя» не является продуктом «разработки разума». Ключевые моменты Нового Знания пришли в уже готовом виде по каналу из информационного поля. Впрочем, как и классический «Трансерфинг реальности». Работа заключалась в том, чтобы все сформулировать, свести в единую систему и проверить на практике.

Критерием истинности и гарантией того, что ничего не выдумано, служит практический опыт первых читателей. Новые техники публиковались в соцсетях и тестировались живыми людьми. Книга так и построена: сначала теория, потом практика и сразу отзывы о том, что все действительно работает и приносит плоды.

Отзывов было очень много, все с собой не забрать. Я старался включать их в текст дозированно, чтобы не перегружать книгу. Но, наверное, отзывы — самое ценное, что есть в книге. Потому что они служат реальным подтверждением всего написанного. А еще потому, что читатели как первопроходцы внесли свой значительный вклад в доработку техник, доведение их «до ума».

И конечно, отзывы первопроходцев — это не только подтверждение, но и вдохновение для следующих читателей. Надеюсь, вас они тоже вдохновят. Как, например, вот этот:

«Я могу менять свою реальность, я могу все, я распознал, КТО Я».

I НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Новое время со своим приходом сразу принесло два новых смысла в то, что мы называем «технологией управления реальностью» — в Трансерфинг.

Первый: ВЫ САМИ ВЫДУМАЛИ СВОИ ПРОБЛЕМЫ, ОНИ НЕНАСТОЯЩИЕ.

Звучит неубедительно? Кто-то может возразить: «Как это я выдумал? Не я придумал свои проблемы — они реально происходят. И они самые что ни на есть настоящие, потому что мне реально плохо».

С другой стороны, можно согласиться с тем, что вы НАЖИЛИ свои проблемы. Это действительно так, в той или иной степени. Но почему все-таки выдумали, и почему они ненастоящие?

Станет понятно, если сравнить сон и явь. Во сне вы с головой погружаетесь в происходящее и беспомощно

варитесь во всем этом, даже если творится нечто ужасное и невообразимое. Вы верите, что все это реально, соглашаетесь, что это все по-настоящему, но ничего не можете поделать, поскольку себя не осознаете, а просто барахтаетесь в этом «моменте здесь и сейчас». Момент реален? Для вас да, потому что вы спите и верите во все это. И потому вы целиком во власти данного сценария — ВЫ САМИ ЕМУ ОТДАЛИСЬ.

Однако наяву все происходит абсолютно аналогично. Как НАДУМЫВАЕТСЯ проблема? Примерно как развивается сюжет фильма. Вы входите в любую жизненную ситуацию как в сновидение или фильм и постепенно раздуваете все, что там происходит. Вас ведет сценарий, но вы сами активно участвуете в его написании: да, дела идут все хуже и хуже, констатируете вы.

Вот случилось что-то неприятное. Вы досадуете. Что будет дальше? По логике, ничего хорошего. Надо что-то делать, что-то решать! И вы погружаетесь в это сновидение наяву, и варитесь в нем точно так же, как во сне.

Проблема стала реальной, да, но создана была искусственно, умозрительно, вашим «логичным» умом. А коли так, если проблема просто выдумана, нельзя ли ее так же «придумать» обратно, сдуть? Можно, если ПРОСНУТЬСЯ И УВИДЕТЬ, насколько она эфемерна. Ведь она была сначала выдумана, а потом уж стала реальной.

Вы все-таки взгляните на свою проблему с этой точки зрения. Примите за аксиому, что наяву происходит, по сути, все то же сновидение. А вам нужно

лишь проснуться во сне, осознать, что это сон, и заняться ОСОЗНАННЫМ СНОВИДЕНИЕМ НАЯВУ.

Вот это действительно новый уровень — проснуться и увидеть все ясным сознанием: себя, происходящее, проблему. Задать желаемую себе реальность несложно — раз плюнуть. Сложнее всего — ВОССТАТЬ ИЗ СНА НАЯВУ. Но вы поймите и сделайте это.

Второй смысл: ВЫ И САМИ НЕНАСТОЯЩИЕ, СЕБЯ СЕГОДНЯШНИХ ВЫ ТОЖЕ ВЫДУМАЛИ.

Вы сами нахлобучили на себя кучу всякого тряпья — слоев себя, «никуда не годного». Надо прокрутить назад свою жизнь. Когда-то вы были настоящие — сильные и свободные, весь мир вам казался доступным, ВАШИМ. И вы сами были СОБОЙ.

Это могло быть в детстве или юности. Вспомните себя в тот момент, как это было, когда вам казалось, что нет преград и вы способны на все. А потом началось... С каждой неудачей вы все больше утверждались в мысли, что мир не так податлив, а ваши возможности весьма ограничены.

Со мной происходило все то же самое. Бывали моменты СОСТОЯНИЯ, КОГДА ВСЕ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ХОРОШО И ДОСТУПНО. А потом оказывалось, что все не так и все не просто. Но теперь я вижу, что оно НЕ ОКАЗЫВАЛОСЬ, а КАЗАЛОСЬ. И это все были лишь мои придумки, которые я на себя нахлобучил, добровольно и глупо. В то время я понятия не имел, что могу задавать свою реальность, какую хочу.

А как бы было, если бы я был настоящим, и если бы не выдумывал себя и свои проблемы? Проблем бы не было, а я был бы свободным и сильным. В таком случае, не пора ли ВЕРНУТЬ СЕБЯ СЕБЕ?

Классический Трансерфинг лишь отчасти помогает управляться со своей жизнью. Но пришло время выходить на новый уровень. ВОЗМОЖНО ВСЕ, ЕСЛИ ВЫ — НАСТОЯЩИЕ.

Для этого требуется, опять же, ПРОСНУТЬСЯ И ВСПОМНИТЬ СЕБЯ, какие вы есть НА САМОМ ДЕЛЕ.

Могли бы вы ответить на один простой и в то же время нетривиальный вопрос: КТО ВЫ? Не в поверхностном смысле, как о вашем происхождении, занятии или социальном статусе, а поглубже — что или кто стоит за всем этим.

Нет, вы, конечно, смутно сквозь сон соображаете, кто вы есть, но не совсем. Все-таки, кто вы, какие вы настоящие? А не те, с наслоением всевозможных проекций и личностных установок, которые накопили за всю жизнь.

Тот же вопрос задают Итфат и Матильда гламрокам в книге «Жрица Итфат». Те забыли самих себя в сновидении и надумали, что они манекены и смысл их жизни в том, что они должны читать какие-то «бредни». Гламроки не смогли ответить на этот вопрос до тех пор, пока их не заставили самих себя спрашивать: КТО ЖЕ Я? Только тогда они вспомнили себя настоящих.

Аналогично Кошиса всем обитателям метареальности задавала похожий вопрос: ВЫ СЕБЯ

ЗНАЕТЕ? Персонажи сновидений ответить не могли, а очень злились и всячески увиливали от ответа. Почему? Потому что во сне себя не осознаешь и не помнишь. Как и в сновидении наяву — точно так же. А как это я могу себя не осознавать и не помнить?

Такое неопределенное состояние беспокоит и тревожит, поэтому от него хочется убежать, спрятаться под маской некой личности, которую сам для себя изобретаешь, но которой не являешься, и отчего смутная тревога так и не проходит.

В общем, тема эта достаточно обширна, а задача проснуться, вспомнить себя и стереть свои проблемы — дело тоже не сиюминутное. Условия задачи, конечно, выглядят радикально: что, дескать, и проблемы ваши ненастоящие, и сами вы ненастоящие, да и кто вы вообще... Зато и решения будут радикальными, так что вскоре все прояснится. Но обо всем по порядку.

Резюме

Вы сами выдумали свои проблемы, они ненастоящие.

Во сне вы с головой погружаетесь в происходящее и беспомощно варитесь во всем этом, даже если творится нечто невообразимое.

Вы верите, что все это реально, соглашаетесь, что это все по-настоящему, но ничего не можете поделать, поскольку себя не осознаете.

Вы входите в любую жизненную ситуацию как в сновидение или фильм и постепенно раздуваете все, что там происходит.

Вас ведет сценарий, но вы сами активно участвуете в его написании: да, дела идут все хуже и хуже, констатируете вы.

Проблема стала реальной, но создана была искусственно, умозрительно, вашим «логичным» умом.

Выдуманную проблему можно так же «придумать» обратно, сдуть, если проснуться и увидеть, насколько она эфемерна.

Мы будем заниматься практиками осознанных сновидений наяву.

Вы и сами ненастоящие, себя сегодняшних вы тоже выдумали.

Когда-то, в детстве или юности, вы были настоящие — сильные и свободные, весь мир вам казался доступным, ВАШИМ. И вы сами были СОБОЙ.

Но потом в течение жизни навешали на себя множество деструктивных установок, проблем и комплексов.

Пора вернуть себе СЕБЯ.

Нужно проснуться и вспомнить себя, какие вы есть на самом деле. Об этом вся книга.

ГОРА, СДЕЛАННАЯ ИЗ СОЛНЦА

Очень важно отслеживать не только свое внимание, в какой сон оно погружено, но и свои деструктивные «надумки» по поводу себя и своих проблем. Отслеживать и сразу в корне пресекать, переводить в позитивные. Постоянно ловить себя: что это я сейчас надумываю? Ведь это воплотится в реальность и станет проблемой.

Активатором (пробуждающим триггером) в данном случае является некая СИТУАЦИЯ, которая вызывает у вас такие чувства, как уныние, озабоченность, тревожность, угнетенность, беспомощность, — ЛЮБЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫЛИВАЮТСЯ В ТЯГОСТНЫЕ РАЗДУМЬЯ ПО ПОВОДУ ВАШЕГО ПОЛОЖЕНИЯ И ВАС САМИХ.

В этот момент вы стоите перед выбором на развилке:

1. Поддаться негативным мыслям и сделать из них деструктивные установки.
2. Пресечь эти мысли и перевести их в позитивное русло.

Похоже на принцип Координации намерения в Трансерфинге? Однако одно лишь знание этого принципа вам не помогает, поскольку вы не умеете вовремя проснуться, чтобы его применить. **Все ваши знания ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ СТОЯТ, если вы пребываете в бессознательном сновидении.**

Вот смотрите: вы можете понимать, что происходит в реальности и с вами, и даже знать, как этим управлять, но это знание вам ничего не дает, потому что понимаете вы лишь задним числом, когда уже все произошло. Глупо, не правда ли?

ВО СНЕ СИТУАЦИЯ УПРАВЛЯЕТ ВАМИ. Стало быть, дело не в знании, а в умении проснуться. Поэтому мы займемся техниками ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ НАЯВУ. Это переход на следующую ступень, когда ВЫ УПРАВЛЯЕТЕ СИТУАЦИЕЙ, И ГЛАВНОЕ, СОБОЙ.

Как этому научиться? Практиковать пробуждение по активаторам, пока не войдет в привычку. Если вы не будете отслеживать свое внимание, ваше сновидение наяву никогда не превратится в осознанное.

Об этом мы еще поговорим далее, а пока нужно уяснить одну простую вещь. Сильнее всего погружают в сон НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ и, как следствие, НАДУМЫВАНИЕ СЕБЯ И СВОИХ ПРОБЛЕМ.

В соцсетях «Тафти Итфат» была такая притча о «горе, сделанной из солнца», повторю ее здесь.

«Гостила я как-то в городе Солнцегорске. А назван этот город был так потому, что в его центре возвышалась гора, сделанная из солнца. И заметила я, что его жители, улитки, весь день где-то пропадают и лишь к вечеру возвращаются. И стала я их расспрашивать.

— Как вы, улитки, поживаете, где пропадаете?

— Плохо мы поживаем, прямо мы пропадаем.

— Чем же вы занимаетесь?

— До самого до полудня карабкаемся мы на гору, сделанную из солнца, а потом до самого до вечера оттуда спускаемся. Очень устаем, так и живем.

— И зачем вы туда карабкаетесь?

— Ну как же... так ведь положено, карабкаться на гору, сделанную из солнца.

— Но почему?

— Не знаем, так повелось.

И тогда сказала я им:

— Вовсе вам не надо карабкаться на эту гору, сделанную из солнца.

И тогда удивились они:

— А разве можно? А разве можно?

— Не только можно, но и не нужно. Сидите в своих домиках и занимайтесь своими делами.

— Вот же здорово! Вот же славно! — обрадовались они.

И стало им с тех пор житься-поживаться легко и просто».

Резюме

Очень важно отслеживать свои деструктивные «надумки» по поводу себя и своих проблем.

Постоянно ловить себя: что это я сейчас надумываю? Ведь это воплотится в действительность и станет проблемой.

Активатором могут служить любые негативные переживания: уныние, озабоченность, тревожность, угнетенность, беспомощность.

Нужно проснуться и тут же пресечь эти мысли, перевести их в позитивное русло.

Все ваши знания ничего не стоят, если вы пребываете в бессознательном сновидении.

Следует практиковать пробуждение по активаторам, пока не войдет в привычку.

ГОРЫ НЕТ

Первые признаки того, что мы входим в Новую реальность, появились 22 декабря 2020 года — планетарные энергии стали другими. Специалисты, кто этим занимается, это увидели.

Темная и трудная эпоха Рыб сменилась обнадеживающей эрой Водолея, как после долгой ночи наступает рассвет. Это не просто временны́е вехи. Новое время имеет свои особенности. Одна из таких состоит в том, что Загадка Смотрителя в Новой реальности приобретает особое значение и обновленный смысл.

Напомню, как она звучала: «Каждый человек может обрести свободу выбирать все, что захочет. Вот тебе загадка: как получить эту свободу? Если отгадаешь, твои яблоки упадут в небо».

И ответ на нее:

ВЫ ОБРЕТАЕТЕ СВОБОДУ, КОГДА ПРЕКРАЩАЕТЕ СВОЮ БИТВУ.

Что значит «обрести свободу выбирать все, что захочу»? Здесь имеется в виду достижение цели. Весь Трансерфинг в основном про то, как добиваться своих целей.

Но почему формулировка Смотрителя звучит как «ВЫБИРАТЬ», а не «достигать», «не стремиться», «не гнаться», «не добиваться»? Потому что при соблюдении принципов Трансерфинга цель реализуется намного легче и проще, чем в обыденном опыте. Ваше дело — выбрать цель, как блюдо в меню, а дальше заказ будто сам исполняется.

Обыденный опыт говорит, что так не бывает, яблоки не падают в небо. Однако опыт трансерферов подтверждает, что происходит именно так. Если все делать правильно, в соответствии с принципами, то достижение цели сводится к «походу в киоск за газетой», образно выражаясь. Конечно, все дается не сразу, туда еще дойти надо, и потом, для того чтобы что-то получить, надо что-то отдать или сделать. Но в целом примерно так.

Что же этому мешает? Все, что называется вашей БИТВОЙ на пути к цели. Оказывается, прекратить битву не такая простая задача, поскольку ваша голова загружена шаблонами обыденного опыта типа: все так просто не дается, на всех не хватит, надо много трудиться, все места заняты, денег нет,

а вы и неспособны, и недостойны, а цель труднодостижима и т. д.

В итоге вы занимаетесь не приятной прогулкой в киоск, а тяжкой битвой за газету. Все первые пять томов «Трансерфинга» посвящены тому, чтобы вас угомонить: да расслабьтесь вы, это ваша газета, она никуда от вас не денется, вы только поймите вот это, да сделайте то — и получите вы свое, успокойтесь только. Но вы все равно не унимаетесь и продолжаете битву. Ведь оно не должно так просто даваться!

Я знаю, как это бывает. Сам всю жизнь занимался битвой и даже сейчас нет-нет да включаюсь.

Так вот, в Новом времени проявились две особенности:

1. Способность и сила вашего намерения значительно возросла.
2. Выросла и стена препятствий, которую вы создаете себе сами, своей битвой.

Битва заключается по большей части в негативном отношении к тому, что вас окружает и с чем вы контактируете. Превалируют примитивные рефлексы: раздражаться, злиться, осуждать, негодовать, тревожиться, выражать недовольство. Как только возникает подобный рефлекс, ваша энергетика и ваши вибрации сразу понижаются.

В достижении целей стена препятствий (битва) зиждется в основном на ВАЖНОСТИ САМОЙ ЦЕЛИ. В чем выражается эта важность:

1. Желание ее достичь и одновременно боязнь неудачи, то есть вожделение.

2. Цель для вас труднодостижима — она требует много денег, непонятно каким образом реализуется, у вас нет способностей, вы недостойны и прочее, и прочее.

Суть в том, что в достижении целей сейчас ВАЖНЕЕ ДАЖЕ НЕ СИЛА НАМЕРЕНИЯ, А ОТСУТСТВИЕ «ГОРЫ», КОТОРУЮ САМИ ЖЕ СОЗДАЛИ.

Гора названа так пафосно — «сделанная из солнца», — потому что на самом деле она сделана из важности. Весь пафос — в раздутой важности, он НАДУМАН.

Вы это сами придумали: у меня есть цель, но ее очень трудно достичь. Это гора, на которую надо изо всех сил карабкаться.

И вот теперь совершенно необходимо взять себе другую установку:

> < Горы нет, она лишь у меня в голове. Я иду по равнине и спокойно беру свое. Цель достигается легко и просто. Вселенная изобильна, мне все доступно. >

Мыслеформа <ГОРЫ НЕТ> может быть эффективнее настойчивой трансляции намерения «забраться на гору».

Обратите внимание: если ваше намерение долго не реализуется, наверняка вы придумали, что это высокая гора, и карабкаетесь на нее изо всех сил. УБЕРИТЕ СНАЧАЛА ГОРУ, А ПОТОМ ИДИТЕ ЗА ГАЗЕТОЙ В КИОСК.

Резюме

Вы обретаете свободу, когда прекращаете свою битву.

При соблюдении принципов Трансерфинга цель реализуется намного легче и проще, чем в обыденном опыте.

Этому мешает все, что называется вашей БИТВОЙ на пути к цели.

Ваша битва — это гора, сделанная из солнца: все так просто не дается, на всех не хватит, надо много трудиться, все места заняты, денег нет, а вы и неспособны, и недостойны, а цель труднодостижима и т. д.

В Новом времени проявились две особенности:

1. Способность и сила вашего намерения значительно возросла.
2. Выросла и стена препятствий, которую вы создаете себе сами, своей битвой.

В достижении целей сейчас важнее даже не сила намерения, а отсутствие «горы», которую сами же создали.

На самом деле гора сделана из надуманной важности.

Необходимо взять себе другую установку: < Горы нет, она лишь у меня в голове. Я иду по равнине и спокойно беру свое. Цель достигается легко и просто. Вселенная изобильна, мне все доступно. >

Мыслеформа <ГОРЫ НЕТ> может быть эффективнее настойчивой трансляции намерения «забраться на гору».

Сначала уберите гору, а потом «идите за газетой в киоск».

Вопросы и отзывы

«Боже, это же то, что мне надо было услышать!»

«Это ооочень смешно: „Убирай гору и иди за газетой“. Мама так в детстве говорила: „Вынеси мусор и сходи в магазин“».

«Удивительно то, что Вселенная сама помогает идти к цели, когда ее не торопишь и не давишь, и не страдаешь от того, что пока не дается в руки. Возникают ступенечки, смысл которых понимаешь потом. Главное, вот их не проворонить и хватать эти шансы, которые появляются вовремя, и прямо чувствуешь, что вот тебе надо сюда или сделать именно это. Особенно возникающие внезапно случайности из ниоткуда».

«У меня остался только один вопрос: как полюбить себя? Ищу, за что можно полюбить, но нахожу только 3 пункта и при этом 30 пунктов, по которым я далеко не крут».

// В «стационаре» не сможете. Любовь — это процесс на самом деле. Костер либо горит, с подбрасыванием

дров, либо гаснет. Надо заниматься саморазвитием, тогда вам будет за что себя уважать. Только в процессе.

«Возможна ли реализация цели не с помощью прокручивания слайдов, а используя ощущение того, что цель достигнута, то есть как я себя ощущаю, когда цель достигнута? Ведь бывают абстрактные цели, где слайды применять невозможно. Да и ощущения мне лучше даются, чем визуализация».

// Состояние, в котором вы себя ощущаете, как будто цель уже достигнута, даже сильней самой визуализации. Вы всегда получаете только то, чему соответствуете. Если ваше состояние пока не соответствует цели, надо крутить слайды, чтобы цель вошла в зону комфорта.

«В чем разница между „надумывать проблемы“ и „видеть чуточку вперед“, предвидеть?»

// Надумывать — это значит нагнетать важность там, где ее нет. А ее практически всегда нет.

СЛЕЖКА ЗА НАДУМЫВАНИЕМ

Резюмируем и повторим ключевые мысли из прошлых глав, потому что они действительно ключевые.

Прочтите снова и удивитесь, только сначала проснитесь:

ВСЕ ВАШИ ЗНАНИЯ ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ СТОЯТ, ЕСЛИ ВЫ ПРЕБЫВАЕТЕ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ СНОВИДЕНИИ.

А во сне наяву вы пребываете постоянно, всегда. Дальше ставим много точек.

Нет ничего сложнее простых вещей, которые лежат на поверхности, но не осознаются.

Вы можете перечитать и переслушать все книги о Трансерфинге много раз и столько же раз воодушевиться: ух ты, я могу управлять реальностью! Но одно лишь знание принципов Трансерфинга вам не помогает, поскольку вы не умеете вовремя проснуться, чтобы их применить.

Вот вы узнали принцип «горы нет». Но стоит вам столкнуться с малейшей проблемой — и вы об этом принципе даже не вспомните, а нагромоздите, надумаете себе гору и станете на нее изо всех сил карабкаться. Стало быть, ДЕЛО НЕ В ЗНАНИИ, А В УМЕНИИ ПРОСНУТЬСЯ.

Сложнее всего проснуться в ситуации, а также в состоянии переживаний.

ВО СНЕ СИТУАЦИЯ УПРАВЛЯЕТ ВАМИ.

Поэтому нужно заняться техниками осознанных сновидений наяву. Это переход на следующую ступень, когда вы управляете ситуацией, и главное, собой.

НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОГРУЖАЮТ ВАС В СОН.

Как это прекратить? Отслеживать свое внимание, чем оно занято, какими дурными мыслями. Переживания — это сон, а их отслеживание — пробуждение.

НАДУМЫВАНИЕ СЕБЯ И СВОИХ ПРОБЛЕМ НАГРОМОЖДАЕТ ВАМ ГОРУ.

Как от этого избавиться? Опять же, отслеживать свое внимание, в чем оно раздувает важность, где искусственно возводит препятствия.

Вы же обращаете внимание, когда человек рядом с вами ходит смурной, и задаете вопрос: что не так? А на себя внимания совсем не обращаете — просто страдаете и варитесь в этом страдании, то есть спите в своем сне наяву. Странно, да?

Так вот, поставьте намерение следить за собой и задавать себе вопросы. В книге «Жрица Итфат» был дан предельно четкий метод: чтобы проснуться в сновидении, нужно задаваться вопросами.

Как только что-то не так, как-то нехорошо, что-то гнетет, как-то некомфортно — ПОЙМАЙТЕ СЕБЯ И ЗАДАЙТЕСЬ ВОПРОСОМ: что это вы там себе надумываете? Гору сооружаете? Какого-то события опасаетесь?

В этот момент вы проснулись и овладели — собой и ситуацией. И теперь у вас имеется сразу три решения вашей «проблемы», которая, скорей всего, и не проблема вовсе:

1. Перевести негативные мысли в позитивные.
2. Задать такое событие, какое хотите, желательно с косицей.
3. Сказать себе, что горы нет, и спокойно шагать по равнине.

О косице и управлении событиями — в книгах:

«Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине»
«О чем не сказала Тафти»
«Тафти жрица 2. Управление событиями»

Если с техникой косицы не знакомы, второй пункт можно опустить — даже два оставшихся вам сильно помогут. Но можно освоить эту технику и прямо сейчас — она описана в Приложении 3. Это совсем нетрудно.

Принцип «горы нет», если вы будете ему следовать, можно считать одной из самых мощных техник Нового времени.

Однако просто сказать себе, что «горы нет» может быть вовсе не просто. По каким причинам — объясняется в следующих главах.

Резюме

Во сне наяву вы пребываете постоянно, всегда.

Одно лишь знание принципов Трансерфинга вам не помогает, поскольку вы не умеете вовремя проснуться, чтобы их применить.

Дело не в знании, а в умении вовремя проснуться.

Во сне ситуация управляет вами.

Негативные переживания погружают вас в сон.

Надумывание себя и своих проблем нагромождает вам гору.

Поставьте намерение следить за собой и задаваться критическими вопросами: что это вы там себе надумываете? Гору сооружаете?

Как только проснулись по активатору, так сразу нужно:

1. Перевести негативные мысли в позитивные.
2. Задать такое событие, какое хотите, желательно с косицей.

3. Сказать себе, что горы нет, и спокойно шагать по равнине.

Принцип «горы нет» можно считать одной из самых мощных техник Нового времени.

МАРКЕРЫ СНОВИДЕНИЯ

Чтобы быть в состоянии сказать себе «горы нет», очень важно еще освободиться от старых программ, навязанных социумом. Я не буду объяснять заново, «как устроен велосипед», а просто приведу отрывки из книги «Тафти жрица 2. Управление событиями», и вы все поймете.

«...Есть гнетущие вопросы и ситуации, на которые вы отвечаете и реагируете безотчетно.

Это вопросы и ситуации, которые вас угнетают, а вы не можете от них освободиться, потому что пребываете В СТУПОРЕ, ВО СНЕ. В ступор вас загоняет навязанная вам программа, что вы якобы априори ПОДНЕВОЛЬНЫ И НЕПРАВЫ.

Вспомните ситуации в своей жизни, когда вы пребывали в подобном ступоре, из-за чего не могли

ответить или поступить КАК ХОТЕЛИ БЫ. И лишь потом вспоминали и понимали, что не могли, поскольку были как во сне.

В помощь вам следующий критерий. Ситуация, в которой вы невменяемы, определяется ма́ркерами (отличительными признаками). Например, как в детстве: вы неправы, вы должны, вы виноваты, вы слабы, вы подчинены, вы неспособны.

Определите, каким маркером характеризовалась ваша ситуация.

МАРКЕРЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Ты изначально неправ, и даже если прав, то все равно неправ».

«Мнение окружающих очень важно для меня. Мое мнение не важно, я ничего решить не могу, я недостойна».

«Для меня самый сильный маркер: „Что подумают люди? Будь как все“».

«Маркер из детства: я должна. Меня постоянно сопровождало чувство долга. Так воспитали».

«В детстве меня постоянно сравнивали с другими не в мою пользу, и это перешло в привычку».

«От родителей: я должна, потому что так тяжело меня было воспитывать и поднимать, что теперь до конца жизни не расплатиться».

«Если уделяю время себе, то чувствую себя обокравшей ребенка, дескать, ему мое время нужнее».

«Не заслужила, недостойна».

«При поиске работы зацикливаюсь на том, каких навыков у меня не хватает».

«Несмотря на высокую квалификацию (с низкой зарплатой), мне все время кажется, что делаю недостаточно, что должен стараться лучше».

«На работе меня пытаются обвинить в недочетах других, да еще чужую работу на меня повесить».

«На работе априори неправа. Молчу. Дома с ребенком тоже неправа. Плохая мать».

«Часто обижаюсь по поводу и без. Маркер из детства: меня обидели».

«Соглашаюсь на несправедливые условия».

«Вынуждают делать то, чего я не хочу и что мне не надо».

«Бóльшая часть жизни ушла на то, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям».

«Мама в детстве говорила: да кому ты нужна, кроме меня? Ощущение, что я никому не нужна, осталось».

«Так правильно, потому что все так делают».

«В детстве мне говорили: ты держала деньги, иди помой руки, деньги грязные. Теперь маркер — деньги в руках не держатся».

«Муж не принимает меня такой, какая я есть, мои интересы ему кажутся бредовыми, а я почему-то соглашаюсь».

«Стойкое убеждение: надо много и тяжело работать».

«Я с детства очень хотела обнять свою мать, но она была сурова со мной, и у меня комплекс, что я недостойна любви и проявления чувств».

«Родителями установлено: ты можешь без этого обойтись. Теперь не могу позволить себе что-то лучшее».

«Постоянно жду похвалы от всех, чтобы „поставили пятерку“».

«Часто слышу про себя: что ты все молодишься?»

«Маркеры из детства: сравнения с другими в пользу других».

«Страх ошибиться, боязнь негативной оценки. Потребность, чтобы меня хвалили».

«Ты обязана делать все лучше всех. И если у тебя второе место — это полный провал и ты отстой».

«Да кому ты нужна, без работы, без угла, да еще с ребенком».

«Маркер: поступать так, как будет лучше другим. Боюсь сказать „нет“».

«Внедрено мужем: ты все делаешь плохо — и на работе (мы вместе работаем), и дома».

«В детстве родители все время пахали, а денег все равно не было. И я тоже работаю много, а денег нет. Получается, не в работе дело».

«Соревнование с другими, постоянное сравнение себя с кем-то».

«Ты недостаточно хорош для этого».

«Я недостаточно хороша, нужно заслужить, я не ценна».

«Мощный маркер — возраст: мне все поздно (причем что угодно и довольно-таки с молодого возраста), тоже где-то вбили».

ОТСЛЕЖИВАНИЕ МАРКЕРОВ

Для того чтобы выйти из зацикленного сновидения, которое повторяется вновь и вновь, нужно увидеть его, понять, какие маркеры вами владели, а также и сейчас продолжают владеть и довлеть над вами.

Это как в регрессивном гипнозе: когда вы из сегодняшнего состояния переживаете прошлые состояния и осознаете их, они прекращают повторяться и владеть вами.

Однако все не совсем так просто. Какие-то маркеры отваливаются при одном лишь осознании, а какие-то продолжают сидеть как крючки.

Наблюдайте за собой, как вы следуете сценарию. Пусть ваши маркеры станут вашими активаторами. Ловите себя и наблюдайте за собой.

Ловите себя в тот момент, когда вы снова попадаете под действие маркера. Учитесь себя ловить — это первое, чему надо научиться.

Еще раз, что такое ма́ркеры. Это негативные установки, которые вас связывают, ограничивают и погружают в сон. Примеры: вы изначально неправы, вы должны, вы виноваты, вы слабы, вы подчинены, вы неспособны.

Маркеры на вас навешал кто-то, либо вы сами их на себя навешали когда-то. Например, вы это делали после своих поражений, которые произвели на вас сильное впечатление. Или от чувства неполноценности и безысходности. А ваши родители это делали с целью держать вас в узде и манипулировать вами.

В чем заключается самая деструктивная функция маркера? ОН ПОГРУЖАЕТ ВАС В СОН. Если, допустим, в детстве вам внушили, что вы всем должны, то и сейчас вами легко манипулировать — СТОИТ КОМУ-ТО ЛИШЬ НАПОМНИТЬ ВАМ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ, И ВСЕ — ВЫ ЗОМБИ.

В некоторых фильмах есть сюжет, где человека загипнотизировали и встроили ему программу поведения по кодовому слову. И стоило ему услышать кодовое слово (в нашем случае маркер), как он сразу впадал в невменяемое состояние и начинал действовать по программе.

Так вот, вам нужно учиться просыпаться по активаторам — постоянно, всегда, как в первой книге не раз говорилось. Не лениться! Это в ваших же интересах. Типичный активатор — ВАС ЧТО-ТО ГНЕТЕТ.

Как от этого избавиться? Надо определить, какая негативная установка порождает данное состояние, а затем ЗАМЕСТИТЬ НЕГАТИВНУЮ УСТАНОВКУ ПОЗИТИВНОЙ. Например:

Я должен? Нет. Я СВОБОДЕН.
Я не могу? Нет. Я ВСЕ СМОГУ.
Я слаб? Нет. СИЛА ВО МНЕ И СО МНОЙ.

Декларируйте новые установки (в мыслях или вслух), ВМЕСТЕ С КОСИЦЕЙ! Или просто твердите себе их постоянно.

И обязательно отслеживайте подвижки, подтверждения, что это работает. Вы их обязательно увидите.

Если будете последовательны в своей практике, ВАШИ НЕГАТИВНЫЕ МАРКЕРЫ БУДУТ ЗАМЕЩЕНЫ ПОЗИТИВНЫМИ УСТАНОВКАМИ».

Из книги «Тафти жрица 2. Управление событиями».

Резюме

Чтобы быть в состоянии сказать себе «горы нет», очень важно освободиться от старых программ, навязанных социумом.

В ступор вас загоняет навязанная вам программа, что вы якобы априори подневольны и неправы.

Вы лишь потом вспоминаете и понимаете, что были как во сне.

Ма́ркеры — это негативные установки, которые вас связывают, ограничивают и погружают в сон.

Например, в детстве вам внушили: вы неправы, вы должны, вы виноваты, вы слабы, вы подчинены, вы неспособны.

Определите, каким маркером характеризовалась ваша ситуация.

Нужно увидеть и понять, какие маркеры вами владели, а также и сейчас продолжают владеть и довлеть над вами.

Какие-то маркеры отваливаются при одном лишь осознании, а какие-то продолжают сидеть как крючки.

Пусть ваши маркеры станут вашими активаторами.

Ловите себя в тот момент, когда вы снова попадаете под действие маркера.

Необходимо заместить негативную установку позитивной.

Декларируйте новые установки, твердите их себе постоянно.

И обязательно отслеживайте подвижки, подтверждения, что это работает.

ВЗРЫВ ПРОБЛЕМ

В книге «Тафти жрица 2. Управление событиями» также была впервые представлена комплексная техника «взрыва своих проблем» и одновременно задания своей новой реальности. Данную технику мы будем называть ЯВСЕМОГУ, она как раз помогает освободиться от внедренных мыслемаркеров, хотя бы на время. Она состоит из трех действий:

1. Войти в состояние комфорта, спокойствия.
2. Взорвать свое биополе — войти в состояние <Я все могу>.
3. Из этого состояния задать целевой кадр.

Целевой кадр — это конечный результат, чего вы хотите достичь, как вы это представляете. В мыслях, словах или образах — как у вас лучше получается. Короткий сгусток вашего намерения. Техники задания целевого кадра собраны в Приложении 3.

Рассмотрим второе действие, поскольку оно дает любопытный эффект.

Сделайте интенсивный выдох через нос и представьте, как взрывная волна вырывается из вашего тела и разлетается: вверх, вниз и по сторонам. Взрывная волна из некой субстанции: энергии, воздуха или еще чего, неважно, как хотите. Обращайте особое внимание на плечи: как волна расходится по сторонам из ваших плеч. Но в любом случае делайте как вам удобно.

Неважно, в каком положении: лежа, стоя или сидя. Инициируйте с выдохом такое вот раздувание В ПЛОСКОСТИ вашего тела. Если не получается ощутить этот взрыв по всем сторонам, опять же, делайте как получается и как удобно, хотя бы по стороны плеч.

Одновременно произносите вслух или про себя мыслеформу: «Я свободен/свободна», или «Я все могу». Можно повторить «раздувание себя» несколько раз подряд с аналогичными мыслеформами, например «Границ нет». (Не надо бояться слова «нет», главное — вкладывать смысл в мыслеформу.) Обратите внимание на свои ощущения.

Инициируйте с выдохом такое РАЗДУВАНИЕ в плоскости вашего тела, будто оно расширяется круговой волной, как на водной поверхности. Выдох делается через нос, чтобы внимание было акцентировано на раздувании биополя, а не на самом выдохе.

Подобное упражнение, даже без мыслеформы, вызывает ощущение силы, легкости, освобождения от чего-то. Вот какие отзывы у читателей Тафти:

«Какая-то легкость появилась, типа я себя обнулила».

«Ощущения прекрасные!!! Будто я весь засветился изнутри!!!»

«Я мыслю, что эта практика помогает очиститься».

«Состояние легкости, свободы, вера в себя. Ощутила прилив сил и энергии».

«Ощущение накачки энергией, прилив сил, заряд».

«Легкость и безграничность».

«Ощущение легкости и эйфории, приятное чувство своего всемогущества. Как Нео из „Матрицы“».

«Такое состояние возникает, что все получится».

«Я все могу».

«Снимает стресс, дает веру, что ты творец своей реальности».

«Возбуждение такое, как предвкушение».

«Мощный эффект, ощущение силы и невесомости одновременно!»

«Вот прям крылья за спиной выросли, класс!»

«Негатив сбрасывается, чувствуешь силу, уверенность, легкость. И ощущаешь себя единой со Вселенной».

«Наша Тафти, как Итфат, получаем результат! Я свободен на все сто, взрывом блоки все снесло!»

Откуда берется это ощущение легкости у всех? Оказывается, раздувание своего биополя — именно В ПЛОСКОСТИ ТЕЛА — снимает гирьки проблем и обязанностей, которые люди на себя навешивают и потом носят.

Гирьки эти постоянно висят в биополе в виде энергетических зажимов и буквально блокируют свободное течение энергии, сковывают волю и способность действовать. А когда выполняется такая вот ПРОДУВКА биополя, зажимы снимаются.

Ощущения могут быть разные. Но результат один — ОСВОБОЖДЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОЙ СИЛЫ.

Правда, эффект временный, поэтому надо пользоваться моментом и задавать свою реальность сразу после того, как сбросите блоки. Для стойкого эффекта необходимо выполнять практику РЕГУЛЯРНО.

Снимаются не только энергетические зажимы, но и некоторые телесные. Регулярная практика, хотя бы по нескольку раз в день, с одновременным заданием своей реальности освобождает вас от комплексов неполноценности, к примеру. Ну и конечно, эффективность «задавания» значительно повышается.

Напомню, «задание реальности» — это не классический Трансерфинг, а новые техники, изложенные в книгах «Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине» и «Тафти жрица 2. Управление событиями».

Перед тем как сказать себе «горы нет», также будет целесообразно выполнить ЯВСЕМОГУ.

Повторю, эффект освобождения может быть временным. Чтобы окончательно себя разблокировать, нужно устранить еще кое-какие глубоко засевшие проблемы. Вы действительно все сможете. Об этом — в Приложении 4.

Резюме

1. Войти в состояние комфорта, спокойствия.
2. Взорвать свое биополе, произнести мыслеформу <Я все могу>.
3. Из нового состояния задать целевой кадр.

Техники задания целевого кадра собраны в Приложении 3.

Второе действие вызывает ощущение силы, легкости, освобождения от чего-то.

Эффект временный, поэтому надо пользоваться моментом и задавать свою реальность сразу после того, как сбросите блоки.

Из этого состояния уже будет легче сказать себе «горы нет».

Для стойкого эффекта необходимо выполнять практику РЕГУЛЯРНО.

Прочитать Приложение 4 и выполнить рекомендации.

ВОШЛИ В НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

2022 год был во всех отношениях странный, взрывной. В этом году было многое пережито и переосмыслено. Да вообще-то и за три предшествующих ему года, если все вспомнить. Но я не хочу вспоминать. Надо смотреть даже не в «сюда и сейчас», а вперед и задавать реальность наперед — свою, индивидуальную, намеренно и упрямо, какой бы ни была общая реальность в текущем моменте.

Однако одним лишь намерением жить не всегда удается. Порой и надежды хочется. В Трансерфинге не принято «надеяться на надежду», но краем глаза на нее поглядывать не воспрещается. Так мы и говорили и надеялись, что пока все плохо, но скоро все изменится. И вот это «скоро» наступило. Мы вошли в Новую реальность.

Как-то не сразу, а постепенно, как рассветает. Уже в самом начале 2023 года что-то поменялось. Будто ветер переменился. Изменения проявились не только в окружающей реальности, но и в нас самих. Может, и вы заметили?

Я уж точно почувствовал, во мне словно какой-то тумблер переключился. Мне будто дали понять: если не изменишься — будет плохо, а потом еще хуже. Что именно и как это происходило со мной, не буду описывать, у каждого свои проблемы, все индивидуально. Главное — обратить внимание на себя и сделать выводы для себя, а не «продолжать в том же духе».

Как это оно — «в том же духе» — у каждого, опять же, свое. Можно, конечно, попробовать жить как жили. Но лучше все-таки что-то изменить в себе, чтобы отразилось и в новой жизни, и чтобы эта новая жизнь вообще началась. Имеется в виду не переиначивать себя, а произвести улучшенную версию себя, некий апгрейд.

Это следует сделать уже по той простой причине, что существует один неумолимый закон: статус-кво не бывает — есть либо развитие, либо деградация.

А теперь появилась и еще одна веская причина: у Новой реальности вибрации выше, и, если им не соответствовать, отстанешь от поезда, либо тебя с него в той или иной форме «ссадят».

Что значит «вибрации выше»? Точного определения в категориях классической физики тому нет. Разницу между старой и новой реальностью я бы определил в следующих понятиях: вода была мутной — стала прозрачной, воздух был затхлым — стал

свежим, небо было серым — стало голубым. Реальность стала звучать на октаву выше.

Не смотрите в «сюда и сейчас», где мрак войны. Смотрите вперед. Впереди большой рассвет и расцвет — во всех отношениях.

А что это значит для нас? То, что нам надо как-то этому соответствовать. Перемены в общей реальности идут к лучшему. Но чтобы и в индивидуальной реальности произошли позитивные изменения, необходимо пересмотреть свой образ жизни и мышления. Возможно, убрать какие-то старые привычки и завести новые. Вам лучше знать, как сделать себя лучше.

Здесь у каждого свое. Но есть ли что-то общее для всех? Однозначно, это ОЧИЩЕНИЕ. Если реальность стала светлее и чище, значит, от нас самих требуется то же самое, прежде всего прочего. С этого можно и начать. ОЧИСТИТЬ ТЕЛО И РАЗУМ.

Главный принцип состоит в том, что как организм, так и сознание ОЧИЩАЮТСЯ САМИ, ЕСЛИ ПЕРЕСТАТЬ ИХ ЗАСОРЯТЬ. Это элементарно: исключить из рациона мусорный фуд, а из поля зрения — такие же мусорные источники информации. Вы и сами знаете: все, что неправо, негативно, нечисто.

Что именно неправо, негативно и нечисто — никто не полномочен вам указывать, выбор должен быть ваш. Просто уберитесь в своем мире: осмотритесь

и выбросьте ненужный хлам — из дома, из головы, из всего, что касается и входит в вас непосредственно.

Вы можете спросить: ну а как же остальные люди, которые не ведают ни о каких там «новых реальностях» и «переходах», они что, вымрут?

Дело не в этом. Речь идет о вашей успешности. Если хотите повысить качество жизни и выйти вперед в условиях всеобщей конкуренции, вы должны кое-что знать и понимать лучше других.

Всем живым существам на планете придется так или иначе сонастраиваться с Новой реальностью, но они это будут делать неосознанно, рефлексивно, и этот процесс у них будет более долгим и болезненным. Несоответствие новым вибрациям неизбежно выльется в физические недомогания и какие-то осложнения в жизни.

Я потому и спрашивал: вспомните, что с вами происходило с 2023 года, что вы чувствовали? Что пошло не так, почему начались проблемы? Может, причина в вашем несоответствии чему-то? Будто вы попали в какую-то новую среду, куда не вписываетесь? И что в себе нужно изменить, перестроить?

Попробуйте задаться этими вопросами.

Резюме

С начала 2023 года что-то поменялось. Будто ветер переменился.

Изменения проявились не только в окружающей реальности, но и в нас самих.

У Новой реальности вибрации стали выше, и, если им не соответствовать, отстанешь от поезда.

Статус-кво не бывает — есть либо развитие, либо деградация.

Очищение тела и разума — первое, с чего можно начать.

Организм и сознание сами очищаются, если их не засорять.

Осмотритесь и выбросьте ненужный хлам — из дома, из головы, из всего, что касается и входит в вас непосредственно.

Если хотите повысить качество жизни и выйти вперед в условиях всеобщей конкуренции, вы должны кое-что знать и понимать лучше других.

ВОЗРОЖДЕНИЕ СЕБЯ

Должен признать, мои «кураторы», «вышестоящие», или кто «там» есть, огорошили меня второй раз. Первый раз это было, когда мне загадали Загадку Смотрителя.

Сейчас произошло нечто подобное. Правда, в этот раз не загадка, а утверждение, но в него так же трудно поверить. Расскажу по порядку.

В 2023 году мы начали обсуждать новую тему о Новой реальности. Темная эпоха Рыб ушла, пришла светлая эра Водолея.

О Переходе можно судить по изменениям, которые происходят в физике реальности и физиологии человека. В общем смысле принято считать, что реальность переходит на более высокие вибрации, а организм в связи с этим тоже перестраивается и трансформируется.

В науке фразу «принято считать» обычно произносят тогда, когда нет строгих обоснований и подтверждений

тому, о чем идет речь. Однако наука, во-первых, не поспевает за этими изменениями, а во-вторых, имеет склонность тормозить все новое, не вписывающееся в устоявшиеся каноны. Так что строгих подтверждений и обоснований мы нескоро дождемся.

Но нам ждать некогда. Приходится довольствоваться обрывочной, пока несистемной информацией о переменах, которая все же просачивается тут и там.

У человека, по некоторым прорывающимся из-под контроля науки сведениям, «мусорная» ДНК, ранее считавшаяся спящей, начинает пробуждаться и работать. Это так называемая «темная материя» генома, назначение которой до сих пор во многом неясно. А это, между прочим, 95% всей ДНК. И вот эти гены сейчас просыпаются и производят изменения в физиологии человека. Тоже очень странно и невероятно.

В чем именно состоят эти изменения, я не хотел бы озвучивать по уже названной причине отсутствия достоверных доказательств и обоснований. Наука не торопится объявлять о сенсационных открытиях до тех пор, пока не будет в них досконально уверена. А я воспитан академической наукой, и сам большой скептик и прагматик.

С другой стороны, мне, как эзотерику, хотелось бы верить в восторженные описания энтузиастов по поводу Новой реальности и нового человека. Но все же я не склонен верить просто так. Нигде нет единого понимания, что такое Новая реальность, куда она движется и как это проявляется. К сожалению, энтузиасты нередко бросаются в крайности, начиная с «мы все умрем» и кончая «наши тела станут эфирными».

А также допускают ошибки и неточности, что сразу понижает уровень доверия.

Например, повышение вибраций путают с некой «частотой Шумана», которая якобы растет.

Нет такого понятия «частота Шумана». Есть резонанс Шумана как явление стоячих электромагнитных волн, которые колеблются между поверхностью Земли и ионосферой. У этих колебаний нет одной частоты — это спектр, то есть ряд резонансных частот (гармоник): 7.83, 14, 20, 26, 32, 38 герц, выше — редко. В России за этим явлением следит станция Томского университета.

Частота не растет, как некоторые считают, а наблюдается спектр колебаний с разными амплитудами на тех или иных гармониках. Причем в разные дни и разное время суток этот спектр всегда разный — с преобладанием то высших гармоник, то низших. Но основная частота — 7.83 Гц — остается неизменной и максимальной по амплитуде. Изменилось лишь то, что в последние годы спектр ведет себя беспорядочно и непредсказуемо, с неожиданными всплесками. Ученые не понимают, что происходит.

Ну и конечно, резонанс Шумана — это даже не вибрации Земли в общем смысле, а всего лишь колебания электромагнитных волн между поверхностью и небом. Повышение вибраций реальности ведь не ограничивается лишь повышением этих колебаний?

Вообще, что понимается под вибрациями — большой вопрос. Это не физическая, а скорей метафизическая величина по шкале от «плохо» до «хорошо» и «лучше». Всем ведь в принципе понятно, что такое

хорошо, а что такое плохо. Вот и характеризуют разные вещи в одном общем смысле — как вибрации. Например, бывают низковибрационные энергия, пища, мысли как нечто нечистое и негативное. А бывают высоковибрационные — как чистые и позитивные.

И если мы хотим гармонично вписаться в новую, улучшенную реальность, то должны соответственно перестроиться на лучшие параметры в своем теле, разуме и повседневности. То есть ОЧИЩЕНИЕ тела и разума является основным необходимым условием.

Но это то, что мы должны или чуть ли не обязаны. А как насчет прав? Другими словами, что мы можем с этого иметь? Ну, сонастройка с реальностью — понятно. А что еще?

То, что мы вошли и продолжаем двигаться в Новую реальность, сомнений нет. Изменения происходят и в геополитике — однополярный мир меняется на многополярный. И в погоде наблюдаются необъяснимые аномалии.

С людьми тоже что-то происходит. Пока неясно что именно. Вы можете не замечать изменений в своем теле, поскольку организм живет «сам в себе» и ощущает не первичные, а косвенные признаки. Это может проявляться как нарушения сна, нетипичное ухудшение самочувствия, головные боли, перепады в настроении, болезни, конечно.

В общем, мы переживаем некую ПЕРЕСТРОЙКУ себя и всего окружения. Если даже с ДНК что-то происходит, то это, скажем так, сильно. Размышляя над всем этим, я почему-то задался вопросом: если происходят такие кардинальные изменения, нельзя

ли «под этот шумок» не просто измениться, а возродиться заново? Меня бы, например, устроило, если сбросить лет этак сорок.

К слову, основной причиной старения считается уменьшение теломер, которые являются частью мусорной ДНК. Может, механика старения тоже меняется? И можно ли этим воспользоваться?

Вопрос, конечно, наглый, если не сказать смешной с «научной точки зрения». Но где она сейчас пребывает, эта точка зрения? Сама наука в прострации.

Все-таки возможна ли в таких условиях регенерация организма? Чтобы вернуть его в прежнее состояние, когда тебе, скажем, 20 лет? (В разумных пределах, наверное, для каждого возраста.)

Я отправил данный вопрос туда, откуда ко мне приходит вся информация, — в пространство вариантов. И получил утвердительный ответ. Ответ был четкий и уверенный — ДА, ВОЗМОЖНО. Не в словесной форме, а как ясное и однозначное понимание.

Когда со мной такое происходит, это свидетельствует о том, что первый критерий истинности пройден. Осталось пройти второй критерий — практический опыт.

Разумеется, все требует проверки. А как же иначе. Но обычно подобные инсайты у меня всегда подтверждались на практике. Это очень обнадеживает. Так что будем проверять. Давайте вместе?

Дальше буду рассказывать о том, что, по моим данным, для этого требуется.

А что вы сами обо всем этом думаете?

Резюме

Реальность переходит на более высокие вибрации, организм тоже перестраивается и трансформируется.

Чтобы гармонично вписаться в Новую, улучшенную реальность, мы должны перестроиться на лучшие параметры в своем теле, разуме и повседневности.

«Мусорная» ДНК, ранее считавшаяся спящей, начинает пробуждаться и работать.

Наука не торопится объявлять о сенсационных открытиях до тех пор, пока не будет в них досконально уверена.

Мы переживаем некую ПЕРЕСТРОЙКУ себя и всего окружения.

Механика старения, скорей всего, тоже меняется.

Становится возможным не только замедление старения, но и регенерация — обновление организма.

ОЧИЩЕНИЕ тела и разума является первым необходимым условием.

Вопросы и отзывы

«Это очень похоже на то, что и у меня! Я обычно после пробуждения утром, лежа в кровати, проговариваю аффирмации, связанные со спокойствием, энергетикой, а затем внушаю себе, что мне 30 лет, и подсвечиваю

кадр. И стала замечать, что это работает, я стала более энергичной. В плане физической формы я уже подтянулась лет на 15 и ловлю все время ощущения. Правда, ковид дважды выбивал, но я справлялась быстро!»

«Меня буквально трясет с начала года. Все страхи обострились, даже незначительные. Понимаю, что это программы, но выйти не получается. Как будто они поняли, что я хочу из них выйти, и натянули поводок. Начала переход на живое питание. Уже почувствовала, как легче становится управлять вниманием без супермаркетной еды. Появилось ощущение, что я живу в кино, которое приходится смотреть и жить по сценарию. Неприятное такое чувство».

«О необходимости очищения тела и сознания пришло внутреннее знание в начале января, причем понимание дословно такое: „Иначе не будешь жить“».

«В начале года мой организм настойчиво затребовал перемен. Сначала избавился от никотина (курил 20 лет). Появилась потребность в здоровом питании. В то же время появились проблемы со сном. Ощущение непонятных изменений».

«Вибрируя на частоте любви, добра и света, организм регенерирует и обновляется. Возрастает умение управлять сознанием, телом, событиями, качеством жизни. Все

гениальное просто. Вибрируем на частоте света — обновляемся и процветаем».

«Нахожу подтверждение своим интуитивным догадкам. Это радует и вдохновляет — жить и работать, строя свою жизнь».

«Дааaа, видимо, я тоже ощущаю и считываю эту энергию. Непроизвольно появилось желание становиться здоровее, и хочется как будто заново родиться. Стремление к обновлению присутствует на всех уровнях».

«Буквально две недели назад у меня в амальгамы добавилось слово „регенерация“, как-то интуитивно. Ощущения перестройки и тела, и сознания. Раньше было медленнее, сейчас каждый день абсолютно новое мироощущение, вот уж правда ощущение, что тебя прямо перекраивают».

«Это все то, что я знала и чувствовала, а сейчас получаю подтверждения! Это великолепно!»

// У многих такое же ощущение — что регенерация возможна. У многих также с начала года тревожное состояние без причины. У многих с начала года пришло понимание, что надо меняться-улучшаться, и главное — есть желание это делать. Бросают курить, пить, начинают заниматься телом, питанием, очищением.

РАДИКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

Нам дали зеленый свет.
Преград и пределов нет.
Мы жить не устали еще.
Возможно практически все.

Данным эпиграфом я хотел сказать, что мы по-настоящему жить еще и не начинали. Если кого-то такая формулировка устраивает, то для него, для нее так и будет. Можно начать заново, как с детства, но уже по-взрослому.

В предыдущей главе мы обсуждали инсайт, который посетил не только меня, но, как оказалось, и многих из вас. В Новом времени, в Новой реальности у нас появились ощущение и понимание, что можно «не размениваться по мелочам», на замедление старения там, на омоложение, а сразу конкретно на регенерацию, на жизнь сначала, с чистого листа.

И впрямь, в соответствии с одним из принципов Трансерфинга, если уж заказывать, то на полную катушку. А коли вот это понимание, что «можно», возникло у разных людей одновременно, значит, нам действительно дали зеленый свет, и это очень обнадеживает.

Было много интересных отзывов, но в двух из них прозвучали ключевые слова.

> *«Надо же, именно об этом и думаю пару недель. Прям пришло: вернуться к базовым настройкам».*
>
> *«Регенерация и рестарт тела, думаю, более чем возможны».*

Ключевые слова выражают суть цели: вернуться к базовым настройкам и осуществить регенерацию, рестарт тела.

Я бы еще добавил: рестарт не только тела, но и сознания. Можно и нужно вернуться в то состояние и мироощущение, когда мы были собой настоящими, в детство, с «настройками» свежести жизни и веры, что все хорошо, все еще впереди и все возможно.

Это потом, после детства, пришел горький опыт, что возможно далеко не все. Но сейчас надо себе сказать: ладно, как пришел, так и ушел. А теперь начинаем заново, с установки «возможно практически все», потому что момент уникальный.

Мы проходим через некий переходный портал из старого мира в новый. Вероятно, это уже продолжается и еще будет продолжаться несколько лет или десятков. Период Перехода — сравнительно короткий, потому что эра длится 2 тысячи с лишним лет.

Человек сейчас постепенно трансформируется в новое существо, по своим вибрациям и качествам ближе к духовному, к Божественному Началу. Так считают все видящие, знающие и чувствующие.

Во всяком случае, то, что реальность меняется и мы меняемся — это точно. В таких уникальных условиях дилемма «ВОЗРОЖДЕНИЕ ИЛИ ДОЖИТИЕ» становится вопросом выбора — кто как пожелает. То есть нам дали возможность выбирать даже такое.

С теми людьми, которые ни во что подобное не верят и ничего не хотят в себе менять, в ближайшее время ничего волшебного происходить не будет. Они как жили, так и доживут. Но не надо их осуждать или жарко агитировать — у каждого свой путь. Хоть это и скучно, на мой взгляд.

Для тех же, кто хочет воспользоваться моментом, необходимо выйти на более высокие вибрации, сонастроиться с меняющейся реальностью. Да еще и обновиться попутно.

Поэтому и ЦЕЛЬ ставим радикально: НЕ СТАРЧЕСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ, А РЕГЕНЕРАЦИЯ. Цель не для пожилых, а для всех желающих.

Первое необходимое условие для этого уже было названо: ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА И РАЗУМА.

Следующий шаг: НЕПОКОЛЕБИМАЯ УСТАНОВКА НА ВОЗРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ. Сейчас многие находятся в состоянии тревоги и потерянности. Время действительно переходное, чуть ли не безвременье. Мы пережили два безумных года «коронабесия»,

а потом еще и война. Кажется, что это никогда не кончится, а в будущем — неизвестность.

Так вот, самый действенный рецепт для выхода из этого состояния — поставить себе цель на возрождение и развитие и двигаться к этой цели. Тогда душа воспрянет и вдохновится, вы это почувствуете. Потому что путь души заключается именно в возрождении и развитии. В каждой новой жизни она возрождается и развивается.

Но для этого придется взяться за себя как следует. Это то, чем мы будем дальше заниматься — ВЗЯТЬСЯ ЗА СЕБЯ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ СЕБЯ.

Резюме

Мы проходим через некий переходный портал из старого мира в новый.

Период Перехода будет продолжаться еще энное количество лет, а возможно, десятков.

Условия уникальные. Нам дали зеленый свет на возрождение, рестарт.

Цель ставим радикально: не старческое долголетие, а регенерация.

Рестарт не только тела, но и сознания.

Можно вернуться в состояние и мироощущение с «настройками» свежести жизни и веры, что все хорошо, все еще впереди и все возможно.

Необходима непоколебимая установка на возрождение, развитие.

Взяться за себя и вернуть себе СЕБЯ.

Вопросы и отзывы

«Вот да! Все вспомнила и прочувствовала каждой клеточкой тела. Они аж встрепенулись и искрят».

«Возвращаться в какое-то старое время нет желания. Я создаю себе свою реальность, где я чувствую себя и выгляжу великолепно, полна сил и энергии на любые свершения. Годы по паспорту летят, но это всего лишь цифры. Глядя на знакомых моложе меня, которые выглядят на свои годы, я понимаю, что меня нет в этом стандарте возраста, который принят в социуме. Как мне сказала моя массажист: я и не думала, что можно в таком возрасте выглядеть лучше, чем некоторые молодые».

«Вадим, очень интересно, как ваши дела в плане старения/регенерации? Уж много лет не было свежих фото и видео с вами. Может, запишете короткое послание читателям?»

II С этим у меня все в порядке, за последние 20 лет я не изменился, более того, сейчас какая-то юность в лице начинает проявляться. Но сниматься на видео не хочу, это все в прошлом.

ВСПОМИНАНИЕ СЕБЯ

Начнем с практики ВСПОМИНАНИЕ СЕБЯ. Постановка задачи: вспомнить свои «базовые настройки», к которым вы хотели бы вернуться.

Пока это касается только настроек тела. Прокрутите мысленно жизнь назад и вспомните время, когда вы чувствовали себя превосходно, когда вас ничто не беспокоило и вы были в прекрасной физической форме. Скорее всего, это было в детстве, отрочестве или юности, у всех может быть по-разному.

Покажу на своем примере. Мне повезло родиться на Камчатке и прожить там первые 15 лет. Повезло, потому что это «край Эльдорадо» во всех отношениях: климат, природа, романтика и многое другое. Зимой, как и положено, идет не дождь, а снег, и он не тает, и его много — роскошь для всех зимних видов развлечений. Летом — озера вулканического происхождения, где дно просматривается на несколько метров, лесные дорожки для велосипедов, условия для

всевозможных видов активности и повсюду красота, дикая и необузданная. Весной и осенью — тоже нечто особенное, но долго рассказывать.

Повезло еще в том, что в двух шагах от дома начиналась дикая природа, и это способствовало обретению очень хорошей физической формы, причем без усилий, потому что это был не спорт, а именно развлечения. В дикой природе вся физика тела развивается гармонично, как само собой разумеющееся. Не знаю как взрослые, а мы, дети, чувствовали себя в лесу, как дикие звери, будто это наш дом, и ничего не боялись.

Зимой, когда сильная пурга, занятия в школе отменяются, а мы одеваемся, как космонавты, и идем «на работу». Работа заключалась в том, что снега много, поэтому с ним надо что-то делать. Его необходимо рыть, буквально как кротам, строить ходы, пещеры и крепости. Работа достаточно тяжелая, но что поделаешь, надо.

А на санках, на лыжах кататься надо? Ведь это не только катание. Половина работы приходится на карабканье в гору. Тоже затратно. Опять же, прыгать с крыш в сугробы надо? Естественно, никуда не денешься. А орать при этом надо? Обязательно. Как полоумным.

Вот так, уработавшись и извозившись, приходишь домой, но энергию почему-то все равно девать некуда. И родители почему-то за нас не беспокоились. Может, потому что люди на Камчатке тоже какие-то особенные, более оживленные, что ли. Бывает, землетрясение, люстры качаются, так народ из домов

на улицу высыпает кто в чем, но не боятся, друг на друга посмотрят — «А-ха-ха!» — и обратно домой как ни в чем не бывало. Как-то все безопасно и весело.

Но то в раннем детстве. В возрасте постарше добавлялись новые спортивные развлечения. Активные дворовые игры, например «ледовые побоища» с деревянными мечами и щитами, улица на улицу, но не агрессивные, понарошку. Летом — велосипеды вовсю по лесным дорожкам, зимой — коньки, горные лыжи. Да не простые лыжи, а сумасшедшие, с фристайлом. Опять же, на сопки карабкаться самим надо, подъемников не было.

Особое удовольствие — купание в геотермальных источниках зимой. Смысл не в том, чтобы просто киснуть в горячей воде, а в чередовании жара и холода: сначала валяешься в снегу, а затем прыгаешь в воду, и так снова и снова. Визжать при этом тоже надо — все визжат, как поросята, потому что других таких острых ощущений не бывает. И для здоровья процедуры лучше не бывает.

Это совсем не то, что сидеть весь день напролет, уткнувшись в смартфон. Мы были бешеные. Особенно мой класс — вообще отмороженные. Однако это была не болезненная гиперактивность, как у современных детей, взвинченных техногенной едой и информацией. Мы хорошо учились и на уроках могли надолго сосредоточиться.

Потом у меня началась спортивная школа, очень хорошая школа, с разнообразными видами спорта. Летом — сборы в военно-спортивных лагерях. Большие армейские палатки в лесу с армейскими

койками. Пионервожатые — матросы. Как мне запомнилось, очень интеллигентные и сильные люди, наверно, специально отобранные, которые и нас учили быть такими же.

В общем, благодаря всему этому я был в великолепной физической форме. А потом почему-то весь с головой ушел в физику и математику и в нездоровый образ жизни. Не сказать бы, что сейчас я в плохой форме, но значительная часть ее за долгие глупые годы была утрачена.

И вот, вспоминая все это уже после инсайта, я задал очередной вопрос: а могу ли я вернуть обратно ту прежнюю форму и ощущение себя как зверя в лесу? И получил ответ, будто от сердитого Смотрителя: «Можешь, придурок. Только зачем было все это терять?»

Я затеял этот долгий рассказ с той целью, чтобы вы поняли, что надо все, что было у вас (наверно, у каждого по-своему, но тоже неплохо), хорошенечко вспомнить и зафиксировать СОСТОЯНИЕ, в котором вы чувствовали себя превосходно. Это и будут «базовые настройки». Вспомнить и заново их прочувствовать.

Какими были ваши «настройки»? Как, или даже кем вы себя ощущали?

Резюме

Прокрутите мысленно жизнь назад и вспомните время, когда вы чувствовали себя превосходно, когда вас ничто не беспокоило и вы были в прекрасной форме.

Вы можете вернуть себе ту прежнюю форму.

Нужно вспомнить свои «базовые настройки» и заново их прочувствовать.

Какими они были? Как, или даже кем вы себя ощущали?

Вопросы и отзывы

«Ваша фраза „можешь, придурок“ — это ахаха. Я всю жизнь слышу голос: „Ну и херней же ты занята“».

«Теперь вот смотрю на сына, почти все детство в компьютере, что он вспомнит потом?»

// Надо бы заниматься с ним, вместе активность на природе, отдать его в спортивные секции, кружки и т. д., сейчас много возможностей, чтобы у него не было времени на смартфон.

«50 лет жизни в огромных городах не прошли даром, и ощущение себя старой скрипучей телегой стало появляться все чаще. 3 года назад попала на Камчатку и поняла, что именно здесь мой Дом. Здесь началось возрождение. Все происходит точно так, как мечталось! Скрипучая телега — в прошлом. Сейчас, в 53, большинство моих сверстников проводят время в очередях к доктору, на диване в обнимку с телевизором и не понимают, как можно начать все сначала, научиться

чем-то новому, развиваться. У меня же все по-другому. Купание в снегу и горячих источниках, визг и хохот. Откапывание машины зимой — отличная нагрузка, в спортзал ходить не надо. А какой дикий восторг охватывает, когда несешься на горных лыжах или скачешь по берегу океана на лошади, или когда поднялся на вулкан и чувствуешь себя на вершине Мира и что все ограничения только в голове. Здесь счастье никогда не оставляет. Здесь все началось сначала».

// Но надо понимать, что для этого вовсе не обязательно ехать именно на Камчатку или вообще куда-то уезжать. Хорошо там, где мы есть.

ЭТАЛОННОЕ СОСТОЯНИЕ

Продолжаем тему регенерации. Напомню основные моменты.

В Новом времени, в Новой реальности у многих появились ощущение и понимание, что в условиях, когда даже ДНК человека перестраивается, можно «не размениваться по мелочам», типа на замедление старения, на косметическое омоложение, а ориентировать себя сразу конкретно на регенерацию, на жизнь сначала, с чистого листа.

Поэтому цель: НЕ СТАРЧЕСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ, А РЕГЕНЕРАЦИЯ.

Первое необходимое условие для этого: ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА И РАЗУМА.

Следующий шаг: НЕПОКОЛЕБИМАЯ УСТАНОВКА НА ВОЗРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ.

В прошлый раз мы проходили практику ВСПОМИНАНИЕ СЕБЯ, затем, чтобы воссоздать свои «базовые настройки», к которым хотели бы вернуться.

Ощущения у многих сходны: в детстве все было классно. Но встретились и уникальные случаи. Приведу несколько характерных отзывов. Например, не у всех детство можно соотнести с базовыми настройками.

«Возвращая себя назад, мне сложно сказать, что в моей жизни был период, когда я себя физически лучше чувствовала, чем сейчас. Наверно, даже и в детстве».

// Если физически себя в детстве лучше не ощущали, значит, надо двигаться только вперед, с новыми установками.

«Пыталась вернуться в мое детство и вспомнить хотя бы что-нибудь теплое, хорошее. Но ничего. Маленькая девочка, забитая от страха, крики, побои. Всегда старалась учиться хорошо, все делать хорошо, видимо, пыталась заслужить похвалу матери. Ни любви, ни ласки, ни доброго слова».

// Все-таки наверняка было и хорошее, вспоминайте хорошее, а плохое отпустите.

«Запомнилось ощущение неуемной энергии, и что все возможно, и что все еще впереди. Настало время все вернуть!»

// Именно так: настало время все вернуть.

«Тоже поймала себя на состоянии: предвкушение чего-то нового, чувство, что все

только начинается, что возможно все. И уже как неделю засыпаю и просыпаюсь с мыслями: „А как я ощущала, чувствовала себя в детстве?“ И с каждым днем это состояние укрепляется».

// Да, надо вспоминать и стараться жить в этом состоянии.

«На словах ВОЗРОЖДЕНИЕ и РЕГЕНЕРАЦИЯ организм забудоражил и ожил, приятные ощущения по всему телу. Эти слова как световые коды, призыв к действию и работе внутри, эмоциональный подъем».

// Значит, организму эта идея нравится, и он знает, что она осуществима.

«Перебирала вчера детские фотографии и нашла одну, она мне так понравилась, я про нее совсем забыла. И вы знаете, поставила ее на видное место и почувствовала себя именно ею. Такой, какой была. Удивительно!»

// Ключевая фраза: почувствовала себя ею, то есть собой. Да, можно поднять старые фотографии, вспомнить старую музыку из тех времен.

«Уже несколько лет я возвращаюсь туда. Теперь знаю, что это „базовые настройки“. Или эталонное состояние, я так это называю».

// Эталонное состояние — это то, от чего можно отталкиваться в своем развитии.

«Я чувствую, что я — это я, как будто нет возраста, он един всегда».

// Да, так и есть: возраст един всегда — при условии, что я — это я, и так решил/решила, и так хочу.

«Мне вот даже больше идет не регенерация (возрождение, воссоздание), а создание нового, новая генерация. Потому что наше энергичное детство все-таки было на энергиях того времени. Но время поменялось, наша задача — создать себя энергичных и новых, в соответствии с уже сегодняшними реалиями».

// Тоже верно. Если нет желания отталкиваться от детства, можно и так.

Теперь выводы, которые можно сделать. Кто-то, может, интуитивно дошел до них сам, как, например:

«Тело давно регенерирую, процесс идет успешно, все думают, я на 20–30 лет моложе. Так и есть для меня. Тут важны не только спорт и питание, а внутреннее ощущение себя. Несколько лет вспоминаю Себя. И бывают времена, когда неделями нахожусь в этом состоянии счастья и наполненности».

Если вы можете припомнить из детства состояние, когда чувствовали себя превосходно, возьмите его за эталонное. Вспомните день, который у вас был удачным во всех отношениях: где вы были в этот день, чем занимались, какие чувства испытывали — во всех возможных подробностях. Зацепкой может служить какая-либо ситуация, событие, занятие. Прочувствуйте это состояние заново. Определите: какой кадр можно взять как зацепку? Так, чтобы, мысленно возвращаясь в тот кадр из прошлого, вы так же возвращались и в то состояние.

Если вам это удалось, зафиксируйте данное состояние как эталонное. А далее возвращайтесь в него время от времени, почаще, постарайтесь ЖИТЬ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ.

Если же ничего такого припомнить не удается, сразу приступайте к следующему шагу: СОЗДАВАЙТЕ НОВОЕ ЭТАЛОННОЕ СОСТОЯНИЕ. Разумеется, мы не должны останавливаться или тем более зависать где-то в прошлом. Регенерация — это не возврат куда-то назад, а развитие вперед. Было старое — станет новое.

Из эталонного состояния детства удобно отталкиваться, чтобы двигаться дальше. Но если отталкиваться не от чего, начинайте прямо с того старта, где сейчас находитесь. Поставив себе цель на развитие, вы этой цели достигнете. Занимаясь возрождением В ТЕЛЕ И ДУХЕ, вы будете выходить на все новые эталонные состояния.

В чем состоит ВОЗРОЖДЕНИЕ тела и Духа, мы еще будем обсуждать дальше. А пока информация к размышлению:

Дух не имеет возраста. Можно сказать, что мой Дух был всегда и всегда будет. Дух не рассматривает свое существование как движение по линии времени. Он просто есть. Если я не живу в течение какого-то периода времени, а Я ЕСТЬ, тогда и возраста у меня нет. Я ЕСТЬ И БУДУ. Причем тут возраст?

В одном из отзывов очень четко подмечено: ВОЗРАСТ ЕДИН ВСЕГДА.

Мысль нетривиальная и парадоксальная. Но если принять этот парадокс за аксиому, она послужит

отмычкой, позволяющей ВЗЛОМАТЬ ПРОГРАММУ СТАРЕНИЯ.

Резюме

Если физически себя в детстве лучше не ощущали, значит, надо двигаться только вперед.

Организму идея регенерации нравится, и он знает, что она осуществима.

Эталонное состояние — это то, от чего можно отталкиваться в своем развитии.

Возраст един всегда — при условии, что я — это я, и так решил/решила, и так хочу.

Если нет желания отталкиваться от детства, можно начинать с нового старта, с новыми установками.

Если удалось зафиксировать эталонное состояние, постарайтесь возвращаться к нему и жить в нем.

Если же ничего такого припомнить не удается, сразу приступайте к следующему шагу: создавайте новое эталонное состояние.

Регенерация — это не возврат куда-то назад, а развитие вперед. Было старое — станет новое.

Дух не имеет возраста — он просто есть.

Если я не живу в течение какого-то периода времени, а Я ЕСТЬ, тогда и возраста у меня нет. Я ЕСТЬ И БУДУ.

Взломать программу старения.

Вопросы и отзывы

«В детстве все было ярко и четко, осознанность постоянно, я не могла понять, как это после сна взрослые вспоминают, какой день недели или где они. Ощущение праздника и предвкушения и масса планов».

«Помню, поют птицы, я вижу свои сандалии на подставке, а под ними проплывает асфальт, сзади мама меня везет в сидячей коляске. Ярко светит солнце, и я задумалась: для чего все это? Солнце, птицы, вот эти зеленые пушистые деревья над головой, и сразу пришла к выводу, что это для нас, чтоб мы были счастливы. Этот эпизодик так врос в мою память, стал моим жизненным кредо. Тогда я была уверена, что все об этом знают, оказалось, не все, может, просто забыли. Ощущения жизни тогда были чистыми, полными любви к миру».

МЕНЯЕМ ПРОГРАММУ

Продолжаем тему регенерации. Напомню: такое стало возможным лишь сейчас, когда эпоха Рыб сменилась эрой Водолея, когда реальность обновляется и оживает, как весной, когда меняются ритмы Вселенной, управляющие жизнедеятельностью организма, и когда сам организм меняется в соответствии с той частью ДНК, которая оставалась спящей до наступления Нового времени.

Что это за часть, зачем она и что делает, науке неизвестно. Однако помимо научного знания, слава богу, существует знание эзотерическое: ОТКРЫЛОСЬ ОКНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ — УПРАВЛЯТЬ ВНУТРЕННИМИ И ВНЕШНИМИ ПРОЦЕССАМИ СИЛОЙ СВОЕГО СОЗНАНИЯ, СВОЕГО НАМЕРЕНИЯ.

Это значит, в Новой реальности мы способны управлять тем, что внутри и что снаружи — своим

организмом и своей реальностью. Мы и раньше могли, но сейчас эта способность значительно выросла.

Возникают, конечно, сомнения: а действительно ли такое возможно, а правда ли?

Критерием истинности служит тот факт, что данное Знание пришло ко многим чувствующим и видящим людям одновременно. С эзотерической информацией именно так и происходит. Поэтому надо не гадать, можно или не можно, а делать.

Наша цель, повторю, не замедление старения, а регенерация. Единственный сдерживающий фактор — ПРОГРАММА, заложенная в большей степени социумом, чем природой: что, дескать, все люди быстро стареют, становятся больными, дряхлыми и умирают.

Прежнюю программу надо заменить новой, и тогда она так же начнет работать. Открывшееся окно возможностей, физических и метафизических, позволит это осуществить. Нужно лишь воспользоваться моментом. Буквально задать своему организму ПРОГРАММУ НА РЕГЕНЕРАЦИЮ.

Наш организм разумен. Он может сигнализировать о том, чего он хочет и чего не хочет. Иногда вы можете это чувствовать, если обратите внимание. Так вот, он хочет регенерироваться и знает, что это возможно.

Итак, программу возрастных изменений заменяем новой программой: Я ЕСТЬ. Другими словами, я не старею, НЕ УБЫВАЮ куда-то и как-то, а я просто ЕСТЬ — и все.

МНЕ ВСЕГДА 20 ЛЕТ И ВОЗРАСТА НЕТ.

20 лет — это не возраст в смысле «возраста», а состояние организма в полном расцвете.

Но чтобы войти в это состояние, физиологическое и ментальное, в котором мне всегда 20 лет и возраста нет, необходимо запустить и пройти подготовку к регенерации. Что для этого требуется:

1. Очищение тела и разума.
2. Чистое и эффективное питание.
3. Сонастройка с новыми энергиями.
4. Разнообразное и эффективное движение.
5. Непоколебимая установка на возрождение и развитие.

Последний пункт реализуется трансляцией мыслеформ:

> < В мой организм заложена программа на возрождение и развитие. Мой организм полностью обновляется и возрождается. Происходит полная регенерация всех клеток и органов. Мне снова 20 лет. И я выгляжу на 20 лет. Выгляжу молодо и привлекательно. Я превращаюсь в атланта (атлантийку). У меня мощное здоровье, мощная энергетика и отличное самочувствие. Я полон сил и энергии, чувствую себя просто отлично. >

Вы можете изменить или дополнить эти мыслеформы как на душу ляжет. Например, если вам еще нет 20 лет, ставьте цель на развитие. Разумеется, остановки и деградации быть не должно — только развитие и совершенствование.

Или если вы никак уже не тянете на 20 лет, транслируйте мыслеформу: < С каждым днем я выгляжу

все моложе и привлекательней. В конце концов полностью возрождаюсь и возвращаюсь в свои 20 лет. > И так оно будет. Не сразу, постепенно, но будет. Не забывайте: требуется НЕПОКОЛЕБИМАЯ УСТАНОВКА.

Я не имел бы права вас обнадеживать, не проверив работу на практике. Я всегда проверяю, прежде чем предлагать. Сейчас по себе вижу, что все работает. Выглядеть стал заметно моложе.

Чтобы новая программа заменила старую и прошилась в ментальный шаблон, нужно транслировать данные мыслеформы постоянно, в активном и фоновом режимах. Проговаривать их убежденно, про себя или вслух, время от времени, а также держать как заставку, возвращаясь к ним в памяти, снова и снова.

Как якорь для памяти все мыслеформы можно объединить в один интегральный фрейм: ОБНОВЛЕНИЕ, ОМОЛОЖЕНИЕ, РАЗВИТИЕ. Или короче — ПОЛНАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ, если четко понимаете смысл сего.

И параллельно, конечно же, КОНСТАТИРОВАТЬ ПОДВИЖКИ. Поглядывать иногда в зеркало и подмечать, что, действительно, смотритесь все моложе и лучше.

Надо отметить, что данный процесс может тормозиться отсутствием сонастройки с вибрациями Новой реальности. По этой причине некоторые чакры (в основном верхние) остаются закрытыми, эффективность всех действий снижается, а самочувствие не улучшается.

Если подозреваете, что с вами что-то не так, рекомендую обратить внимание, какие онлайн-курсы

доступны на сайте Трансерфинг Центра. На всех занятиях Татьяны Самариной, посвященных возможностям Нового времени, проводится практика сонастройки. Быть может, вы захотите какие-то из них пройти.

Резюме

В Новой реальности мы способны управлять тем, что внутри и что снаружи — своим организмом и своей реальностью.

Мы и раньше могли, но сейчас эта способность значительно выросла.

Организм хочет регенерироваться и знает, что это возможно. Ему надо помочь.

Необходимо задать своему организму программу на регенерацию.

Я не старею, НЕ УБЫВАЮ куда-то и как-то, а я просто ЕСТЬ — и все.

Мне всегда 20 лет и возраста нет.

Чтобы новая программа заменила старую, нужно транслировать мыслеформы постоянно, в активном и фоновом режимах.

Проговаривать их убежденно, про себя или вслух, время от времени, а также держать как заставку, возвращаясь к ним в памяти, снова и снова.

Их можно объединить в один интегральный фрейм: ОБНОВЛЕНИЕ, ОМОЛОЖЕНИЕ, РАЗВИТИЕ.

Или короче — ПОЛНАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ, если четко понимаете смысл сего.

Обязательно констатировать подвижки.

Поглядывать иногда в зеркало и подмечать, что, действительно, смотритесь все моложе и лучше.

Вопросы и отзывы

«Я в 20 лет была не самым здоровым человеком, сейчас мое здоровье лучше, чем в 20 лет. Если я буду повторять установки вроде „я возвращаюсь в свои 20 лет“, не воспримет ли мое подсознание это как призыв начать болеть?»

// Когда вы говорите организму «мне снова 20 лет», это означает возраст, а не болезни по смыслу. Можете добавлять «мое здоровье выправляется, с каждым днем все лучше и лучше, у меня мощное здоровье». Но в любом случае мыслеформы надо подстраивать под себя, о чем я и сказал.

«Запустила регенерацию!!! Не только я стала замечать, что молодею, но и коллеги по работе. Мне хорошо, я радуюсь жизни. Благодарю за такую ценную информацию».

НОВЫЙ МАНЕКЕН

В прошлый раз мы остановились на том, что для возрождения нового себя требуется СМЕНА ПРОГРАММЫ: вместо созерцания своей постепенной деградации и согласия с этим процессом — непоколебимая установка на регенерацию.

Обратите внимание, как работает программа возрастных изменений. Сначала вам внушили, что все люди с возрастом стареют, деградируют. Вы с этим согласились, потому что жизнь, за редкими исключениями, демонстрирует, что так оно и есть.

Но ведь исключения все же имеются! Когда люди в 70 лет выглядят на 30 или 20. Потому что у них другой образ жизни, другое питание, другое мышление. Значит, что-то не так с этой программой.

Далее, с возрастом, вы наблюдаете, что и сами меняетесь не в лучшую сторону. Созерцаете отражение в зеркале и снова соглашаетесь с программой.

Соглашаетесь, что деградируете, и снова находите подтверждения, по обратной связи. Поэтому программа работает зацикленно и неумолимо.

Но сейчас открылось окно возможностей, когда эту программу можно взломать и заменить другой. Теперь уже осознанно и намеренно задать СВОЮ программу на возрождение. И точно так же созерцать свое отражение и находить подтверждения, которые не заставят себя долго ждать.

Главное — войти в цикл программы: сначала ДЕКЛАРАЦИЯ цели, а затем КОНСТАТАЦИЯ подвижек. Декларирую мыслеформы на регенерацию, наблюдаю изменения и констатирую, что сдвиги есть, действительно начинаю выглядеть моложе и чувствовать себя лучше. Эта программа будет работать так же неумолимо.

Декларации и констатации можно провозглашать в мыслях или вслух. Но для большей эффективности рекомендую использовать технику задания нового манекена, описанную в книге «Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине». Приведу отрывки из этой книги.

Сначала несколько слов о том, что такое манекен.

«Чем отличаются персонажи сновидений от живых людей? У них нет самосознания — они себя не осознают как личности. У них нет воли — они не свободны в своих действиях, а подчинены сценарию. У них нет души — они просто шаблоны, манекены».

«На кинолентах, которые хранятся в архиве Вечности, у вас имеются ваши собственные манекены. Когда вы смотрите одну из таких лент во сне, ваше

сознание находит свой манекен, тот оживает и начинает двигаться. Покуда вам снится сон, вы живете в теле манекена сновидения, как в одном из множества вариантов. Поглядитесь как-нибудь во сне в зеркало, и себя не узнаете».

«В киноленте, по которой движется ваша жизнь, происходит то же самое. Ваше сознание входит в очередную версию манекена, тот оживает и становится вами — в текущем кадре».

«Возможно задавать не только реальность — возможно задавать себя, своего манекена. Манекен при этом будет меняться. Перемещаясь в череде кинолент и отражений, вы будете становиться другими, какими мечтали себя видеть».

«Допустим, вы хотите заиметь красивое тело, превратить себя в обаятельную и во всех отношениях приятную личность, стать высокооплачиваемым профессионалом в какой-либо области. По сути дела, это означает войти в своего другого, усовершенствованного манекена, на принципиально другой киноленте. Такой манекен и такая кинолента действительно существуют, можете не сомневаться. Нужно только туда добраться».

«При всех физических ограничениях, тело вашего манекена может быть значительно усовершенствовано. Точнее, это будет уже другой манекен, в которого нужно войти. При должной настойчивости все возможно, в том числе обращение процесса старения вспять.

Ваши физические параметры заложены в ДНК, но далеко не все. ДНК не может вместить столько информации, чтобы определить все нюансы вашего портрета. Там заключены лишь основные характеристики, которые задают то, что делает вас человеком или улиткой, а также то, что в грубом приближении отличает вас от других, вам подобных. Точнее сказать, информации ДНК едва хватает для описания эмбриона.

А где же все остальное? Остальное для официальной науки остается загадкой, поскольку она не желает признавать существование информационного пространства, которое мы называем архивом Вечности.

Так вот, значительная часть информации по вашему „проекту“ содержится в том самом информационном пространстве. И данный проект можно корректировать».

А теперь техника задания нового манекена.

«Когда принимаете ванну, не теряйте времени даром. Активируйте косицу (стенка ванны для нее препятствием не является) и задайте себя — своего нового манекена. Провозгласите декларацию намерения. Не надо особо усердствовать, достаточно сосредоточиться на одну-две-три минуты, а затем сбросить косицу и полежать спокойно в ванне минут 10.

Что это дает? Здесь работает не только косица, но и вода, которая, как известно, охотно заряжается информацией ваших мыслеформ. Вода не посылает намерение в пространство, здесь у нее другая

функция. Вода сначала записывает заданную вами информацию на себя, а затем буквально „пропитывает“ этой информацией все ваши тонкие (энергетические) тела. Она это делает весьма эффективно. Таким образом вы целиком заряжаетесь (пропитываетесь) намерением, которое задали.

Если у вас нет ванны, имеется другой вариант — контрастный душ. (Его принять будет полезно и после ванны.) Сначала пару минут разогреваетесь горячей водой, затем включаете холодную, не более чем на минуту. И так несколько раз, достаточно три-четыре (или хотя бы один раз). Чем резче контраст температур, тем лучше, но главное, вы при этом не должны испытывать явно дискомфортных ощущений, чтобы не нанести вред здоровью.

Активировать косицу во время этой процедуры не нужно, потому что сосредоточиться будет труднее, чем в ванне. Зато контрастный душ резко повышает вашу энергетику, и вот поэтому, выключив воду, станьте спокойно, сосредоточьтесь, запустите косицу и провозгласите декларацию, про себя или вслух».

Все это будет работать и без косицы, если вы ею не владеете. Но все же советую освоить косицу. С ней данная техника работает очень мощно.

Объяснение, что такое косица, — в Приложении 3.

Подробнее о манекенах — в книге «Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине». Обратите еще внимание на главу «Мыслемаркеры». Там дополнительная информация по корректировке вашего проекта, о констатации и почему мыслемаркеры работают сильнее мыслеформ.

Резюме

Вместо созерцания своей постепенной деградации и согласия с этим процессом — непоколебимая установка на регенерацию.

Войти в цикл программы: сначала ДЕКЛАРАЦИЯ цели, а затем КОНСТАТАЦИЯ подвижек.

Декларации и констатации можно провозглашать в мыслях или вслух.

Но для большей эффективности лучше использовать технику задания нового манекена, в ванне или после душа.

Ваши физические параметры частично заложены в ДНК, но далеко не все.

Информации ДНК едва хватает для описания эмбриона.

Значительная часть информации по вашему «проекту» содержится в информационном пространстве.

Данный проект можно корректировать.

Вопросы и отзывы

«А я чувствую, что изменения тела идут уже года 3 у меня, и я как раз ловила себя на мысли, что возвращаюсь к жизни, как в детстве. А детство я тоже провела в лесах и полях, снегах и лужах. А сейчас мне почти 40,

но я чувствую себя гораздо здоровее, чем в период с 17 до 30, был какой-то тяжелый период упадка здоровья. А последние лет 9 я возвращалась, и особенно интенсивно последние 3 года. Сейчас уже никто не убедит меня, что все плохо, я получаю удовольствие от энергий, которые пришли и продолжают приходить на Землю! И предвкушаю, что дальше будет!»

«С помощью Трансерфинга я превратил свою жизнь из ада в уютный уголок, где все круто. И ставя в очередной раз цели на год, я сам поймал себя на мысли, что основной посыл — это здоровье, высокая энергетика, осознанность. В общем, не какие-то материальные вещи, а прежде всего работа с состоянием и телом, чтобы они позволяли жить ярко, примерно как в детстве, и получать от жизни максимум экологичного удовольствия».

«Сколько еще будет длиться Переход? Успеем ли?»

// Успеем. Новая эра продлится 2 тысячи лет. А период Перехода будет продолжаться какое-то энное количество лет, возможно, десятков. Точные сроки неизвестны.

УВЕЛИЧЕНИЕ МОЩНОСТИ

Напоследок еще одна полезная техника с контрастным душем. Энергетика сразу после этой процедуры повышается, и этим всплеском можно воспользоваться, чтобы задать какую-нибудь практичную цель.

Одна из таких целей — обрести способность просыпаться в сновидении наяву. По-настоящему просыпаться, и вовремя. Для этого нужно обладать достаточно мощной энергетикой. А чтобы мощностью обладать, ее тоже следует задавать.

Пока принимаете душ, думайте о цели, которую хотите задать. Как только выключили воду, закройте глаза, сделайте вдох, а затем на интенсивном выдохе резко откройте глаза и одновременно активируйте косицу.

Цель при этом должна все еще присутствовать в мыслях как фон. Теперь, с активной косицей, произнесите

ЧЕТКО И УБЕЖДЕННО декларацию вашей цели, вслух или про себя. Например, вот хорошая мыслеформа:

< Я чистая, мощная, проснувшаяся. >
< Я чистый, мощный, проснувшийся. >

Почему чистый? Потому что в чистом организме энергия течет свободным мощным потоком. Почему мощный? Чтобы иметь силу распахнуть врата сновидения. Почему проснувшийся? Для того чтобы действительно проснуться, можно и нужно задать себя проснувшимся.

Обратите еще внимание на пальцы рук, в каком положении они у вас находятся. Если вам удалось сосредоточиться, пальцы самопроизвольно сложатся в определенные мудры (комбинации), которые будут соответствовать заданной цели. С этим ничего не надо делать, только наблюдать. Если все тело проникается заданием цели, значит, цель будет достигнута.

В завершение сеанса не забудьте деактивировать косицу.

Вот так, работая с физикой тела и метафизикой разума, вы обретаете Силу, которой будет достаточно, чтобы управлять осознанным сновидением наяву.

Вопросы и отзывы

«Если мозг застрял на программе страданий и просто не хочет верить в хорошее, как ему помочь? Допустим, во время декларации он просто не испытывает счастья».

// В таком состоянии нельзя ничего декларировать. Сначала нужно выйти из депрессии. Самый действенный способ — заняться своим здоровьем, физической культурой.

II ЭФФЕКТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ОЧИЩЕНИЕ СЕБЯ

Новая реальность пришла к нам как новая среда обитания. В энергетическом смысле это как новый «аквариум» с водой более прозрачной, чистой, свежей. Под новую среду приходится подстраиваться. То есть очищать свой биоскафандр, прояснять сознание, повышать энергетику. У многих сейчас сознание как в тумане, сосредоточиться трудно, а жизненный ресурс на нижней планке, ничего не можется и не хочется.

Энергетику сажает прежде всего один главный фактор: ИНТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА. Вы можете заметить, например, с похмелья или отравления, когда данный фактор доходит до крайности, вы не способны ни соображать, ни действовать. Ваша воля, как, соответственно, и намерение, и сознание — парализованы.

Интоксикация у среднего современного человека перманентная и нарастающая, особенно с возрастом. Причины тому — нездоровое питание

и малоподвижный образ жизни. Почему это, чем больше лет, тем и болезней больше, а сил все меньше? По причине старости? Вовсе нет. Старость, как и время, — вещи абстрактные. А вот конкретные вещи — это интоксикация и зашлакованность организма, что и влечет за собой все остальное.

Приведу характерный пример со звездами эстрады, которые поют и что-то из себя изображают. Для такой деятельности требуется наивысший потенциал энергетики. Как вы знаете, многие не справляются и садятся на наркотики. Но так или иначе на сцене все-таки блистают. В молодости. А что происходит через пару десятков лет? Они по-прежнему стараются выходить на сцену, но блистать как прежде уже не удается. Вы наблюдаете, что тела у них стали грузные, будто чем-то загруженные, а сценические способности сильно упали.

Что же случилось? Старость? Нет, именно прозаическая загруженность организма — шлаками и токсинами. Они блокируют течение энергии в теле, словно батарейка у вас садится. А бывает наоборот, какая-нибудь почти угасшая звезда берется за себя, очищает свой организм и снова начинает блистать. ОЧИЩЕНИЕ — вот что возвращает заряд вашему аккумулятору.

Отсюда вывод: самой первейшей и мощнейшей из всех ДУХОВНЫХ практик является ФИЗИЧЕСКОЕ очищение организма и дальнейшее поддержание его в чистоте.

Особенно актуально это в наступившей Новой реальности, которая стала звучать ЧИЩЕ И ВЫШЕ. Это пока не означает, что окружающая среда очистилась. Чище стало пространство, в неком метафизическом смысле. Не будем углубляться в философию или физику данного явления, которое толком никто и не понимает. Нам надо не понимать, а СООТВЕТСТВОВАТЬ новой реальности.

А почему мы должны ей соответствовать? Потому что она нас вынуждает. Самые распространенные симптомы в период Перехода: затуманенное сознание, упадок сил, апатия, чувство потерянности, что-то гнетет, депрессия, даже панические атаки, а в общем и целом низкий жизненный тонус.

На данные симптомы, если не все вместе, то некоторые уж точно, жалуется большинство. Данные симптомы наиболее характерно проявляются в состоянии БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО СНОВИДЕНИЯ, когда вы ощущаете себя в какой-то чужой и чуждой среде, и вам плохо, но вы не осознаете и не понимаете почему.

Что получается. Трансерфинг — это прежде всего пробуждение во сне наяву, чтобы сновидение сделать управляемым. А сновидение сейчас, наоборот, усугубилось, стало более вязким. Значит, с этим надо что-то делать. И все это очень серьезно.

Все аспекты очищения здесь не охватишь, да это и не наша «специализация», вы должны сами интересоваться подобными вопросами, как это — очищаться и поддерживать тело в чистоте. О внешней гигиене все осведомлены. А как насчет внутренней?

Резюме

Энергетику сажает прежде всего один главный фактор: интоксикация организма.

Причины тому — нездоровое питание и малоподвижный образ жизни.

Самой первейшей и мощнейшей из всех духовных практик является физическое очищение организма и поддержание его в чистоте.

Очищение возвращает заряд вашему «аккумулятору».

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Еда — это то, чем мы занимаемся ежедневно и много раз на дню. Вопрос: можно ли вести речь о какой-либо осознанности, если это свое каждодневное действо выполнять бессознательно? Очевидно, нет.

В Природе, если вы заметили, чем меньше интеллектуальных и физических затрат на добывание пищи, тем глубже спячка. На пищевой пирамиде это наглядно видно: люди, хищники, растительноядные, растения, простейшие. Едят того, кто крепче спит. А ест тот, кто более осознан.

Но люди склонны ударяться в две крайности: питаться бездумно или следовать каким-то шибко разумным диетам.

Почему нельзя есть все без разбору?

Потому что качество питания оказывает ПРЯМОЕ воздействие на здоровье, энергетику, сознание. Рядовой потребитель с тележкой, тупо жующий все, что

лежит на полках, опускается на уровень жвачного животного в стойле.

Вот вам три неочевидных постулата. 1. Вредные для здоровья продукты вредны для здоровья. (Вы это поняли?) 2. Тяжелые для усвоения продукты отнимают больше энергии, чем дают. (Вы это знали?) 3. Супермаркетная синтетика, в отличие от натуральных продуктов, затуманивает сознание. (Вы это осознали?)

Почему нельзя слепо следовать диетам?

ЛЮБЫЕ строгие рекомендации и системы питания, убежденные в своей правоте, будут, скорей всего, неправы, или правы лишь частично. Более того, ЛЮБЫЕ строгие рекомендации и системы питания через некоторое время будут ОБЯЗАТЕЛЬНО пересмотрены и скорректированы.

Во-первых, история и сама жизнь показывают, что именно так и происходит. Во-вторых, ни наука, ни практический опыт не накопили достаточно СИСТЕМНЫХ И НАДЕЖНЫХ знаний по поводу питания. Поэтому и наука, и опыт могут ошибаться и ошибаются.

Например, накопленный опыт по живому растительному питанию пока еще очень МАЛ, а потому постоянно корректируется самой жизнью. Так где же здесь опыт? Или, например, если взять «научные» СУТОЧНЫЕ нормы потребности организма во всех витаминах, минералах, элементах и питательных веществах, то станет очевидно, что и НЕДЕЛИ не хватит, чтобы все это съесть. Так в чем же здесь наука?

И если так, что делать, чему следовать?

Прежде всего — не следовать СТРОГИМ рекомендациям и системам питания, не бросаться в крайности. Это чтобы не нанести себе вред, о котором могут не подозревать и сами адепты, которые вам предлагают свои системы.

Из каждой системы нужно ОСОЗНАННО извлекать долю ПОЛЬЗЫ, следуя своей ИНТУИЦИИ, а не системе. Наблюдать за собой и слушать себя, в единстве души, живота и разума. Потому что индивидуальные особенности организма, а также специфика среды обитания могут иметь существенное значение.

Единственное, чему надо следовать обязательно, так это трем базовым принципам.

1. ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ тем, что едите, изучать свойства и качества, а не просто потреблять все, что в кормушку сыплют. Тогда многое сами понимать начнете.

2. ИСКАТЬ натуральные продукты, без дрожжей и химии, без ГМО и синтетики, от исходного сырья и до конечного продукта. Уже сам поиск повышает вашу осознанность и запускает движок вашей активности. Как в древние времена, когда супермаркетной тележки перед носом не было, помните?

3. ПИТАТЬСЯ максимально разнообразно. Это значит сознательно и осознанно питать себя всем необходимым. А организму много чего необходимо, поскольку он является сложнейшим биохимическим комбинатом. Чтобы этот комбинат работал исправно, требуется максимальное

разнообразие всевозможных продуктов. Запомните — это важно.

Остальные принципы, их немало, можно найти в книгах «чистоПитание» и «Кухня предков».

Резюме

Люди склонны ударяться в крайности: питаться бездумно или следовать каким-то шибко разумным диетам.

Качество питания оказывает прямое воздействие на здоровье, энергетику, сознание.

Не стоит следовать строгим рекомендациям и системам питания.

Из каждой системы нужно осознанно извлекать долю пользы, следуя своей интуиции, а не системе.

Интересоваться тем, что едите, изучать свойства и качества.

Искать натуральные продукты, без дрожжей и химии, без ГМО и синтетики.

Питание должно быть максимально разнообразным.

Вопросы и отзывы

«Насчет питания верно подмечено, нервная система и ясность сознания напрямую

зависят от питания, сколько раз в этом убеждался. Когда организм очищается, приходит спокойная уверенность, все получается легко и просто, без напряжения».

«А как же сыроедение, за которое вы агитировали, это не строгая система?»

// Я ни за что не агитирую, а даю информацию. Напротив, неоднократно предупреждал, что нельзя бросаться в крайности. Повторю вышесказанное: из каждой системы нужно осознанно извлекать долю пользы. Из идеи живого питания очень многие извлекли свою пользу. Но всегда находятся фанатики, которые возводят идею в абсолют и начинают биться головой об пол, нанося вред своему здоровью. Безграмотный подход к сыроедению дискредитировал хорошую идею. Я не люблю этот термин и ввел свой — чистоПитание. Чисто сыроедение в техногенной среде невозможно по ряду причин: недозрелые плоды, от которых больше вреда; обедненная почва и, соответственно, бедные по составу растения; химия в растениях; вырождение генотипа растений; плохая экология, в которой организм, «расслабленный» легкой пищей, утрачивает способность к сопротивлению агрессивной внешней среде, и прочее. Но ведь идея-то хорошая! И не надо от нее отказываться. Я, например, не отказываюсь. Мой рацион на 80–90% состоит из живого питания. Только нужен грамотный подход — осознанный, как и во всем, о чем мы здесь говорим, а не сон во сне.

ПРИНЦИПЫ ОЧИЩЕНИЯ

Еще раз зададимся вопросом: зачем нужны очищение организма и поддержание его в чистоте? На то имеются две веские причины.

Первая — встроиться в Новую реальность, чтобы ей соответствовать. Новая реальность, если охарактеризовать ее одной общей фразой, ЗВУЧИТ ВЫШЕ И ЧИЩЕ. Мы сами тоже меняемся — и на физиологическом, и на полевом планах.

В чем это конкретно выражается — тема обширная и новая, мы не будем в нее погружаться. Уже произошли и продолжают происходить кардинальные изменения в физиологии человека и физике реальности, за которыми наука пока не поспевает. Если интересуетесь — ищите информацию и найдете. Только не верьте безоглядно всему, что узнаете, а лишь принимайте к сведению. Не вся информация может быть надежной и достоверной. Именно поэтому мы пока не будем ее обсуждать.

Нам нужно знать главное — для того чтобы процесс нашей трансформации и сонастройки с реальностью протекал гармонично и беспроблемно, необходимо выполнить одно основное условие: организм должен быть свободен от шлаков и токсинов, тогда ему будет намного легче перестраиваться. В любом случае в чистом организме энергия течет свободным мощным потоком, и весь функционал работает как надо.

Вторая же причина существовала всегда: если вы очищаете организм от шлаков и токсинов, ваше энергетическое поле, а вслед за ним и ваша индивидуальная реальность — выправляются. Как ни странно, эти вещи очень тесно связаны.

Когда вы перегружены токсинами, например, алкоголя и табака, ваша реальность КРИВАЯ. Уже лишь потому, что психика становится разболтанной в той или иной степени. То же самое касается вредных, токсичных продуктов. Можно иногда употреблять, очень в меру, очень ограниченно. Но если какая-то мера превышается, начинается расстройство нервной системы, а вслед за этим и проблемы в реальности. Когда же вас не беспокоят токсины, вы спокойны и уравновешенны, а соответственно, и ваша реальность РОВНАЯ, ЛАДНАЯ.

Главный принцип очищения состоит в том, что ОРГАНИЗМ САМ ОЧИЩАЕТСЯ, ЕСЛИ ЕГО НЕ ЗАСОРЯТЬ. Но ему надо помочь, создав необходимые условия. Условия эти общеизвестны. Назовем самые основные.

1. Здоровое питание. Продукты должны быть натуральные, с минимумом обработки и пищевых

добавок. (Консерва с надписью «натуральная» натуральной пищей не является.) Синтетические и химические добавки являются главным источником токсинов. При этом питание должно быть максимально разнообразным, чтобы организм получал все необходимое.

2. Здоровое движение. Движения (гимнастика, прогулки, физкультура, фитнес, спорт) должны быть тоже максимально разнообразны. Все мышцы должны быть задействованы и натренированы. При этом занятия должны быть в удовольствие, а не в тягость. Когда тело будет получать удовольствие от многообразия движений, оно вспомнит, что оно все это может и хочет.

Уже много слов «должно» и «необходимо». Но для организма эти слова как отрада, потому что ему действительно это все необходимо. Он будет вам благодарен. А вы будете чувствовать себя в своем организме, в своем биоскафандре, превосходно.

3. Здоровый сон. Не будет нормального сна — ничего не будет. Вы можете вставать когда угодно, но ложиться спать необходимо в одно и то же время, чтобы организм вошел в режим. Команда «отбой» — строго в одно и то же время. Таков закон.

4. Здоровое питье. Это прежде всего чистая вода. 30 миллилитров помножить на вес — получится объем воды в день, — общеизвестная норма. Не помногу зараз, а небольшими порциями. Почему чистая вода? Она нужна для «промывки»

организма. Вы ведь не моете посуду чаем или газировкой? От сладкой газировки и дрожжевого кваса хорошо бы вообще отказаться.

5. Здоровая психика. Очистить необходимо не только тело, но и сознание — оно засоряется по аналогичной схеме. Прекратить грузить себя мусорной, ненужной, незначимой, отвлекающей информацией. Перекрыть те источники информации, из которых льется негатив. Это очень важно, поскольку, что присутствует у вас в мыслях, то неизбежно проявляется в вашей реальности, а также и на вашем теле отражается. Простая заповедь: не впускайте в себя и не извергайте из себя негатив.

Надо еще понимать, как организм очищается. Это происходит через фильтросистемы (печень, почки), органы выделения, кожу и легкие. А в качестве дренажных используются три жидкие среды: кровь, лимфа и желчь. Наверное, о последней вы не подозревали, что она тоже дренажная?

Кровь прокачивается сердцем и мышечными движениями. Лимфа — только движениями. Поэтому для первой и второй сред совершенно необходимы движение и чистая вода. Однако не все токсины водорастворимы. Достаточно значительная их часть выводится с помощью третьей среды — желчи. И если с выработкой и током желчи какие-то проблемы (а такие у очень многих), ОДНОЙ ЛИШЬ ВОДОЙ ВЫ СЕБЯ НЕ ОТМОЕТЕ.

Активировать ток желчи можно разными способами. Поищите информацию на эту тему, поинтересуйтесь. Самый надежный способ — проконсультироваться

с врачом. Почти наверняка здесь у вас не все ладно. Доступные способы — желчегонные средства, особенно с утра.

Например, попробуйте начинать день с воды не комнатной температуры, а горячей — стакан, маленькими глоточками. Или если день начинаете с кофе или чая, бросьте туда кусочек какао-масла — и польза, и бодрость будут. Есть народы, у которых день начинается именно с чая с маслом (например, на Тибете). Так заведено, потому что многолетний опыт установил, что так правильно. А в армии заведено начинать день с хлеба с маслом. Тоже, видимо, недаром.

Если вы сыроед и вбили себе в голову идею, что жиры вам практически не нужны, то это плохая идея. Жиры как желчегонное средство необходимы, только правильные. Предпочтение следует отдавать льняному или рыжиковому маслу. Оно чистит сосуды, как сильная химия сантехнику. Полезно и масло расторопши, тыквенное, амарантовое, а также сливочное и топленое.

Еще несколько слов о продуктах, которые необходимо включить в повседневный рацион, чтобы помочь организму очищаться и оздоравливаться.

Ламинария — ремонтирует организм, потому что содержит в себе массу необходимых элементов. Организм как сложный биохимический комбинат будет функционировать правильно только при наличии всех требуемых реактивов.

Тыква, тыквенные семечки, тыквенное масло — суперполезная пища. Совершенно необходима, без комментариев.

Хлорелла и спирулина — супервитаминный комплекс плюс детоксикация организма. Суточная доза — 6–7 г. Только очень желательно искать качественную продукцию, например японскую. Волосы перестанут выпадать.

Черный тмин и масло черного тмина — дар Аллаха, как говорят на Востоке. Сочетают в себе триединую силу: иммунитет, детоксикация, антипаразитарное. Употреблять в качестве приправы (зерна размалывать в порошок на кофемолке).

Хлорофилл как биодобавка — тоже хорошенькая, такая, детоксикация. Запах из подмышек исчезнет.

Квашеная капуста — каждодневная гигиена кишечника, как чистить зубы.

Квашеный огурец в день — это калий, для нормальной работы сердца. Не маринованный, а именно квашеный.

Квашеные овощи подавляют в организме плесень, грибки и патогенную микрофлору, а симбиотную микрофлору взращивают.

Черная редька, хрен — суперминеральный комплекс, желчегонное, выведение солей и слизи, иммунитет, мужская и женская сила. Употреблять ломтиками вприкуску с любым блюдом — каждый день, всегда.

Корень пастернака, петрушки — здоровье сердца, сосудов, печени, почек, вообще всего ЖКТ, выведение шлаков и токсинов. Можно грызть, как морковку, по корешку размером с палец в день.

Свекла, морковь, лук, чеснок, перец, горчица — само собой.

Эффективное питание — это философия не пресловутого здорового образа жизни, а КАЧЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ. Когда в условиях очень нездоровой техногенной среды выбираешь не просто здоровое питание, а питание суперпищей, которая значительно поднимает жизненный тонус.

Подробнее обо всем этом — в книгах «чистоПитание» и «Кухня предков».

Резюме

Новая реальность звучит выше и чище.

Соответственно, чистый организм тоже звучит выше и чище.

В чистом организме энергия течет свободным мощным потоком.

Чистота организма и индивидуальная реальность очень тесно связаны.

У зашлакованного тела и реальность кривая.

Организм сам очищается, если его не засорять.

Но ему надо помочь: здоровое питание, здоровое движение, здоровый сон, здоровое питье, здоровая психика.

Не впускайте в себя и не извергайте из себя негатив.

Вопросы и отзывы

«Есть ли дополнительные рекомендации для живущих в больших городах?»

// Человек адаптируется к агрессивным условиям техногенной среды. Когда люди из маленьких поселков приезжают в крупный город, они чувствуют себя плохо. А городским хоть бы что — они привыкли к такой среде и ритму жизни. В этом смысле «аквариумы» у всех практически одинаковы. Другое дело, в городских условиях следует создавать себе локальный «оазис», как описано в книге «кЛИБЕ». А в целом пять принципов, которые красной нитью проходят через эту книгу:

1. Очищение тела и разума.
2. Чистое и эффективное питание.
3. Сонастройка с новыми энергиями.
4. Разнообразное и эффективное движение.
5. Непоколебимая установка на возрождение и развитие.

«Подтверждаю все вышесказанное! Мы с женой и сыном соблюдаем принципы чисто-питания с начала 2021 года. Ушла годами мучившая аллергия, улучшилось состояние кожи, волос и здоровья в целом».

«Замечательные книги по питанию, я их разослала многим знакомым и даже мясоедам. Некоторых из них спустя какое-то время было не узнать. Кто-то постройнел, кто-то помолодел. Удивило меня то, что даже закоренелые мясоеды, включая в свой рацион

пророщенные зерна и продукты без термообработки, смогли поправить свое здоровье. От себя могу добавить, что живое питание меняет не только состояние здоровья к лучшему, но и полностью перестраивает мировоззрение».

ПРОДУКТЫ, ЗАПУСКАЮЩИЕ РЕГЕНЕРАЦИЮ

В продолжение темы регенерации поговорим о продуктах, этому способствующих. В новой реальности особое значение и силу приобретают проростки — проклюнувшиеся семена растений. Они являются одновременно и суперфудами, и инициаторами процессов регенерации в организме, потому что несут в себе энергию и информацию зарождающейся жизни.

Преимущество проростков в том, что их питательная ценность на порядок выше, чем у спящих семян. Когда семена прорастают, в них происходят резкие перемены: крахмал превращается в солодовый сахар, белки в аминокислоты, а жиры — в жирные кислоты. То же самое происходит при переваривании пищи в организме. Получается, большая часть работы в пророщенных семенах уже выполнена.

Более того, синтезируются витамины и другие полезные элементы, накапливается энергия, мобилизуются все силы, чтобы бросить всю эту энергию на развитие растения. Законсервированные и дремлющие силы семян оживают и высвобождают колоссальный потенциал для рождения новой жизни.

Пророщенное зерно обладает целым спектром целебных свойств и активно очищает организм от шлаков и токсинов. Проростки даже в приготовленном виде делают свое дело, а живые так и подавно. Биоэнергия зарождающейся жизни — самая сильная Сила.

Опишем отличительные свойства отдельных видов.

ПШЕНИЦА. В отличие от других семян, обладает ярко выраженным биополем, которое взаимодействует с полевой структурой человека и «латает в нем дыры», другими словами, ремонтирует неполадки. Употребление в пищу живых проростков помогает практически от всех болезней. Если даже приложить их к больному месту, боль утихает. Ценность представляют и проклюнувшиеся зерна, и зелень в составе зеленых коктейлей. Зелень можно выращивать как на земле, так и просто на воде, если имеется специальный прорацщиватель. Зерно на одной лишь воде способно выдать росток длиной 15 сантиметров. Бешеная сила.

ЯЧМЕНЬ. Богатый источник кремния, необходимого для здоровья костной ткани, зубов, волос. Нужно запомнить: кремний гораздо важнее кальция. Хотя и кальций необходим, конечно.

ОВЕС. Проростки, в отличие от обычного овса, быстро и эффективно приводят легкие и пищеварительный тракт в надлежащее состояние.

ГРЕЧКА. Суперпища во всех отношениях. Содержит в себе широкий спектр питательных веществ, а также кверцетин, известный как убийца раковых клеток. Гречка — очень хороший сорбент. Активно выводит шлаки и токсины. Употреблять только в живом виде. Можно размолоть в блендере с водой, получится великолепная живая каша.

ЧЕРНЫЙ КУНЖУТ. Лучший источник белка и кальция. Активно выводит токсины. Размолоть в блендере с водой и употреблять в виде молока. Хорошо идет с сухофруктами.

ЧЕЧЕВИЦА. Пища гладиаторов. В проростках количество белка увеличивается и в итоге по содержанию не уступает мясу. А вот мясо старит и отнимает больше энергии, чем дает.

ФАСОЛЬ. Дает энергию, благотворно действует на печень, сердце, почки, растворяет камни и пробки.

МАШ. Содержит жизненно важные микроэлементы. Снабжает энергией и интенсивно очищает организм на всех уровнях: от фильтросистем до клеток.

НУТ. Очень питательный продукт. Нормализует все функции ЖКТ. Улучшает цвет лица, открывает закупорки в печени.

ПРОСО. Поистине бальзам для почек и печени. Употреблять в виде молока.

ЛЮЦЕРНА. Главное достоинство проростков этих семян — высокое содержание калия и магния, растительного фтора и фосфора. Из чего следует, что люцерна чрезвычайно полезна для нервной

и сердечно-сосудистой систем, а в особенности для зубов, костей и волос. Суперсильная пища.

Есть еще немало других ценных проростков, но будет достаточно уже и этих основных. Подробнее о том, как все это проращивается и готовится, — в книгах «чистоПитание» и «Кухня предков». Еще несколько слов о других продуктах, необходимых для регенерации.

ХЛОРЕЛЛА И СПИРУЛИНА. Одноклеточные водоросли, населявшие Землю еще два миллиарда лет назад. Реликтовая еда. По содержанию близки к составу крови. Натуральный витаминный и минеральный комплекс. Содержат много хлорофилла. Молекула хлорофилла почти идентична молекуле гемоглобина. Суточная норма — 6–7 г.

ЛАМИНАРИЯ. Ремонтирует организм, потому что содержит в себе массу необходимых элементов. Организм, как сложный биохимический комбинат, будет функционировать правильно только при наличии всех требуемых реактивов.

ФУКУС. То же, что и ламинария, но в большей концентрации. Пища долгожителей.

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА. Регенерация крови, мозга, внутренних органов. Богатый источник белка и всевозможных питательных веществ. Суточная норма — 30 г.

ПЕРГА. Все то же самое, плюс регенерация костей и мышц. Суточная норма — 20 г. Пергу и пыльцу рассасывать во рту.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО. Все то же самое, плюс регенерация нервной системы. Лучше приобретать

чистое, лиофилизированное, потому что зачастую продукт может содержать 90% лактозы и только 10% маточного молочка. Суточная норма — 1 г под язык, рассасывать во рту.

ЕЖОВИК ГРЕБЕНЧАТЫЙ. Гриб, полезный для мозга. Синтез новых нейронов и связей. Суточная норма — до 1 столовой ложки порошка, можно добавлять в блюда.

КОРЕНЬ ПАСТЕРНАКА. По сути, русский вариант женьшеня, незаслуженно забытый и неисследованный. Ищите его, грызите его и наслаждайтесь здоровьем.

Еще несколько слов о проростках пшеницы. Повторю, их ценность именно в биополе и информации, которую они несут. Информация о зарождении жизни. Поэтому употреблять их лучше всего в натуральном виде, то есть жевать как есть. Так они отдают свою силу полностью и решают многие проблемы. Не сразу, постепенно, но решают решительно. А некоторые проблемы и быстро решаются. Например, если зубы болят, можно немного пожевать — и перестанут благодаря целительной биоэнергии. Зрение заметно улучшится.

Суточная норма — хотя бы 1 столовая ложка. Пережевывать такую пищу следует тщательно, не как макароны. Но оно того стоит.

Есть сорта пшеницы, которые во рту превращаются в резиновую жвачку — такие не годятся. Превращаться должны в кашицу.

Во время еды биоэнергия живых проростков в вас проникает, вас питает, вас исцеляет. И конечно,

запускает процессы регенерации, обновления, рождения. Потому что проростки — это сама квинтэссенция рождения и развития. Даже без мысленных установок на регенерацию, биоэнергия проростков будет ей интенсивно способствовать.

Добавлю еще, что в те времена, когда я писал «Трансерфинг», на обед у меня была всего лишь чашка проростков пшеницы. Коллеги на работе очень удивлялись этому моему чудачеству. Уже не помню, по какой причине я стал это делать, но делал регулярно в течение полутора лет, пока создавались первые три тома. Видимо, мне была дана такая установка свыше. И наверно, надо возобновить эту практику, хотя бы на время.

Резюме

Проростки являются одновременно и суперфудами, и инициаторами процессов регенерации в организме, потому что несут в себе энергию и информацию зарождающейся жизни.

Пророщенные семена обладают целым спектром целебных свойств и активно очищают организм от шлаков и токсинов.

Для запуска активной регенерации, организму нужно помочь, введя в рацион продукты, этому способствующие.

Вопросы и отзывы

«Пшеница, овес, ячмень — глютен!!!»

// Мы здесь говорим о проростках. При прорастании происходит распад клейковины и крахмала до полисахаридов, олигосахаридов и простых сахаров. То есть в проросшем зерне глютена нет.

«Насколько часто нужно есть проростки для поддержания здоровья и сильной энергетики? Просто мне нравятся не все, а только гречка, пшеница и проростки кунжута в виде „молока“. Но если есть каждый день — это надоедает».

// Если нет определенной цели типа очищения, исцеления от чего-то или просветления, то каждый день есть живые проростки необязательно. Но если имеется какая-то цель, нужно каждый день и достаточно долго, например пшеницу жевать около 3–6 месяцев. В остальном принцип такой, что все семена следует проращивать, а подвергать их тепловой обработке или нет — по желанию.

Хотя бобовые в любом случае надо готовить. Семена бобовых, даже проросшие, содержат большое количество ингибиторов, препятствующих пищеварению, и, если их употреблять в сыром виде, они будут плохо усваиваться. Но можно делать исключения, например для семян люцерны, или как добавка живых проростков в салат в небольшом количестве.

«Насколько информация о зарождающейся жизни гречки или чечевицы может быть полезна для тела человека?»

// Информация о зарождающейся жизни в определенной части универсальна, то есть одинакова для разных организмов, этого достаточно.

Еще дополнительная информация по эффективному питанию — в Приложении 1.

III ЭФФЕКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

БЫТЬ В РЕСУРСЕ

Еще раз вспомним о принципе «горы нет», поскольку он значим. Суть в том, что во многих делах и целях мы субъективно раздуваем важность там, где ее объективно нет. Для того чтобы убрать искусственно нагроможденную «гору», необходимо:

1. Проснуться по активатору (что-то гнетет).
2. Увидеть, где раздута важность.
3. Намеренно сбросить ее.

Важность действительно можно сбросить простым осознанием, поскольку она имеет силу и вообще существует только при условии, что вы находитесь в бессознательном сновидении наяву. То есть, по Тафти, буквально живете в кинофильме как отснятый персонаж, который не может ничего понять и ни на что повлиять, а просто подчиняется сценарию и страдает в драматических ситуациях.

От бессознательного персонажа вы отличаетесь лишь тем, что способны проснуться и освободиться от

сценария — в прямом смысле ожить в кинофильме. Подробнее о том, как это делается, — в книге «Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине».

Так что главное — вовремя проснуться и осознать, что гнетут именно ведущий вас сценарий и искусственно созданная важность. После осознания освободиться от всего этого — уже дело техники.

Нужно освободить себя и физически в том числе, от соматических блоков, как от нитей марионетки, за которые вы «подвешены» к сценарию. Потому что, как только возникает какая-то гнетущая проблема, некоторые мышцы самопроизвольно напрягаются, а могут в таком напряжении и остаться.

Снять физические зажимы и психологические блоки помогает техника ЯВСЕМОГУ, которую мы уже проходили. Еще раз вкратце, что это такое.

Сделайте интенсивный выдох через нос и представьте, как взрывная волна вырывается из вашего тела и разлетается: вверх, вниз и по сторонам. Взрывная волна из некой субстанции: энергии, воздуха или еще чего, неважно, как хотите. Обращайте особое внимание на плечи: как волна расходится по сторонам из ваших плеч. Но в любом случае делайте как вам удобно.

Инициируйте с выдохом такое вот раздувание в плоскости вашего тела. Если не получается ощутить этот взрыв по всем сторонам, опять же, делайте как получается и как удобно, хотя бы по сторонам плеч.

Одновременно произносите вслух или про себя мыслеформу: «Я свободен/свободна», или «Я все могу». Можно повторить «раздувание себя» несколько раз

подряд с аналогичными мыслеформами, например, «Мне все доступно», «Границ нет». (Не надо бояться слова «нет», главное — вкладывать смысл в мыслеформу.)

После этого скажите себе, что горы на самом деле не существует, и тогда действительно все сложится значительно легче, проще, успешнее.

Это очень мощный принцип. Если вы сможете сказать себе «горы нет», все препятствия, стоящие перед вами, действительно рухнут.

Однако есть один нюанс. Чтобы допустить такое, что горы нет, надо иметь свободное сознание и достаточно высокий уровень энергетики. Если сознание загружено и затуманено, а энергия на нуле, вам будет казаться, что все равно это сложно и недоступно, что гора все-таки есть.

Достаточный потенциал ЭНЕРГИИ И СИЛЫ имеется только у человека с чистым организмом и сознанием. Для того чтобы быть в ресурсе, в состоянии убрать свою гору, требуется ОЧИЩЕНИЕ СЕБЯ от органической и информационной интоксикации. Потому что вашу энергетику блокирует и гасит именно ПЕРЕГРУЖЕННОСТЬ токсинами и ментальным хламом. Это как засоренная труба с малым просветом. Мы уже говорили об этом. Повторим вкратце, что необходимо:

1. Очищение тела и разума.
2. Чистое и эффективное питание.
3. Разнообразное и эффективное движение.

Последний пункт имеет особое значение.

Движения (гимнастика, прогулки, физкультура, фитнес, спорт) должны быть максимально разнообразны.

Все мышцы должны быть задействованы и натренированы. При этом занятия должны быть в удовольствие, а не в тягость. Когда тело будет получать удовольствие от многообразия движений, оно вспомнит, что оно все это может и хочет.

АКТИВНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ СНИМАЕТ ИНТОКСИКАЦИЮ — и органическую, и даже информационную. Вот в чем дело.

Далее подробней рассмотрим принципы эффективного движения.

Резюме

Чтобы допустить такое, что горы нет, надо иметь свободное сознание и достаточно высокий уровень энергетики.

Если сознание загружено и затуманено, а энергия на нуле, вам будет казаться, что все равно это сложно и недоступно, что гора все-таки есть.

Для того чтобы быть в ресурсе, в состоянии убрать свою гору, требуется очищение себя от органической и информационной интоксикации.

Для этого необходимо:

1. Очищение тела и разума.
2. Чистое и эффективное питание.
3. Разнообразное и эффективное движение.

ПРИНЦИПЫ ЭФФЕКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Мы остановились на том, что способность сказать себе «горы нет» проявляется только при условии достаточно высокого уровня энергетики и свободного сознания. Сознание и энергия блокируются интоксикацией — органической и информационной. Активное и эффективное движение снимает и первую, и вторую. При интенсивном движении организм очищается, а всякая «дурь» из головы вылетает.

Вообще говоря, дурь в голове появляется вследствие бездействия. Потому что любая дурь (в обобщенном смысле этого слова) произрастает из той или иной важности. А важность лучше всего устраняется действием. В книге «Взлом техногенной системы» об этом рассказано подробней и дан хороший совет: не думайте — действуйте.

Проблемы со здоровьем тоже по большей части возникают вследствие малоподвижного образа жизни. Недаром сказано: жизнь — это движение. Не будет достаточной подвижности, жизнь будет угасать. Поэтому двигательную активность следует установить В ПЕРВЫЙ ПРИОРИТЕТ своего существования, во всех возможных формах: гимнастика, прогулки, физкультура, игры, фитнес, спорт.

Итак, зачем нужно движение:

1. Очищение организма. Одним лишь правильным питанием его не очистишь. Требуется прокачка всех дренажных жидкостей: крови, лимфы, желчи. Мышцы помогают все это двигать и выкачивать все лишнее, отработанное.

2. Устранение застоев, зажимов, блоков. Наше тело имеет свойство реагировать на все эксцессы сознания. Раздражение, тревога, стресс инициируют напряжение тех или иных мышц, которое может фиксироваться, оставаться. Психосоматические зажимы — это мышцы, застывшие в напряжении. Они блокируют течение энергии и вызывают ВСЕВОЗМОЖНЫЕ нарушения в функционале организма — от болей до гипертонии и диабета. В этом смысле принято считать, что «все болезни от нервов».

3. Развитие. Организм не может находиться в состоянии статус-кво. Его состояние — это либо развитие (или хотя бы поддержание себя в форме), либо деградация. В психосоматические блоки зажимаются именно слабые, неразвитые мышцы. Это подобно стереотипу поведения

людей. Слабый человек склонен вести себя напряженно, агрессивно, всем что-то показывать и доказывать. Сильный же человек чаще ведет себя спокойно и благодушно.

Из этих трех пунктов следует и четвертый: РЕГЕНЕРАЦИЯ возможна только при наличии в жизни активного и эффективного движения.

Перечислим принципы — какое движение можно считать эффективным.

1. Движение должно быть максимально разнообразным. Все мышцы должны быть задействованы и натренированы. Чтобы они все были развитыми и не склонными к зажимам. Исходя из этого следует подбирать упражнения и прочую активность.

2. Занятия должны быть в удовольствие, а не в тягость. Когда тело будет получать удовольствие от многообразия движений, оно вспомнит, что оно все это может и хочет. Тяжелая работа пусть остается в армии и профессиональном спорте. Основная цель — гармоничное развитие без насилия над собой.

3. Умеренные нагрузки, плавное повышение нагрузок, от простого к сложному. Если излишне усердствовать, можно получить травмы и, опять же, напряжение мышц. Например, если вам трудно подтягиваться на перекладине, не надо этого делать. Верхняя тяга с весом меньше тела полезней — мышцы не напрягаются, а разгружаются и развиваются достаточно. Следует записаться в тренажерный зал, там есть все условия для всех уровней физподготовки. Силовые тренажеры — это

необязательно трудно. В таких залах можно встретить женщин 70–80 лет. Старушками их не назовешь. Просто не надо мучить себя тяжелыми грузами. Предыдущий пункт: занятия должны быть комфортными и в удовольствие, а не в тягость.

4. При выполнении упражнений движение с усилием должно быть на выдохе, а расслабление или обратное движение на вдохе. Движение на растяжку мышц — тоже на выдохе. Выдох следует делать интенсивно, с чувством, из глубины груди — это помогает «открыть форточки» — снять все напряжения и блоки.

5. РАССЛАБЛЕНИЕ ВАЖНЕЕ УСИЛИЯ! За усилием обязательно должно следовать расслабление. Между упражнениями — глоток воды, чтобы организм не обезвоживался, минуту-две отдых и расслабляющие движения. Например, наклониться, опустить голову и «пополоскать» руки. Иначе мышцы будут рефлекторно напрягаться и блокироваться. Например, тот, кто быстро отжимается или подтягивается на полусогнутых руках, делает это безграмотно. Движения необходимо выполнять в полную амплитуду и обязательно с чередованием фазы усилия и расслабления.

6. Обращать внимание на мышцы, как они работают. Учиться их намеренно расслаблять — это главное. Мышцы должны быть напряжены только один момент — на усилие. Все остальное время они должны быть расслаблены. Если вы будете постоянно наблюдать за работой мышц и их состоянием, то со временем сможете их расслаблять одним лишь движением мысли.

7. Силовые упражнения должны быть с акцентом на вытяжение и разгрузку позвоночника или хотя бы нейтральными, а не сжимающими позвоночник. То есть ДЕКОМПРЕССИОННЫМИ быть должны. Это концепция доктора Бубновского. Например, вместо того чтобы приседать со штангой, лучше выполнять жим ногами сидя с упором спиной на тренажере.

8. Перед силовыми упражнениями, а особенно перед упражнениями на растяжку, необходима хорошая и всесторонняя разминка, чтобы мышцы были подготовлены — разработаны и разогреты.

9. Почему желательны не только простые упражнения типа утренней зарядки или бега, а именно силовые, с отягощениями? Потому что мышцы надо тренировать, держать их в тонусе. Развитые мышцы не будут создавать вам проблем со здоровьем, а обеспечат должную прокачку всех жидких сред организма, хорошее самочувствие и высокий жизненный тонус. Неразвитые мышцы, напротив, создадут вам массу проблем, о причинах которых вы не сможете и догадываться.

10. И еще раз, тренировки должны быть умеренными, а не изматывающими. Это не значит, что вообще не надо прилагать усилий. Принцип в том, чтобы вы испытывали ПРИЯТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ОТ УСИЛИЙ, С КОТОРЫМИ СПРАВЛЯЕТЕСЬ. Это ощущение комфорта, а не тяжелой работы. Умеренные нагрузки развивают организм, а тяжелые — изнашивают. Понимаете разницу? Тяжелая работа — для спортивных достижений, но это совсем другая история и другие цели.

> Достижения могут быть лишь временными, они уйдут. А вот здоровье и жизненный тонус должны быть постоянно — всегда.

Собственно, это далеко не все принципы, а лишь основные. В следующих главах эту тему дополним и поговорим о базовых упражнениях, какие следует выполнять в первую очередь.

Если при выполнении каких-либо упражнений вы испытываете болевые ощущения, такие упражнения необходимо исключить и проконсультироваться с остеопатом. Например, если у вас проблемы с суставами и позвоночником, нужно делать специальную гимнастику, которую вам назначит врач, до тех пор пока все не придет в норму.

Резюме

При интенсивном движении организм очищается, а всякая «дурь» из головы вылетает.

Двигательную активность следует установить в первый приоритет своего существования.

Регенерация возможна только при наличии в жизни активного и эффективного движения.

Необходимо время от времени освежать в памяти принципы эффективного движения из этой главы.

Вопросы и отзывы

«У меня есть намерение, в котором прописаны разные сферы моей жизни. Периодически у меня провисает то одна, то другая сфера. Поэтому мне трудно держать фокус внимания на чем-то одном. Вы в своей книге писали, что нужно сконцентрироваться на одной цели, иначе это будет „разбрасывание энергии“ в разные стороны, то есть низкий результат. Скажите, возможно ли „точечно“ воздействовать на реальность или нужно „бить в одном направлении“? Намерение у меня слишком большое (больше 6–7 предложений), чтобы работать с ним».

// Концентрироваться на одной цели надо, если она приоритетная и потащит за собой многое остальное. Если же имеются цели, не связанные с главной, то придется все равно с ними работать. Для самоорганизации можно устроить своего рода «логистику», распределив разные техники на разные цели. Например, здоровье и внешний вид вы транслируете в ванне. Интеллект — со стаканом воды. Общая реальность — амальгама. Важные ближайшие, а также долгосрочные цели — с косицей. Можно еще назначить «расписание» работы с разными целями, по времени. Если сможете все это организовать, станет удобно и необременительно. Но вообще для «проектирования» своей реальности имеется специальный инструмент — «Проектор отдельной реальности».

ПРЕКРАТИТЬ ПЕРЕГОВОРЫ

Повторим главные принципы эффективного движения. Упражнения должны быть не в тягость, а в меру и удовольствие. И не однотипные движения, а во всем многообразии, на что только тело способно. Уделять особое внимание расслаблению, чтобы мышцы не оставались в напряжении.

Следить за тем, какие мышцы работают, наблюдать за ними, как они себя чувствуют, как двигаются. Еще лучше — посылать им намерение на развитие, совершенствование. А еще лучше — обращать внимание на энергетические потоки, об этом подробней далее.

Цель на саморазвитие в новом времени стала намного более актуальной, чем раньше. Если раньше можно было кое-как мириться с вялотекущей деградацией своего тела и поддерживать приемлемое

существование, то теперь ситуация усложнилась. Новые энергии поместили нас в новый «аквариум», и под него приходится либо подстраиваться, либо испытывать неудобства.

Вы можете сами заметить, что сейчас наблюдаются странные перепады в настроении, самочувствии и индивидуальной реальности. Так называемые «качели». То временный подъем, то провал в какую-то яму по всем параметрам. Как с этим справляться?

Не качаться на качелях, поскольку это будет нескончаемо, а двигаться вперед, развиваться. Если поставить цель на саморазвитие и ДЕЛАТЬ СЕБЯ, будет не только сонастройка с новыми условиями, но и ЭВОЛЮЦИЯ, что гораздо привлекательней во всех отношениях, чем прозябание.

Состояние прозябания и бездействия — очень тягостное состояние. Движение к цели, напротив, поднимает жизненный тонус и воодушевляет. Цель на РАЗВИТИЕ СЕБЯ В ФИЗИЧЕСКОМ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ПЛАНАХ является базовой, она решает многие вопросы и тянет за собой все остальное. Надо только начать это делать.

Возьмем к примеру:

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МЯЧ

Самое простое, с чего можно начать, — это купить себе гимнастический мяч (фитбол) диаметром 65–75 см, по росту. На Ютубе посмотреть, какие упражнения с ним можно выполнять. Вашему телу это понравится. Даже просто прыгать, сидя на нем, весьма полезно, как на лошади скакать. Раскачивает застои, разгоняет лимфу, очищает организм,

активизирует все системы. А еще это хороший перерыв для сидячей работы.

Почему я уделяю особое внимание вопросу «как начать»? Потому что для многих это самый сложный момент. Даже по себе знаю. Каким образом сдвинуться с места наконец? Могу предложить конкретный способ.

Не раздумывать, не планировать, не уговаривать себя, а ПРОПУСТИТЬ ЭТОТ ЭТАП И СРАЗУ ПЕРЕЙТИ К ДЕЙСТВИЯМ.

Заметьте, когда вы пытаетесь договориться со своим разумом, он находит массу причин, чтобы ничего не делать. Разум, как и мозг, очень ленив. Переговоры с собой, как правило, ни к чему не приводят. Значит, такие переговоры пора прекратить. Попробуйте без них обходиться. У вас это получится, и вам понравится. Чтобы начать бежать, надо просто начать бежать.

Такой подход применим во множестве ситуаций, когда лучше сразу начать делать, а раздумывать и обсуждать уже потом. Самые правильные и нужные мысли приходят в процессе.

Вы уже знаете парадоксальный принцип «горы нет». Но чтобы его применить, нужно себя отслеживать: чем это я сейчас занимаюсь — гору сооружаю? Точно так же и с переговорами: кого я сейчас уговариваю — себя, что ли? Ну, другого понятно, а себя почему тоже надо? В чем проблема?

Не тратьте время, не получится договориться. Пропускайте этот этап. НЕ РАЗДУМЫВАЙТЕ — ДЕЛАЙТЕ.

Резюме

Состояние прозябания и бездействия — очень тягостное состояние.

Движение к цели, напротив, поднимает жизненный тонус и воодушевляет.

Цель на развитие себя в физическом и энергетическом планах является базовой, она решает многие вопросы и тянет за собой все остальное. Надо только начать это делать.

Когда вы пытаетесь договориться со своим разумом, он находит массу причин, чтобы ничего не делать.

Не раздумывать, не планировать, не уговаривать себя, а пропустить этот этап и сразу перейти к действиям.

Чтобы начать бежать, надо просто начать бежать.

Вопросы и отзывы

«Сама за собой замечаю: как только начинаю слишком усердствовать с правильным питанием и упражнениями, так через некоторое время чувствую к этому отвращение. Делаю через силу и, как итог, забрасываю. Маленькими шагами, по чуть-чуть, теперь буду действовать так».

ДВИЖЕНИЕ В ДУХЕ

Мы остановились на том, что в Новом времени с собой надо что-то делать. Или, может, вы уже давно поняли, что надо что-то делать с собой, но никак не могли начать. Или много раз начинали, но не могли продолжить. Так вот, чтобы прекратить эту канитель, надо именно делать, а не договариваться с собой, как то — обещать, собираться, планировать, нарушать обещания и планы, снова обещать и т. д.

Есть хорошая хорватская пословица: «Обещанное — дураку в радость». Многие люди щедро раздают обещания, поскольку те ничего не стоят, зато какими надеждами воодушевляют! Такие вот «обещатели надежд».

Вы можете заметить, что ваш разум — самый щедрый обещальщик. Он только этим и занимается изо дня в день. Строит планы, прожекты, клянется, рисует новые надежды... но все это в конечном итоге пустая болтовня.

Перестаньте его слушать и верить ему. Ничего он не выполнит. Ваш разум — это не вы, а лишь некая ПРИСТРОЙКА, ПРИСПОСОБЛЕНИЕ. Разум — не что иное, как своего рода «разъем», который подключается к киноленте, где записаны все ваши мысли и действия как персонажа данной киноленты. И там же находится вся болтовня и обещания разума.

Основная, фундаментальная часть вас — это ваш ДУХ — нечто стоящее позади вас и над вами. Он не болтает, а молча движет вами, если, конечно, вы в состоянии осознания, то есть В СЕБЕ.

Дух можно описать как МОЛЧАЛИВОЕ ВНИМАНИЕ. Ваше Внимание. Потому что ваше чистое Я, согласно учению Тафти, — это ваше Внимание, и ничего больше. И если Внимание, как это обычно бывает, вам не принадлежит, то вы не в себе, не в Духе, вы и себе не принадлежите, а ведет вас сценарий.

Дух еще можно определить как ЧИСТОЕ НАМЕРЕНИЕ. Он не рассуждает, а просто действует, причем независимо от сценария.

Между прочим, ваши желания в сценарии не прописаны. Вы можете хотеть, планировать, мечтать — это принадлежит вам как личности, индивиду. (Хотя еще вопрос, какие из них ваши истинные, а какие навязаны социумом.) Конечно же, вы не стопроцентный персонаж, а все-таки живой человек. Но почему ваши желания и планы, как правило, не реализуются,

а тонут во всевозможных «причинах», «обстоятельствах», «реалиях жизни» или просто лени?

Потому что вы ТОНЕТЕ В СЦЕНАРИИ. С какой стати сценарию меняться лишь оттого, что вы захотели начать новую жизнь?

Когда настает время от планов переходить к действиям, ваш разум тут же подключается к киноленте, где и находятся всякие обстоятельства, причины, отговорки, ну и горы из важности в том числе. На этом весь индивид иссякает и превращается в персонажа, послушного сценарию.

А надо напротив, ВЗЯТЬ СЕБЯ СЕБЕ — отключиться от сценария и войти в состояние своего Духа, в котором нет рассуждений и преград, и действовать в потоке чистого намерения, как в стремнине реки плыть.

Конечно, чтобы четко понимать, о чем я говорю по поводу сценария, персонажей и Присутствия, нужно прочитать «Тафти жрицу».

Для того чтобы «взять себя в руки», то есть прийти в себя, в состояние своего Духа, надо как минимум войти в Присутствие (обратить внимание, где находится ваше Внимание, чем оно сейчас занято, и взять его под контроль), заткнуть свой разум и начать просто действовать в состоянии чистого, молчаливого и безоговорочного намерения.

Ключевой метод здесь — щелкнуть выключателем, отключить свой «разъем» от киноленты, где хранятся искусственно выстроенные проблемы и отговорки. Вы это умеете, у вас получится.

Это как сделать шаг, прыгая с парашютом. Вот вы вместе со своим разумом побоялись, поволновались, постенали «ой что будет и как оно будет», а потом просто замолкли и превратились в чистое безрассудное намерение — и просто шагнули.

Или как подойти познакомиться с девушкой. Вот вы опять рассуждаете: она такая красивая и, наверно, крутая, а вы такой робкий, нерешительный, и недаром, поскольку мало что из себя представляете, а вдруг она вас отошьет, наверняка отошьет, и это будет неприятный конфуз, да и как это сделать, нет, лучше не надо. А теперь прекратили всю эту болтовню, превратились в свой чистый молчаливый ДУХ НАМЕРЕНИЯ и просто пошли действовать, неважно как — действовать и все.

Аналогично девушке подойти к парню, который нравится, но по отношению к которому разум нагромождает гору: ты не должна первая, ты ему не нужна, ты вообще никому не нужна и т. д. Сначала сказать себе, что «горы нет», а затем просто тупо сказать ему: «Пойдем выпьем кофе?» Несмотря на его видимую неприступность, он может только и мечтает, чтобы его пришли и взяли.

В фильме «Конан-разрушитель» воительницу Зулу спрашивают: «Если ты кого-нибудь полюбишь, что ты сделаешь, чтобы получить его?» Она отвечает: «Пойду и возьму его». Все просто. Конечно, действовать надо не настолько буквально, но примерно с таким настроем.

Все это нагромождение рассуждений, причин и препятствий — не ваше. К вашему Духу это не имеет

никакого отношения. Это все прописано в типовом сценарии. Но сценарий можно взломать, если действовать из состояния Духа и в потоке его намерения.

Когда вы входите в Присутствие (вижу себя и вижу реальность), вы открепляетесь от сценария. Можно сказать, это уже (почти) ваше Присутствие в Духе, или Присутствие Духа в вас.

Поймайте это состояние, когда вы затыкаете свой разум и просто действуете, ведомые Силой, которая есть не что-то внешнее, а ВЫ САМИ — ВАШ ДУХ. В этом состоянии вы становитесь собой и действуете свободно и без рассуждений. Вот это поистине Сила (а не смелость), которая города берет. Смелость — не совсем точное определение. Сила вашего Духа — вот что это такое. Нужно только войти в него.

Мы еще вернемся к теме Духа и как с ним соединиться. Потому что данная тема в Новом времени приобретает особую актуальность. На сайте Трансерфинг Центра также имеются программы на эту тему, которые можно найти в записи. Например, «Пробуждение в Духе», «Перезагрузка твоей реальности» и другие.

Татьяна Самарина практически в каждой своей программе уделяет этому внимание, поскольку сонастройка с новыми энергиями и соединение со своим Духом — основа, с чего следует начинать все остальное. Я сам прохожу многие из этих программ, и у меня все получается.

Трансерфинг Центр — это не бизнес. Точнее, очень небольшой бизнес, приносящий небольшие деньги, и это не мой бизнес. Там трудятся люди, которыми

движет энтузиазм и стремление помочь другим людям. Не ставьте их в один ряд с одиозными «инфоцыганами».

Резюме

Разум строит планы, прожекты, клянется, рисует новые надежды... но все это в конечном итоге пустая болтовня.

Перестаньте его слушать и верить ему. Ничего он не выполнит.

Ваш разум — это не вы, а лишь некая пристройка, приспособление для повседневного функционирования.

Основная, фундаментальная часть вас — это ваш ДУХ — нечто стоящее позади вас и над вами.

Он не болтает, а молча движет вами, если, конечно, вы в состоянии осознания, то есть В СЕБЕ.

Дух можно описать как молчаливое внимание. Ваше Внимание. Ваше чистое Я — это ваше Внимание и ничего больше.

Дух еще можно определить как чистое намерение. Он не рассуждает, а просто действует.

Надо войти в Присутствие, заткнуть свой разум и начать просто действовать.

Поймайте это состояние, когда вы затыкаете свой разум и просто действуете, ведомые Силой, которая есть не что-то внешнее, а вы сами — ваш Дух.

Вопросы и отзывы

«Что делать, если спорт и гимнастика являются для меня тяжкой обязанностью? Понимаю, что это нужно для эволюции меня, но как заставить себя?»

// Все дело в расстановке приоритетов. Если для вас гимнастика далеко не в первых рядах, и если здоровье в порядке, тогда «заставлять себя» нет смысла. Обременительная обязанность не принесет пользы, а будет то начинаться, то бросаться. Если же приоритет важный, тогда прекратить переговоры с собой и действовать из состояния Духа: не думать, не раздумывать, не уговаривать себя — просто делать, без разговоров с собой. Постепенно ввести в привычку. Когда станет привычкой, будет уже не в тягость.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Переход в эру Водолея, в новую реальность, продолжается. Сколько он будет длиться, неизвестно, наверно годы. Обновление «аквариума» происходит не сразу, а постепенно, чтобы все живое успевало приспособиться. Трансформации в физике и энергетике нашего тела проходят порой незаметно, но иногда весьма ощутимо.

С начала 2023 года начались довольно основательная чистка и перестройка в организме и биополе, что может отражаться на самочувствии и настроении. Возможно, вы сами замечали, что с вами творится нечто необычное, несвойственное.

Напомню, что требуется для гармоничной трансформации под новый аквариум, а также для регенерации организма.

1. Очищение тела и разума.
2. Чистое и эффективное питание.
3. Разнообразное и эффективное движение.

Основные принципы эффективного питания и движения мы уже обсуждали. Добавим еще один существенный принцип движения.

Для успешной адаптации к новым энергиям УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКИЕ, НО И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ. То есть прокачивать следует не одни лишь мышцы, а одновременно и энергетику. Тогда гимнастика будет наиболее эффективной — и на физическом, и на тонком планах.

Прежде чем перейти к энергетической гимнастике, нужно научиться чувствовать свою энергетику.

Представьте, что вдоль центральной оси тела у вас поднимается энергетический поток — снизу вверх. Сделайте вдох и почувствуйте, как от ног к голове ПРОДВИГАЕТСЯ НЕКОЕ ОЩУЩЕНИЕ. А теперь представьте обратный поток — сверху вниз. Сделайте выдох и прочувствуйте нисходящее ощущение. Потренируйтесь так несколько раз: на вдохе поток идет вверх, на выдохе вниз. Ощущения фантомные, но энергетические потоки идут абсолютно реальные, просто без должной тренировки вы их можете не чувствовать.

А теперь вообразите, что из вашего тела выходят две противоположные стрелки: из солнечного сплетения вперед, а со спины назад. Сделайте вдох, а на выдохе представьте, как передняя стрелка поворачивается вертикально вверх, а задняя вертикально вниз. Почувствуйте, как при этом у вас запускаются оба энергетических потока одновременно. Восходящий поток,

запущенный передней стрелкой, движется вдоль всего тела чуть спереди центральной оси, а нисходящий поток, запущенный задней стрелкой, тоже движется вдоль всего тела чуть позади оси. Или оба они просто движутся одновременно, один вверх, другой вниз, безо всякого их «расположения», как вам удобней ощущать.

Проделайте это упражнение как ПОВОРОТ КЛЮЧА несколько раз, чтобы прочувствовать. Потом попробуйте на выдохе запускать оба потока одновременно — просто так, без стрелок.

Теперь проделайте следующее упражнение — ПОКЛОНЫ, чтобы почувствовать потоки в движении.

Усядьтесь на пятки, согнув ноги в коленях. Руки положите на бедра. Сделайте энергичный «поклон», немного оторвав таз от пяток, чтобы едва не достать лбом до пола (но не достать, конечно), — выдох. И так же энергично распрямитесь — вдох.

На выдохе почувствуйте, как кровь устремилась в голову, а на вдохе — обратно. Это поможет вам лучше понять, что такое фантомные ощущения. Потому что фантомные ощущения вашей энергии точно такие же, как и крови. Как говорит В. М. Бронников, создатель одноименных энергетических практик: КУДА ВНИМАНИЕ, ТУДА ЭНЕРГИЯ, КУДА ЭНЕРГИЯ, ТУДА КРОВЬ. Или наоборот.

А теперь выполняйте такие поклоны, акцентируя все внимание на ощущениях на вдохе, когда распрямляетесь. (На выдохе необязательно.) Представляйте и чувствуйте, как восходящий поток при этом устремляется вверх, а нисходящий одновременно вниз. У вас это легко получится.

Вы можете поначалу именно представлять, как бы инициируя эти фантомные ощущения, либо уже чувствовать, либо и то и другое вместе. Выполняя данное упражнение, 15–20 повторений, вы научитесь и ощущать свою энергию, и управлять ею. Это достаточно эффективное упражнение и в физическом плане, в качестве массажа внутренних органов и тренировки мышц спины и пресса.

Следующее эффективное движение — ПРИСЕДАНИЕ. Может казаться, что это совсем простое упражнение. Но оно не такое уж легкое, если выполнять его качественно, в полную амплитуду и силу.

Встать, ноги немного шире плеч, руки по бокам вниз. Присесть до упора, не сгибая спину и не наклоняя голову, удерживать их прямо. Одновременно с приседанием руки вытянуть вперед перед собой — вдох. На небольшой задержке дыхания (или чуть продолжая вдох) встать, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Как только полностью распрямились с поднятыми руками, тут же энергично (махом) опустить руки по сторонам вниз и так же энергично выдохнуть.

При выдохе с махом рук представьте, как восходящий поток устремляется вверх, а нисходящий вниз — оба одновременно. При этом происходит интенсивная прокачка вашей энергетики.

Далее движение повторяется снова, можно 20 или 30, максимум 50 раз, до первых признаков усталости. Больше не имеет смысла, потому что вместо зарядки будет изматывание. А в соответствии с принципами эффективного движения занятия должны быть в удовольствие, а не в тягость.

Нужно понять, что СВОЮ ЭНЕРГИЮ ВЫ МОЖЕТЕ ДВИГАТЬ ТОЧНО ТАК ЖЕ — ВНИМАНИЕМ И НАМЕРЕНИЕМ, — КАК ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ С МЫШЦАМИ. Энергия тоже подчиняется вашему намерению. Требуется лишь ввести это в практику.

Еще одно эффективное движение из гимнастики Бронникова — ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ВСПЛЕСК. Присядьте на корточки, уперевшись кулаками в пол позади спины. Закройте глаза. Сделайте три-четыре небольших качания вперед-назад в таком положении, не отрывая руки от пола. Когда наклоняетесь вперед, почувствуйте (инициируйте), как восходящий и нисходящий потоки одновременно прокачиваются вдоль позвоночника.

Затем на секунду обопритесь кулаками в пол, приготовившись к прыжку. Почувствуйте движение потоков в обе стороны — вдох. Задержав дыхание, привстаньте на полусогнутых ногах, со склоненной спиной и руками, отведенными назад, как пловец на старте. Из этого положения после полусекундной паузы нужно энергично выбросить руки перед собой вверх и одновременно выпрыгнуть вверх с сильным выдохом. Во время прыжка откройте глаза и представьте (инициируйте), как оба потока разгоняются вдоль позвоночника, будто реактивные струи на взлете. Высоко выпрыгивать не надо, почувствуйте инерцию, которая образуется от выброса рук вверх и толчка ногами.

Это будет мощная прокачка вашей энергетики. Выполнять данное движение можно всякий раз, как вам приходится вставать с пола после лежачих упражнений. Но если при этом испытываете дискомфорт в голове, делайте осторожно, без резких движений.

Теперь вы знаете, что значит совмещение физических и энергетических движений. Хотя при выполнении силовой гимнастики внимание следует направлять главным образом на мышечное усилие. Энергетическая же гимнастика — это ПРОКАЧКА ЭНЕРГЕТИКИ В СОЧЕТАНИИ С НЕСЛОЖНЫМИ И НЕТРУДОЕМКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ.

Резюме

Для успешной адаптации к новым энергиям упражнения должны быть не только физические, но и энергетические.

Куда внимание, туда энергия, куда энергия, туда кровь.

Свою энергию вы можете двигать вниманием и намерением, как вы это делаете с мышцами. Энергия тоже подчиняется вашему намерению.

Энергетическая гимнастика — это прокачка энергетики в сочетании с несложными и нетрудоемкими движениями.

Вопросы и отзывы

«Энергетическая гимнастика — новый подход к тренировкам и развитию тела».

«Эти энергетические упражнения действительно могут помочь нам в адаптации

к новым энергиям, вызванным переходом в эру Водолея».

«Сил нет ни на какие упражнения».

// Нужно почистить свой организм, вывести шлаки и токсины. Интоксикация блокирует энергетику, поэтому ничего не хочется и сил нет ни на что. Свежие и квашеные овощи, овощные соки введите в рацион, чистоПитанием займитесь.

«У меня после энергетической гимнастики на следующий день усталость».

// Если вы раньше ничем подобным не занимались, а только приступаете к энергетическим упражнениям, то усталость и сонливость — нормальные явления, это скоро пройдет.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

В прошлый раз мы остановились на том, что для успешной адаптации к новым энергиям упражнения должны быть не только физические, но и энергетические по возможности.

Физическую гимнастику можно совместить с энергетической в комплексе, известном под разными названиями: «Око возрождения», или «Пять тибетских жемчужин», или «Венерианский комплекс». В книге «Тафти жрица 2. Управление событиями» уже говорилось об этой практике, поскольку она одновременно простая и эффективная.

Чтобы управлять событиями, требуется достаточно высокий уровень энергии. Поэтому тренировать можно и нужно не одни лишь мышцы, но и свою энергетику. А в переходный период между эпохами (сейчас между эпохой Рыб и эрой Водолея) это особенно

важно ДЛЯ СОНАСТРОЙКИ с постоянно меняющимся внешним энергетическим фоном.

На физическом плане данный комплекс развивает (возрождает) значимые мышцы и производит массаж внутренних органов. Если тело у вас запущено, вы не сразу сможете его сделать, но потихоньку, постепенно все получится. Что это такое и как выполняется, можно легко найти в интернете или в одноименных книгах.

Однако для того, чтобы эта гимнастика была не только физической, а еще и энергетической, нужно соблюдать некоторые правила, о которых в книгах не сказано. Почему не сказано — непонятно. Возможно, авторы не знали главного секрета, а может, по каким-то причинам его скрывали, как это часто бывает в эзотерических кругах, когда ключевые моменты Знания передаются ученику непосредственно учителем, чуть ли не на ушко.

Одна лишь работа мышцами мало что дает — необходимо еще НАМЕРЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВНИМАНИЕМ, а следовательно, и самой ЭНЕРГИЕЙ. Если вы уже потренировались с упражнениями на прошлом уроке, то заметили, что ВНИМАНИЕ МОЖЕТ ДВИГАТЬ ЭНЕРГИЮ.

Описание комплекса с ключевыми пояснениями о том, как сделать его энергетическим, — в Приложении 2.

Цель данного комплекса состоит в том, чтобы прокачать энергетические каналы. Именно на эту цель должно быть направлено намерение в движениях. Тогда свободная энергия — источник намерения — будет питать и развивать саму себя.

ЧЕМ ВЫШЕ УРОВЕНЬ СВОБОДНОЙ ЭНЕРГИИ, ТЕМ ВЫШЕ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС И СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ.

Так что будет хорошей привычкой выполнять этот комплекс в качестве минимальной утренней зарядки. Каждый день необязательно, но обязательно регулярно, не реже раза в три дня. На остальные дни можно и желательно освоить другие гимнастические комплексы, чтобы движения были не одни и те же изо дня в день, а максимально разнообразные. У меня, например, 3 вида утренней гимнастики на разные дни.

Резюме

Физическую гимнастику можно совместить с энергетической в комплексе «Око возрождения».

В переходный период между эпохами это необходимо для сонастройки с постоянно меняющимся внешним энергетическим фоном.

На физическом плане данный комплекс также развивает (возрождает) значимые мышцы и производит массаж внутренних органов.

Внимание может двигать энергию.

Все движения и положения выполняйте именно так, как вам комфортно, а необязательно строго «по

инструкции». От движения, которое доставляет дискомфорт, пользы не будет.

Чем выше уровень свободной энергии, тем выше жизненный тонус и способность управлять реальностью.

Вопросы и отзывы

«Эффективно двигаться — это, конечно же, здорово! Но ведь еще есть двигатель эволюции — лень. Как справляться с ней?!»

// Надо понять, что в противном случае будет деградация. Поставить себе цель на саморазвитие. Вашему организму и вашей душе должно понравиться. А разум надо замотивировать полушками, которые он в результате получит. Например, будешь хорошо выглядеть, будешь хорошо себя чувствовать, будешь привлекать и т. д.

«А какие виды упражнений или гимнастики используете вы сами?»

// Что-то беру из классики, но по большей части изобретаю свои. Мы все разные, с разной комплекцией и возможностями, поэтому это все индивидуально. Вы тоже сможете изобретать свои упражнения, если будете обращать внимание на мышцы, как они работают и чего им хочется.

ТРАНСФОРМАЦИЯ, РЕГЕНЕРАЦИЯ, ЭВОЛЮЦИЯ

Напомню еще раз о цели — зачем мы рассматриваем аспекты физической и энергетической культуры. Это именно культура — владеть своей физикой и энергетикой, и уметь использовать. А как использовать? АКТИВНО РАБОТАТЬ — с тем и другим. Поскольку то, что не работает, постепенно деградирует и отмирает. Таков закон.

Закон очень простой: пока как отдельный орган, так и все тело работает и активно используется — живет. Перестает работать и использоваться — умирает. Например, ноги активно работают — живем и здравствуем, перестают работать — усаживаемся в коляску. Мозг активно работает — мы в здравом уме, перестает работать — приходит Альцгеймер.

Однако наша цель — не просто остановка деградации, а нечто большее — РАЗВИТИЕ. Это стало возможным при переходе в новую реальность. Реальность приходит новая — и мы новыми можем стать, если захотим. Так гораздо веселее, чем постепенно увядать, подчиняясь старой программе. Не надо ей подчиняться — это просто выжившая из ума старуха, которая вещает свое, старое. Но реальность-то уже новая, другая.

Развитие в переходный период складывается из трех неординарных составляющих.

1. ТРАНСФОРМАЦИЯ.

Спящая (мусорная) ДНК пробуждается и перестраивает функционал всего нашего тела, от клеток до органов. Наука пока официально это не признает, но с опаской наблюдает, поскольку не понимает, что происходит. Нам ждать, когда она признает и объявит, некогда. Нам знать, что именно и как происходит, необязательно.

Точно так же в Трансерфинге знать, каким образом цель может быть достигнута и как вообще это работает, не наша забота. Это работает — и все. Ставим цель, а остальное — дело техники.

Наше дело — поставить себе цель на развитие и работать — с физикой и энергетикой, для того чтобы помочь физическому телу трансформироваться, а энергетическому — сонастроиться с новыми энергиями.

2. РЕГЕНЕРАЦИЯ.

Не верьте, если «старуха» говорит, что это невозможно. Поверите — станете как она. Не поверите — трансформируетесь в новое тело. Это как раз тот

случай, когда по вере вашей да будет вам. Точнее — по воле вашей.

Мне уже 61, но признаков увядания что-то не наблюдается, напротив, идет обратный процесс — лицо стало как-то преображаться и заметно освежаться. Потому что я поставил себе такую цель. Моя тетя, которая не видела меня долгое время, сказала, что со мной что-то не так — больше сорока мне не дашь. И сказала, что это очень странно.

Что будет дальше — посмотрим. Стометровку я уже пробегу быстрее, чем когда мне было 20. Но, повторяю, следует не просто смотреть, а поставить себе такую цель и работать с этим.

3. ЭВОЛЮЦИЯ.

Это еще веселее, чем регенерация. Если вы прислушаетесь к своему организму, он даст понять, что ему такая идея очень нравится. Он не хочет увядать. Наоборот, он знает, что регенерация возможна. Не зря же активировалась спящая ДНК. А эволюция? Да он только «за», только дайте ему такую установку и помогите.

Трансформация, регенерация и эволюция, в отличие от устоявшегося в старой системе «здорового образа жизни», — это действительно нечто новое. И радикальное. Техногенная система (матрица) потому и поддерживает ЗОЖ, что он вполне удовлетворяет ее требованиям. Будь относительно здоровым винтиком и выполняй свои функции до пенсии. Но не более того. Целью элемента матрицы должно быть не развитие, а лечение болезней и поддержание себя в рабочей форме в лучшем случае.

Для активизации процесса развития требуется уже не просто ЗОЖ, а кое-что другое:

1. Очищение тела и разума.
2. Чистое и эффективное питание.
3. Сонастройка с новыми энергиями.
4. Разнообразное и эффективное движение.
5. Непоколебимая установка на возрождение и развитие.

Последний пункт — избавиться от «старухи» — особенно важен.

Во что выльется эволюция, неизвестно. Может, превратимся в атлантов и атлантиек или что-то в этом роде. Ведь существовали же, по преданиям, высокоразвитые человеческие расы со сверхспособностями. Потом эти цивилизации уходили, но их сменяли новые, которые тоже развивались. Эволюция движется по спирали.

Следующие поколения будут уже совершеннее нас. Но именно сейчас мы находимся в начале какого-то очередного витка эволюции. Так почему бы не начать прямо с нас самих, если предоставляется такая уникальная возможность?

Резюме

Что не работает — постепенно деградирует и отмирает.

Наша цель — не остановка деградации, а развитие.

Работать с физикой и энергетикой, чтобы помочь физическому телу трансформироваться, а энергетическому — сонастроиться с новыми энергиями.

Не верьте, если «старуха» говорит, что регенерация невозможна. Поверите — станете как она. Не поверите — трансформируетесь в новое тело.

Организму нравятся идеи регенерации и эволюции, он не хочет увядать. Дайте ему такую установку и помогите.

Для активизации процесса развития требуется непоколебимая установка на возрождение и развитие.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

Продолжим тему ЭФФЕКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ. Повторим несколько ключевых принципов.

Упражнения должны быть комфортными и в удовольствие, а не в тягость. Нельзя допускать насилия над собой. Почему? Потому что, если ваши занятия превратятся для вас в тяжкую обязанность, вы обязательно их забросите. Это произойдет неизбежно. А потом будете с такой же обязанностью заставлять себя начинать снова.

Это как с питанием: если будете фанатеть от сыроедения, обязательно откатитесь назад, еще дальше, чем были. Насилие над своей психикой и своим организмом в сторону ограничения — это такая же ненормальность, как бесконтрольное чревоугодие.

Так вот, этот принцип очень важен. Лучше пусть нагрузок будет меньше, лучше пусть упражнения будут легче, главное, чтобы было приятно, а не обременительно. Толку больше будет.

В то же время расхлябанность, леность и излишняя расслабленность нежелательны, потому что должно быть развитие. Но как добиться развития без насилия над собой?

На то имеется следующий принцип: умеренные нагрузки, плавное повышение нагрузок, от простого к сложному. Если вам не требуется срочно поставить мировой рекорд, тогда спешить некуда. Это будет еще одним условием, при котором вы не забросите свои занятия. Главное — повышать нагрузки очень плавно, потихоньку осваивать новые упражнения, постепенно разнообразить движения. Ключевые слова здесь: плавно, потихоньку, постепенно. В удовольствие и на здоровье.

Но как осваивать новые нагрузки и упражнения, если они поначалу доставляют некоторое неудобство и требуют усилий? Ведь сказано, что от движения, которое доставляет дискомфорт, пользы не будет.

Причиной дискомфорта от нового движения может быть недостаточная сила мышц либо ограниченная степень свободы тела из-за неразвитых суставов и связок. Но ведь это не значит, что не надо осваивать новое и совершенствовать свое тело?

Просто нужно понять, что меру усилий вы регулируете для себя сами, как громкость. Мера в том, чтобы вы испытывали приятное ощущение от усилий, с которыми справляетесь. Не надо ставить себе цель заиметь силу тяжелоатлета или гибкость юной гимнастки. Если цель — развитие, а не рекорды, тогда опять и опять: все постепенно, плавно, умеренно. Для развития важнее не нагрузки, а РЕГУЛЯРНОСТЬ.

Даже если есть желание и мотивация много заниматься, или если кто-то авторитетный рекомендует делать большое количество повторений в упражнениях, все равно не следует излишне усердствовать. Иначе движения перестанут быть эффективными. Изматывающие тренировки ИЗНАШИВАЮТ организм, а значит, старят. Надо помнить об этом.

Конечно, двигаться нужно побольше в течение дня, но в ровном, спокойном режиме. Ни в коем случае не доводить себя до усталости и изнеможения.

А что делать, если есть проблемы с опорно-двигательной системой, например с позвоночником, суставами?

Если болит спина, самый действенный метод — брать книгу Томаса Ханны «Искусство не стареть» и делать упражнения только из этой книги и ничего больше. Все пройдет. Можно купить или скачать в интернете, ищите не просто текст, а с иллюстрациями.

У доктора Бубновского издано множество книг с упражнениями — как для здоровых людей (если есть такие), так и для людей с проблемами. Точно так же, берите конкретную книгу по вашей проблеме и делайте упражнения из этой книги. Все выправится.

Еще один действенный принцип: интересоваться, изучать вопрос гимнастик, упражнений, движений. Выбирайте свое — то, что вам пришлось по душе. Видов гимнастик существует сотни, а упражнений — тысячи, все не переделаешь. Следует именно ВЫБИРАТЬ СВОЕ, для себя, интуитивно, потому что мы все разные. Тело само подскажет, что вам нужно, а что не нужно. Но для этого необходимо ИЗУЧАТЬ

вопрос, ЗАНИМАТЬСЯ физической культурой, РАЗВИВАТЬ в себе эту культуру.

Когда будете интересоваться и изучать, не верьте никому на сто процентов, даже самым авторитетным. Особенно докторам. Недаром говорится: сколько врачей, столько и мнений. Не бывает стопроцентно адекватных докторов и инструкторов. У каждого свои «прибамбасы».

Изучайте ОСОЗНАННО информацию, которую они дают, фильтруйте и, опять, ВЫБИРАЙТЕ ИНТУИТИВНО то, что с вашей точки зрения правильно, а также нужно и полезно именно вам. Потому что, повторяю, мы все разные, с разным здоровьем, комплекцией и уровнем физподготовки. Что помогает одному, может быть бесполезно или вредно другому.

И наконец, повторим еще один, наверное, главный принцип: двигательную активность следует установить В ПЕРВЫЙ ПРИОРИТЕТ своего существования, во всех возможных формах: гимнастика, прогулки, физкультура, игры, фитнес, спорт. Потому что от этого очень многое зависит, как и от питания.

Первый приоритет означает, что гимнастику вы делаете прежде всех остальных дел, с самого утра. Силовые упражнения можно выполнять в другое время, не реже чем раз в три дня, поскольку мышечная память держится двое суток. А утром — общеразвивающие упражнения и энергетические. И не одно и то же изо дня в день, а разные комплексы на разные дни, чтобы движения были максимально РАЗНООБРАЗНЫМИ, чтобы в теле не оставалось забытых «белых пятен».

Резюме

Нельзя допускать насилия над собой. Если ваши занятия превратятся для вас в тяжкую обязанность, вы непременно их забросите.

Нагрузки наращивать плавно, потихоньку, постепенно. В удовольствие и на здоровье.

Меру усилий вы регулируете для себя сами, как громкость. Мера в том, чтобы вы испытывали приятное ощущение от усилий, с которыми справляетесь.

Изматывающие тренировки изнашивают организм, а значит, старят.

Для развития важнее не нагрузки, а регулярность.

Не верьте никому на сто процентов, даже самым авторитетным.

Выбирайте интуитивно то, что с вашей точки зрения правильно, а также нужно и полезно именно вам.

Разные комплексы упражнений на разные дни, чтобы в теле не оставалось «белых пятен».

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В прошлый раз мы остановились на том, что упражнения должны быть максимально разнообразными, чтобы никакие мышцы не были забыты. Слабые мышцы имеют склонность спазмироваться, зажимать сосуды и нервы, а следовательно, порождать те или иные проблемы. Поэтому разумно будет составить себе несколько утренних комплексов из разных упражнений на разные дни.

Но есть упражнения базовые, которые необходимо выполнять каждый день или хотя бы раз в 2–3 дня, только обязательно регулярно. Самые эффективные смотрите в Приложении 2.

Еще несколько слов о том, почему мы уделяем столько внимания таким прозаическим темам, казалось бы, не имеющим отношения к Трансерфингу.

1. Во-первых, не совсем прозаические это темы. Мы рассматриваем как физику, так и энергетику человеческого тела. С замутненным сознанием и низким уровнем энергии управлять реальностью невозможно. Если низкий жизненный тонус, вообще говорить не о чем.

2. Повторим еще раз, каковы наши цели в новом времени. Наш «аквариум» меняется, он уже изменился. Для гармоничной ТРАНСФОРМАЦИИ под новую реальность, для РЕГЕНЕРАЦИИ, а еще лучше — ЭВОЛЮЦИИ требуется: очищение тела и разума; чистое и эффективное питание; разнообразное и эффективное движение.

3. Трансерфинг — холистическое (целостное) учение, охватывающее все аспекты жизни. Стиль жизни по Трансерфингу: как мыслим, как питаемся, как двигаемся, чтобы, очистив тело и сознание, проснуться в матрице, в сновидении наяву.

4. Не путать с ЗОЖ, который является продуктом системы (матрицы). У нас ЭФФЕКТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ, а это нечто другое. Система делает вид, что продвигает ЗОЖ, одновременно извращая его. У системы другие цели: будь относительно здоровым винтиком и выполняй свои функции до пенсии, но не более того. Целью элемента матрицы должно быть не развитие, а лечение болезней и поддержание себя в рабочей форме в лучшем случае. Система и ставит ложные цели. Например: если ты не фитнес-няша, ты никому не нужна, а потому из кожи вон лезь и изматывай себя в спортзале.

Резюме

Слабые мышцы имеют склонность спазмироваться, зажимать сосуды и нервы.

Базовые упражнения позволяют поддерживать большую часть мышц в форме.

Система делает вид, что продвигает ЗОЖ, одновременно извращая его.

Вопросы и отзывы

«Спина больше не болит. Это я даже не все упражнения делала, а выборочно, под себя».

«Порекомендуйте, пожалуйста, какой-нибудь еще гимнастический комплекс для занятий. Очень интересно узнать, какие еще упражнения вы выполняете помимо „Ока“. Я по вашему совету еще из первого издания Трансерфинга делаю этот комплекс до сих пор и убедился в его высокой эффективности, для позвоночника особенно».

// Можете обратить внимание на движения животных. Например, упражнения: «варан» — копировать движения варана, «медведь» — ходить на прямых руках и ногах. Как это делается, найдете на Ютубе. Есть и другие подобные упражнения, они достаточно эффективны.

«А гимнастика по Томасу Ханне еще актуальна сейчас?»

// Актуальна, конечно. Я ее делаю иногда, для профилактики.

МАГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

В Приложении 2 перечислены самые основные движения, которые достаточно эффективны, чтобы делать их каждый день. Чтобы расширить круг упражнений, можно также просматривать видео различных гимнастик и выбирать себе упражнения по душе. Однако здесь следует быть осторожными и не слишком доверчивыми, чтобы не нарваться на «специалистов», которые могут вам навредить.

Рассмотрим еще несколько энергетических упражнений.

ЯВСЕМОГУ

Это техника «Взрыв проблем», которую мы уже проходили. Только теперь в движении.

Исходное положение: встать прямо, руки поднять вверх и согнуть в локтях так, что кончики пальцев смотрят прямо в плечи, чуть не касаясь их. Локти смотрят в стороны.

Резким круговым махом распрямить руки и опустить их по сторонам вниз, одновременно делая интенсивный выдох через нос.

Делая мах, запускайте оба потока — нисходящий и восходящий, а также представляйте, как взрывная волна вырывается из вашего тела и разлетается: вверх, вниз и по сторонам. Взрывная волна из некой субстанции: энергии, воздуха или еще чего, неважно, как хотите.

Только не просто представляйте, а инициируйте с выдохом такой вот разлет в плоскости вашего тела. Или шаровидный разлет, если получается. Выдох делается через нос, чтобы внимание было акцентировано на раздувании биополя, а не на самом выдохе.

Данное упражнение разгоняет потоки, снимает энергетические и телесные зажимы, гармонизирует биополе.

Наше биополе представляет собой энергетический кокон вокруг тела в форме яйца. Обычно это яйцо не ровное, а все во вмятинах и разрывах. Дефекты возникают из-за каких-либо поломок в организме. Это могут быть мышечные зажимы, закрытые чакры или больные органы.

Упражнение ЯВСЕМОГУ частично выравнивает биополе и помогает сонастроиться с новыми энергиями. Но для того, чтобы привести энергетическую оболочку в нормальную форму яйца, надо хорошенечко заботиться о своем теле и его здоровье через разнообразное

эффективное движение, чистое эффективное питание, а также ориентацию внимания на позитив.

АТЛАНТ РАСПРАВЛЯЕТ ПЛЕЧИ

Встать прямо, руки внизу. Резким круговым движением (вперед и вверх) поднять плечи — вдох, откинуть их назад — выдох. Руки при этом висят свободно и двигаются по инерции, встряхиваясь. Плечи и руки потом сами возвращаются в исходное положение. Одновременно с откидыванием делать резкий выдох через нос и запускать оба потока — восходящий и нисходящий. Можно проделать так несколько раз. Упражнение хорошо разгоняет энергетические потоки.

РАССЛАБЛЕНИЕ

После каждого упражнения необходимо принудительное расслабление мышц, чтобы они не накапливали напряжение.

Поднять руки по сторонам вверх и согнуть их в локтях, чтобы пальцы коснулись плеч — вдох. И сразу максимально и свободно согнуться головой вниз, опрокидывая руки, — выдох. Пополоскать руками, делая маленькие короткие вдохи-выдохи. Затем выпрямиться — вдох.

Можно проделать так несколько раз. Это расслабление верхней части тела. Расслабление ног — «Походка футболиста» (в Приложении 2).

МАГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Три предыдущих движения можно объединить в одно действие. Тогда это будет одновременно и расслабление, и разгон потоков, и раздувание биополя.

1. Круговым движением (сначала назад, затем вверх) поднять руки вверх — вдох, и сразу максимально и свободно согнуться головой вниз, опрокидывая руки, — выдох. Затем энергично выпрямиться, поднимая руки перед собой вверх, — вдох. И сразу резким круговым махом опустить руки по сторонам вниз, одновременно делая интенсивный выдох через нос. Делая подъем рук вверх перед собой и опуская их махом по сторонам, представляйте, как ваше биополе расширяется как шар. У вас получится раздуть биополе, достаточно лишь задаться такой целью во время движения.

2. Резким круговым движением (вперед и вверх) поднять плечи — вдох, и откинуть их назад — выдох. Одновременно с откидыванием делать резкий выдох через нос и запускать оба потока — восходящий и нисходящий. Это у вас тоже получится, вы почувствуете.

3. Поднять руки вверх и согнуть в локтях так, чтобы кончики пальцев смотрели прямо в плечи, чуть не касаясь их, — вдох. Резким круговым махом распрямить руки и опустить их по сторонам вниз, одновременно делая интенсивный выдох через нос. Делая мах, запускайте оба потока — нисходящий и восходящий, а также

представляйте, как взрывная волна вырывается из вашего тела и разлетается: вверх, вниз и по сторонам.

Так, в одном действии, состоящем из трех этих движений, следующих друг за другом, вы резко повышаете потенциал своей энергии. Это действие можно выполнять в перерыве между упражнениями, когда захотите расслабиться и одновременно зарядить свой «аккумулятор». В таком случае гимнастика будет не только физической, но и энергетической.

Если раньше вы не занимались энергетическими практиками, то, возможно, в первое время не почувствуете эффекта от этого действия. Эффект придет позже, когда научитесь выполнять все три движения качественно и когда они будут органично перетекать из одного в другое. Любые упражнения со временем вы начнете выполнять качественно, если будете их делать систематически.

Ну а если возникнет желание серьезно освоить энергетические практики, чтобы чувствовать свою энергию как материальную субстанцию и владеть ею, тогда хороший вариант — записаться в школу Бронникова.

Резюме

Наше биополе представляет собой энергетический кокон вокруг тела в форме яйца.

Обычно это яйцо не ровное, а все во вмятинах и разрывах.

Дефекты возникают из-за каких-либо поломок в организме.

Энергетические упражнения частично выравнивают биополе и помогают сонастроиться с новыми энергиями.

Для полной нормализации биополя и оздоровления требуется комплексный подход: разнообразное эффективное движение, чистое эффективное питание, ориентация внимания на позитив.

Магическое действие можно выполнять в перерыве между упражнениями, когда захотите расслабиться и одновременно зарядить свой «аккумулятор».

Вопросы и отзывы

«Вопрос по Бронникову — на телевидении вышло разоблачение его методов. Как вы относитесь к этому?»

// Системе невыгодны такие знания, вот и «разоблачают». Что не понимают, отвергают. Системе нужны спящие винтики, а не пробудившиеся индивиды.

ОСНОВА ВСЕГО

Это, конечно, позвоночник, включая шейный отдел, плюс мышцы спины и шеи. Это как ствол дерева — на нем держится все, и все с него начинается. Если позвоночник не в порядке или болит спина — не будет нормального движения. А не будет движения — начнется быстрая деградация.

Межпозвоночные диски с возрастом твердеют, сжимаются или вообще превращаются в труху. Когда позвонки теряют свои амортизаторы, полноценное движение также становится невозможным.

Поэтому для достижения наших целей — ТРАНСФОРМАЦИИ, РЕГЕНЕРАЦИИ, ЭВОЛЮЦИИ — работу с позвоночником и мышцами спины и шеи необходимо установить в первый приоритет.

Рассмотрим упражнения, которые желательно делать каждый день. Задача: расслабить и потянуть мышцы спины и шеи, разработать межпозвоночные

диски, сменить программу их деградации на программу развития. Я уже давно занимаюсь такими упражнениями. Предлагаю здесь наиболее эффективный и оптимальный комплекс.

Все движения выполняются на мягком коврике, чтобы ощущать мышцы, а не кости на жестком полу. Следует обращать внимание, как мышцы напрягаются, расслабляются и потягиваются. Наблюдая за ними, вы поймете, как они работают, чего они хотят, и даже сможете изобретать свои упражнения. Вообще, наблюдая за телом, вы научитесь им управлять в полной мере и давать ему установки, например на регенерацию и эволюцию.

Описание упражнений представлено в Приложении 2.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО? Вы напоминаете межпозвоночным дискам, что они могут сжиматься и разжиматься, что они должны быть амортизаторами. Даете дискам установку на развитие и поддержание себя в форме, вместо того чтобы деградировать с возрастом. Они поймут, что нужны, и будут развиваться. Наш организм разумен. Вообще все данные упражнения направлены на развитие и поддержание позвоночника, мышц спины и шеи в форме. Это есть обязательное условие для регенерации.

Выполнять наклоны к полу, стоя на прямых ногах, наверное, не стоит. Если вы не юная гимнастка. Не следует нагружать позвоночник какими-то экстремальными движениями, даже если можете их выполнять. Позвоночник нужно беречь и обращаться с ним осторожно.

Отдельно отметим действие, которое очень полезно совершать ПЕРЕД СНОМ как ритуал, когда уже уляжетесь спать. Лягте на спину, расслабьте все тело. Делайте долгий вдох, одновременно представляйте, как позвоночник вытягивается, и произносите про себя мыслеформу из одного слова: РЕГЕНЕРАЦИЯ. Затем на коротком выдохе отпускайте, как пружину. Повторите так несколько раз.

Вы можете инициировать это ощущение вытяжения двумя способами, как вам будет удобней. Либо просто намерением — на долгом вдохе это легко получается. Либо запуская медленные восходящий и нисходящий потоки и представляя, как они медленно растягивают позвоночник.

На самом деле физически здесь почти ничего не растягивается и не сжимается, это фантомные ощущения. Но эти фантомные движения делают свою работу достаточно эффективно. Смысл в том, что вы даете команду на РЕГЕНЕРАЦИЮ, акцентируя внимание на позвоночнике, в котором проходит спинной мозг, и подразумевая при этом, что на позвоночнике все держится и все с него начинается. Ваше намерение тоже передается от головного мозга всему организму через спинной мозг. Поэтому такая команда будет явным образом услышана и исполнена.

Резюме

Позвоночник — основа всего, на нем все держится, и все с него начинается.

С возрастом межпозвоночные диски затвердевают или вообще превращаются в труху.

Работу с позвоночником и мышцами спины и шеи необходимо установить в первый приоритет.

Задача: расслабить и потянуть мышцы спины и шеи, разработать межпозвоночные диски, сменить программу их деградации на программу развития.

Вы напоминаете межпозвоночным дискам, что они могут сжиматься и разжиматься, что они должны быть амортизаторами.

Даете дискам установку на развитие и поддержание себя в форме, вместо того чтобы деградировать с возрастом. Они поймут, что нужны, и будут развиваться.

Вопросы и отзывы

«Делаю все упражнения. Сначала делала по букве, чтобы просто запомнить механику. А потом разрешила телу действовать самому. Упражнения делаются сами собой, безо всяких видео и картинок. Уже на третье занятие тело ловит ритм, и начинаешь чувствовать, как работают мышцы. А повторы делаю так, как комфортно: бывает, что и по 10, а бывает, что и по 40. После гимнастики чувствую, как легко течет энергия по позвоночнику, да и движения и походка в жизни стали легче, воздушнее и приятнее».

«Если попробовать сделать все описанные упражнения, то все становится ясно и понятно. Шикарные упражнения, благодарю!»

«Как здорово, что вы публикуете эти упражнения и практики! Сам бы я запарился до этого всего доходить. Так и бы деградировал, наверно».

СЛАБОЕ ЗВЕНО

Наберемся еще немного терпения. Есть еще одно из важнейших условий регенерации и вообще здоровья всего организма — состояние мышц шеи. Если они слабые и неразвитые, будут проблемы. Дело в том, что слабые мышцы, как уже говорилось, весьма склонны к спазмированию.

Напряженные мышцы могут пережимать сосуды, нервы, смещать позвонки, да и просто доставлять дискомфорт. В результате кровоснабжение мозга становится недостаточным. Головной мозг потребляет четверть всей энергии и кислорода. Весь организм практически работает на мозг, на его обеспечение. А мозг работает так, что «если мне плохо, тогда вам всем будет плохо».

Неполноценное кровообращение в мозге выливается вот во что: головные боли, тяжесть в голове, шум в ушах, ухудшение зрения, диабет, гипертония, депрессия, тревожность, панические атаки,

замутненное сознание, снижение когнитивных способностей, а дальше — маразм.

Приток крови к голове идет через артерии, а отток — через вены. Все они располагаются в шейном отделе меж мышц и позвонков. На этом небольшом участке всевозможных мышц сосредоточено больше, чем где-либо еще. И если здесь что-то не в порядке, кровообращение блокируется.

А не в порядке наверняка из-за малоподвижного образа жизни. К тому же специфика существования в техногенной среде такова, что активность именно шеи сильно снижена. Постоянно вертеть головой, как в естественной среде обитания, нет нужды. Где бы ни находился — уткнулся в компьютер, в телефон, в телевизор и сиди. В машине тоже — повернул слегка голову к боковым зеркалам, и на этом все.

А как известно, что не используется — то атрофируется. Вот и получается слабое звено. Очевидно, с этим нужно что-то делать. Уже многие это поняли, так что в интернете можно найти всевозможные упражнения для шеи. Можно выбирать интуитивно, что вам больше подходит и нравится.

Следует только учитывать, что движения должны быть физиологичными. В основном это повороты головы вправо-влево и наклоны вверх-вниз. Вращение головой по кругу — не физиологичное движение, не надо этого делать. В природе никто так головой не крутит. Сворачивать шею набок тоже незачем, за исключением легкого потягивания.

Я могу предложить достаточно эффективный комплекс упражнений для шеи, который использую сам.

Его нужно выполнять не каждый день, а раз в два-три дня, чтобы мышцы успевали восстановиться после нагрузок.

Перед комплексом — обязательное расслабление, чтобы предварительно снять возможные спазмы. Это «Кошачье потягивание» и «Метроном» (см. Приложение 2).

Выполняя упражнения для шеи, не напрягайтесь излишне, двигайтесь насколько позволяет степень свободы. Доводить себя до сильной боли не следует. Напротив, с шеей лучше соблюдать ОСОБУЮ ОСТОРОЖНОСТЬ. Это ведь слабое звено. Шею нужно развивать очень мягко и постепенно. Если будете выполнять упражнения систематически, со временем степень свободы движения шеи значительно увеличится. Но это произойдет не так скоро, как хотелось бы. Надо набраться терпения и не слишком усердствовать.

Описание комплекса — в Приложении 2.

Когда начнете заниматься такой гимнастикой, первое время, может, даже месяц могут появляться напряжение и дискомфорт в шее. Это значит, слабые мышцы стали вынуждены выполнять работу, которой раньше не занимались. Раньше они находились в каком-то скрюченном состоянии, к которому приспособились, а теперь их заставляют выправляться

и развиваться. Естественно, они выходят из прежней зоны комфорта и начинают возмущаться. А как возмущаются слабые мышцы? Напрягаются и спазмируются. Но это пройдет.

В таком случае следует почаще делать «Кошачье потягивание», «Метроном», «Потягивание шеи». Даже когда сидите на диване, делайте иногда простые движения головой: легкие качания вправо-влево, вверх-вниз.

Когда мышцы натренируются, они станут сильными и свободными. А еще не сразу и не быстро, но в какой-то прекрасный момент вы обнаружите, что степень свободы вашей шеи значительно увеличилась, и вы уже способны делать то, что раньше никак не давалось. Впрочем, то же самое и со всеми другими частями тела. Что не используется — то атрофируется, а что используется — то развивается.

Резюме

Слабые мышцы шеи склонны к спазмированию.

Напряженные мышцы могут пережимать сосуды, нервы, смещать позвонки.

В результате кровоснабжение мозга становится недостаточным.

Весь организм практически работает на мозг, на его обеспечение.

А мозг работает так, что «если мне плохо, тогда вам всем будет плохо».

Упражнения для шеи нужно выполнять систематически и осторожно, умеренно.

Не очень скоро, но постепенно мышцы шеи будут выправляться и развиваться.

Что не используется — то атрофируется, а что используется — то развивается.

Вопросы и отзывы

«Почувствовал какую-то силу, как будто могу горы передвигать, никогда раньше даже близко не было такого».

«В грудном отделе что-то хрустело... при потягивании шеи набок шею прям заклинило... а когда выполнял „Метроном“, почувствовал себя деревянным».

// Видимо, спина и шея у вас сильно запущены. Надо потихоньку, постепенно и осторожно их тренировать.

«Сделала сейчас несколько упражнений. Чувство, когда „что-то сидит на шее“, ушло».

«Очень хорошие упражнения, понравилось!»

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Когда вы будете заниматься своим физическим телом и энергетикой, организм начнет ТРАНСФОРМИРОВАТЬСЯ, чтобы прийти в соответствие с новыми требованиями. Это может сопровождаться временными расстройствами где-то и в чем-то. Вам может казаться, что стало хуже, но это не так. Организм не способен сразу перестроиться. Рано или поздно все восстановится на новом уровне.

Вообще ТРАНСФОРМАЦИЯ как адаптация к новому аквариуму в новом времени тоже не проходит гладко. Возможны беспричинные недомогания, «качели» в самочувствии и настроении, откаты назад. Но если вы занимаетесь собой, развитием себя, совершенствованием своего «биоскафандра», то, несомненно, будете шагать по лестнице своей ЭВОЛЮЦИИ только вверх.

Возраст, большой или маленький — не основание, чтобы не начинать прямо сейчас. Старение можно обратить вспять, а деградацию заменить развитием. Нужно только поставить себе такую ЦЕЛЬ и задать ПРОГРАММУ.

Если вы чувствуете себя как-то нехорошо, но не понимаете почему, в большинстве случаев это означает, что нехорошо вашему мозгу. Следует уделить особое внимание своим мышцам, в каком состоянии они находятся — в расслабленном или напряженном. Напряженные мышцы шеи и воротниковой зоны блокируют кровоснабжение мозга.

Потрогайте шею с задней стороны. Наверняка вы никогда этого не делали и не обращали внимания, что там происходит. Просто терпели какой-то дискомфорт, даже не задумываясь о причине. В норме там должно быть все мягко. Если же шея и воротниковая зона твердые или мышцы совсем натянуты как струны, то это и есть причина того, что мозгу нехорошо. Надо учиться их расслаблять.

Первое, что можно сделать, — это сесть на диван, облокотиться на спинку, слегка приподнять подбородок и сцепить руки в замок на затылке. (Лучше диван, потому что, если спинка кресла высокая, она может мешать.) Посидеть так некоторое время. Потом, не расцепляя рук, осторожно подвигать головой вправо-влево, вправо вниз и влево вниз, вправо назад и влево назад, и по дуге — почувствуйте сами, как бы вам хотелось подвигаться. Мышцы шеи и воротниковой зоны станут мягче. Если вы после этого встаете и все снова становится твердым, потребуется более глубокое расслабление.

Если есть напряжение и боль в пояснице, сначала сделать упражнения «Кошачье потягивание» и «Расслабление поясницы».

Нужно лечь на спину на ровной мягкой поверхности без подушки, вытянув ноги. Взяться рукой за руку в кольцо над головой (над макушкой, а не над лбом) и сделать упражнение «Метроном». Полежите еще некоторое время неподвижно с руками в кольце. Разомкните кольцо, потрогайте мышцы шеи и воротниковой зоны, они стали мягче. Руки в локтях пока не распрямляйте. Помассируйте заднюю сторону шеи у основания черепа. Сами поймете, как это делать. Почувствуйте, какие там мышцы и каких движений рук они хотят. Потом подвигайте, потяните несколько раз головой вправо-влево.

Теперь уложите полусогнутые в локтях руки по бокам и попробуйте двигать восходящий и нисходящий потоки, как в энергетических упражнениях, только в пределах шейного отдела. Сделайте вдох и почувствуйте, как от середины лопаток к основанию черепа продвигается некое ощущение. Или некая субстанция, или сгусток энергии. Точно так же в обратную сторону на выдохе. Подвигайте эту субстанцию неторопливо туда-сюда. Можете это сделать прямо сейчас, даже сидя, пока читаете.

Вы способны эту субстанцию чувствовать, инициировать и двигать вниманием, потому что куда внимание, туда энергия, куда энергия, туда кровь. Движения фантомные, но ощущения достаточно явные. Если все же не чувствуете, нужно немного потренироваться — и все получится. Энергетика требует такой же тренировки, что и физика тела.

Глядишь, и косица у вас проснется, если раньше не давалась.

Инициируйте теперь легкое, едва уловимое напряжение в отделе от середины лопаток до основания черепа. Сделайте так, чтобы субстанция, как напряжение, на вдохе двигалась вверх, а на выдохе вниз. Подвигайте это напряжение туда-сюда. Вы можете так же инициировать на выдохе легкое напряжение сразу во всем отделе. Выдох — напряглось, вдох — отпустило.

Поиграйте с этими фантомными движениями и ощущениями сколько посчитаете нужным. Так вы делаете себе вполне реальный самомассаж, только без помощи рук. И не поверхностный, а глубинный. И он гораздо эффективней обычного стороннего, поскольку мышцы сами учатся напрягаться и расслабляться. Они как бы сами себе массаж делают.

Мышечное напряжение здесь проявляется в минимальной степени, в гомеопатических дозах. Но терапевтический эффект достаточно сильный. Тело и энергия сами себя лечат. В таком движении участвуют и мышцы, и энергия, и кровь. А двигают всем этим внимание и намерение. Намерение может шевелить энергией точно так же, как мышцами. Каково ваше намерение? Наверно, все исцелить и расслабить. Ну вот это и будет. Как уже говорилось, намерение в новом времени способно на гораздо большее, чем это было раньше. И Трансерфинг, и техники Тафти в новом времени работают мощнее, если ими пользоваться.

Если поначалу не совсем хорошо получается, повторяю, нужно потренироваться. Просто делайте, и все получится. Если введете данное действие

в систематическую практику, научитесь владеть своими мышцами и энергией. Главное — научитесь расслаблять мышцы одним лишь движением внимания и намерения. Сможете это проделывать хоть сидя, хоть стоя.

Например, встаньте прямо, уперев руки в поясницу. Слегка (слегка!) напрягите весь задний отдел мышц позвоночника от середины лопаток до основания черепа, упираясь руками в поясницу, немного наклоняя голову и делая выдох. И отпустите на вдохе. Несколько раз.

А теперь сделайте то же самое, представляя, как восходящий и нисходящий потоки словно растягивают все мышцы отдела, когда слегка напрягаетесь и выдыхаете. Каждый поток тянет в свою сторону, как резина. А на вдохе эта резина отпускает. Или можете попробовать наоборот — на вдохе эту резину растягивать, а на выдохе отпускать. Как вам будет удобней, без разницы. Все получится.

Вы можете также двигать это ощущение — потоков ли, сгустка энергии, субстанции или напряжения — в произвольных частях тела. Например, «гладить себя» от задних диагональных мышц шеи до воротниковой зоны и обратно. Или по всему заднему отделу позвоночника. Или сразу по всей спине и шее. Или хоть по всему телу. Опять же, сидя, стоя, лежа — когда в каком положении находитесь. Можно и в движении.

Экспериментируйте — и сделаете для себя много открытий. Освоите неизвестный доселе функционал своего биоскафандра.

Практиковать можно в течение дня, перед сном и сразу после пробуждения. Когда нужно и не нужно,

когда хочется. Ввести в привычку таким образом себя ПРОГЛАЖИВАТЬ и ПРОКАЧИВАТЬ с намерением исцеления, а также РЕГЕНЕРАЦИИ.

На сайте Трансерфинг Центра имеются развивающие программы, которые можно найти в записи: «Исцеляющий кристалл», «Перекодировка сознания». Они тоже направляют тело и разум на обретение здоровья, но и не только, а еще и на возрождение себя в своем Духе. Пословица «в здоровом теле здоровый Дух» имеет весьма отдаленное отношение к нашему Духу. Данные же программы — самое прямое. Мы самоидентифицировали себя со своим Аватаром, в котором пребываем в этой жизни. Но мы есть нечто большее, чем этот наш Аватар. Вспомнить себя настоящего — вот в чем задача.

Здесь мы работали с собственной энергетикой. Татьяна Самарина предлагает другую технологию — работу со световыми космическими энергиями, и такая технология тоже дает хорошие результаты на исцеление и регенерацию. Например, способ исцеления в фиолетовом пламени. Там еще проще, надо только впустить в себя эти энергии и позволить им сделать всю работу за вас. Ну и конечно, пробудиться в своем здоровом Духе, чтобы и тело стало здоровым как минимум.

Резюме

Трансформация и развитие могут сопровождаться временными расстройствами где-то и в чем-то.

Организм не способен сразу перестроиться. Но рано или поздно все восстановится на новом уровне.

Старение можно обратить вспять, а деградацию заменить развитием.

Нужно только поставить себе такую цель и задать программу.

Если вы чувствуете себя как-то нехорошо, но не понимаете почему, в большинстве случаев это означает, что нехорошо вашему мозгу.

Напряженные мышцы шеи и воротниковой зоны блокируют кровоснабжение мозга.

Надо уделить особое внимание расслаблению этих мышц.

Первая помощь — осторожные движения сидя на диване с руками за головой.

Более глубокое расслабление — энергетический массаж лежа на ровной мягкой поверхности. А потом можно сидя и в движении.

Ввести в привычку себя проглаживать и прокачивать таким образом, с намерением исцеления и регенерации.

Если будете делать энергетический массаж систематически, научитесь расслаблять мышцы одним лишь движением внимания и намерения, и освоите неизвестный доселе функционал своего биоскафандра.

Вопросы и отзывы

«Очень полезные упражнения! Получилось с первого раза. У меня очень твердая воротниковая зона, минут 10 практики — и она стала значительно мягче. Ощущения напряжения и расслабления чувствуются как молния на моем биоскафандре. Застегиваю — напрягаю, расстегиваю — расслабляю. Благодарю, буду практиковать постоянно!»

«Похоже, начал ощущать какие-то потоки, но пока слабовато, ощущение, что-то ползет по телу медленно снизу вверх, в руках тепло, мурашки. Упражнения разбудили неизвестное. Раньше ничего такого не ощущал».

«Буду теперь практиковать энергетический массаж, поскольку нормальный физический организовать себе не могу, здорово, что он работает еще даже глубже».

«Вы давали много упражнений для спины, но я заметила, что в течение жизни мне с моей спиной требуется исключать одни упражнения и вводить другие, потому что порой от обилия тренировок спина болит только хуже».

// Разумеется, вы сами должны регулировать для себя упражнения и нагрузки. Универсальных комплексов для всех не существует. Мы все разные. А «обилие тренировок» — это про спорт, а не про эффективное движение.

«Практикую энергетические потоки. Сделала вывод для себя, возможно ошибочный, что в энергиях Нового времени, может, за счет длительного моего ЗОЖа мое тело самоисцеляется потоками и энергиями, и гимнастика уже не требуется. Точнее, наверное, как раз только энергетическая гимнастика, и просто ходьба и движение».

// Это все индивидуально. Но одной лишь ходьбы все же недостаточно будет. Тело должно выполнять движения во всем многообразии.

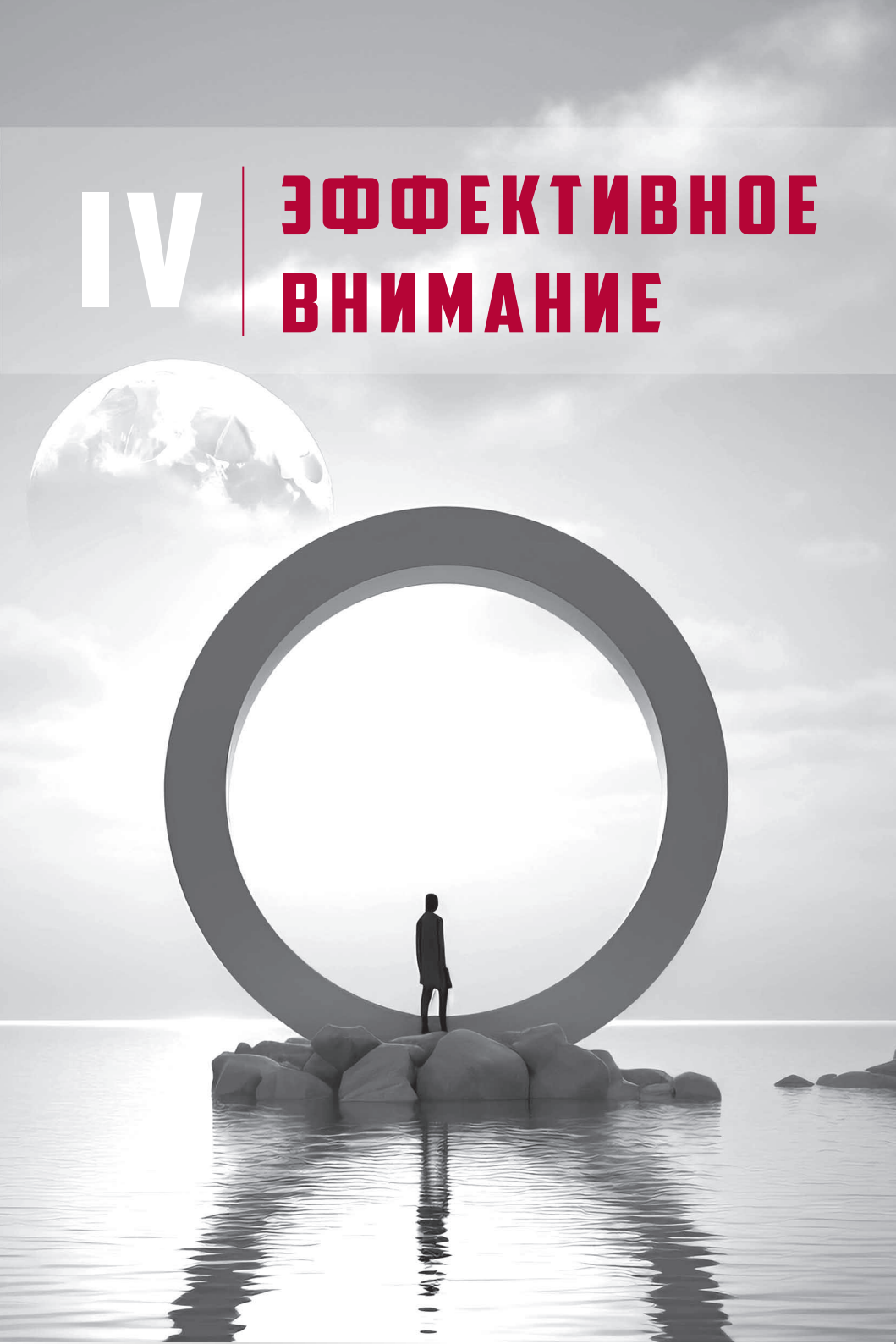
«Раньше даже не подозревала, что вот так, просто одним вниманием, можно себя исцелять и регенерировать».

«Хотелось бы побольше упражнений, которые можно выполнять „между делом“. Не всегда удается выделить время на полноценную гимнастику».

// Между делом можно выполнять энергетический массаж, очень полезная штука.

Еще дополнительная информация по эффективному движению, а также ссылки на видео — в Приложении 2.

IV ЭФФЕКТИВНОЕ ВНИМАНИЕ



ПЕРЕСМОТР ЖЕЛАНИЙ

В Новом времени, в новых энергиях, а также в своих новых аватарах требуется ПЕРЕСМОТР ПРЕЖНИХ ЖЕЛАНИЙ И ПРЕДПОЧТЕНИЙ.

В первой книге «Тафти жрица» была обозначена одна ключевая проблема, подобная Загадке Смотрителя:

«...В чем состоит самый простой и одновременно самый главный вопрос, который мучает улиток, а они даже не осознают, что он их мучает?

< Почему все не так, как я хочу? > — вот в чем вопрос. А каков ответ? Потому что вас ведет сценарий, потому что вы об этом не знаете, потому что не задаете реальность, а просто живете в ней, как рыбки в аквариуме. Точнее, как улитки.

Тот факт, что вы постоянно находитесь в невменяемом состоянии и лишь изредка просыпаетесь и осознаете, что спали, как раз и свидетельствует

о том, что вас ведет сценарий. А вы думали, почему вы забываете о своем внимании? По рассеянности? Нет, именно потому, что СЦЕНАРИЙ ВЕДЕТ ВАС.

Вам кажется, что вы действуете самостоятельно, себе на уме, но это иллюзия. Иллюзия действа, напомню, состоит в том, что реальность вас захватывает настолько, что вы не замечаете этой иллюзии и не осознаете, что являетесь подневольными персонажами какой-то игры...»

А теперь поставим вопрос иначе:
ВСЕ ЛИ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ, ВАШЕ?

Реальность изменилась и продолжает меняться. Вместе с ней меняетесь и вы сами. Однако старые программы и привычки отстают в этом движении и не прекращают владеть вами. Они прописаны в сценарии киноленты (линии жизни). И не меняются они лишь потому, что вы не просыпаетесь и не пытаетесь осознать: а все ли эти желания ваши?

Если желание (предпочтение) не ваше, оно может доставлять вам дискомфорт. Вы краем сознания это понимаете, но двигаетесь по инерции, поскольку «старая пластинка» продолжает крутиться.

Таким образом, вами владеют не только старые сценарии, но и желания. Чтобы от них избавиться, нужна ревизия — ПЕРЕСМОТР. Для этого необходимо и достаточно обратить осознанное внимание на то, ЧТО ВАМИ ВЛАДЕЕТ. А владеть вами может даже неудобная обувь, которая давно надоела, но вы ее все же носите, потому что купили.

Это как в осознанном сновидении: надо очнуться и подвергнуть критической оценке происходящее. В частности, взгляните пристальным взором на свои привычки, желания и предпочтения. Это касается не только целей в жизни вообще (что само собой), но и в повседневности.

Например, раньше вы тратили массу времени и денег на поиск какой-то изящной и изысканной одежды. А теперь, возможно, вы решите, что плевать на все, вам больше по нраву незатейливая, но удобная размахайка?

Или раньше мечтали о престижном спорткаре, а теперь задумались: да на кой он нужен, по нашим-то дорогам? Для понтов?

Или раньше терзали себя кем-то выдуманными диетами, не позволяя ни на шаг отклониться, лишь из-за того, что втемяшили себе это в голову? А оно в самом деле того стоит?

Или, наоборот, если я достоин/достойна всего самого лучшего, то я и буду выбирать для себя все самое лучшее, но не потому, что это соответствует каким-то стандартам, а потому что мне этого действительно хочется.

А чего мне действительно хочется?

Отличить свои ИСТИННЫЕ привычки, желания и предпочтения от НАВЕДЕННЫХ ИЗВНЕ можно по одному простому критерию: ЭТО ОНО МНОЙ ВЛАДЕЕТ, ИЛИ Я ИМ?

Вы это почувствуете, если зададитесь ОСОЗНАННЫМ ВОПРОСОМ.

Резюме

В Новом времени требуется пересмотр прежних желаний, привычек и предпочтений.

Вместе с реальностью меняетесь и вы сами. Однако старые программы и привычки отстают в этом движении и не прекращают владеть вами.

Почему все не так, как я хочу? Потому что вы не задаете свою реальность, а просто живете в ней.

Иллюзия действа захватывает настолько, что вы не замечаете этой иллюзии и не осознаете, что существуете подобно персонажам в кинокартине.

Если ваше внимание целиком погружено в действо, вы себе не принадлежите, а ведет вас сценарий.

Все ли, чего вы хотите, ваше?

Если желание (предпочтение) не ваше, оно может доставлять вам дискомфорт, но вы миритесь с этим, поскольку спите в кинокартине.

Чтобы избавиться от старых желаний и программ, нужна ревизия — пересмотр.

Необходимо обратить осознанное внимание на то, что вами владеет.

Задаться осознанным вопросом: это оно мной владеет или я им?

Вопросы и отзывы

«ПЕРЕСМОТР мне необходим. Старый сценарий владеет, и я иногда ловлю себя на мыслях и действиях навязанного сценария жизни. Начала включать осознанное внимание на мысли, которые словила, и действия. Вначале досадовала на себя из-за того, что опять заснула. А теперь просто беру и меняю мысли, которые крутятся в голове, на позитивные. И чувствую, что постепенно меняются окружение и пространство, и это радует. Записала сейчас и повесила на кухне: ЭТО ОНО МНОЙ ВЛАДЕЕТ ИЛИ Я ИМ?»

«Что можно сделать, если во время задания реальности в слайд врезались негативные события? И мысль об этом стала навязчивой. И крутится фоном в голове».

II Навязчивая мысль — не ваша, она прописана в сценарии. Мысль становится вашей, когда вы просыпаетесь. А пока спите наяву, вы просто «читаете текст» своего персонажа. У Тафти, в отличие от классического ТС, ясно сказано: перед тем как задавать реальность, надо проснуться — войти в состояние Присутствия. В этом состоянии будете хозяином своих мыслей. Читайте Тафти.

«Касательно техник Тафти и как они работают. Некоторое время назад возникла экстренная ситуация, навязанная одним сильнейшим маятником. И выхода никакого не предвиделось. Ну раз терять уже нечего,

подумал я, то решил на полную запустить технику задания реальности с косицей. Поставил будильник на каждый час дня, и понеслась. Конечно, все получилось и разрешилось. Но суть не в этом. То, что я испытал...

Начал я рано утром, а к обеду стало происходить нечто. Я будто вышел за пределы пространства и времени! И это будучи в своем физическом теле! Сложно очень объяснить словами, но я будто скользил, ходил по пространству вариантов, по страницам книги вне самой книги!

В моем восприятии прошло полтора-два часа. Хотя в физическом мире целых двое суток! Я одновременно был и там и здесь, ходил, задавал. Одновременно чувствовал ускоренный ход времени в пространстве вариантов и нормальный в обычном мире. Не знаю, что это было. Но было круто! Больше такого не повторялось».

// Это было тем, что называется «гуляние живьем», когда вы ожили в кинокартине и из персонажа превратились в осознанного индивида. Наверно, на вдохновении у вас получилось. Чтобы и дальше получалось, надо практиковаться.

УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ

«А зачем нам нужен, этот пессимизм?
Мы и без него хорошо живем».
(Из кинофильма «Драгоценные зерна».)

Канун Нового года у многих связан с праздничными приготовлениями и надеждами на перемены к лучшему. Что из этого реализуется? Только праздник, но не более того. Остальное, как правило, обращается в неоправданные ожидания. Праздник проходит, наступают будни, и все в основном остается по-прежнему. Верно ведь?

Почему же реализуется праздник? Потому что это такой особый день календаря и выходной? Нет. К празднику вы готовитесь и намереваетесь получить удовольствие. То есть и мыслями и действиями его СОЗДАЕТЕ.

А вот надежды, ожидания и мечты — не сбываются. У них нет такого свойства. Реализуется только конкретная работа с вниманием и намерением. Если намерения у вас нет, а есть лишь ожидания и надежды, получается холостой ход. Если вниманием вы не управляете, ваша реальность идет вразнос, как ей вздумается.

Основной принцип Трансерфинга:
ваша жизнь наполняется всем тем,
на чем сосредоточено ваше ВНИМАНИЕ.

Поэтому все техники управления реальностью сводятся к тому, чтобы взять под контроль ход своих мыслей и устремить их в нужном направлении. Какая кинолента вставлена в ваш «проектор», такое «кино» вы и получаете в своей жизни.

С мыслями все понятно — для того чтобы они не свалились в тягостные раздумья, которые еще больше испортят жизнь, в Трансерфинге имеется принцип Координации намерения, а у Тафти — Польза. Если случилась какая-то досадная неприятность, ее надо намеренно обратить в «приятность», как бы нелепо это ни казалось на первый взгляд. Тогда именно так и будет. И чтобы такого плохого не происходило, надо во всем искать Пользу. Кто ищет, тот всегда найдет.

Но есть еще одна вещь, которая оказывает влияние на реальность не меньше, чем мысли, и о которой раньше явно не говорилось. Это ваше СОСТОЯНИЕ. Если оно гнетущее в связи с какими-то

проблемами, ваша реальность будет продолжать в том же духе и еще больше усугубляться.

Один читатель как-то задал ключевой вопрос: «Почему со временем все краски жизни тускнеют и легкая безмятежность сменяется тревожной озабоченностью?»

Потому что СОСТОЯНИЕМ ТАК ЖЕ СЛЕДУЕТ УПРАВЛЯТЬ, как и мыслями. Иначе реальность по цепочке обратной связи будет все глубже погружаться в этот тревожный туман. Вам сейчас плохо? Реальность отреагировала — стала еще хуже. Затем вы отреагировали — вам тоже поплохело. И снова, и снова. И этот процесс продолжается помалу, помаленьку, но перманентно в течение всей жизни.

Но разве в жизни нет хороших и приятных событий? Есть, конечно, вот только свойство человеческой психики в том, что неприятности ее «впечатляют» сильнее, чем приятности. В итоге мы постепенно утрачиваем способность радоваться простым вещам, как это бывало в детстве.

Что с этим делать? Нужно осознать один простой смысл, раскрытый у Тафти: ВАС ВЕДЕТ ВНЕШНИЙ, НЕ ВАШ СЦЕНАРИЙ — ИМЕННО ЭТО ВАС ТЯГОТИТ. Вы подсознательно чувствуете, что несвободны, что зависите от реальности, что поставлены в рамки обстоятельств, как персонажи в рамки сюжета. Вы это чувствуете и одновременно не отдаете себе в том отчета и ничего не можете с этим поделать, поскольку пребываете в бессознательном сновидении наяву.

Это как бы основная «подложка», которая присутствует постоянно, — подспудное ощущение, будто вас «ведут», как марионетку на нитке.

В то же время эту нитку легко оборвать — стоит лишь проснуться во сне наяву и превратить сновидение в осознанное. А что можно делать в осознанном сновидении? УПРАВЛЯТЬ ИМ.

Там же у Тафти говорится, что самая полезная из привычек: НЕ ХОТЕТЬ ЧЕГО-ТО ОТ РЕАЛЬНОСТИ, А ЗАДАВАТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ.

Сценарий на текущей киноленте изменить нельзя, но это и не требуется. Нужно всего лишь задать целевой кадр, желательно с косицей, и тогда произойдет переход на другую киноленту, где сценарий будет работать на вас.

У кого с косицей возникли трудности, в книгах «О чем не сказала Тафти» и «Тафти жрица 2. Управление событиями» эта техника объясняется уже подробней и несколько иначе, так что все должно получиться при небольшой лишь тренировке — оно того стоит. Краткое описание техник Присутствия и косицы — в Приложении 3.

Казалось бы, что может быть проще: не нравится эта реальность — задай другую, свою. Но дело в том, что привычка существовать в режиме марионетки настолько фундаментальная и укоренившаяся, что люди элементарно забывают об имеющейся у них способности ОБОРВАТЬ НИТКУ. Они ничего не делают с реальностью — она их гнетет, а они просто бредут под этим гнетом, не просыпаясь. Либо пытаются как-то бороться со свершившейся действительностью, что вообще бессмысленно.

Вот еще ключевые «признания» читателей:

«Я проснулся и понял, что свою реальность могу задавать, а не тяготиться ею».

«Когда мне тревожно, я задаю реальность, и мне почему-то становится легче».

«Иногда посещает озарение в том, что если я просыпаюсь, то могу формировать свою реальность».

Представьте — «озарение», ни больше ни меньше. Нет ничего сложнее простых вещей.

Но эту сложность можно обойти, если наработать себе обратную привычку: ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОСЫПАТЬСЯ. Проснулись — задали свою реальность. Все.

Поставьте себе такое намерение, прямо с самого утра, с каждого утра: БУДУ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ СОСТОЯНИЕМ. А чтобы его отследить, надо проснуться.

Для того чтобы проснуться в сновидении — во сне или наяву, неважно, — в книге «Жрица Итфат» дана простая и действенная техника: ЗАДАВАТЬСЯ ВОПРОСАМИ.

Например, можете ли вы ответить на вопрос: как здесь оказались, в этом месте? Если можете, значит, сейчас вы в реале. Если нет, значит, в данный момент спите и видите сон.

Так же и по поводу состояния — необходимо НАРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ ЗАДАВАТЬСЯ ВОПРОСАМИ, как ребенок. Но не механическими вопросами, как заведенная почемучка — ОСОЗНАННЫМИ. У детей такая привычка имеется, а у взрослых утрачена: все и так ясно, и все плохо. Нет, не ясно. И нет, не плохо.

Как я себя чувствую?
Как себя ощущаю?
Почему так?
Что меня гнетет, что тревожит?
Что я могу сделать?
Задать свою реальность — вот что.
И все будет хорошо.

Так вы избавитесь от первопричины гнетущего состояния — положения беспомощной марионетки в бессознательном сновидении. Поначалу потребуется приложить некоторые усилия. Но как же без этого? Зато окупится сполна. Быть может, вы тогда лишь впервые поймете, что такое Трансерфинг.

Вот один читатель наконец по-настоящему понял: «Я могу менять свою реальность, я могу все, я распознал, КТО Я». Понял — означает не узнал, а осознал. Почувствуйте эту разницу.

Резюме

Ваша жизнь наполняется всем тем, на чем сосредоточено ваше внимание.

Ваше состояние тоже оказывает влияние на реальность — не меньше, чем мысли.

Состоянием следует управлять так же, как и мыслями.

Неприятности впечатляют сильнее, чем приятности. В итоге мы постепенно утрачиваем способность радоваться простым вещам, как это бывало в детстве.

Самая полезная из привычек: не хотеть чего-то от реальности, а задавать свою реальность.

Надо наработать привычку обращать внимание на свое состояние и просыпаться. Поставить себе такое намерение.

Самая простая техника пробуждения — задаваться вопросами.

Как я себя чувствую? Что меня гнетет, что тревожит?

Задались вопросом, проснулись и сразу задали свою реальность.

Вопросы и отзывы

«Я заметила, что легче переношу проблемы, когда представляю, что это всего лишь сон».

«Когда просыпаешься наяву, тогда явь ощущается как осознанное сновидение, в котором ты можешь делать все что хочешь, потому что там только ты. И вот это — свобода! Классное ощущение».

ОТЗЫВЫ ПРОСНУВШИХСЯ

«Хочу поделиться своим опытом пробуждения. Впервые это случилось, когда мне было всего около восьми лет, в тот момент я полола у бабушки картошку. Вдруг я проснулась, ощутила свое Присутствие, свое живье и задалась вопросом: „Кто я и что я здесь делаю?“ Но это ощущение меня очень испугало, я не знала, что это такое и что с ним делать дальше. Помню, что я ушла домой постоять у окна, и заснула обратно в сценарий, и старалась больше не испытывать подобных ощущений. Теперь-то я знаю, что это такое, и стараюсь просыпаться, входить в осознанное состояние каждый день».

«Пробую входить в Присутствие не только визуально (вижу себя и вижу реальность),

но и аудиально (слышу себя, слышу реальность), а также кинестетически (чувствую себя, чувствую реальность). Для меня, как оказалось, гораздо эффективнее именно чувствовать».

«Вчера „включил“ себя в метро, очень интересные сцены наблюдал, девушки сами начали ко мне подходить и знакомиться, одна даже бежала за мной. Так все необычно...»

«Сегодня был в молле, гулял в сновидении наяву, светлячком. Встал, кофе покупаю. Тут нарисовались двое полицейских, стоят и смотрят на меня, как на маму свою, как на самого родного человека. Я немного растерялся, произнес про себя, что „я — это я“, и очнулся. Вопрос, есть ли способ выключить это сияние, когда нужно, а то даже соседи меня удивляют: ты такой красивый...»

// Да, есть такой феномен: если качественно включить Присутствие, спящие начинают глядеть на вас с любопытством и симпатией. А если при этом еще и косицу активировать, эффект будет еще сильнее. Только долго держать косицу в активном состоянии не следует, чтобы ее не «заклинило». Чтобы снизить «светимость», нужно находиться как бы в полу-Присутствии, то есть ходить не полностью ожившим и открытым, а поглядывать на окружающую реальность искоса, краем глаза. Используйте технику имитации, притворяйтесь спящим, а сами мимоходом, не пристально, следите и осознавайте, что вокруг происходит.

«А как долго можно держать косицу в активном состоянии, чтобы ее не „заклинило“?

Разве это не противоречит тому, что косицу следует использовать только четко по алгоритму задания реальности, иначе она выйдет из-под контроля? Мне кажется, если активировать косицу не по алгоритму, а просто так держать ее в активированном состоянии, то в этот момент будет задаваться что попало, что будет на уме в тот момент».

// Не просто так, а с целью. Допустим, требуется обратить на себя чье-то внимание. Входите в Присутствие и активируете косицу — ненадолго, чтобы достичь этой цели. После этого — деактивируете. Я же не говорил, что нужно постоянно ходить с активированной косицей. Внимание в данном случае должно быть занято целью: <держать косицу, чтобы привлечь внимание>. А когда цель достигнута — отпустить. Косица должна быть под вашим контролем. Заклинило — это как ногу свело, когда мышцы начинают вести себя самопроизвольно.

«Техника Тафти работает безупречно, хотя и незаметно. Не мелочитесь на задании пустых мест на парковках. Эта техника для Творцов! Никогда не думал, что такое может реализоваться. По меркам даже самых искушенных фантазеров моя фантазия была несбыточной. Однако реальность не сортирует — было заявлено, заявку приняли».

// Очень верно подмечено: косица работает НЕЗАМЕТНО. Это потому, что реальность категорически не склонна явно выказывать свое подчинение. Таков у нее «характер». Вы кто вообще такие?

Или бывает так, что задаешь целевой кадр и забываешь про это. И только потом осознаешь: а ведь сработало! Но как-то неявно сработало, не точно по заказу, а несколько иначе или совсем по-другому.

Разум тоже категорически не склонен верить в чудеса. Часто думаешь: ну, в этот раз получилось, ну так совпало. Реальность ведь не Золотая рыбка. Не может быть все как я хочу. Просто не может такого быть, и все.

Однако часто бывает, что реализуется достаточно трудно осуществимое намерение, а порой и фантастическое. Истории читателей это подтверждают.

«После прочтения книг о жрице Тафти решил испытать косицу. Я женат, и как-то по пути на работу решил загадать то, что в принципе не должно было сбыться, а именно что меня поцелует незнакомка. И вот спустя несколько часов звонит моя супруга и просит приехать пораньше, так как к нам неожиданно и впервые приедет в гости ее двоюродный брат со своей молодой женой. Мы хорошо и весело посидели за ужином, а когда они прощались, жена брата, которую я раньше не знал, обняла меня и поцеловала».

«Да, косица — это крутая штука! Для закрепления подвижек веду блокнот. Подсветил ситуацию, записал дату, время. Потом рядом пишу дату и время материализации этой ситуации. От 10 минут до двух недель,

но самое грандиозное намерение (из области фантастики) сбылось через полтора года».

«Недавно со мной случился интересный случай, или история о том, почему нельзя использовать косицу, когда ты не в себе. В общем, была у меня мечта — посетить Таиланд, а именно Пхукет. В нынешних условиях поездка, мягко говоря, не дешевая. Плюс у нас с мужем стройка, в планах большие траты, и о поездке не могло быть и речи.

Но я не сдавалась и делала все, как учила Тафти. И что вы думаете? Мало того что поездка состоялась, так и, будучи в Пхукете, мы особо не экономили. Так сложилось, что перед поездкой нам удалось дважды хорошо заработать.

Но вот что случилось дальше. В Тае, то ли от переизбытка эмоций (это мое первое путешествие, первый полет на самолете), то ли сама не знаю отчего, я подсела на маятник — то ли ревности, то ли гордыни. И в чувствах задала мыслеформу: „Хочу, чтобы все смотрели только на меня, а не на моего мужа“.

И не поверите, так и случилось, только вот радости мне это совсем не доставило. Я умудрилась так обгореть, что лицо отекло ужасно и было ярко-красного цвета. И действительно, теперь все только на меня и смотрели, и туристы, и местные, будто я инопланетянка.

Когда я осознала, что натворила, начала потихоньку исправлять ситуацию. И о чудо, этот жуткий ожог прошел за два

дня. Просто волшебство, такого не бывает. Но косица продолжила делать со мной свое черное дело. И я опять, хоть и в более легкой форме, попалась. Теперь ко мне начали приставать турки и трансы на улице, прям при муже. Его не трогали, а меня зазывали на массаж, один раз предложили массаж груди. Короче, и смешно с этой истории, и неприятно, и очень поучительно».

«А почему косица иногда не срабатывает?»

// Это когда вы пытаетесь менять уже свершившуюся действительность, а надвигающаяся реальность не успевает перестроиться. Если вы задаете место на парковке прямо на подъезде к ней, то может не получиться. Место следует задавать все же немного заранее. Или, например, сегодня вы задумали совершить определенную покупку, нечто неординарное, и непременно сегодня либо прямо сейчас. Вынь да положь. Но на сей момент данного товара по факту нет в наличии. Надо же дать реальности время хотя бы подвезти товар. Если же цель долгосрочная и труднодостижимая, тогда реальности потребуется гораздо больше времени, а вам — систематической работы с косицей и слайдами.

«Послушная реальность! Как это будет скучно...»

«Скучно? Возможно, вас никогда не накрывала волна настоящих побед! Как может быть скучно наблюдать за тем, как легко и непредсказуемо реализуются цели?! Да и какая может быть скука в постоянном развитии себя?»

«О нет, вообще не скучно. Потому что реализуется все таким образом, что только держись. Когда задаешь цель и отпускаешь вожжи, то такая веселуха начинается, что только одним вопросом задаешься: кто-то еще смотрит это кино, которое с тобой происходит?!»

«Вчера еду по городу и вспомнила, что надо тренировать косицу на простых вещах. Задала простой и легкий путь до дома. В итоге куда-то все машины исчезли, дорога стала без помех, и все светофоры горели зеленым цветом. Ай да Тафти, как я рада, что нашла тебя!»

«Два дня тренируюсь на перекрестке, где все, как сговорившись, нарушают ПДД и треплют мне нервы. Так вот, уже два дня там все просто шелковые! Выезжаю из дома, задаю намерение-кадр и все время смеюсь: а что, так было можно?»

«Я себе уже на попе синяк нащипала. Чтобы понять, сплю или нет».

«А у меня получается практически все. Я визуализировала с косицей переезд в Москву, прописывала цели в блокнот и постоянно крутила в голове слайд моей новой жизни. В феврале мне позвонил старый знакомый, которого не видела 10 лет, пригласил к себе на работу. За три дня после звонка моя жизнь кардинально изменилась, я переместилась на другую линию жизни. В доме, в котором

я живу, до мелочей совпали все его детали — двор, цвет дома и т. п.»

«У меня вчера то же с кассой было. Пошли в магазин с сестрой, в 8 вечера. В это время обычно много людей в магазине. Сестра говорит, мол, опять в очереди стоять, а я говорю: „Ну, посмотрим“. Активирую косицу и задаю кассу без очереди. В магазин заходим, людей там 0. Сестра говорит: „А где люди?“ Я говорю, это я задал. Взяли продуктов, подходим к кассе, там ни одного человека. Только подошли, за нами уже человек 5 подходят и в магазин еще целая толпа завалилась. Но перед нами никого».

«После кучи разных практик заметил, что могу двигать рукой энергетику тела, и решил проверить, есть у меня косица или нет. Оказывается, есть. Я ее даже пару раз дернул сам себе и весьма явственно почувствовал. И правда, между лопаток кончик торчит слегка назад».

«У меня косица срабатывает очень быстро, именно когда вроде как косишь под дурачка. Косица — косить. В этом что-то есть».

«Косица. Поначалу, когда она срабатывала, это воспринималось как чудо. Прямо вау! Сейчас это просто спокойная норма. Просто берешь свое, сама решаешь, что будет и что будешь чувствовать. Запускать косицу стало самой полезной привычкой, именно она сформировала во мне „будет вот так“. Не „хочу,

чтобы", а именно РЕШИЛА, абсолютно спокойно, без всяких неуверенностей и завышенных важностей. Нечасто, но бывает, что не срабатывает косица — тогда благодарю, что мой мир от чего-то меня сберег».

«Я взахлеб прочитала книгу „Тафти жрица". Это первая книга, которая мне попалась от Зеланда. Очень сожалею, что ничего подобного не слышала и не читала ранее. Результат потрясающий! Я в фокусе кадра держала машину, как езжу в ней, что она моя. На тот момент я не работала и денег на машину не было. Результат таков: сейчас езжу на собственной машине. И это не подарили, как подумают многие. Долго писать, и это не важно, просто обстоятельства так сложились, что она стала моей! Фантастика! И это за 4 месяца. Не надо думать о деньгах, просто задавать конечную цель! Я иду дальше со своей косицей!»

«Был недавно у меня случай, я скептически отношусь к косице, мне сложно поверить в эту сказку, и потом, постоянные примеры с удачными парковками меня вообще бесили. Но однажды я в аграрном магазине накупила земли и цветов для балкона, это было в пятницу после работы, я была очень уставшей. Я живу на очень оживленной площади, и с парковкой очень сложно. И тут я вспомнила про косицу и почти с улыбкой на устах заказала себе конкретное местечко под моим балконом (для примера, уже как больше года не имела возможности парковаться там).

Ну, в общем, когда вернулась домой, а во время поездки уже про все забыла, заезжаю за поворот на площадь и что я вижу: площадь кишела людьми и машинами, а мое заказанное место меня ждало».

«Недавно со мной произошел удивительный случай. Улетала в отпуск после работы. Хватаю чемодан, бегу на аэроэкспресс, я в аэропорту, но к регистрации опоздала. Так. Активировала косицу и опустила, думаю, пусть теперь будет что будет. Что делать, сажусь в такси, еду домой. На полпути вдруг приходит сообщение: ваш рейс задержан на три часа. Я села на свой самолет и улетела в отпуск. Чудо? Да, я до сих пор не понимаю, как это работает, но это работает».

// При работе с косицей, во-первых, не сопровождайте задание сомнениями — если уж взялись, не думайте о том, что может не получиться. Во-вторых, если уже видите, что не получилось, не соглашайтесь с поражением. Косица, бывает, срабатывает в самый последний момент, когда вы уже готовы сдаться.

Краткое описание техник Присутствия и Косицы — в Приложении 3.

КОГДА КОСИЦА НЕ РАБОТАЕТ?

«Мы мощные, с косицами,
У нас есть за что ухватиться.
Но если кто ухватится,
Тот жестоко поплатится».
(Из книги «Тафти жрица 2. Управление событиями».)

Общее правило: косица работает всегда, за исключением ряда случаев, которые тоже являются лишь исключениями, подтверждающими правило. Напомню, что это за случайные такие случаи.

1. Вы задаете реальность, которая свершилась. То, что уже произошло, изменить очень сложно, если вообще возможно. Теоретически, конечно, можно перескочить на другую киноленту, где и реальность другая. Но физически для такого перехода требуется много энергии.

Например, вы уже на подъезде к магазину задаете целевой кадр, где покупаете нужную вещь. Но на данный момент реальность такова, что в магазине просто нет этой вещи. Должно пройти какое-то время, чтобы ее подвезли хотя бы.

Запомните: задавать можно только БУДУЩЕЕ, КОТОРОЕ НАДВИГАЕТСЯ. Реальность, которая свершилась или лежащая близко к этому состоянию, заданию не поддается. Вы должны понимать, что ТРЕБУЕТСЯ ВРЕМЯ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ЗАДУМАННОГО.

2. Вы задаете реальность, реализация которой зависит не только от вас. Другими словами, вы задаете кадр не в слое своего мира, а в общей реальности, которая формируется многими людьми. Это может быть некое значимое событие, большой проект или обстановка в стране.

Например, вы (лично вы одни) не можете остановить войну, или назначить победу, или обеспечить успех большого проекта, или сделать, «чтобы всем было хорошо».

3. Вы задаете сценарий, а не целевой кадр. А зря. Как известно, сценарием управлять нельзя, он не в вашей власти — напротив, это вы во власти сценария.

Кто-то может сказать, что, мол, я задаю такой сценарий и перескакиваю на киноленту, где он такой.

Но это по меньшей мере избыточно сложно. Проще задать конечный результат (целевой кадр), а уж как он получится, реальность сама разберется лучше вас.

Целевой кадр — это некое событие. Отдельными событиями вы можете управлять. Сценарием — нет. Сценарий — это череда событий.

4. Вы задаете поведение конкретного человека. Но есть правило: задавать реальность можно — задавать людей нельзя. Людей ведет свой сценарий или свое намерение, если оно осознанное. Управлять поведением конкретных личностей — такое же пустое занятие, как управлять действиями персонажей уже отснятого фильма.

Задавать отношение конкретного человека к вам тоже нежелательно. Может получиться обратный эффект.

А что тогда можно по отношению к людям?

а) Задавать простое событие с конкретным человеком, например встречу. Заметьте, простое событие, а не поведение и отношение.

б) Задавать событие (можно уже посложнее) с абстрактной личностью, например свидание и отношения. Наверняка похожий персонаж с похожим сценарием в реальности найдется.

в) Задавать отношение к вам людей вообще. Например, мыслеформу или визуализацию, что люди относятся к вам с симпатией, поскольку это абстрактный посыл, не направленный на конкретного человека.

Какие отсюда выводы. Нужно ли теперь терзаться мыслями: получится ли задать реальность в том или ином случае? Сбудется или не сбудется?

Нет. Задавайте реальность всегда и везде (за исключением правил по сценарию и людям), чтобы вошло в привычку, в ваше обыкновение.

Не анализируйте особо — ни до задания, ни после. Сбудется — хорошо. А не сбылось — неважно.

Маловероятно, что сработает? Все равно задавайте. А вдруг?

Резюме

Косица не работает в случаях:

1. Вы задаете реальность, которая свершилась.

Задавать можно только будущее, которое надвигается.

На реализацию задуманного требуется время.

2. Вы задаете общую реальность, реализация которой зависит не только от вас.

3. Вы задаете сценарий, а не целевой кадр.

Целевой кадр — это некое событие. Отдельными событиями вы можете управлять. Сценарием — нет. Сценарий — это череда событий.

4. Вы задаете поведение конкретного человека.

С конкретным человеком можно задавать простое событие, например встречу.

Задавать событие посложнее, например отношения, можно с абстрактной личностью.

Можно еще задавать отношение к вам людей вообще, например: люди испытывают ко мне симпатию.

Задавайте реальность всегда и везде, чтобы вошло в привычку, в ваше обыкновение.

Вопросы и отзывы

«Я практикую Трансерфинг, сначала не чувствовал косицу намерения, потом натренировал, начал чувствовать, и даже сильно. Могу задавать реальность на всем бытовом, что мне нужно, даже те вещи работают, которые не могли бы, но не на деньги. На деньги не получается никак. Как с этим быть? Я делал на свой успех на бирже, что получаю прибыль с биржи, что удачно вкладываюсь, просто что имею прибыль, что просто есть деньги. Но ничего не выходит, я не могу понять, как правильно это сделать».

// С лотереей, казино, биржей плохо работает. Это не ваш индивидуальный путь, а общая трасса, по которой двигается большая толпа, где каждый хочет выиграть. Двигаясь в строю, вы немного достигнете. Принцип Трансерфинга — выйти из строя и отправиться своим путем.

КООРДИНАЦИЯ СЧАСТЬЯ

Резюмируем пройденную выше тему управления состоянием.

Состояние, в котором вы пребываете, оказывает на реальность такое же сильное воздействие, как и ваши мысли. Состоянием необходимо управлять так же, как и ходом мыслей.

Первопричина гнетущего состояния в том, что вас ведет внешний, не ваш сценарий. Подсознательно вы это чувствуете, но не можете ничего поделать, поскольку находитесь в бессознательном сновидении наяву.

Чтобы проснуться в сновидении наяву, необходимо наработать привычку задаваться вопросами,

например: где я нахожусь, в каком состоянии, что меня гнетет? С самого утра ставить намерение: буду отслеживать свое состояние. Компьютер умеет делать себе «чек-ап» — вы нет. Значит, надо прошить в себя такую программу.

Чтобы открепиться от сценария, нужно всего лишь проснуться, отдать себе отчет, что вас гнетет, и задать свою реальность — целевой кадр, чего вы хотите.

Вторая причина гнетущего состояния — ПРИВЫЧКА НЕ РАДОВАТЬСЯ ПРОСТЫМ ВЕЩАМ, принимать их как равнодушное должное. Точнее, это даже не привычка, а утрата такой способности, которая была в детстве. Эту способность можно восстановить.

Современные люди настолько избалованы и пресыщены изобилием всевозможных вещей и зрелищ, что их уже ничто не трогает. А ведь когда-то простенький подарок под елкой доставлял столько удовольствия. Здесь опять придется немного себя перепрограммировать. Но это не принудительная и обременительная процедура, а скорее приятная.

Смысл в том, чтобы ЗАНЯТЬСЯ ПОИСКОМ РАДУЮЩИХ ВЕЩЕЙ. Это могут быть как новые вещи, так и старые. Начните со старых. Осмотритесь в своем жилище. Вас окружают вещи, которые вы когда-то приобрели. Когда-то они доставили вам минуты удовольствия или удовлетворения.

Верните эти минуты и продлите их. Когда вам попадается на глаза какая-нибудь вещь из обихода,

вспомните, как вы ее добыли, в чем для вас была польза, в чем радость. Позвольте себе снова испытать радость или удовлетворение от каждой вещи, вплоть до старого сувенира.

Не надо проводить сразу «ревизию всего склада», делайте это порциями, иногда. Только не забывайте, вспоминайте об этом. Как раз будет лишний повод проснуться наяву, а заодно улучшить свое СОСТОЯНИЕ. Поскольку это в ваших же интересах.

Точно так же с новыми вещами. Когда их приобретаете, вспоминайте о том, что вам необходимо следить за своим состоянием и стремиться улучшать его по малейшему поводу. Задержите подольше радость или удовлетворение от новой вещи, посмакуйте, насладитесь, не отбрасывайте сразу, как ненужный подарок.

Не забывайте — в ваших же интересах завести себе такую привычку. Сначала вам станет лучше, потом за вами реальность подтянется, отчего вам станет еще лучше, и так далее, по цепочке обратной связи. Теперь уже по обратной цепочке, «вперед в прошлое», в счастливое детство.

Это своего рода УПРАВЛЕНИЕ РАДОСТЬЮ. Все очень просто: хотите испытывать радость — уделите этому внимание. Здесь даже не требуется прилагать усилий — просто уделите чуточку больше внимания, чем привыкли. Надо ЗАОСТРИТЬ ВНИМАНИЕ НА РАДОСТИ, ВЫТАЩИТЬ ЕЕ, ВЗЯТЬ СЕБЕ. Это нетрудно.

Говоря о вещах, я имею в виду не только предметы. Это может быть все что угодно: уютное кафе,

человек, встреча, событие, обстоятельство, прогулка, занятие, работа, ваш дом наконец.

Обратите внимание на то, к чему вы давно привыкли. Вот за окном непогода, а ваш домик оберегает вас и создает комфорт. Но вы перестали это ценить и капризничаете, вас не устраивает, вам надо лучше. Никто не говорит, что не следует стремиться к лучшему. Но кому хуже оттого, что вы капризничаете?

Станет намного лучше во всех отношениях, если будете ценить то, что имеете, будете радоваться и благодарить за это. Таково объективное свойство реальности: радуетесь — становится лучше, капризничаете — становится хуже.

К сожалению, мы способны по-настоящему оценить то, что имеем и к чему привыкли, лишь когда это потеряем — дом, работу, близких. Так вот не надо доводить до этого. Необходимо представить на миг: что будет, если потеряем? И как же хорошо сейчас, когда у нас это есть!

Итак, принцип Координации счастья состоит в следующем: ДАЖЕ ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМИ, ВЫ ВСЕ РАВНО СЧАСТЛИВЫ — НАЙДИТЕ В ЧЕМ. Например, устройте себе праздничный ужин с близким человеком и скажите: как же хорошо, что мы вместе.

Более объяснять тут нечего — вы все поняли. Надо всего лишь дать себе такую установку, нажать у себя кнопочку <поиск радости> — и она будет работать.

На самом деле,

«Наше счастье рядом с нами ходит,
нам его не надобно искать».

(Песня из кинофильма «Кубанские казаки».)

Резюме

Еще одна причина гнетущего состояния — привычка не радоваться простым вещам, а принимать их как равнодушное должное.

Нужно заняться поиском радующих вещей. Начните со старых, освежите их в памяти.

Когда приобретаете новую вещь, смакуйте удовольствие.

Управление радостью: найти, в чем в данный момент состоит радость, позволить ее себе.

Обратите внимание на то, к чему вы давно привыкли. Это может быть все что угодно: уютное кафе, человек, встреча, событие, обстоятельство, прогулка, занятие, работа, ваш дом.

Радуетесь — становится лучше, капризничаете — становится хуже.

Принцип Координации счастья: даже если чувствуете себя несчастными, вы все равно счастливы — найдите в чем.

Вопросы и отзывы

«Можно ли без визуализации достичь хороших результатов? Каждый раз, когда думаю о визуализации, испытываю душевный дискомфорт».

// Да, можно, мыслеформы (слова) тоже хорошо работают, если вы не визуал.

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ НАЯВУ

Далее мы займемся основами практики осознанных сновидений наяву. Именно наяву, потому что какой смысл заниматься осознанными сновидениями во сне, если наяву вы спите АБСОЛЮТНО точно так же?

Одного знания техники вхождения в состояние Присутствия недостаточно. Даже во время «гуляния живьем» вы все равно спите в той или иной степени. Но можно научиться пробуждаться по-настоящему.

Это типа как проснуться утром дважды. Но лучше трижды. Сначала проснулись, а потом еще раз проснулись. Понятно? Если непонятно, еще раз проснулись. Если по-прежнему непонятно, снова проснулись. И так до тех пор, пока не осознаете, что вы,

оказывается, бог Вишну. Шутка. Почти шутка. А пока повторим азы техники Присутствия.

Что такое СОН? У вас имеется два экрана: внутренний и внешний. А еще у вас есть внимание. Оно всегда либо внутри, либо снаружи и очень редко когда посередине. Поэтому вы постоянно спите.

Когда вы находитесь в своих размышлениях, ваше внимание целиком погружено во внутренний экран. Вы можете не замечать происходящего вокруг и действуете на автомате. И напротив, когда ваше внимание занято чем-то внешним, вы себя забываете и снова можете действовать безотчетно.

Вот это и есть сон — безотчетное состояние, в котором ваше внимание погружено — либо во внешний, либо во внутренний экран. В таком состоянии вы практически беспомощны и не контролируете — ни себя, ни происходящее с вами.

Для того чтобы проснуться в сновидении во сне или наяву, необходимо вытащить внимание из внешнего либо внутреннего экрана и переместить его в центр сознания. Вы способны это сделать — легко.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ВАШЕ ВНИМАНИЕ, ЧЕМ ОНО ЗАНЯТО.

Сделав это, вы вошли в центральную точку осознания. Вернули себя себе. Потому что ВАШЕ ВНИМАНИЕ И ЕСТЬ ВЫ САМИ КАК ЕСТЬ, БЕЗ ОДЕЯНИЙ.

Из точки осознания вы можете наблюдать одновременно и за своими мыслями, и за тем, что с вами происходит. Вы можете видеть окружающую

вас реальность и себя в этой реальности. Вам ничто не мешает смотреть на оба экрана одновременно. Вы это умеете.

Итак, дайте себе установку с утра: сегодня я буду гулять в сновидении наяву. И отправляйтесь гулять, куда угодно — на работу ли, на учебу — в этом состоянии ясности.

Для большего эффекта лучше отправиться туда, где вас никто не знает — на прогулку, в торговый или развлекательный центр.

Например, вот вы включаете свое осознание и заходите в магазин. Поздоровайтесь, пройдитесь, осмотритесь, может быть, спросите что-нибудь и понаблюдайте за реакцией продавцов. Только не засыпайте. Обязательно, перед тем как заговорить с кем-то, установите внимание в центр: вижу себя и вижу реальность.

Вы обнаружите, что окружающие поглядывают на вас с любопытством и почему-то относятся к вам с какой-то особенной симпатией, чего раньше не было. Что же произошло?

Когда вы в таком состоянии, люди воспринимают вас как не от мира сего. Они смутно чувствуют, что с вами что-то не так, но не могут понять, что именно. Вы для них как светлячок в царстве теней. Когда вы в состоянии Присутствия, у вас энергия течет иначе. Это не видится явно, но ощущается подсознательно.

Погуляйте вот так в течение дня. Вы обнаружите, что внимание (то есть вы) постоянно проваливается во внешний либо внутренний экран. Не уставайте вытаскивать его (себя) обратно, в центр осознания. Гуляйте

и наблюдайте. А потом вспоминайте о своих впечатлениях, о своих снах. Ведь это и есть ваши СНЫ НАЯВУ.

Резюме

Наяву вы спите точно так же, как и во сне.

Практики осознанных сновидений наяву более ценны, как ценна способность владеть собой и своей реальностью.

Сон — это безотчетное состояние, в котором ваше внимание погружено — либо во внешний, либо во внутренний экран.

Чтобы войти в Присутствие, необходимо обратить внимание на само внимание — чем оно занято.

Ваше чистое Я — это ваше внимание, и ничего больше.

Входя в Присутствие, вы возвращаете себя себе. Из персонажа превращаетесь в осознанного индивида.

Дайте себе установку с утра: сегодня я буду гулять в сновидении наяву. Наблюдайте за собой и происходящим вокруг.

Вопросы и отзывы

«Обязательно технику Тафти по возврату силы прошлых воплощений выполняйте!

Интересный эффект от нее постепенно проявляется. Очень уравновешенное состояние. Все очень хорошо внутри и снаружи. Ожидаешь только хороших изменений, и они приходят».

// Уравновешенное состояние — это хорошо, это спокойное ощущение своей Силы.

СТАДИИ ПРОБУЖДЕНИЯ

В тягостном сновидении наяву на вас постоянно сваливаются тягостные проблемы, с которыми НАДО справляться. Когда вас что-то беспокоит, тревожит, гнетет, или требуется решение сложной проблемы, или вам что-то нужно — вы по привычке гадаете: получится, не получится, повезет, не повезет.

А что действительно делать НАДО в таких случаях? ПРОСЫПАТЬСЯ И ЗАДАВАТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ.

Пробуждение в сновидении можно разделить на четыре стадии.

Первая стадия — СРЕАГИРОВАТЬ НА АКТИВАТОР. Как только вас что-то насторожило или напрягло, вы не погружаетесь в действо, а немедленно

оживляетесь: обращаете внимание, где находится ваше внимание и берете его под контроль.

Вторая стадия — ЗАДАТЬСЯ ВОПРОСАМИ. Например: где я нахожусь, что делаю, зачем я это делаю? Еще очень важный вопрос: почему меня это напрягает, это моя важность? Задаваясь вопросами, вы просыпаетесь уже более явственно.

Привычка задаваться осознанными вопросами открывает любые врата сновидения. Подробней об этом — в книге «Жрица Итфат».

Третья стадия — НЕ СОГЛАШАТЬСЯ. Больше всего погружают в сон отсутствие критической оценки и согласие с происходящим. Согласие в том смысле, что вы принимаете происходящее как должное, как часть своей реальности. Во сне, например, может твориться вообще невероятное, но вы все равно верите. И наяву соглашаетесь, что, мол, такова реальность, что поделаешь. А вот не надо соглашаться. Это моя реальность? Нет, это не моя реальность. Моя реальность не такая, а такая и вот такая.

Четвертая стадия — ЗАДАТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ. Тут уж вы окончательно просыпаетесь, потому что активация косицы и провозглашение намерения переводят вас в самую живую и активную фазу существования.

Теперь не вы во власти сновидения, а сновидение подвластно вам. Понимаете, насколько разительна разница? И это ведь лучше, чем влачить беспомощное существование в перманентно бредовом состоянии? Так за чем же дело стало? Просыпайтесь.

Резюме

Когда что-то беспокоит, тревожит, или требуется решение проблемы, необходимо проснуться и задать свою реальность.

Гораздо легче задать реальность, чем ворочать ее, совершая сизифов труд.

Стадии пробуждения по степени осознанности:

1. Среагировать на активатор, войти в Присутствие.
2. Задаться осознанными вопросами: что происходит, где я нахожусь, что меня тревожит, что я делаю, зачем?
3. Включить критическое мышление и не согласиться с такой реальностью, если она не устраивает.
4. Провозгласить свое намерение — задать свою реальность, желательно с косицей.

ПРИСУТСТВИЕ И ОТДЕЛЬНОСТЬ

Мы говорим о сновидении наяву, поскольку оно принципиально мало отличается от сновидения во сне. Наяву вы спите точно так же. Разница лишь в том, что явь происходит в материальном пространстве, а сон — в пространстве сновидений (вариантов).

Ключевой признак осознанного сновидения — ваше ПРИСУТСТВИЕ.

Что такое Присутствие? Прежде всего это присутствие вашего осознания — вашего Я. Присутствие вас в себе как живого, осознанного и вменяемого индивида в неизменной картине. Картина хоть и крутится динамично, но уже предначертана, как предопределено и поведение всех ее персонажей.

Ваше Присутствие там выделяет вас как проснувшегося среди спящих. Вы осознаете свою ОТДЕЛЬНОСТЬ и отдаете себе отчет, что происходит. Ваше поведение внутри данной картины тоже предопределено сценарием, но лишь отчасти. Присутствие дарует вам возможность сменить киноленту — перескочить из одной в другую.

Чтобы войти в Присутствие, необходимо оживиться, встрепенуться и определить, где пребывает Внимание: во внутреннем экране или во внешнем. Как только вы обращаете внимание на Внимание, оно оказывается в центре осознания.

Представьте, что вы ожили в кинокартине. Вы не смотрите фильм, как обычно, а живете в нем. Ощутите это. Откройте глаза и взгляните по-новому на все, что вас окружает. Освежите свой взгляд. Вы увидите, как цвета стали сочнее. А теперь ощутите себя не персонажем фильма, а сторонним пришельцем. Вы вошли в кино как инсайдер. Никто об этом не знает, только вы знаете. Телом вы внутри кино, а вниманием снаружи. Ощутите свою отдельность, свое Присутствие.

В состоянии Присутствия вы понимаете, что происходящее с вами — сон. Примите за аксиому, что наяву — тоже сон. Не в том смысле, что это все ненастоящее. Настоящее, конечно, и во сне, и наяву. Смысл в том, что вы ОСОЗНАЕТЕ СЕБЯ.

Персонаж кино или сновидения себя не осознает, он неотъемлемая часть этой картины и ее сценария, он действует безотчетно, его Внимание ему не принадлежит, оно целиком погружено в картину. Но как

только вы себя осознали, то есть взяли Внимание под контроль, вы оживаете, открепляетесь от сценария и превращаетесь в ИНСАЙДЕРА. Теперь вы ОТДЕЛЬНЫЙ и ПРИСУТСТВУЮЩИЙ индивид, а не нарисованный персонаж.

Вы гуляете здесь свободно и можете перепрыгивать на другие киноленты. Потому первая книга и называется «Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине». Скорей всего, выполняя практики из этой книги, вы так и не ощутили свое живье в полной мере. Постарайтесь проснуться, после чего сразу ПРОСНУТЬСЯ ЕЩЕ РАЗ, чтобы стать еще живее, чтобы понять, каково это — быть живыми среди спящих.

Когда вы по-настоящему проснулись, спящие начинают замечать, что вы чем-то от них отличаетесь, даже если вы не кричите на каждом углу, что проснулись, а те спят. Отличие слабо уловимое, но оно есть. В состоянии Присутствия вы для спящих как светлячки, симпатичные и манящие.

Когда вы в состоянии осознания, у вас энергия течет по-другому. И косица, опять же, в отличие от спящих, откреплена от сценария и находится в вашем распоряжении.

Спящие воспринимают вас как более свободных, будто освободившихся от чего-то. Это не видится им явно, но ощущается подсознательно, подспудно. Отсюда следует обнадеживающий вывод: как во сне, так и наяву, спящие не предпримут по отношению к вам каких-либо намеренных, особенно агрессивных действий, а будут лишь поглядывать на вас с любопытством. И если вы вступите с ними в контакт, спящие

(как во сне, так и наяву) охотно будут общаться с вами с полным расположением к вам.

Не правда ли, хороший способ завести новые приятные знакомства? И никаких приемов типа НЛП знать не нужно.

Резюме

Как только вы обращаете внимание на Внимание, оно оказывается в центре осознания.

Как только себя осознали, вы оживаете, откреп-ляетесь от сценария и превращаетесь в инсайдера в этом кино.

Вы осознаете свою Отдельность в этой картине и отдаете себе отчет, что происходит.

Изменить кино вы не можете, но можете задать свою реальность и перескочить на другую киноленту.

Просыпаясь, старайтесь проснуться еще раз, бо-лее явственно, чтобы стать еще живее.

В состоянии Присутствия вы для спящих как свет-лячки, симпатичные и манящие.

УМЕТЬ ВОВРЕМЯ ПРОСНУТЬСЯ

Самый действенный метод пробуждения во сне наяву — задаваться критическими вопросами. Можно и глупыми, как это делают дети.

Отличие маленьких детей от взрослых в том, что они еще не совсем персонажи, они еще живые. Понаблюдайте за ними. Они еще не привыкли к тому, что надо подчиняться сценарию. Они не хотят слушаться и не понимают, почему должны, и задают всякие вопросы.

Когда вы перестали задаваться глупыми вопросами, вы перестали быть детьми. Когда вы перестали быть детьми, вы перестали задаваться глупыми вопросами. И тогда сами поглупели. В том смысле, что глубоко и глупо заснули. Вот и вся история вашего превращения в персонажей. Надо повернуть ее обратно.

Вы и сами не хотите подчиняться сценарию, но не умеете вовремя вспомнить, что можно проснуться и задать свою реальность. Просыпаться умеете, но не умеете вовремя. Проблема только в этом. Как этому научиться?

На то имеется второй действенный метод: ПРОБУЖДАТЬСЯ ПО АКТИВАТОРАМ.

Алгоритмы пробуждения по Тафти:

1. Как только что-то случается, вы пробуждаетесь.
2. Перед тем как что-то сделать, вы пробуждаетесь.

Чтобы войти в состояние Присутствия, нужно обернуться своим вниманием на себя. Заметить, где находится и чем занято Внимание. Взять его под контроль, в центр осознания: вижу себя и вижу реальность.

Пробуждение должно происходить по активаторам.

Примеры внешних активаторов: вы с кем-то встретились, к вам кто-то обратился, вблизи вас или с вами что-то произошло — все, что раньше вас вовлекало (погружало) в действо. Сразу, КАК ТОЛЬКО что-то случилось, обратите туда свое внимание, но не теряйте над ним контроль — держите его в центре.

Примеры внутренних активаторов: вы собираетесь куда-то отправиться, что-то сделать, с кем-то заговорить. Перед тем как что-либо предпринять, установите свое внимание в центр. Именно ПЕРЕД ТЕМ КАК, потому что после будет поздно — вы лишь обнаружите, что сначала заснули, а потом проснулись и вспомнили, что спали.

А дальше — задать свою реальность и тем самым легко решить многие проблемы.

Например, когда предстоит что-то уладить, в состоянии сна сразу в голову лезут навязчивые мысли: ой, нет, это все сложно, будут трудности. А если проснулись и задали намерение, что «мой вопрос решается легко и просто», тогда, скорей всего, так и будет, особенно если использовать косицу.

Это все. И это действительно просто. Данная способность нарабатывается практикой. Поставьте себе такую цель. Буквально с утра скажите себе: сегодня я буду просыпаться по активаторам. И так каждый день, пока не наработается привычка. А наработается привычка — жить станет легко и хлопот значительно поубавится.

Резюме

Первый действенный метод пробуждения во сне наяву — задаваться критическими вопросами.

Второй действенный метод — пробуждаться по активаторам.

Как только что-то случается, вы пробуждаетесь. Перед тем как что-то сделать, вы пробуждаетесь.

Дальше — задать свою реальность и тем самым легко решить многие проблемы.

Чтобы уметь вовремя просыпаться, необходимо наработать привычку, задаться такой целью. Жизнь станет намного легче.

ТРИГГЕРЫ ПРОБУЖДЕНИЯ

Плыть по сценарию, не просыпаясь, вроде бы проще. Однако в таком случае вы не владеете собой, своей реальностью, и попадаете в ситуации, о которых потом приходится жалеть, что сплоховали, поскольку были не в себе и не владели. Например, вас обманули, обидели, а вы не смогли достойно ответить. Или сами допустили досадную оплошность по причине своего невменяемого состояния. И опять пожалели о том, что опомнились лишь постфактум, когда глупость уже свершилась.

Чтобы не жалеть и не досадовать, надо уметь просыпаться по активаторам. Это дело практики и привычки. Алертность требуется лишь поначалу, чтобы наработать привычку.

Рассмотрим простейшие активаторы в качестве сигналов (триггеров) для пробуждения, на которых можно тренироваться.

ПЕРВЫЙ, самый элементарный, — заправка автомобиля. Заведите себе привычку ВСПОМИНАТЬ СЕБЯ перед тем, как вставить шланг в бензобак. Вспомнить себя означает взять под контроль свое Внимание и задаться вопросами. Я где сейчас? Что собираюсь делать? Какой шланг мне надо выбрать? У меня дизель? Значит, я беру черный. Осознаю, что делаю в данный момент.

ВТОРОЙ активатор — операция с банкоматом. Снова нужно чуточку усилия, чтобы вспомнить себя. Задайтесь целью: банкомат теперь — это мой триггер, по которому я ВСЕГДА вхожу в состояние Присутствия. Так, проснулись, достали карточку из кошелька. Вижу кошелек, вижу карточку и вижу себя, где сейчас нахожусь и что делаю. Проведите всю операцию в полном осознании.

ТРЕТИЙ активатор — когда вы расплачиваетесь у кассы. Опять, обратили внимание, где находится ваше Внимание, взяли его под контроль. Вижу себя, вижу свой кошелек, вижу кассиршу. А она меня видит? Нет, она спит. Да, я в сновидении, но не сплю, а действую осознанно. Вот как интересно.

Хотя, если вы хорошенечко проснулись и засветились, кассирша тоже может вас «увидеть»: что это с вами не так, чем вы отличаетесь от остальных персонажей сновидения? Она ничего не поймет, но проникнется к вам симпатией, потому что свет всегда привлекает. Исходящий от вас в этот момент свет не видится явно, однако вполне ощущается как НЕЧТО отличительное и притягательное.

Все это получится у вас легко. Было бы желание сделать данные активаторы своими триггерами,

НАРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ. Как наработаете — станет еще легче. Потренируйтесь сначала с этими, а затем выбирайте себе новые.

Резюме

Если вы не просыпаетесь, то не владеете собой, своей реальностью и попадаете в ситуации, о которых потом приходится жалеть.

Тренировать пробуждение можно на простейших триггерах: бензоколонка, банкомат, касса.

Алертность требуется лишь поначалу, чтобы наработать привычку. Потом это войдет в обыденность — и станет легче.

НЕ ВЫДАВАТЬ ПРИСУТСТВИЯ

В книге «Тафти жрица» рекомендуется во время гуляния в кинокартине не выдавать своего Присутствия.

Это означает не афишировать свои способности и вообще не подавать никаких признаков, что вы чем-то отличаетесь от остальных спящих. Такая своего рода игра в имитацию. Вы гуляете в кинокартине как оживший персонаж, прикидываясь неживым, и меняете ленты по своему усмотрению. И никто ничего не подозревает — ни сценарий, ни другие персонажи.

Давайте уточним: почему и перед кем не следует выдавать своего Присутствия?

ПЕРЕД КЕМ нельзя:
перед спящими;
перед реальностью.

ПОЧЕМУ нельзя:

чтобы не привлекать к себе излишнего внимания спящих;

чтобы находиться в режиме внешнего намерения, а не внутреннего.

А КОГДА И ЗАЧЕМ МОЖНО?

когда выходите на охоту за партнером;

когда хотите показать свою силу и/или обаяние.

Присутствие — это состояние СКРЫТНОГО НАБЛЮДАТЕЛЯ, который способен управлять собой и реальностью. А когда он способен? Не только когда отдает отчет в своих действиях, а главным образом КОГДА НАХОДИТСЯ В КОНТАКТЕ С СИЛОЙ.

Подглядывать искоса и тайком менять киноленты означает не то, что «вы никому об этом не рассказываете», а то, что вы не держите мир за горло, ни на чем не настаиваете, ни на кого не давите, а НАБЛЮДАЕТЕ, КАК С ВАШЕГО ПОЗВОЛЕНИЯ РЕАЛЬНОСТЬ И ЛЮДИ САМИ ДЕЛАЮТ ТО, ЧТО ВАМ НАДО.

Не выдавать своего Присутствия следует не столько в опасении, что на вас обратят внимание или реальность даст щелчок по носу, сколько в стремлении находиться в состоянии «ни при чем». Состояние СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ и одновременно ОТСТРАНЕННОСТИ — это режим внешнего намерения. Именно в этом режиме Сила пребывает с вами. Подробнее об этом — в книге «Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине».

Информация вам к размышлению: в состоянии отстраненного Присутствия ВЫ ЗДЕСЬ ПРИСУТСТВУЕТЕ, НО ВАС ЗДЕСЬ НЕТ. Что это может означать?

Резюме

Присутствие — это состояние скрытного наблюдателя, который способен управлять собой и реальностью.

Не выдавать Присутствия означает не афишировать свои способности и находиться в режиме внешнего намерения.

Режим внешнего намерения — это состояние сосредоточенности и одновременно отстраненности.

Вы меняете киноленты, оставаясь якобы ни при чем. Не давите на реальность, а лишь наблюдаете, как она сама реализуется.

СТАЛКИНГ

Итак, Присутствие — это состояние СКРЫТНОГО НАБЛЮДАТЕЛЯ, который способен управлять собой и реальностью.

Скрытное наблюдение означает, что вы не просто не афишируете свои способности, но и вообще действуете «тихой сапой», не привлекаете к себе внимания, притворяетесь спящими. Это своего рода СТАЛКИНГ.

Спящие так или иначе вас заметят, когда вы находитесь в осознании, а тем более когда активируете косицу. Они почувствуют подспудно, что вы чем-то отличаетесь, каким-то внутренним свечением. Не дайте им осознать это ясно и явно. Оставаясь в Присутствии, притворяйтесь, что вы такие же, как они, или даже еще крепче спящие — рассеянные, невменяемые.

Более того, Присутствие должно быть еще и ОТСТРАНЕННЫМ. То есть вы не выдаете своего Присутствия не только перед спящими, но и перед

реальностью. Другими словами, не держите мир за горло, ни на чем не настаиваете, ни на кого не давите, а НАБЛЮДАЕТЕ, КАК С ВАШЕГО ПОЗВОЛЕНИЯ ВАША ЦЕЛЬ САМА РЕАЛИЗУЕТСЯ.

Когда вы «ни при чем» — оно само происходит, вы лишь «подаете идею» реальности и позволяете ей свершиться. Только подсвечиваете кадр, а он уж сам материализуется.

Если вы действуете в состоянии отстраненного наблюдения и позволения, включается в работу ВНЕШНЕЕ НАМЕРЕНИЕ. И тогда Сила пребывает с вами.

А теперь по поводу вопроса из предыдущей главы. В состоянии отстраненного Присутствия ВЫ ЗДЕСЬ ПРИСУТСТВУЕТЕ, НО ВАС ЗДЕСЬ НЕТ. Как это понимать и что это значит?

Ответ содержится в книге «Тафти жрица», глава «Метасила». Обратите внимание, это любопытно:

«Когда вы, пробуждаясь, открепляетесь от сценария, то фактически ПРОВАЛИВАЕТЕСЬ В ЗАЗЕРКАЛЬЕ. Этого не видно явно, но и не может быть видно, поскольку поверхность зеркала реальности — вовсе не поверхность или стена, которую можно видеть, а неосязаемая граница перехода между образом и отражением.

С обеих сторон все то же самое, и видится одинаково, только с одной стороны материальное, а с другой нет. С лицевой стороны — ваш материальный манекен, а с обратной — виртуальный. Когда вы пробуждаетесь, ваше Внимание проходит через границу зеркала и оказывается в своем виртуальном манекене.

Перемещается не тело, а Внимание, но и этого достаточно, поскольку ваше Внимание — это и есть вы. Если Внимание с лицевой стороны, в кадре воплощения, тогда вы всецело захвачены сценарием. Если же с обратной, в кадре образа, тогда вы свободны двигать — как собой, так и грядущей реальностью».

Резюме

Когда вы действуете «тихой сапой», не привлекая к себе внимания и притворяясь спящими, это своего рода сталкинг.

Сталкинг не только по отношению к спящим, но и по отношению к реальности.

Когда вы «ни при чем» — оно само происходит, вы лишь «подаете идею» реальности и позволяете ей свершиться.

В таком случае включается внешнее намерение, и Сила пребывает с вами.

Вы подсвечиваете кадр, а он уж сам материализуется.

Но подсвечиваете не отсюда, с материальной стороны отражений, а со стороны образов (из пространства вариантов).

Ваше Внимание оказывается на той стороне в момент, когда вы входите в Присутствие.

Именно поэтому, перед тем как задать целевой кадр, необходимо войти в состояние Присутствия.

ВЛАДЕТЬ СВОИМ ВНИМАНИЕМ

В ходе научных исследований в области снов выяснилось, что люди, которые занимаются осознанными сновидениями, приобретают новые для себя качества.

У них повышается самооценка, они становятся уверенными в себе, более спокойными в общении и стрессоустойчивыми. Их когнитивные способности значительно повышаются, творческий потенциал возрастает. А еще они оказываются способными лучше контролировать себя в различных ситуациях.

Это означает, что у осознанных сновидцев проявляется способность к управлению реальностью. Потому что УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛЬНОСТЬЮ — ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ.

Но это все и без научных исследований очевидно. Практика осознанных сновидений развивает не только ум, но и сознание. Когда вы смотрите сон, работает разум. Когда вы управляете сном, работает осознанность.

Но что лучше: разум или сознание? Или, скажем так, что делает вас умнее: тренировка ума или сознания?

Как вы знаете, разум не думает, а считывает ваши мысли и реплики из сценария на текущей киноленте. Спящий разум не умеет думать, поскольку в бессознательном состоянии вы просто персонаж кинокартины. А в бессознательном состоянии вы пребываете большую часть времени. Поэтому ваши мысли вовсе не ваши. Вашими они становятся тогда, когда вы просыпаетесь и открепляетесь от сценария. То есть когда включается сознание.

А что вас делает сильнее? Тоже, ум или сознание? Умный человек в бессознательном сновидении может быть слаб и беспомощен — образование и очки ему не помогут. А осознанный — с любым уровнем интеллекта — окажется выше над ситуацией и будет владеть ею.

Осознанность — это свобода и ясность ума. Если вы думаете над проблемой, погрузившись в проблему, вы не способны ее решить. Если вы пытаетесь выпутаться из ситуации, погрузившись в ситуацию, вы не способны найти достойный выход. Когда же вы просыпаетесь и поднимаетесь над проблемой и ситуацией, решение само находится. Это тоже не ваше решение, оно берется оттуда же — из поля информации. Но вы оказываетесь способны его

вытащить, потому что видите ситуацию и проблему сверху или со стороны, и главное, имеете возможность поставить осознанный вопрос и цель: что происходит и что делать?

Только проснувшись во сне вы способны задаваться вопросами и ставить цели. Ведь в бессознательном сновидении вы не задаетесь вопросами и не ставите цели, а лишь плывете по сценарию, верно?

Так вот, в тот момент, когда вы задались вопросом или поставили цель осознанно, вы перепрыгиваете на киноленту, где находится решение. Это происходит точно так же, как в тот момент, когда вы задаете целевой кадр с косицей.

Отсюда какой вывод? Для того чтобы обрести все вышеупомянутые качества и способности, нужно учиться просыпаться. Вам нет нужды заниматься осознанными сновидениями во сне. Важнее УМЕТЬ ВЛАДЕТЬ СВОИМ ВНИМАНИЕМ НАЯВУ.

Практика осознанных сновидений наяву работает намного мощнее, чем во сне. Во сне вы все-таки лишь наполовину в сознании. Соответственно, и желаемые личные качества нарабатываются слабее. А можете ли вы представить, какие способности у вас откроются с практиками в реале?

Поэтому стоит все-таки научиться пробуждаться во сне наяву. Тренироваться сначала на простых активаторах, которые мы проходили: заправка, банкомат, касса, чувство тревоги. По первым трем нужно проснуться и сделать операцию осознанно. По четвертому — задать свою реальность. Затем по мере практики постепенно усложнять себе задачи.

Практики осознанных сновидений во сне достаточно широко известны. А вы когда-нибудь слыхали о том, чтобы кто-то занимался осознанными сновидениями наяву? Будете первопроходцами.

Резюме

У осознанных сновидцев повышаются способности к управлению собой и реальностью.

Управление реальностью — это прежде всего управление собой.

Ваши мысли — вовсе не ваши.

Вашими они становятся тогда, когда вы просыпаетесь и открепляетесь от сценария.

Только проснувшись во сне вы способны задаваться вопросами и ставить цели.

Проблему вы тоже не способны решить, находясь в проблеме. Надо выйти за рамки проблемы или ситуации, взглянуть со стороны.

Необходимо уметь владеть своим вниманием во сне наяву.

ВНУТРИ СЕБЯ

Знание техник осознанных сновидений наяву вовсе не мешает вам спать. Толк будет только от практических занятий. Но и текст читать нужно не бегло, а вдумчиво, в осознанном состоянии. Текст, прочитанный во сне, останется пустым звуком.

Главное правило:
ЛЮБЫЕ НЕСУРАЗНОСТИ,
ВО СНЕ ЛИ, НАЯВУ, ДОЛЖНЫ ВАС
НАСТОРАЖИВАТЬ И ПРОБУЖДАТЬ.
Если уже и несуразности вас не будят,
тогда с этим надо что-то делать.

Что именно делать. Не просто смотреть на реальность, как на кино, а ВИДЕТЬ реальность. Для того чтобы видеть, надо ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ. Но как обращать? Это кино не на экране — вы находитесь внутри него. Следовательно, внимание должно быть

внутри вас, а не снаружи. Смотреть на происходящее вокруг надо ИЗ СЕБЯ.

Как вы знаете, ваше чистое Я — это ваше Внимание, и ничего больше. Все остальное — наслоения. Так вот, когда ваше внимание прилипает на внешний экран, как жвачка на стену, — вы там и находитесь, на экране, как персонаж, и вы НЕ В СЕБЕ, а целиком в том сценарии, который там крутится.

Когда же вы возвращаете свое внимание В ЦЕНТР СЕБЯ и начинаете наблюдать за происходящим изнутри, из своих глаз, буквально как через скафандр (а этот ваш аватар и есть биоскафандр), вы отлипаете от экрана и ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ В СЕБЯ.

Теперь вы находитесь внутри кинокартины и видите ее изнутри себя. И теперь вы в Присутствии — В СЕБЕ.

Если вы читали все это вдумчиво и одновременно ДЕЛАЛИ ЭТО, тогда вам должно стать понятно, что такое Присутствие. Вы присутствуете, если вы в себе.

Но есть и другой экран — внутренний, когда вы СЛИШКОМ В СЕБЕ, в своих мыслях. Хотя это не означает, что вниманием вы внутри своего аватара, поскольку ваши мысли тоже находятся снаружи — в информационном поле, к которому вы подключаетесь и бродите там через посредство своего интерфейса — мозга.

Для того чтобы ПРИЙТИ В СЕБЯ, нужно ЗАДАТЬСЯ ВОПРОСАМИ: о чем я думаю, в каком я состоянии, что меня тревожит? Как только вы задаетесь такими вопросами, ваше внимание мгновенно перемещается В ЦЕНТР СЕБЯ, в Присутствие. Далее вы можете так

же бродить в своих мыслях, но одновременно и наблюдать за собой из центра. Вы это можете.

Аналогично, чтобы войти в Присутствие по отношению к реальности, необходимо задаться вопросами: где это я, что вокруг меня происходит? Именно вокруг меня — я внутри всего этого, а не снаружи, прилипший вниманием к экрану. И не пассивными вопросами, а с округленными глазами из своего аватара: это что же такое творится?!

Но вам даже не придет в голову задаваться подобными вопросами, если вы не имеете такой привычки. А чтобы наработать привычку, нужно поставить себе твердое намерение. Буквально с утра, лишь проснувшись, дать себе установку:

< Сегодня в течение всего дня я буду наблюдать за собой и реальностью и задаваться удивленными вопросами. >

Но утром вы и про это свое обещание напрочь забудете. Поэтому с вечера нужно написать себе записку: «Я ВСПОМНЮ!» И положить ее рядом с кроватью. Но ведь днем опять забудете о том, что должны делать!

Тогда надо придумать для себя какой-нибудь триггер, который вам будет попадаться на глаза в течение дня. Например, на руке сделать надпись «Я вспомню!», чтобы вспоминать, о чем вы должны вспомнить. Или повсюду носить с собой какой-нибудь предмет, чтобы он служил вам напоминанием.

Только так, наработав привычку задаваться вопросами, вы сможете просыпаться в сновидении

наяву. А что можно делать в осознанном сновидении? Управлять им.

Информация к размышлению: в чем принципиальное отличие ОС наяву от ОС в обычном сне?

Резюме

Знание техник пробуждения вовсе не мешает вам спать. Толк будет только от практических занятий.

Текст, прочитанный во сне, тоже останется пустым звуком.

Любые несуразности, во сне ли, наяву, должны вас настораживать и пробуждать.

Для того чтобы видеть реальность, надо обращать внимание, что происходит.

Смотреть вниманием на происходящее вокруг изнутри своего биоскафандра, из себя. Не залипать на внешнем экране.

Находясь внутри кинокартины, видеть ее из себя, из центра осознания.

С другой стороны, когда вы погружены в свои мысли, вы слишком в себе.

Во сне ваше внимание замкнуто либо на внешний экран, либо на внутренний.

Для того чтобы прийти в себя по отношению к себе, нужно задаться вопросами: о чем я думаю, в каком я состоянии, что меня тревожит?

Для того чтобы войти в Присутствие по отношению к реальности, необходимо задаться вопросами: где это я, что вокруг меня происходит?

Удивленными, осознанными вопросами, а не механическими.

Поставить себе такую цель: буду наблюдать за собой и реальностью и задаваться удивленными вопросами.

Завести себе триггеры и напоминалки, которые будут на глазах в течение дня.

Вопросы и отзывы

«Смотреть из своих глаз!!! Прям осознание! Никак не могла понять, где точка осознания, между экранами? А тут раз, и прям возвращаешься за свои глаза и смотришь из них!»

«Часто, когда с кем-то разговариваешь, один раз „ярко“, другой раз не очень, ловишь себя на мысли, что смотришь как изнутри, очень сложно объяснить, вот реально, как будто кино смотришь из себя».

«Я заставку на телефоне делала раньше: „Не спать!“ Каждый раз, беря в руки телефон, видела эту надпись и так тренировала. Сейчас это уже дошло до автоматизма».

ОБЪЯСНЕНИЕ МАГОВ

Вопрос из предыдущей главы: в чем принципиальное отличие осознанного сновидения наяву от ОС в обычном сне? Он был задан читателям соцсетей. Как ни странно, никто не смог ответить.

Близкие ответы были, но все вокруг да около. Конечно, все усвоили, что во сне реальность реагирует мгновенно на движение намерения или даже движение мысли, а наяву — с задержкой. Но я спрашивал: в чем принципиальное отличие? И почему это так?

Во-первых, во сне реальность не материальная, а информационная, и находится она в эфирном поле, а потому безынерционна. Наяву реальность материальная, в материальном пространстве, поэтому она инертна. Но это еще не все.

Во сне можно управлять всем, что происходит прямо здесь и сейчас. Наяву же «здесь и сейчас» вам не подвластно, поскольку это свершившаяся

действительность. С тем, что уже свершилось, вы ничего поделать не можете.

Наяву можно задавать лишь грядущую реальность, по алгоритму подсветки кадра. Управлению поддается не текущий кадр в настоящем, а кадр, надвигающийся из будущего. Причем не ближайший, а тот, который надвигается с некоторой задержкой.

Понимаете, что это означает? Явленная реальность не только реагирует с задержкой, но и управлению поддается лишь та ее часть, которая надвигается с задержкой, чуть опосля.

В зависимости от сложности цели задержка может быть как достаточно короткой, так и достаточно длительной. Например, вкусный ужин вы можете задать и получить сегодня, а вот новую машину — едва ли.

Поэтому, для того чтобы управлять ОС наяву, смотреть надо ВПЕРЕД, а не «в сюда». «Здесь и сейчас» уже не имеет никакого значения, поскольку оно уже прямо сейчас прошло — ушло в прошлое.

Итак, если вы что-то задали и у вас не получилось, нужно не расстраиваться, а подвергать результат проверке на два тестовых условия:

1. ВЫ НЕ МОЖЕТЕ УПРАВЛЯТЬ ТЕМ, ЧТО УЖЕ СВЕРШИЛОСЬ.
2. ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ СЕЙЧАС ТО, ЧТО ТРЕБУЕТ ЗАДЕРЖКИ.

Повторяю: надо обязательно помнить об этом и не расстраиваться. Потому что, когда у вас не получается, это плохой опыт, он выбивает вас из состояния

«я могу управлять своей реальностью». А в каком состоянии вы должны ВСЕГДА находиться?

Я ВСЕ МОГУ!

А теперь и ответ на вопрос, в чем принципиальная разница между ОС наяву и во сне:

НАЯВУ НЕЛЬЗЯ УПРАВЛЯТЬ ТЕМ, ЧТО СВЕРШИЛОСЬ, А ВО СНЕ МОЖНО.

Например, вы на самом подъезде к забитой парковке задаете свободное место. Наяву это нереально: уже свершилось — мест нет. А во сне сразу делается.

Какие еще принципиальные различия вы можете назвать?

Резюме

Во сне реальность не материальная, поэтому она безынерционна.

Наяву реальность материальная, поэтому она инертна.

Явленная реальность не только реагирует с задержкой, но и управлению поддается лишь та ее часть, которая надвигается с задержкой, чуть опосля.

В зависимости от сложности цели задержка может быть как достаточно короткой, так и достаточно длительной.

Если вы что-то задали и у вас не получилось, нужно подвергать результат проверке на два тестовых условия:

1. Вы не можете управлять тем, что уже свершилось.
2. Вы не можете получить сейчас то, что требует задержки.

Надо обязательно помнить об этом и не расстраиваться, чтобы плохой опыт не выбивал из состояния <Я все могу>.

Наяву нельзя управлять тем, что свершилось, а во сне можно.

Вопросы и отзывы

«Осознанности в современном мире добиться очень сложно, работаю с техниками уже пятый год и каждый день открываю все новые уголочки своего разума. Это захватывающее путешествие когда-нибудь приведет к стабильному осознанию и увлекательному гулянию в кинокартине».

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

Обсудим ваши ответы на вопрос: в чем еще принципиальные отличия ОС во сне и наяву.

> *«Во сне все движется лишь тогда, когда присутствует наблюдатель. Если его нет, мир сновидений покоится. Время не течет. Картина оживает, когда сновидящий своим вниманием проникает в сонный мир. Его внимание запускает весь механизм — время. Наяву это не так. Явь — уже запущенное кино».*

// Видно, что читали книгу «Жрица Итфат». Да, пространство сновидений (оно же пространство вариантов) покоится в Вечности. Времени и движения там нет. Это стационарная картина, за исключением того, что пространство постоянно пополняется новой информацией. Время как физический эффект проявляет себя, когда сновидящий смотрит картину. По аналогии с кинолентами, лежащими на полках, и теми, что крутятся в кинопроекторе.

«Наяву надвигающиеся кадры имеют причинно-следственные связи (за исключением случаев трансгрессии), а во сне кадры будущего могут спокойно пересекаться с кадрами прошлого».

// Не совсем так. В материальной реальности киноленты тоже, бывает, пересекаются, и тогда возникают паранормальные явления, которые обсуждались в книге «Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине».

«Принципиальное отличие еще в том, что наяву мы взаимодействуем с живыми душами (правда, спящими в основном), которые тоже так или иначе задают реальность, а во сне — с пустыми манекенами, гламроками».

// Наяву живых манекенов тоже хватает.

«Не факт, что персонажи сна все являются пустыми манекенами. Был у меня сон давно, где я пообщался с несколькими людьми, разлегшимися под солнышком на травке на поляне, которые при виде меня протерли кулаками глаза, поздоровались и попросили меня быть поосознаннее, а то, сказали, из сна своего ты не выберешься».

// Может быть, они имели в виду сон наяву? Многие всю жизнь пребывают во сне, никогда не просыпаясь.

«А я вот только и делал, что расстраивался, когда что-то получалось не по-моему».

// Да, еще раз напоминаю: если у вас что-то не получилось с заданием реальности, во-первых,

прикиньте, не пытались ли вы изменить то, что уже свершилось или требует задержки, а во-вторых, конечно же, не расстраивайтесь, чтобы не терять состояния <Я все могу>.

«Во сне есть все, и страх, и смех, но когда мы начинаем испытывать эти эмоции, то моментально просыпаемся, например если какой-то кошмар увидим, короче, это как крючок. В реальности же эти триггеры, наоборот, погружают нас в сон».

// К сожалению, это так. Поэтому надо нарабатывать привычку просыпаться по активаторам. Привычка укореняется только путем многократных повторений.

«Я все же считаю, что материальная реальность так же легко поддается, как и сон. Все дело в вере. Во сне мы верим, что МОЖЕМ, поскольку осознаем, ГДЕ находимся. А в материальной действительности мы просто не верим, что можем изменять мгновенно реальность. Но это ВОЗМОЖНО. Я это знаю. Весь вопрос в убеждении».

// Тот, кто ходил по воде, говорил, что и вы тоже сможете, если у вас будет вера хотя бы с горчичное зерно. Однако у нас другой девиз: не по вере, а ПО ВОЛЕ НАШЕЙ ДА БУДЕТ НАМ. Другое дело, насколько сильна эта воля и применяется ли она вообще. Силу тоже надо нарабатывать путем постоянного задания реальности вместо постоянного ожидания от нее чего-то.

«Во сне можно задавать свой сценарий, который моментально реализуется, а наяву сценарий задать не получается, он нам не

подчиняется. Наяву возможно лишь перескакивать из одного сценария в другой, многократно задавая целевой кадр с косицей, чтобы кадр со временем реализовался в реальности».

// Садись, пять.

«Во сне мы управляем всем, в том числе и другими персонажами. Наяву — только собой».

// Управлять собой умеют лишь мастера. Хорошо бы уметь управлять собой! Не только простейшими функциями, но в первую очередь своими мыслями, реакциями и вниманием. Кто управляет своим вниманием, тот управляет реальностью. Почему есть курсы по вождению, а по управлению вниманием нет? Ведь это не что иное как управление собой. Автомобилем управлять обучают, а собой нет? Не надо? В одном только месте видел такой курс, он так и называется: «Управление вниманием» — на сайте Трансерфинг Центра. Запишитесь.

«В материальном мире мы ОГРАНИЧЕНЫ, но НЕ БЕССИЛЬНЫ».

// На самом деле ограничения как преграды исчезают, если их принять. Ограничения становятся клеткой, лишь когда им сопротивляешься.

«Тафти верно говорит — смотреть только вперед. Только не с надеждой и мыслями „получится или не получится“, а с ясным знанием своей творящей силы, что это так и произойдет. Потому что происходит ровно то, чему мы уделяем внимание».

// Да, наше внимание — это движок нашей персональной реальности.

«Не получается задавать реальность, как гуру, нет того уровня радости и энергетики, чтобы не цепляться за негатив. Вот и скатываюсь в негатив периодически, а это очень отдаляет все задаваемое. Во сне на эти темы как-то не заморачиваешься. А в жизни черное чередуется с белым, и нужно уметь держать равновесие».

// Не умея управлять автомобилем, вы скатываетесь в кювет. Не умея управлять вниманием, вы скатываетесь в негатив. Отсюда какой вывод? Надо учиться владеть вниманием, что равносильно владеть собой, а соответственно, и своей реальностью.

«Во сне только я могу кардинально влиять на события, а в реальности много живых душ со своими мотивами меняют жизнь. Чтобы задать реальность и получить задуманное, нужно больше времени из-за сложности уравнения реальности, в которой мы находимся. А во сне можно улететь в нереализованный сектор, где все буквально по щелчку пальцев происходит, а не ползет, как смола, в реальности».

// Не надо думать о сложности — надо просто делать. Это и легче, и проще, и эффективнее.

«Я как-то потерял свой наушник. Ходил по квартире, шарился, матерился, думал, ну все, пиии. Потом, думаю, а ну попробую. Представил косицу, расслабился и такой: а ну щас найду. И меня как закоротило: типа

рой под диваном в определенном месте. Я не поверил, думаю, бред какой-то. Но в итоге диван отодвинул и туда залез, и там как раз этот наушник и валялся. Понятия не имею, как туда что-то могло упасть. Ну вот так. Весьма странно».

// Вашему разуму кажется странным не тот факт, что потеряшка запряталась так далеко, а то, что задача была решена без его участия. Он думает: это что же, какая-то неведомая сила решает за меня и лучше меня? А я тогда зачем? Вот поэтому и повторяю вам: не думайте — делайте, используйте косицу. Как говорили джедаи, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ. Почему не используете?

«В бессознательном сне, можно сказать, нету точки опоры. Точнее, можно попробовать ее нащупать, задать себе вопрос: кто я? Что со мной происходит? Правда, тогда сразу из сна вылетаешь. А наяву, если задаться этим, тебе это дает еще больше осознанности и контроль над реальностью».

Вот это оно! Действительно принципиальное отличие!

Во сне отправная (опорная) точка известна — это явь, откуда вы сюда пришли и куда можете вернуться. Наяву — неизвестна. Вы не помните, из какой прошлой жизни попали в эту жизнь.

Но можно создать себе виртуальную точку. Точку намерения: я буду просыпаться и управлять сновидением наяву. Такая отправная точка должна создаваться каждое утро.

Как говорилось в позапрошлой главе, с вечера необходимо написать себе записку: «Я ВСПОМНЮ!» Вспомню, что нужно задаваться вопросами. И положить ее рядом с кроватью.

Утром вы пробуждаетесь от первого сна во сне, видите записку, еще раз просыпаетесь, уже во втором сне наяву, и провозглашаете это намерение, желательно с косицей. А в течение дня тоже носите с собой какую-нибудь напоминалку. О чем мне надлежит вспомнить? О том, что надо вопросами задаваться, чтобы в сновидении просыпаться. < Где я, что делаю, что вокруг происходит? >

Вот это ваше обещание — «Я ДОЛЖЕН ВСПОМНИТЬ», «Я ДОЛЖНА ВСПОМНИТЬ» — и может служить отправной точкой, относительно которой вы понимаете, что и наяву находитесь во сне. В обычном сне вы вспоминаете, что есть настоящая реальность. А наяву вспоминаете НАСТОЯЩЕГО СЕБЯ, НАСТОЯЩУЮ СЕБЯ.

Как только вы проснулись, ваше внимание, как руль, оказалось в ваших руках. В этот момент вы осознаете, что только что были не в себе и действовали на каком-то автопилоте, по какому-то сценарию. Были персонажем. А сейчас вы ОЧНУЛИСЬ, и теперь способны управлять собой и своей реальностью.

Резюме

Многие всю жизнь пребывают во сне, никогда не просыпаясь.

Привычка просыпаться укореняется только путем многократных повторений.

Силу тоже надо нарабатывать путем постоянного задания реальности вместо постоянного ожидания от нее чего-то.

Кто управляет своим вниманием, тот управляет реальностью.

Ограничения как преграды исчезают, если их принять. Ограничения становятся клеткой, лишь когда им сопротивляешься.

Не надо думать о сложности — надо просто делать.

Не думайте — делайте, используйте косицу. Как говорили джедаи, используйте Силу.

Во сне отправная точка известна — это явь, откуда вы сюда пришли и куда можете вернуться. Наяву — неизвестна.

Но можно создать себе виртуальную точку. Точку намерения: я буду просыпаться и управлять сновидением наяву.

Такая отправная точка должна создаваться каждое утро.

В обычном сне вы вспоминаете, что есть настоящая реальность. А наяву вспоминаете, что надо проснуться, вернуть себя себе.

ДВА БЛОКНОТА

В книге «Взлом техногенной системы», которая вышла в 2012 году, я писал о проблеме «замутнения сознания», связанной с появлением смартфонов, соцсетей и информационной интоксикацией.

Сейчас, в период Перехода в Новую эру, с новыми условиями в «аквариуме», данная проблема становится еще более актуальной. Организм, и мозг в том числе, не успевает адаптироваться к изменениям в физике и энергетике планеты, что проявляется в снижении когнитивных способностей.

Вы можете заметить, что люди допускают элементарные ошибки, каких бы раньше не сделали, ведут себя порой неадекватно, многое забывают или не могут вспомнить, действуют как во сне или вообще находятся в невменяемом состоянии.

В состоянии замутненного сознания трудно управлять собой и своей реальностью. Со временем это

пройдет. А пока что, в переходный период, мы существуем как космонавты на орбите. И сейчас одной из самых действенных будет техника «Два блокнота». Почему это так, объясняется во «Взломе»:

«В своей реальности вы имеете то кино, которое крутится в вашем „проекторе“. Что нарисуете, то и увидите. Проблема лишь в том, что люди делают наоборот: что видят, то и рисуют.

Богатый, проснувшись утром, видит вокруг себя роскошную обстановку, ему приносят завтрак в постель, он выходит на балкон с прекрасным видом и думает: неплохо бы сегодня прокатиться на яхте. А может, махнуть в Альпы? Так он констатирует свою реальность.

У бедного мысли заняты проблемами, ему опостылело все, что его окружает, но он постоянно думает об этом, потому что ничего другого не видит. Он заглядывает в кошелек и прикидывает, в чем ему придется себе отказать, чтобы протянуть до конца месяца. Он тоже констатирует свою реальность — крутит свое кино.

И тот и другой рисуют в своих мыслях то, что находится у них перед глазами. И это снова и снова подтверждается в их реальности. Но они не сами вставили себе в голову такие киноленты. Обстоятельства так сложились, что первому повезло, а второму нет. Однако принцип существования у обоих один и тот же: что вижу — о том и пою; о чем пою — то и вижу, снова и снова.

Между тем как для бедного, так и для богатого в один миг может все измениться. В кинокартине, которая крутится в жизни, случается всякое — и плохое,

и хорошее. Вопрос в том, насколько близко к сердцу принимается то или иное событие.

Если случается так, что богатый в своей картине видит недобрые предзнаменования, и это его трогает до глубины души, и он начинает бояться разорения, — что при этом происходит? Он невольно вставляет в свой проектор киноленту с негативным сценарием, негативная лента начинает там крутиться, и худшие ожидания начинают оправдываться.

И наоборот, если бедный замечает, что его дела идут на поправку, это может его вдохновить, перед ним открываются перспективы, он начинает видеть свет в конце тоннеля и верить, что способен вырваться из нищеты. И в самом деле, его реальность вскоре меняется, потому что в проекторе теперь крутится позитивный сценарий.

Какой из этого вывод? Обстоятельства управляют людьми. Досадное событие способно выбить человека из колеи, вставить в его голову негативную киноленту. Аналогично с удачей — она приходит как нечто внешнее, независимое от воли человека. Так происходит потому, что человек не является хозяином своего проектора. Какую ленту туда заложат, такую он и крутит, безвольно и бессознательно.

Мысли — это то, чем люди не привыкли управлять. Управлять своими действиями научились, а вот мыслями — не умеют. Легче заставить себя что-то делать, чем думать о чем-то конкретном, верно? Представьте, вы идете по улице куда-то с какой-то целью, но тут к вам подходит прохожий, берет вас за руку и легко уводит туда, куда ему вздумается, а вы

послушно и безвольно следуете за ним. Нереально? Но это именно то, что происходит с вашими мыслями.

Станьте хозяином своего проектора. Крутите в нем не то, что видите, а то, что хотите увидеть. Управляя ходом своих мыслей, вы управляете реальностью. Оглянитесь вокруг — большинство людей пребывает в состоянии бессознательного сновидения наяву. Они будто приемники каких-то телепередач, которые транслируются откуда-то извне. Они смотрят чужое кино. Вам нужно стать транслятором — крутить свое.

Реальность изменится не сразу. Сначала по инерции будет продолжаться все тот же унылый сериал. Однако если достаточно длительное время вы будете настойчиво транслировать свое намерение, в старом сериале постепенно начнут проявляться черты новой программы, и в конечном итоге новая реальность полностью заместит собой прежнюю.

Так материализуются мысли. Единственное условие, которое надо накрепко усвоить, заключается в следующем: для того, чтобы мыслеформа материализовалась, необходимо систематически и достаточно долго фиксировать на ней внимание.

Только вот вопрос фиксации нужной киноленты в проекторе в наше время приобретает все более актуальное значение. Недаром ведь нынешние дети страдают синдромом гиперактивности — они

способны усидеть и сосредоточиться не более чем на один короткий клип.

Космонавтами на орбите было сделано странное открытие. Память в космосе становится на удивление короткой, очень трудно помнить как свои недавние действия, так и то, что планируется сделать в ближайшее время. У наших космонавтов есть поговорка: «Самый тупой карандаш лучше, чем самая острая память». Им приходится буквально фиксировать в блокноте все свои действия.

В чем причина такого явления, трудно судить определенно. Возможно, сказывается удаление от ноосферы Земли, с которой напрямую связан механизм памяти. Ведь картины прошлых событий находятся не у нас в голове, а в пространстве вариантов — мозг лишь обращается к этому хранилищу адресно.

В условиях всеобщего замутнения сознания и информационной интоксикации похожая ситуация. Человеку трудно стабилизировать хаотичные движения мыслей и зафиксировать их течение в выбранном направлении.

Для решения этой проблемы могу предложить вам одну простую и в то же время очень эффективную технику. Заведите себе два блокнота — утренний и вечерний. Утром записывайте страницу деклараций — установок, чего вы хотите достичь, в позитивной, утвердительной форме, как будто это у вас уже есть или неизбежно будет. Вечером записывайте страницу констатаций — какие подвижки к цели были у вас за день.

Таким образом, утром выполняется декларация (визуализация цели), а вечером — констатация (визуализация процесса).

В декларации вы делаете себе установки в виде целевых мыслеформ на ближайшее, а также перспективное будущее. Оформляйте свои мысли, к чему вообще и в частности стремитесь, что хотите получить. Это не сценарий развития событий, а описание конечного результата. Сценарий, как вы должны знать, определяется не вами, а внешним намерением и течением вариантов, по мере того как открываются двери.

Производя констатацию, вы ведете своего рода судовой журнал, отмечаете события и достижения, которые приближают вас к цели. Все позитивные моменты. Констатация подтверждает и закрепляет ваши декларативные мыслеформы.

Руководствуйтесь при этом следующими принципами:

- Констатация должна быть избирательной — только то, что нужно.
- Декларация должна быть целенаправленной — именно то, что нужно.
- Четкий вектор на цель, без оглядки на прошлое, настоящее и чужой опыт.

Так вы задаете конфигурацию своего мира и отбираете лучом внимания все, что должно там быть. Транслируете свое кино. Рисуете не то, что видите, а именно то, что хотите видеть.

Когда вы оформляете свои мысли и устремления в письменном виде, в работу одновременно включаются и душа, и разум. Необязательно каждый раз изобретать что-то новое. Можно изо дня в день повторять хоть одно и то же, с разными вариациями. Повторяя и подтверждая картину своего мира, вы крутите свое кино.

Если вы станете ежедневно, утром и вечером, уделять этой технике несколько минут сосредоточенного внимания, то вскоре убедитесь, что ваши мысли приводятся в порядок, а намерение начинает воплощаться в действительность».

Резюме

В период Перехода в Новую эру проблема замутнения сознания становится еще более актуальной.

В состоянии замутненного сознания трудно управлять собой и своей реальностью.

В своей реальности вы имеете то кино, которое крутится в вашем «проекторе». Что нарисуете, то и увидите.

Проблема лишь в том, что люди делают наоборот: что видят, то и рисуют.

Досадное событие способно выбить человека из колеи, вставить в его голову негативную киноленту.

Аналогично с удачей — она приходит как нечто внешнее, независимое от воли человека.

Так происходит потому, что человек не является хозяином своего «проектора».

Управляя ходом своих мыслей, вы управляете реальностью. Крутите не то, что видите, а то, что хотите увидеть.

В бессознательном сновидении люди смотрят чужое, навязанное им кино. Вам нужно стать транслятором — крутить свое.

Для того чтобы мыслеформа материализовалась, необходимо систематически и достаточно долго фиксировать на ней внимание.

Заведите себе два блокнота — утренний и вечерний.

Утром записывайте страницу деклараций — установок, чего вы хотите достичь.

Вечером записывайте страницу констатаций — какие подвижки к цели были у вас за день.

Можно изо дня в день повторять хоть одно и то же, с разными вариациями.

Повторяя и подтверждая картину своего мира, вы крутите свое кино.

РАВНОВЕСИЕ

Короткая ремарка. До сих пор говорилось о том, что надо активно задавать свою реальность, а не ждать от нее чего-то. Но бывают периоды душевной и физической усталости, когда ничего не хочется, сил ни на что не хватает, да и в реальности дела обстоят неважно.

В таком случае нужно ослабить свою хватку, взять тайм-аут, чтобы привести себя и слой своего мира в равновесие. Самим хорошо отдохнуть, расслабиться, а реальность свою выправить. Особенно если вам сейчас просто плохо и ни до чего.

Вспомним отрывок из классики Трансерфинга:

«Когда ребенок плачет, как его успокоить? Уговоры не подействуют. Надо повозиться с ним, проявить заботу, участие, уделить ему внимание. Так вот, когда вам плохо — это ребенок плачет внутри вас. Позаботьтесь о нем. Несмотря на то, что многие из нас

выглядят серьезными, солидными, крутыми и т. д., все мы, в сущности, остаемся детьми. „Покатайте себя на карусели“, что означает, займитесь тем, что вам больше всего нравится. Возьмите для исправления реальности специальный тайм-аут, в течение которого вы будете просто отдыхать, не думая о проблемах: „Мы с моим миром идем гулять“. Это время стоит того, ведь слой очистить необходимо — от него многое зависит. Купите любимое лакомство: „Кушай-кушай, мой хороший, поправляйся“. Посвятите весь день себе, своим удовольствиям. Поухаживайте за собой, заботливо уложите себя в кроватку: „Спи, мой хороший, твой мир обо всем позаботится“».

В такие дни лучше не задавать реальность, а именно крутить амальгаму с мыслеформами:

< Мой мир приходит в равновесие. Моя реальность выправляется. У меня все будет хорошо. Я отдыхаю, а мой мир обо всем позаботится. В моем мире уже все налаживается. В моем мире уже все хорошо. >

Это пассивный режим управления реальностью, но он тоже хорошо работает, если крутить амальгаму в фоновом режиме, проговаривая мыслеформы время от времени, в расслабленном состоянии.

Вообще задавать реальность в тревожном состоянии или когда вам плохо, не следует. Ничего хорошего не выйдет.

Главное сейчас — успокоиться и прийти в равновесие. Побывайте на природе. Отложите дела, никуда они не денутся. Можно заняться ничегонеделаньем, а можно активными видами отдыха, как хотите. Дайте себе отдохнуть и набраться сил.

Резюме

Бывают периоды, когда вам и самим плохо, и в реальности дела неважные.

Тогда нужно ослабить хватку, взять тайм-аут, чтобы привести себя и слой своего мира в равновесие.

В такие дни лучше не задавать реальность, а крутить амальгаму с мыслеформами наподобие: у меня все будет хорошо, я отдыхаю, а мой мир обо всем позаботится.

Не следует активно задавать реальность в тревожном состоянии и когда вам плохо.

КООРДИНАЦИЯ ЛЮБВИ

В продолжение темы регенерации. Что может ей способствовать? Мы уже уяснили необходимые условия: очищение тела и разума, эффективное питание, эффективное движение. А что еще?

Регенерацию помогут запустить ЭНЕРГИИ НОВОГО ВРЕМЕНИ. На то они и новые, чтобы все обновлять. В том числе и наше тело обновить могут. Но для этого необходимо им открыться и соответствовать.

Даже если не ставить целью именно регенерацию, для хорошего самочувствия требуется сонастройка с этими энергиями. Характерные симптомы начала Нового времени: депрессия, апатия, потерянность, тревожное состояние, ничего не хочется, ничего не можется. Это свидетельствует о том, что тело, сознание и биополе не соответствуют новым условиям. Аквариум сменили, а адаптация не завершилась.

А когда она завершится? Может пройти еще несколько лет. Но ведь нельзя находиться долго в таком состоянии. Можно вообще деградировать. Поэтому адаптацию нужно ускорить.

Я уже упоминал о том, что загадка Смотрителя в Новом времени приобретает особую силу и смысл. ВЫ ОБРЕТАЕТЕ СВОБОДУ, КОГДА ПРЕКРАЩАЕТЕ СВОЮ БИТВУ.

В чем заключается битва? По большей части в негативном отношении к тому, что вас окружает и с чем вы контактируете. Превалируют примитивные рефлексы: раздражаться, злиться, осуждать, негодовать, тревожиться, выражать недовольство. Как только возникает подобный рефлекс, ваша энергетика и ваши вибрации сразу понижаются.

Помогли ли вам хоть в чем-то эти рефлексы? Нет, только усугубили. Ну так скажите себе: хватит уже, надоело! Прекращаю свою битву наконец. Да черт с ними со всеми, с соседями, попутчиками, коллегами, родственниками. Прощаю и отпускаю их на все четыре. А заодно и себя отпускаю, освобождаю.

Но нельзя что-то убрать, не заполнив пустоту. Чем заменить деструктивный рефлекс? Теперь вместо негативных эмоций и переживаний ПОСЫЛАЙТЕ ЛЮБОВЬ. Осознанно и намеренно. Заведите себе такую привычку.

Обратите внимание на свое окружение, которое раньше воспринимали с равнодушием или недовольством. Дом, парк, лес, улица, работа. На самом деле вам создали комфорт, но вы все равно недовольны. Теперь озарите все это любовью и благодарностью. Это в ваших же интересах. Почему?

Во-первых, вспомним классику Трансерфинга. Мир, как зеркало, отражает ваше отношение к нему. Когда вы недовольны миром, он отворачивается от вас. Когда вы боретесь с миром, он борется с вами. Когда вы прекращаете свою битву, мир идет к вам навстречу.

Во-вторых, для сонастройки с новыми энергиями СЕРДЦЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОТКРЫТЫМ. Только тогда вы сможете эти энергии принять, и только тогда они смогут вам помочь.

Подобно принципу Координации намерения (когда неприятность вы намеренно обращаете в приятность), как только столкнулись с раздражающим фактором, проснитесь и поймайте себя: как я собираюсь отреагировать? Как обычно? Нет, лучше буду посылать им всем любовь. Не для них в первую очередь, а для себя же. Да будьте вы все счастливы наконец!

Только делать это искренне. Начните искать причины, почему вас кто-то или что-то раздражает. Вас подрезал наглый водитель? Да он вовсе не наглый, он очень спешит. На вас накричали на работе? Видимо, у них дома проблемы, они несчастны. Соседи досаждают? Очень нелегкая у них жизнь, простим их. Родственники достали? Им не хватает ваших любви и заботы.

А вам самим чего недостает, отчего вы такие дерганые или потухшие? Тоже любви и заботы, наверно. Но откуда любовь и забота возьмутся в вашем мире, если вы их сами не излучаете и не посылаете в это зеркало?

Любовь можно посылать как благое пожелание или как золотой свет. Все вокруг озарять этим своим

светом. У вас просто нет другого выхода. Все очень просто. Если вы излучаете раздражение, оно к вам возвращается, а энергия отнимается. Если же вы излучаете любовь, она так же к вам возвращается, а энергия прибывает.

Таким образом, в Новой реальности очень выгодно придерживаться принципа КООРДИНАЦИИ ЛЮБВИ. Что бы ни происходило, теперь вместо раздражения посылайте туда свет любви. И тогда ваш мир в ответ засияет. Это неизбежно.

Так заодно и сами сонастроитесь с новыми энергиями. И сами засияете. Как именно, еще посмотрим, но тоже неизбежно.

Я бы не сказал, что перенастроить себя на Координацию любви — простая задача. Придется буквально ПОСТАВИТЬ СЕБЕ ТАКУЮ ЦЕЛЬ и приложить некоторые старания. И опять направляю вас по данному вопросу к Татьяне Самариной. Я могу вам что-то объяснить, а она может дать вам это почувствовать. Перекодировка сознания требуется. На сайте Трансерфинг Центра есть программы, они так и называются: «Перекодировка сознания», «Новые возможности в Новом времени» и некоторые другие.

Начните практиковать принцип Координации любви прямо сейчас и понаблюдайте, что будет происходить с вами и с вашим окружением.

Резюме

Для регенерации, да и просто адаптации к Новой реальности требуется сонастройка с новыми энергиями.

Загадка Смотрителя в Новом времени приобретает особую силу и смысл.

Вы обретаете свободу, когда прекращаете свою битву.

Битва заключается по большей части в негативном отношении к тому, что вас окружает и с чем вы контактируете.

Вместо негативных реакций посылайте в зеркало мира любовь. Заведите себе такую привычку.

Мир, как зеркало, отражает ваше отношение к нему.

Когда вы недовольны миром, он отворачивается от вас.

Когда вы боретесь с миром, он борется с вами.

Когда вы прекращаете свою битву, мир идет к вам навстречу.

Для сонастройки с новыми энергиями сердце должно быть открытым.

Любовь можно посылать как благое пожелание или как золотой свет.

Что бы ни происходило, теперь вместо раздражения посылайте туда свет любви.

Хотя бы из чисто меркантильных соображений, для себя, но старайтесь это делать искренне.

Вопросы и отзывы

«Вчера переходила дорогу на пешеходном переходе с 2-летним сыном, вовремя заметила, что подъезжающая машина не тормозит, сделали шаг назад. Машина проехала, а я от возмущения матернулась на него. Ну проехал — и забыла. Идем дальше, через 2 минуты тот водитель, уже припарковавшись там, где мы как раз идем, выходит и говорит, извините, не заметил, парковку искал, сам таких не люблю и презираю.

Так что поняла теперь насчет „не наглый, а очень спешит“ и т. д. Вообще людям, как правило, плохо, поэтому так получается, что они негатив на других перекидывают. В итоге наш выбор: принимать это на свой счет или нет».

«Меня до этого „мотало“ из стороны в сторону, от восторга телячьего до апатии и даже тревожного состояния. Никак не могла собраться! Принцип Координации любви как раз в помощь. Начинаю прямо сейчас посылать лучики любви всем».

«Все написанное вами четко осознаю и практикую. Негатива нет, злости нет, раздражения нет. И мне совершенно безразличны соседи — уж сколько лет они мне не давали спать... Сплю уже год как младенец, просто осознала, что их нет, а мой мир заботится о моем сне, или окружаю себя фиолетовым полем покоя.

Интересное наблюдение: иду по улице, представляю вокруг себя биополе любви, осознаю себя Духом, и люди передо мной сами расступаются, никого обходить не нужно, кто-то смотрит как на инопланетянку, с интересом. Машины только и ждут, чтобы меня пропустить. Очень здорово!»

«Открываешь сердце — а туда плюют и растирают. Знакомо? Надо смотреть очень внимательно и быть готовым ответить тут же, в моменте».

В ответ: «Если стоять в защите и отправлять это своему зеркалу, к вам и будут приходить ситуации, от которых вам же и придется защищаться».

«Вчера прочла три слова: „Жизнь замечательна! Замечайте!“ Сегодня только проснулась и поняла, что начала сразу замечать замечательное: птички щебечут, и чем больше замечала это, тем сильнее и громче пели птички, фиалку цветущую заметила, а потом и целые лужайки! А следом заметила, что настроение мое стало просто замечательное, и я наполнилась любовью ко всему, что меня окружает! Я люблю свой Мир — он такой Замечательный!»

«Я постоянно транслирую негатив и злобу на людей и не могу сменить эту привычку. Я просто деликатес для деструктивного маятника. Как перестроиться с минуса на плюс?»

// Надо поиграть в такую игру: представляйте, что вы во сне (в принципе, так и есть), и наблюдайте за людьми из состояния Присутствия, как за персонажами. Ваша негативная привычка прописана в сценарии, она не ваша. Входя в Присутствие, вы выходите из сценария и тогда владеете собой сами.

ВСПОМНИТЬ СЕБЯ

Резюмируем кратко главные тезисы по теме эффективного внимания.

ЛЮБЫЕ НЕСУРАЗНОСТИ, ВО СНЕ ЛИ, НАЯВУ, ДОЛЖНЫ ВАС НАСТОРАЖИВАТЬ И ПРОБУЖДАТЬ.

Нужно не просто смотреть на реальность, как на кино, а ВИДЕТЬ реальность. Для того чтобы видеть, надо ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ. Как обращать? Это кино не на экране — вы находитесь внутри него. Следовательно, внимание должно быть внутри вас, а не снаружи. Смотреть на происходящее вокруг надо ИЗ СЕБЯ.

Для того чтобы ПРИЙТИ В СЕБЯ, нужно ЗАДАТЬСЯ ВОПРОСАМИ: о чем я думаю, в каком я состоянии, что меня тревожит? Как только вы задаетесь такими вопросами, ваше внимание мгновенно перемещается В ЦЕНТР СЕБЯ, в Присутствие.

Аналогично, чтобы войти в Присутствие по отношению к реальности, необходимо задаться вопросами: где это я, что вокруг меня происходит?

Вам не придет в голову задаваться подобными вопросами, если вы не имеете такой привычки. Чтобы наработать привычку, нужно поставить себе твердое намерение. Буквально с утра, лишь проснувшись, дать себе установку:

< Сегодня в течение всего дня я буду наблюдать за собой и реальностью и задаваться удивленными вопросами. >

С вечера нужно написать себе записку: «Я ВСПОМНЮ!» И положить ее рядом с кроватью, чтобы утром увидеть.

В течение дня необходимо также вспоминать, о чем вы должны вспомнить. В качестве триггера можно использовать какую-нибудь напоминалку, которую следует держать на виду.

Первостепенный триггер: ЕСЛИ ВЫ ЧЕГО-ТО ЖДЕТЕ ОТ РЕАЛЬНОСТИ, НАДО НЕ ЖДАТЬ, А ЗАДАВАТЬ НУЖНУЮ ВАМ РЕАЛЬНОСТЬ.

Если вы что-то задали и у вас не получилось, нужно не расстраиваться, а подвергать результат проверке на два тестовых условия:

1. ВЫ НЕ МОЖЕТЕ УПРАВЛЯТЬ ТЕМ, ЧТО УЖЕ СВЕРШИЛОСЬ.
2. ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ СЕЙЧАС ТО, ЧТО ТРЕБУЕТ ЗАДЕРЖКИ.

Триггерами могут служить типовые ситуации, например:

- вокруг вас что-то происходит,
- с вами что-то происходит,
- к вам кто-то обратился,
- вы к кому-то обращаетесь.

Но на деле выходит, что это не триггеры — они вас не активируют, а наоборот, погружают в сон. Необходимо превратить данные ситуации в АКТИВАТОРЫ СЕБЯ. Наработать ОБРАТНУЮ ПРИВЫЧКУ — просыпаться по активаторам. Привычка укореняется только путем многократных повторений.

Наш девиз: ПО ВОЛЕ НАШЕЙ ДА БУДЕТ НАМ. Вопрос лишь в том, насколько сильна эта воля и применяется ли она вообще. Силу тоже надо нарабатывать путем постоянного задания реальности вместо постоянного ожидания от нее чего-то.

Во сне отправная (опорная) точка известна — это явь, откуда вы сюда пришли и куда можете вернуться. Наяву — неизвестна. Вы не помните, из какой прошлой жизни попали в эту жизнь.

Но можно создать себе виртуальную точку. Точку намерения: я буду просыпаться и управлять сновидением наяву. Такая отправная точка должна создаваться каждое утро.

Утром вы пробуждаетесь от первого сна во сне, видите записку, еще раз просыпаетесь, уже во втором сне наяву, и провозглашаете это намерение, желательно с косицей. А в течение дня тоже носите с собой какую-нибудь напоминалку. О чем мне надлежит

вспомнить? О том, что надо вопросами задаваться, чтобы в сновидении просыпаться. < Где я, что делаю, что вокруг происходит? >

Вот это ваше обещание — «Я ДОЛЖЕН ВСПОМНИТЬ», «Я ДОЛЖНА ВСПОМНИТЬ» — и может служить отправной точкой, относительно которой вы понимаете, что и наяву находитесь во сне.

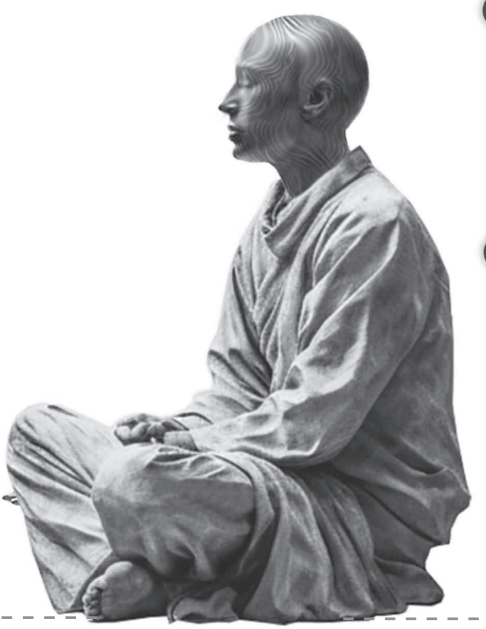
В обычном сне вы вспоминаете, что есть настоящая реальность. А наяву вспоминаете НАСТОЯЩЕГО СЕБЯ, НАСТОЯЩУЮ СЕБЯ.

Можно сказать, что ОТПРАВНОЙ ТОЧКОЙ СТАНОВИТЕСЬ ВЫ САМИ, КАК ТОЛЬКО ВСПОМИНАЕТЕ СЕБЯ.

Обратите внимание: когда просыпаетесь во сне наяву, вы осознаете, что только что были не в себе и действовали на каком-то автопилоте, по какому-то сценарию. Были персонажем. А сейчас вы ОЧНУЛИСЬ, ВСПОМНИЛИ СЕБЯ И СТАЛИ СОБОЙ.

БЫТЬ СОБОЙ И В СЕБЕ — ЗНАЧИТ БЫТЬ В СВОЕМ ВНИМАНИИ. Всецело превратиться в свое внимание. Попробуйте стать самим вниманием. Не думайте, как это сделать, а просто станьте. Что с вами происходит, что вы чувствуете, когда превращаетесь в САМО ВНИМАНИЕ?

V ПРОБУЖДЕНИЕ В ДУХЕ


Точка доступа к Духу
Точка активации косицы

Я — САМО ВНИМАНИЕ

Мы остановились на том, что, поскольку ваше чистое Я — это ваше внимание и ничего больше, следовательно, БЫТЬ СОБОЙ И В СЕБЕ — ЭТО ЗНАЧИТ БЫТЬ В СВОЕМ ВНИМАНИИ.

Стать чисто собой, без масок, без ролей, без примесей, означает ВСЕЦЕЛО ПРЕВРАТИТЬСЯ В СВОЕ ВНИМАНИЕ.

Не путать с расхожими выражениями, как «я весь внимание» или «я весь во внимании», что подразумевает сосредоточенность внимания на чем-то внешнем. Задача была сосредоточить внимание на самом внимании. То есть стать самим вниманием.

И был поставлен вопрос: что с вами происходит, что вы чувствуете, когда превращаетесь в само Внимание?

Приведу здесь ваши ответы, пока без своих комментариев, потому что в конце будет задан второй вопрос, следующий из первого.

«Ощущение, словно у моего тела нет границ — я пространство, я сознание».

«Когда обращаю внимание на Внимание, наступает тишина, сладкая, прохладная, ощущение радости изнутри. Наступает удовлетворение собой за то, что получается отслеживать свое внимание».

«Пропадает ощущение персонажа».

«Я становлюсь той девочкой, той самой настоящей, у которой свои мысли, свое понимание, свой мир, которая знает все секреты Вселенной, и которая знает, что она защищена. Нет никаких шаблонов. И вот в этот момент просыпаются Воля, Сила, Легкость, Осознанность, соединение со Вселенной. Я очень скучаю по той девочке, по той настоящей себе. Жаль, что это на короткое время происходит. Очень трудно удержать».

«А я моя себя забыла. И я у моей меня потерялася, очень сильно потерялася. Пыталась искать найти — и так и не нашла».

«Когда просыпаюсь наяву, Мир становится каким-то объемным. Краски ярче, предметы какие-то обновленные, звуки вокруг становятся другими. Все, абсолютно все вроде бы и привычное, но как будто другое, новое. Плюс, когда просыпаюсь, чувствую себя Вершителем своей реальности, присутствует ощущение „Я все могу!“. А вот когда сплю наяву — Мир какой-то плоский, блеклый и затертый».

«Взгляд поднялся чуть выше горизонта. Стало комфортнее смотреть в даль, чем в пол и на ближний план. Веки приоткрылись чуть шире. В телефон

долго смотреть стало неудобно. Вообще, пропадает наслаждение от залипания внимания на чем-то. Музыку тоже не хочется слушать больше 10 минут, в тишине самое то. Некоторые решения стали приниматься как-то легче. Появилось ощущение какой-то легкости и бодрости, похожее на вдохновение».

«Личность — это один из „футляров“ внимания, отождествление себя с чем-либо, с кем-либо».

«Когда берешь свое внимание под контроль и одновременно видишь, слышишь реальность, появляется ощущение какой-то остановки, стопа, и возникает состояние контроля своей жизни, состояние спокойствия, равновесия».

«Я спокойна и рассудительна, когда просыпаюсь. Меня не вывести из себя, я наблюдатель. Но это ненадолго, потом что-то отвлекает, и я опять проваливаюсь в сон, не хватает постоянной тренировки».

«Когда вхожу в осознанность, вокруг мгновенно меняется все — цвета и контуры становятся красочней и ярче. Очень люблю быть в осознанности — приятное ощущение спокойствия души и разума. Жаль, что это невозможно удерживать долго. Тренируюсь, благодарю!»

«Что я здесь делаю и как сюда попала?»

«Когда возвращаю внимание, становлюсь спокойнее, краски ярче. Но потом быстро засыпаю, мысли лезут толпой».

«Появляется ощущение новизны, словно в первый раз вижу что-то или кого-то. Легкость в теле и еле заметное движение воздуха, как будто ветерок подул».

«У меня приходит ощущение здоровья, состояние как в детстве. Очень круто! Кстати, в детстве чувствовала силу слов и намерения. А потом это ушло».

Итак, если вы правильно вошли в состояние <Я — само внимание>, то должны были ощутить какое-то БЕЗМОЛВНОЕ СОЗЕРЦАНИЕ СЕБЯ И РЕАЛЬНОСТИ. Безмолвное, потому что, когда внимание сосредоточено не на внешнем или внутреннем экране, а на самом себе, у него нет мыслей, ему не о чем думать, остается лишь созерцать.

Когда Я — само внимание, все наслоения меня отваливаются, и остается лишь один безмолвный наблюдатель. Кто же он такой, этот безмолвный наблюдатель? Это реальная часть меня или какая-то умозрительная абстракция?

Сразу скажу, внутренний смотритель в Трансерфинге — это скорее абстракция, критическая оценка происходящего.

А безмолвный наблюдатель, в которого вы превращаетесь, когда становитесь самим вниманием, — это нечто реальное? Можете ответить?

Опять же, быть в Присутствии — это все-таки быть своей обычной личностью, даже отчасти персонажем, хоть и проснувшимся. А вот БЫТЬ САМИМ ВНИМАНИЕМ — ЭТО УЖЕ НЕЧТО ДРУГОЕ, НА СТУПЕНЬ ВЫШЕ СТОЯЩЕЕ.

Так что же это такое?

Резюме

Стать чисто собой, без масок, без ролей, без примесей, означает всецело превратиться в свое Внимание.

В состоянии **<Я — само Внимание>** ощущается некое безмолвное созерцание себя и реальности.

Когда внимание сосредоточено не на внешнем или внутреннем экране, а на самом себе, у него нет мыслей, ему не о чем думать, остается лишь созерцать.

Когда Я — само Внимание, все наслоения меня отваливаются, и остается лишь один безмолвный наблюдатель.

НОВЫЙ УРОВЕНЬ СЕБЯ

В предыдущих главах было поставлено два вопроса:

1. Что с вами происходит, что вы чувствуете, когда превращаетесь в само Внимание?
2. Кто он такой, этот безмолвный наблюдатель? Это реальная часть меня или какая-то умозрительная абстракция?

Я намеренно безо всяких предварительных объяснений просил вас войти в это состояние и ответить на вопросы. С той целью, чтобы каждый из вас понял:

1. Вы это можете.
2. Ощущения, которые вы испытали, не только у вас — у всех остальных подобные.

Объяснение действительно было скупым: сосредоточить внимание на самом внимании, стать самим Вниманием. Похоже на «пойди туда — не знаю куда». Но вы сразу уловили суть, и у вас получилось.

Более того, вы дали ответы, достойные самых просветленных духовных учителей. Потому что в этом состоянии вы — сами просветленные, древние души, вы сами все знаете, и никаких учителей вам не надо. Надо лишь научиться входить в ЭТО, становиться ЭТИМ.

Так что же это такое? Я систематизировал ваши ответы по темам: что это, что это дает, и что с этим делать.

КТО ЭТО, ЧТО ЭТО?

«Это искра Создателя, которая есть во мне».

«Безмолвный наблюдатель — это БОГ, это реальная часть меня».

«Безмолвный наблюдатель — это Высшее „Я“, я настоящий».

«Это состояние „не-ума“ — полное разотождествление с умом, который мы принимаем за самих себя. Чистое состояние осознания».

«Быть самим Вниманием — это быть собой. Настоящим собой — искрой Создателя. Я — это и есть мое внимание».

«Это то, кем человек является на самом деле. Дух, воплощенный в физической оболочке, теле».

«Я очень часто нахожусь в состоянии тишины ума. Безмолвный наблюдатель — это реально, но я не знаю, что это».

«Наблюдать вниманием может, наверное, только Дух, душа».

// Интересная формулировка, заметьте: наблюдать вниманием.

«Мое внимание — это душа. Если нет, тогда что это еще может быть? Ведь это именно она влюбляется с первого взгляда».

«Истинный я — это Единство: никто и ничто, нигде и никогда, а все, везде и сразу. Единство рождает новую чистую энергию, называемую „душа“, и она приобретает свое личное Я в процессе роста. Это потому происходит, чтобы совершенствовать Единство. Когда душа достигает определенного уровня, то возвращается обратно в Единство. Поэтому некоторое время душа бывает чисто индивидуальной. Как душа, я есть совокупность всего опыта, накопленного за все мои воплощения. Когда я становлюсь самим Вниманием, то соединяюсь с Единством, и я везде, все и сразу».

«Безмолвный наблюдатель есть более чем реальная часть нас, эта наша истинная суть. Личность — это очередная роль, которую мы играем в очередной инкарнации. А безмолвное созерцание — есть наше Высшее Я. Бессмертный Божественный Дух, которым мы в действительности являемся. Наше Я ЕСМЬ».

«Безмолвный наблюдатель — это Душа, Дух, наше высшее Я».

«Почему нас всех „заснули“-то? Какой в этом великий смысл? Ну и как ни крути, а телом мы все равно так или иначе являемся. Любое недомогание нам это доказывает».

ЧТО ЭТО ДАЕТ?

«Присутствие — это наблюдение за вниманием. А быть самим вниманием — это уже полный контроль».

«Когда я — само Внимание, Сила начинает наполнять, божественный Абсолют. Точно не абстракция».

«По-видимому, это состояние есть следующий уровень восприятия окружающего пространства, выход на более тонкие вибрации и кратковременное удержание на такой частоте. То есть „вываливаешься“ в Вечность».

«В этот момент я чувствую, как моя душа соединяется с чем-то большим — с моим Духом, частицей которого она является, и тогда я начинаю ощущать себя уже уровнем выше».

«Я человек, живу человеческой жизнью. Но я не человек, а нечто большее. Мое тело будто лишь инструмент. Вот та часть, которая видит, наблюдает, душа, что ли, она главнее и важнее, чем я. Главнее, чем личность, персонаж с ролями».

«Я раньше думал, что у меня есть внимание. А теперь я четко убежден, что у внимания есть я. Убедился твердо и сразу, как осознал. Оказывается, прежний я — это инструмент моего внимания. Наверное, поэтому мне так сложно было формулировать свои истинные цели. Потому что у шуруповерта скучные цели, а у того, у кого он в руках, цели гораздо интереснее. Такую глубокую дверь я долго и терпеливо ждал, ее появления. Кажется, я выхожу на долгожданный уровень целей и намерений».

«Когда ко мне пришло Просветление, тогда ушло все — это оказалось абсолютно не тем, что я о нем думал. Просветление — это полное отсутствие контроля, но в то же время и полный контроль без каких-либо усилий. Вы просто становитесь тем, чем вы являетесь. Сливаетесь с пространством и растворяетесь в пространстве. Чувство „я есть“. Это невозможно описать, так как это вне ума. Но оно приходит только само. Его нельзя достичь усилием. То, что понимается здесь под вниманием, очень приближенно подводит к порогу той неизвестности. Возможно, с помощью техники внимания, наблюдения своих мыслей получится растворить их и проникнуть в ТО».

«Некоторое время меня посещали мысли по типу „а что мне теперь делать со своим умом?“. Ведь тот Интеллект, которым я являюсь, совершенно не требует его участия!

Вместе с тем я понимал, что он вернется, и он вернулся, но больше он не имеет никакого значения. Ум вернулся обратно, но больше он не владеет мной, это я владею им. Я понимаю, что это просто ум и все. Поступать согласно уму, или противоположно, или еще как-то иначе, или не поступать вообще — решаю я. Но и это все значения не имеет. То Высшее — всегда одинаково и вечно, будь вы тело, будь вы ум или что-то там еще. Времени нет на самом деле, есть вечное пребывание в ТОМ, вне вопросов, вне ответов. Великое Нечто».

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

«Вот я наблюдаю, а как мне дальше из этого состояния улучшать свою жизнь?»

II И тут же далее идут ответы.

«Наверное, это состояние Вершителя».

«Возможность кратковременного управления не только своим аватаром, но и локально окружающим тебя пространством».

«Это кратковременное состояние соединения с внешним намерением. Действительно, на время как бы теряешь себя, точнее, убирается важность себя как индивида, становишься обезличенным, беспристрастным. Но этого короткого мига достаточно, чтобы двигать собой и реальностью».

«Состояние вне отождествлений с чем-либо, в том числе и самим процессом наблюдения. Ничего не хочется менять, все становится „одним“, чем-то не имеющим значения, абсолютно. Это открывшаяся дверь в мир магии — выбора событий и явления вещей. Безмолвная Сила. И Я есть эта Сила, и Сила есть Я. По-настоящему силен тот, кто уже не применяет Силу».

«Растворяешься в Силе, становишься ее частью. Ощущаешь все и одновременно ничего. Так же непостижимо описать это состояние, как внешнее намерение».

«Быть самим Вниманием — это смотреть на мир взглядом своей Души, когда спадают иллюзии нашей личности и мир предстает перед нами таким, как видит его Душа».

«В состоянии Присутствия ты хоть и осознаешь все, но желания и чувства твои остаются с тобой. А быть Вниманием, по моим ощущениям, это созерцание всей картины вместе с самим собой, где у тебя нет желаний, в этот момент ты как будто одновременно пуст, но при этом чем-то наполнен, вероятно, Силой».

«Становишься волей, вектором Силы».

«Если „делать себя Вниманием“, то перемещаешься в ту сторону нашего дуального мира, где формируется образ, который потом воплощается в материальной действительности. И да, это более чем реально, просто нематериально».

// Очень верно. В состоянии Присутствия, по Тафти, вы перемещаетесь в пространство вариантов, где можете непосредственно материализовывать какой-либо сектор. «Оттуда» это делается гораздо эффективней, нежели отсюда, из материального мира. В состоянии <Я — само Внимание> происходит то же самое — вниманием вы оказываетесь там, будучи телом здесь.

Как видите, ответы действительно достойны самых просветленных духовных учителей. Информации много, поэтому пока только краткие выводы.

> Из всех интерпретаций можно выбрать одну: это наш изначальный Дух. Потому что Бог — это нечто большее, хоть мы и являемся Его частью. А душа — это скорей воплощение Духа в этой жизни. Тело, душа и разум — это наша реализация в виде аватара в этой жизни. А Дух — это тот, который находится в аватаре. Строгих определений все равно дать невозможно, поскольку все эти понятия вне ума. Даже разум вне ума — он себя объяснить не может.

> Когда мы соединяемся со своим Духом, то ощущаем Единство со всем мирозданием. Почему в точке (состоянии) Духа мы «все, везде и сразу»? Потому что Дух — это элемент Вселенского фрактала. Фрактал — это объект, каждая часть которого подобна всему целому. Например, ветка — часть, дерево — целое.

> Наш Дух, который проявляет себя как безмолвный наблюдатель, это наша истинная суть и наш первоисточник.

> Мы — нечто большее, чем привыкли считать. Наш Дух — это наша первооснова, божественная суть. Это именно то, что создано «по образу и подобию». Наша личность, со всеми наслоениями, уже вторична.

> Это выход на следующий уровень всего — восприятия, мыслей, действий, управления собой и реальностью.

> В состоянии Духа нас наполняет Сила, энергия Абсолюта. В этот момент мы соединяемся с Внешним намерением. Сила со мной, Я есть Сила, и Сила есть Я.

> Соединяясь с Духом, мы становимся Вершителями своей реальности.

> Из этого состояния можно свободно управлять собой, избавляться от своих важностей, комплексов и деструктивных программ. Выбирать свои истинные цели и добиваться их. Действовать эффективно в различных сложных ситуациях. Создавать свою реальность в слое своего мира.

> Состояние кратковременное, в нем трудно долго оставаться. Но и краткого мига достаточно для управления собой и своей реальностью.

> Наш Дух — это наша воля, вектор нашей силы. Собственно, это и есть наше намерение. Разум может ломаться, бояться, не решаться, а Дух просто действует, без колебаний, вожделений и предубеждений. В Трансерфинге это называется «просто иду и спокойно беру свое». Но как это сделать? Из состояния метущегося разума сделать сложно. Из состояния Духа — возможно.

> Можно сказать, что наш Дух — это наше изначальное, высшее сознание, которое является частью целого — Вселенского Сознания, или Сознания Бога. А проявляет он себя в нашем аватаре редкими проблесками — как наше внимание, когда берем его под контроль, и намерение, когда действуем сами, в единстве души и разума, а не как персонажи по сценарию. То есть это наше сокровище, которым мы практически не пользуемся.

Конечно, не всем удалось войти в это состояние. Я знаю, что вопросов много. Дальше и будем заниматься этими вопросами: как входить и что с этим делать. Но и про наши цели в период Перехода не забываем: трансформация, регенерация, эволюция. Пробуждение в Духе есть неотъемлемая часть этих целей, и возможным все это стало именно в период Перехода.

По каналу Тафти мне уже передали конкретную технику, как входить в состояние Духа. Но об этом позже.

Дело в том, что данный опыт может быть очень индивидуальным. Не у всех может получиться сразу. Поэтому, чтобы с высокой вероятностью получилось, предлагаю вам, прежде чем читать дальше, сделать следующее.

В течение недели несколько раз в день найти время спокойно сосредоточиться и провозгласить намерение: < Я пробуждаюсь в своем Духе >. Что под этим понимается — ваша душа и ваш Дух знают. От вас требуется только выразить желание и твердую решимость.

Рекомендую также перечитать весь этот текст, он большой, несколько раз и вдумчиво.

А чтобы уж наверняка получилось, на сайте Трансерфинг Центра есть одноименная программа Татьяны Самариной «Пробуждение в Духе». Очень поможет соприкоснуться с ЭТИМ. Я сам ее проходил, и мне точно помогло.

Резюме

Все то, что помечено знаком «>».

НОВАЯ ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

В предыдущей главе мы говорили о переходе на НОВЫЙ УРОВЕНЬ СЕБЯ. Что это означает?

Поскольку наша тема — управление реальностью, необходимым условием которого является способность управления собой, своим вниманием, тогда можно утверждать, что данная способность прямо пропорциональна степени нашего ПРОБУЖДЕНИЯ, ОСОЗНАННОСТИ. Ведь очевидно, что персонаж кинокартины не способен и даже не помышляет об управлении своей жизнью — он просто живет по сценарию.

Степень пробуждения я бы разделил на три уровня:

I уровень — пробуждение во сне. Если я понимаю, что сплю и вижу сон, сновидение становится осознанным. Осознанным сновидением можно управлять.

II уровень — пробуждение в сновидении наяву. Как только я обращаю внимание, чем занято мое внимание, и беру его под контроль, так сразу просыпаюсь в сновидении наяву — вхожу в состояние Присутствия. В этом состоянии я могу владеть своим вниманием, направлять его намеренно куда надо, а значит, задавать свою реальность, управлять событиями.

III уровень — пробуждение в Духе. Если Присутствие — это управление вниманием как своей функцией, то <состояние Духа> — это уже когда <Я — само внимание>, я окончательно проснулся и вернулся в СЕБЯ ИЗНАЧАЛЬНОГО. Это выход на следующий уровень всего — восприятия, мыслей, действий, управления собой и реальностью. Действовать из состояния Духа и задавать реальность из состояния Духа — самая эффективная практика.

Есть еще промежуточный уровень I.1 — классический Трансерфинг. Если я осознаю, что мой мир наполняется всем тем, на чем сосредоточено мое внимание, тогда с помощью техник фокусировки внимания я могу формировать свою реальность и добиваться своих целей. Но все же это лишь управление сном во сне. Например, можно крутить слайды, находясь, тем не менее, в состоянии сна наяву. Это работает, но не очень эффективно.

В состоянии Присутствия, по Тафти, я уже конкретно просыпаюсь в реальности и могу конкретно задавать ход событий, управлять надвигающимся кадром. Когда я вхожу в Присутствие, мое внимание перемещается в пространство вариантов, где можно

уже непосредственно материализовывать какой-либо сектор. «Оттуда» это делается гораздо эффективней, нежели отсюда, из материального мира.

Поэтому я и называю Трансерфинг «начальной школой», а Тафти — «высшей школой». Иногда говорят: у меня Трансерфинг работает, а техники Тафти с косицей нет. Во-первых, если вы действительно освоили косицу, она должна работать, поскольку является интерфейсом к внешнему намерению. А во-вторых, вошли ли вы в Присутствие, прежде чем браться за косицу? Наверно, забыли. Техники Тафти потому и расписаны по алгоритмам, которым надо следовать.

Таким образом, в Трансерфинге можно УПРАВЛЯТЬ реальностью, но лишь более-менее и косвенно, а в техниках Тафти — уже ЗАДАВАТЬ реальность, напрямую и конкретно, вплоть до событий.

Если мы говорим о пробуждении в Духе, то относительно чего это пробуждение? Во сне отправная (опорная) точка известна — это явь, откуда мы заснули и куда можем вернуться. Наяву — неизвестна. Мы не помним, из какой прошлой жизни попали в эту жизнь.

Так вот СОСТОЯНИЕ ДУХА, если в него войти, и будет служить этой самой отправной точкой, из которой мы обретаем способность трезво оценивать происходящее в реальности и с нами.

Остается лишь научиться входить в это состояние. В прошлый раз было упомянуто, что не всем удался данный опыт. Например, были и такие отзывы:

«Интересно, быть самим Вниманием — это как?»

«Таких ощущений, какие приводят в примерах, не испытываю совершенно, только лишь чувствую напряжение в теле».

Как уже говорилось, быть в Присутствии — это значит видеть, где находится внимание, и держать его под контролем. Как бы следить с наблюдательной вышки, где бродит внимание, чем оно занято.

В книге «Жрица Итфат» есть такое понятие — Очевидец. Вот фрагмент оттуда:

«Это внимание над самим вниманием, как надстройка. Очевидец может следить за тем, на чем сосредоточено внимание, где оно находится: внутри себя, в своих мыслях, или снаружи, в окружающей реальности. У обычных людей Очевидец почти всегда спит, поэтому они не обращают внимания, куда их внимание погружено. У видящих, напротив, чуть что случись, малейшее дуновение пространства, их Очевидец сразу просыпается и вытаскивает внимание из зоны погружения наверх, в центр осознания: вижу себя и вижу реальность».

Ваше внимание принадлежит либо кинокартине, в которой вы действуете как персонаж, либо вам как Владельцу. Если вы — Владелец, тогда оживаете в кинокартине и можете действовать самопроизвольно, по своему усмотрению.

Итак, Очевидец — это дозорный на вышке. Но он не Владелец, а ФУНКЦИЯ СЛЕЖКИ. Владельцем становитесь вы, когда входите в Присутствие, то есть в момент, когда ваш Очевидец активируется.

А вы-то сами, КТО? Только лишь Владелец? Тафти говорит, что ваше чистое Я — это ваше внимание, и ничего больше. Все остальное — наслоения.

Стать Владельцем, то есть управлять своим функционалом, еще не означает стать собой. Чтобы вернуться в свою изначальную точку, нужно превратиться в само Внимание, совместить его с «вышкой».

В этой точке вы наблюдаете не ЗА вниманием, а наблюдаете САМИМ вниманием. И это нечто большее, чем находиться в Присутствии и быть Владельцем.

Объяснение нетривиальное и, наверно, не совсем понятное, потому что очень трудно объяснять вещи, которые лежат за пределами ума.

Внимание обычно не наблюдает — оно обращается на что-либо. А когда <Я — само Внимание>, я нахожусь вниманием В СЕБЕ. Наблюдать вниманием означает, что внимание обращено на само себя, оно даже не наблюдает, а смотрит на себя, созерцает себя. Это СБОРКА В СЕБЯ.

Что не мешает одновременно созерцать не только себя, но и реальность. Созерцать — значит ВИДЕТЬ, трезво и объективно, а не смотреть большими глазами на происходящее, не помня себя.

Из точки «сборки в себя» вы можете ВИДЕТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ, БУДУЧИ ЭЛЕМЕНТОМ ФРАКТАЛА ВСЕЛЕНСКОГО СОЗНАНИЯ. И это сильно, потому что в таком состоянии вы сливаетесь с самой Силой.

Как же себя «собрать»? Из объяснений разума (уже их заканчиваем), имеется два расхожих выражения:

Собраться с мыслями — значит сосредоточиться.
Собраться с духом — решиться, отважиться на что-либо.

Но это легче сказать, чем сделать. Чтобы сделать, будем использовать конкретные техники, которые пришли по каналу Тафти, как и обещал. Но их надо будет выполнять, тренироваться, а не просто читать и понимать. Сегодня рассмотрим самую простую.

Встаньте прямо, слегка наклонив голову вниз, и устремите луч внимания в пол на выдохе. Вы почувствуете, как этот луч буквально протягивается из ваших глаз в пол под углом 45 градусов. Затем втяните луч обратно в глаза на вдохе, одновременно приподнимая голову, чтобы смотреть прямо. Зафиксируйте это положение на несколько секунд или хотя бы на две. Затем сбросьте ощущение — освободите глаза и внимание.

Вы заметите, что в этот момент вы ни о чем не думали — ваше внимание было ЗАМКНУТО САМО НА СЕБЯ. Вот вы и сделали первый шаг на пути <сборки в себя>. Это совсем нетрудно.

Но это лишь первый шаг. Любое мастерство требует тренировки. Проделайте такое действие несколько раз. Некая стрелка должна выдвигаться из ваших глаз и задвигаться обратно. И далее в течение дня (дней) повторяйте это действие время от времени, в различной обстановке, можно и в движении.

Второй шаг, или вторая часть техники, — в следующей главе. Но и это еще не все. Постепенно сведем все техники воедино.

Резюме

Существует три уровня пробуждения:

I уровень — пробуждение во сне. Осознанным сновидением можно управлять.

II уровень — пробуждение в сновидении наяву. В этом состоянии можно задавать свою реальность, управлять событиями.

III уровень — пробуждение в Духе. Действовать из состояния Духа и задавать реальность из состояния Духа — самая эффективная практика.

В Трансерфинге можно управлять реальностью, но лишь более-менее и косвенно.

В техниках Тафти — уже задавать реальность, напрямую и конкретно, вплоть до событий.

Состояние Духа может служить отправной точкой для подлинного пробуждения в сновидении наяву.

Ваше внимание принадлежит либо кинокартине, в которой вы действуете как персонаж, либо вам как Владельцу.

Если вы — Владелец, тогда оживаете в кинокартине и можете действовать самопроизвольно, по своему усмотрению.

Стать Владельцем, то есть управлять своим функционалом, еще не означает стать собой.

Чтобы вернуться в свою изначальную точку, нужно превратиться в само Внимание, совместить его с «наблюдательной вышкой».

В этой точке вы наблюдаете не ЗА вниманием, а наблюдаете САМИМ вниманием.

И это нечто большее, чем находиться в Присутствии и быть Владельцем.

Когда <Я — само Внимание> — это сборка в себя.

Из точки «сборки в себя» вы можете видеть и действовать, будучи элементом фрактала Вселенского сознания.

В таком состоянии вы сливаетесь с самой Силой.

Техника замыкания внимания на себя — в Приложении 3.

ТОЧКА ДОСТУПА К ДУХУ

Обсудим ваши последние отзывы на состояние <Я — само Внимание>.

КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ?

«Когда я — само Внимание, то нахожусь в полной свободе, легкости и тотальном Присутствии. Состояние Творца. Я все могу».

«Я чувствую какое-то безмолвие Вечности и наблюдаю за тем, что говорит душа».

«Это когда ты наблюдаешь все свои мысли, эмоции, действия и реальность как результат своих мыслей и действий. Все вместе, одновременно, легко, спокойно».

«Мне, например, сон приснился, я видела, как умерла в автокатастрофе. Мое „наблюдение“ отделилось от тела и осталось „за сценой“. И ТАМ было равновесие, ни боли, ничего, просто равновесие, наблюдение, мир без препятствий, что ли».

«Когда захожу в это состояние, начинаю чувствовать себя и все окружение, и что интересно, все кажется ненастоящим, и я как будто тут впервые».

«Состояние внутренней тишины и спокойствия, умиротворение, позволяющее услышать шелест утренних звезд».

«Это очень трудно передать словами. Когда я — Внимание, то я — не мое тело, не женщина, не личность, не персонаж, и я даже не уверена, что я — человек. Я — сознание, в котором находится луч внимания, но сознание, свободное от мыслей и понятий. Нету ничего, кроме внимания. Нету человека с моим именем, нету пространства и времени. Есть только Присутствие и восприятие того, на чем сосредоточено внимание».

«Одно мгновение — меня нет, и я везде. Это шикарно, но очень редко получается».

«Это так, словно бы меня и нет, и в тоже время я есть везде и всюду, и я и есть это все. Чистое блаженство».

«Когда получается быть в состоянии Внимания, это напоминает ощущения раннего детства, краски и ощущения вокруг яркие, нет мыслей и забот, наслаждаешься моментом. Аз есмь».

«Это дает возможность ощутить себя как чистое сознание, без ограничений и переживаний, связанных с личностью».

«Когда я — само Внимание, жизнь становится понятней и легче. Не хочется себя ни с кем сравнивать, просто ты — это ты, и это ценно. Еще все вокруг замедляется, и ты получаешь удовольствие от этого, наслаждаешься каждым своим шагом и действием, всем, что окружает. Мир становится ярким и интересным, как в детстве. И это только малая часть того прекрасного, когда я — само Внимание».

«Сам факт того, что ты осознаешь самого себя, вдохновляет больше, чем чувство влюбленности. Все становится неважно, и сравнительный анализ неприемлем. Все вокруг вдохновляет, наполняет тебя изнутри».

«Мне становится легко, как должно бы быть всегда. Состояние Эфира какое-то».

«Ощущение, что через меня реальность познает саму себя».

«Я помню, когда меня вели на казнь в одной из прошлых жизней, я думала: „Вот, сейчас закончится моя жизнь“. А после казни обнаружила себя и поняла, что жива, но без физического тела. Хотя и видела сверху все происходящее. Именно в том состоянии — чистое внимание и понимание. Нет слов человеческих, нет границ. А есть я, как внимание, видение».

«Чувство из детства, когда ты ничем не озабочен и просто живешь и наслаждаешься происходящим».

«Многие пишут о том, что у них возникают ощущения из детства. А ведь в детстве мы и есть те самые чистые души, которые еще не знают, что есть какие-то правила, ограничения, проблемы. Но зато знают, что Мир яркий, добрый и удивительный».

«Состояние без оценок, суждений. В принятии всего, но без присваивания себе».

«Быть самим Вниманием — это раствориться в черной материи Вселенной. Там тишина и глубина, там все и ничего, и ты часть этого».

«Чувство благости, неги и тишина. Как будто точка и бесконечность одновременно».

«Я одновременно все и ничто».

ГДЕ ЭТО?

«По ощущениям, Безмолвный наблюдатель — это что-то глубоко во мне и в то же время находится вне меня. Новое для меня ощущение».

«Появляется тотальное спокойствие, я как в вакууме, слышу свое дыхание, и за спиной начинается небольшое томление, вот удивительно, что даже зрение мое обостряется. Правда, пока это очень ненадолго. А еще состояние без определенного пола».

«Быть Вниманием — ощущаю себя объемнее физического тела. На 2–5 метров и дальше рассеяннее. С эпицентром чуть выше затылка».

«Возможно, быть Вниманием — это ощущение единства, вечной связи с океаном, что чувствует капля вдали от него. Ощущение самого бытия. Быть Вниманием — ведь это, по сути, слово божье».

«Стать Вниманием в себе и в реальности означает войти в источник себя и реальности одновременно».

«Безмолвный наблюдатель — это ощущение себя, чувство „я есть“. Кто это и откуда, сложно сказать. Вероятно, он капля, отделившаяся от океана для осознания этого».

«Безмолвный наблюдатель — это Душа, божественное существо, это тот, кем я на самом деле являюсь (не человеческое тело). Это здорово описывают люди, которые пережили клиническую смерть. Тело умирает, а Сознание или Душа видит свое тело со стороны и перестает отождествлять себя с телом».

«Побыть в этом состоянии мы еще успеем, когда развоплотимся».

Перечислим ключевые мысли. В этом состоянии:

Легко и спокойно.
Состояние без определенного пола.
Равновесие, наблюдение, мир без препятствий.
Пока это очень ненадолго.
Все кажется ненастоящим, и я как будто тут впервые.
Внутренняя тишина, спокойствие, умиротворение.
Я — сознание, в котором находится луч внимания.
Состояние Эфира, становится легко.
Чистое сознание, без ограничений и переживаний, связанных с личностью.
Мир становится ярким и интересным, как в детстве.
Состояние Творца, <Я все могу>.
Это что-то глубоко во мне, и в то же время находится вне меня.
За спиной начинается небольшое томление.
Эпицентр ЭТОГО чуть выше затылка.

Основные выводы:

> ТАМ становится легко и спокойно. Значит, туда стоит «ходить» время от времени.

> Мир становится ярче. Значит, это новый уровень пробуждения, выше Присутствия.

> В этом состоянии я чувствую, что все могу. Значит, могу управлять своей реальностью даже эффективнее, чем из Присутствия.

Вы, конечно, поняли, что зайти в это состояние надолго не удается. Но это и не требуется, как и с косицей и Присутствием. Для того чтобы можно было стабильно заходить, нужно отыскать ТОЧКУ ДОСТУПА.

Как вы сами успели заметить, ОНО находится где-то позади и над затылком. Просканируйте лучом внимания сектор у вас за спиной в плоскости позвоночника. Вы можете обнаружить две точки, которые отчетливо ощущаются: одна за лопатками, другая тоже позади и над затылком, примерно под углом 45 градусов. Расстояние значения не имеет, об этом не думайте — просто чувствуйте. Можно считать, где-то полметра, плюс-минус, ощущения индивидуальны.

Первая точка за лопатками — это точка фокусировки, или, как ее еще называют, «сборки», где сходятся энергетические меридианы. Туда попадает кончик косицы в момент активации.

А вторая, которая за и над затылком, как раз и является ТОЧКОЙ ДОСТУПА К ДУХУ. Если вы владеете косицей, найти ее не составит труда.

Поднимите косицу под углом 45 градусов над затылком, чтобы она оказалась за и над ним, и ненадолго зафиксируйте. Затем сбросьте это ощущение. Думаю, у вас получится.

Если косицей не владеете, представьте луч внимания, который выходит из вашей спины между лопаток назад горизонтально. Стрелка будет указывать на энергетическую сборку. Теперь поверните эту стрелку вверх, в точку доступа к Духу. Подвигайте стрелкой туда и обратно, как дворником по стеклу.

Другой вариант — стрелка выходит из затылка, если вам так лучше ощущается. Эта стрелка также может двигаться туда-сюда между точками. НЕВАЖНО, ОТКУДА ВЫХОДИТ ЛУЧ — ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ТОЧКА, В КОТОРОЙ ОН ФОКУСИРУЕТСЯ.

Также можно двигать стрелкой по всему сектору за спиной. Ощутите, как она сначала свисает к копчику, а затем поверните ее вверх, чтобы она указывала на точку позади вас и над вами. Подвигайте, почувствуйте.

Если ощущения слабые или неуловимые, придется потренироваться, как и с косицей.

АЛГОРИТМ:

1. Исходное положение — стрелка из лопаток или из затылка свисает вниз до копчика.
2. Силой мысли (намерения) поднимите ее под углом вверх. Зафиксируйте ненадолго.
3. Опустите стрелку вниз и сбросьте ощущение.

Сбрасывать ощущение, то есть опускать стрелку и «стряхивать» оттуда внимание, ОБЯЗАТЕЛЬНО. Иначе вашу стрелку (косицу) может заклинить.

Потренируйтесь пока вот так. Что вы чувствуете, что у вас получается?

Резюме

ТАМ становится легко и спокойно. Значит, туда стоит «ходить» время от времени.

Мир становится ярче. Значит, это новый уровень пробуждения, выше Присутствия.

В этом состоянии я чувствую, что все могу. Значит, могу управлять своей реальностью даже эффективнее, чем из Присутствия.

Техника контакта с точкой доступа к Духу — в Приложении 3.

ИНТЕРФЕЙС К ДУХУ

В предыдущих главах мы проходили две техники входа в состояние Единения со своим Духом. Повторим, в чем назначение этих техник:

1. Манипуляция передним лучом (из глаз и в глаза) — чтобы внимание замкнулось само на себя: <Я — само Внимание>.
2. Манипуляция задним лучом (стрелкой или косицей) — чтобы переместить фокус внимания в точку доступа к Духу.

У многих все получилось. Большое количество отзывов. Сегодня рассмотрим только ваши впечатления от ощущений.

КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ?

«С первого раза — ничего, затем во время „движения стрелки“ стал ощущать что-то похожее на энергетические потоки вокруг верхней части тела. Попробовал 5 раз — с каждым разом ощущения усиливались».

«Спокойствие, равновесие, не хочется сбрасывать ощущение».

// Сбрасывать все равно надо. Надо управлять собой, а не зависать — ни в сновидении наяву, ни в состоянии пробуждения в Духе.

«Когда подняла косицу до точки сборки Духа, активировалась точка на лбу между бровями — „третий глаз“. У меня такое ощущение».

«Когда начинаешь это делать, все хочется выйти вниманием из тела и наблюдать со стороны. Еще заметил, что все процессы останавливаются, даже дыхание».

// Дыхание можно на пару секунд задерживать, но не больше. Стараться дышать свободно, иначе возникнет напряжение и нужного состояния не будет.

«Ощущение ясности, ассоциация теплая, наполненность чем-то почти плотным».

«Точка над затылком при взаимодействии с косицей как будто все время расширялась и немного давила на голову. В лопатках будто „горела“».

«Я чувствую некое щекотание позади себя, ощущения приятные».

«У меня получилось. Когда косицу сместила выше затылка, тоже ощутила легкую щекотку, а в области живота стало легко».

«А у меня Кундалини пришла в движение. Токи идут из первой чакры. Странные ощущения».

«При входе в <Я — само Внимание> возникло ощущение, что я гораздо большая и всеобъемлющая».

«Интересные ощущения, пока не осознал что и как, но очень необычно».

«Нащупал легко, зафиксировался. Первые ощущения: проясняется внимание, будто мутное стекло протирают, и восприятие становится более ясным, наводится резкость».

// Вот это хорошо. Вы встали в точку внимания, обратились в само Внимание.

«Меньше 5 секунд, наверное, а я уже пою, позвоночник так ярко чувствую! Все спокойное и радостное. Вдохновение напало».

«Как приятно учиться управлять своим вниманием! Состояние Духа: внимание вне меня, где-то сзади меня, вижу себя и вижу вокруг себя ясное мощно светящееся кольцо. Понимаю, что управляю включением и отключением этого состояния легко, как свет включить/выключить в комнате».

// Восприятие может быть очень индивидуальным. Кому-то может видеться свет, кто-то может чувствовать движение энергии. Единственное, что обязательно для всех — владение этим состоянием. Входить и выходить. Включать ощущение и стряхивать. Для этого необходима тренировка, ежедневная практика. Просто практикуйтесь систематически, коли это приятно.

«Когда я беру внимание в свои руки, смотрю на мир другими глазами, это как глоток свежего воздуха, здорово. Потом все же организм устает от этого, ему необходим сон. Сон наяву. Это нужная часть, думаю, все время быть осознанной вредно, как недосып».

// Да, это верно. Большую часть времени следует находиться в обычном состоянии. А «включаться» — по активаторам, как у Тафти, или по своему усмотрению. Главное — уметь вовремя включиться.

«Отдыхаю между действиями, чтобы дать себе „отдышаться“, не угнетать свое Я и мозг анализом и поиском (потом разберемся)».

// Правильно.

«Ощущения приятные. Восхитительные? Можно сказать. Энергомассаж позвоночника и затылочной точки вне затылка как нервного окончания».

«Представляю косицу как голубой луч энергии. Когда поднял косицу выше затылка и стал двигать в разные стороны, в голове как будто полушария стали двигаться».

// Все нормально. Это своего рода энергетическая гимнастика. Полушария точно так же «двигаются» в технике «Генератор намерения», которая описана в «Апокрифическом Трансерфинге».

«Это как кто-то или что-то смотрит через тебя».

«Когда просыпаюсь наяву, такое ощущение, будто нахожусь в каком-то сосуде, в скафандре и наблюдаю мир через стекло».

// Вы входите в состояние своего Духа и чувствуете, как он смотрит на мир из вашего тела, аватара.

«Ощущения обеих точек были очень сильные — я активно пользуюсь косицей, может быть, из-за этого. Однако когда сбросила ощущения, точка над затылком продолжала ощущаться, пришлось еще 2–3 раза сбрасывать. Более того, после этого ОНО стало само по себе активироваться, лишь только об ЭТОМ подумаю, не проходя через алгоритм. Ощущаются и давление на голову, и точка над затылком. И сейчас, пока все это пишу, опять его ощущаю. Просто классно!»

// Радоваться пока рано. Надо учиться владеть своими точками сборки. Быть их Владельцем. Чтобы внимание не сваливалось туда самопроизвольно, а включалось по вашей воле.

«Это как волшебство. Гениально, что это так просто».

Выводы:

> Вы испытали необычные ощущения, каких раньше не было. Это свидетельствует о том, что вы, живя в своем теле, плохо знакомы с его функционалом.

> Функция Духа открывает широкий горизонт возможностей, но совсем не используется. Чтобы научиться входить в состояние Духа, требуется тренировка, практика, как и в любом новом деле.

> Выходить из этого состояния так же важно, как и входить. Необходимо владеть этим состоянием, уметь включать и выключать. Это слишком сильное состояние, чтобы позволять ему «болтаться» бесконтрольно.

Снова повторяем, как мантру, зачем все это нужно, поскольку что мы постоянно повторяем, в том и утверждаемся.

Вы — нечто большее, чем привыкли считать. Ваш Дух — это ваша первооснова, то, что создано «по образу и подобию». Ваша личность, со всеми наслоениями, уже вторична.

Личность как персонаж бессознательного сновидения наяву практически беспомощна в сравнении с тем, на что она становится способна в состоянии ЕДИНЕНИЯ СО СВОИМ ДУХОМ.

Это выход на следующий уровень ВСЕГО: восприятия, мыслей, действий, управления собой и реальностью.

Вы как воплощение вашего Духа в этой жизни, находитесь в материальном пространстве. По истинной сути вы — это ваш Дух, а тело, душа и разум — ваш аватар.

Ваш Дух как первоисточник находится в метафизическом пространстве, в другом измерении.

Соединяясь со своим первоисточником, вы обретаете СИЛУ ДУХА со всеми сопутствующими атрибутами:

- способность управлять собой и своей реальностью;
- исцелять себя от физических и психических недугов;
- избавляться от деструктивных программ и комплексов;
- программировать себя на трансформацию, регенерацию, эволюцию;
- находить Свою миссию, Свои цели и Свои двери, Свою реализацию в этой жизни.

Разумеется, все не так быстро и не все сразу, но возможно и достижимо при желании и целеустремленности. Возможным это стало потому, что нам повезло оказаться в уникальных условиях Перехода в Новую реальность. Переход будет длиться еще достаточно долго, так что все успеем.

Для того чтобы соединиться со своим Духом, необходимо подключиться к своего рода интерфейсу. Ваш Дух, точнее, его «точка доступа» в этом измерении, находится позади вас и над вами.

Протяните из затылка свое внимание — вверх и назад, под углом примерно 45 градусов. Что значит

«протянуть внимание»? Это фантомное ощущение, которое вы инициируете намерением. Представьте, что из затылка вытягивается луч, или стрелка, или воздух выдувается, или некая субстанция выходит — неважно, что именно, сделайте это как вам лучше представляется и чувствуется.

Подвигайте этот луч внимания туда-сюда, дальше-ближе, нащупайте эту точку доступа. Как только нащупаете, сразу почувствуете, как некий поток ЧЕГО-ТО вливается в вас. Зафиксируйте ненадолго это ощущение. Затем сбросьте — отпустите и отдохните.

Кто работает с косицей, тем, возможно, будет удобнее двигать не лучом, а косицей, что принципиально мало отличается. Луч также можно представлять выходящим не из затылка, а из спины между лопаток, кому как удобней. Вообще неважно, что и откуда выходит, главное — зафиксировать, ГДЕ ОКОНЧАНИЕ ЛУЧА ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ В НЕКОЕ СТАЦИОНАРНОЕ, УСТОЙЧИВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Лично мои ощущения — это не луч, не косица и не внимание, а некая энергетическая субстанция, которая вздымается и фиксируется в двух положениях сборки — за лопатками и над затылком. Ощущения и предпочтения индивидуальны.

Поиграйте пока с этими ощущениями. Они хоть и фантомные, но вполне осязаемые. Не напрягайтесь и не нагнетайте важность сего действа. Просто выполняйте его как бы невзначай, время от времени в течение дня (недели), когда вспоминаете об этом. Буквально мимоходом, безо всяких стараний и ожиданий. Просто пробуйте иногда так делать в различной

обстановке и ситуациях, и подмечайте свои ощущения. Самое важное здесь — убрать всякую важность и просто поиграть, для начала. Не забывая каждый раз сбрасывать ощущение — убирать луч и освобождать внимание. Все просто.

Следует также продолжать провозглашать декларацию намерения: <Я пробуждаюсь в своем Духе>. Тоже без всякой важности, но решительно. Иногда, время от времени, но систематически.

Пока вот такая недельная практика, чтобы установить прочную связь с интерфейсом.

О сути нашего Духа и зачем он нужен, мы начали разговор еще год назад (январь 2023 года). Но не продолжили, потому что информация, которую я здесь излагаю, стала доступна только сейчас. Видимо, тогда было еще не время.

Резюме

Вы испытали необычные ощущения, каких раньше не было. Это свидетельствует о том, что вы, живя в своем теле, плохо знакомы с его функционалом.

Функция Духа открывает широкий горизонт возможностей, но совсем не используется.

Чтобы научиться входить в состояние Духа, требуется тренировка, практика, как и в любом новом деле.

Выходить из этого состояния так же важно, как и входить. Необходимо владеть этим состоянием, уметь включать и выключать.

Соединяясь со своим первоисточником, вы обретаете СИЛУ ДУХА со всеми сопутствующими атрибутами:

- способность управлять собой и своей реальностью;
- исцелять себя от физических и психических недугов;
- избавляться от деструктивных программ и комплексов;
- программировать себя на трансформацию, регенерацию, эволюцию;
- находить Свою миссию, Свои цели и Свои двери, Свою реализацию в этой жизни.

Техника «Интерфейс к Духу» — в Приложении 3.

Вопросы и отзывы

«Почему нужно выходить из состояния Присутствия или бытия Духом?»

// 1. Мозг должен отдыхать, сон наяву так же необходим, как и обычный сон. Присутствие — достаточно активное состояние для мозга. 2. Надо использовать сценарий, в том смысле, что если задали целевой кадр, то потом можно «дремать» по течению вариантов, поскольку сценарий будет направлен к цели. Необязательно все время «грести» — надо и отдыхать после того, как реальность задали.

«Я, когда заряжаю косицу, то не поднимаю выше затылка, она у меня под углом от головы до лопаток».

// А что вам мешает поднять ее выше? У косицы есть теперь два режима активации: в точку сборки за лопатками для задания реальности и в точку сборки над затылком для подключения к Духу. Если вы владеете косицей, то можете легко проделывать то и другое.

> *«Луч из затылка — это тот же самый, что и косица, только разный угол наклона? Или это 2 отдельных луча, косица с ощущениями в области лопаток и луч с ощущениями выше затылка?»*

// Если владеете косицей, то надо работать косицей для обеих точек сборки. Луч — это для тех, кто не владеет.

ПУТЬ К СЕБЕ

В прошлых главах мы изучали технику входа в состояние Единения со своим Духом. Как вы поняли, техника несложная (как ни странно) и сводится к двум шагам: замкнуть внимание само на себя и установить контакт с Духом в точке доступа.

Обсудим ваши отзывы, собранные по следующей теме:

ЧТО ЭТО ДАЕТ?

«Внимание усилилось, оно стало словно рукой, которая может потрогать и точку сборки, и точку Духа».

«Ирония в том, что так „приходить в Себя“ я умею с детства. Что-то типа „очутиться

в своей голове и понять, что смотришь на мир именно из нее“. Отмечу, что все действия с косицей, потоками и „взрыв себя“ из этого состояния происходят так же элементарно, как движения рукой или ногой, и гораздо мощнее, чем из Присутствия».

// Ваш Дух умеет лучше управлять своим аватаром, чем ваш разум, если войти в Единство со своим Духом. В данном состоянии ваша способность владеть собой поднимается на этаж выше. Самообладание, что называется.

«На какой-то момент будто все остановилось, полнейшая концентрация».

«Тренируется концентрация внимания, и мыслемешалка останавливается, появляется ощущение пустоты».

«Мое наблюдение: когда начинаешь протягивать луч из глаз в точку, казалось бы, я должен видеть только точку, но я начинаю видеть все, что происходит рядом со мной, хотя при этом внимание от точки не ушло».

// Точку видит Очевидец (дозорный на вышке). Все остальное видит внимание. Оно освобождается от внутреннего и внешнего экранов, а потому концентрируется. Концентрация здесь происходит не в смысле сосредоточенности на чем-то конкретном, а напротив, в смысле расширения угла зрения. Когда внимание схлопывается само в себя, оно из «прожектора» превращается в «радар», который видит все вокруг. В таком состоянии вы можете краем глаза замечать

то, что раньше бы не заметили. То есть это дает расширение ви́дения.

«По ощущениям примерно это выглядит как некая, в стиле коана, „объемная плоскость“ за спиной, расположенная к телу под углом. Можно сказать, это некий портал, „вглядываясь“ в который можно также предвосхищать намереваемые и наблюдаемые „там“ события. Внимание, сосредотачиваясь „там“, останавливает поток мышления, обнажая того самого Безмолвного наблюдателя».

// Очевидно, в единстве с Духом усиливается интуиция. В этом состоянии можно принимать сложные решения в ситуациях, когда неясно, как поступить.

«Когда косица в точке сборки — мне все подвластно. Когда в верхней точке — мне все понятно. При этом в точке сборки есть желание что-то менять, задавать, двигать собой. А в верхней точке оно исчезает».

// Наверно, не все желания разума совпадают с устремлениями Духа. В точке Духа можно делать выбор и различать — что Ваше, а что чужое, навязанное извне. А когда выбор сделан, уже задавать целевой кадр косицей, из точки сборки.

«Все подвластно! Со мной Сила».

«Интересное ощущение. Хлоп, и будто силища, мощь ощущается внутри меня, и тишина вокруг».

// Конечно, в состоянии Духа вы подключаетесь к Силе, которая двигает реальность. В этом смысле

«Сила пребудет с вами». И вы тоже сможете двигать реальность.

«На данный момент это лучший способ избавиться от потенциалов важности, для меня. Все переживания растворяются моментально. Так легко маятники я еще никогда не проваливал».

// Да, войти в состояние Духа — это наиболее эффективный способ убрать «гору, сделанную из солнца». Мы уже проходили технику «горы нет», которая позволяет просто «пойти и взять свое». Убрать нагроможденную важность можно и ментально, разглядев ее в состоянии Присутствия. Но из состояния Духа это делается еще легче — осознанием самой сути.

«Это состояние, со всеми ощущениями, как подлинный Путь к пробуждению и возвращению СЕБЯ истинной».

«Адреналин появляется, ощущение, что действительно ВСЕ МОГУ (пока ненадолго). И какое-то радостное, будоражащее чувство от скорой встречи с чем-то по-настоящему Своим. Словами сложно описать».

// Вас ждет не встреча как событие, а Путь, на котором вы сможете вернуть себе Себя настоящего. И тогда у вас действительно появится подлинное ощущение <Я все могу>.

«Практика „стать Вниманием и пробудиться в Духе“ привела к осознанию подключения своего тела к энергиям пространства и времени. Ощущения внутри таковы, что

возможно управление своим внутренним пространством и внутренним временем относительно реальности. Возможность такого управления прямо пропорциональна уровню внутренней энергетики и осознанности. Почувствовал внутри, что могу расширяться и сужаться сознанием в пределах микромира и макромира, ускоряться и замедляться в течении своего внутреннего времени».

// Уже далеко продвинулись. Уловили самую суть: подключение к энергиям пространства и времени. Точнее, я бы сказал, нужно стремиться к СЛИЯНИЮ С СИЛОЙ, ПРОСТРАНСТВОМ И ВРЕМЕНЕМ. Для всего этого действительно нужна практика. Кто ничего не делает, а только читает, тот ничего и не получает. На сайте Трансерфинг Центра можно найти онлайн-курс Татьяны Самариной для продвинутых, который так и называется: «Истинное Пробуждение. Управление Временем и Пространством». Конечно, это лишь первые шаги на Большом Пути. Но дорогу осилит только идущий. Все последние практики Татьяны так или иначе направлены на обретение Единства с Духом. Сейчас, в период Перехода, «все дороги ведут к Духу».

«Луч из глаз — очень крутая практика. Во-первых, ты полностью находишься во внимании. Когда луч зашел в глаза, голова автоматически поднимается прямо и ты оказываешься уже как бы в другой реальности. Происходит своего рода ФОКУСИРОВКА СЕБЯ НА СЕБЕ. Во-вторых, явно ощущается навык владения собой, и это очень приятно».

«Возвращать Себя себе классно! Потому что одолевают плохие мысли, в том числе о том, чего нет и не будет. И мысли, страхи не дают покоя даже ночью. Но как же прекрасно понять и взять за шкирку все эти мысли!»

«Сразу после практики чувствую себя в невесомости, приятное состояние, хочется еще делать и делать».

«Очень интересно, буду делать, мне духа надо))».

// Если нравится этим заниматься, очень хорошо. Значит, вы почувствовали Силу, которая принадлежит вам по праву, — СИЛУ ДУХА. Негативные мысли, деструктивные программы, комплексы в состоянии Духа сами отваливаются. Полное очищение произойдет не сразу, конечно. Надо почаще входить в это состояние, особенно в моменты тревоги и уныния.

«В действии „луч внимания вовнутрь“ испытываю одновременно и некое отстранение, и в то же время все прекрасно осознаю и воспринимаю. И при этом без мыслей и суеты разума в обработке поступающей информации, ее переваривания и укладки в нужные разделы и т. д. Еще раз попробовал, взглянув в окно и продолжая печатать сообщение. Словно отключаешься, а поток текста, воспроизводимый сейчас на мониторе, словно как по параллельному каналу идет».

// «Все прекрасно осознаю и воспринимаю, без суеты разума» — тоже точно уловили новую возможность (способность). Возможностей открывается

широкий горизонт. И конечно, Дух в своем функционале намного мощней разума.

«Когда „вижу себя и вижу реальность“, у меня возникает эффект Присутствия, но когда сосредотачиваюсь на мысли „Я — само Внимание“, то эффект Присутствия сильнее».

// Да, это следующая ступень пробуждения. Состояние Присутствия по Тафти — это наблюдение за вниманием и управление вниманием как чем-то сторонним, функцией. А в состоянии <Я — само Внимание> вы становитесь самой функцией, то есть «собираетесь в себя». Другими словами, из ведомого превращаетесь в ведущего.

«Как будто мир становится на паузу, и некое осознание, что я все могу».

// В книге «Жрица Итфат» есть эпизод, где жрица остановила реальность намерением. Вероятно, она и вошла в состояние Духа при этом. Конечно, в пространстве сновидений проделать такое легче, чем наяву. Полной остановки времени едва ли удастся достичь. Но замедление времени в обход законов физики теоретически возможно. Да и практически случаи такие были. Обход линейного течения событий здесь заключается в том, что время на текущей киноленте вовсе не замедляется — происходит переход на другую киноленту, где события выстроены так, что успеваешь сделать то, что успеть на прежней ленте было невозможно.

«Я заядлый курильщик. Так вот, в точке сборки Духа пропадает тяга к курению. Пользуюсь)). Эффект краткосрочный, но желание покурить теперь служит мне маркером».

// Видимо, вашему Духу ваша привычка не нравится, он считает ее деструктивной. И да, если возникает тяга к чему-то деструктивному, теперь есть способ эту тягу убрать — проснуться, войти в состояние Духа и «поразмыслить», надо оно или не надо. Думать в таком состоянии едва ли возможно, здесь скорее процесс принятия решения и выбора — без облачения в слова и мысли.

«Почувствовала какую-то ясность, как бы небольшую вспышку света, и потом настроение улучшилось, до этого была апатия, она прошла!»

«После практики чувствую сильный прилив энергии и улучшение настроения, вдохновение».

«При движении стрелки между точками сборки настроение заметно улучшается».

// А вот почему так происходит, дается разумное объяснение в следующей главе.

Уже много текста, так что выводы придется оставить на потом. А пока я только резюмирую общую технику входа в состояние Единения с Духом.

1. Обратить внимание на внимание, чем оно занято, и взять его под контроль. Этот пункт мы ранее пропускали, поскольку следующий пункт сам по себе подразумевает контроль над вниманием, иначе его не сделать. Но войти в Присутствие — <вижу себя и вижу реальность> — для начала не помешает.

2. Слегка наклонить голову вниз и устремить луч внимания в пол. Втянуть луч обратно в глаза, одновременно приподнимая голову, чтобы смотреть прямо. Таким образом внимание замыкается само на себя: я уже не слежу за вниманием, как в предыдущем пункте, а превращаюсь в само Внимание.

3. Поднять (повернуть, устремить) луч внимания в точку Духа примерно под углом 45 градусов над затылком. Вот здесь методы, как это делать и чем это делать — на ваше усмотрение, как вам удобней. Варианты могут быть разные.

Чем это делать: луч, или стрелка, или косица (если ею владеете) — вначале свисают вниз вдоль спины. Длина значения не имеет.

Как это делать: поднять, повернуть или устремить вверх.

Откуда выходят: луч, стрелка или косица выходят из затылка или из спины между лопаток.

Куда попадают: в некую стационарную точку за и над затылком, ее надо почувствовать. Расстояние значения не имеет, имеет значение только ощущение.

Сделайте это как вам лучше представляется и чувствуется. Можно и напрямую, без всяких стрелок: воздух или облако выдувается из затылка, или некая субстанция выходит и устанавливает контакт с точкой доступа. В контакте вы почувствуете, как некий поток чего-то вливается в вас.

Неважно, если ощущения слабые. После небольшой тренировки они усилятся. Надо все-таки

попрактиковаться, только не напрягаясь, а в расслабленном состоянии.

Итак, общий АЛГОРИТМ:

1. Войти в Присутствие.
2. Замкнуть внимание на себя.
3. Установить контакт с точкой доступа.

Не зависайте в этом состоянии надолго. После того как зафиксировались, понаблюдали за собой и окружением, или сделали что надо, необходимо СБРОСИТЬ ОЩУЩЕНИЕ — отпустить контакт, освободить внимание. Все должно быть под вашим контролем.

По мере практики вы обнаружите, что все три действия можно слить в одно единое. Например, втянули луч в глаза, одновременно входя в Присутствие, и вытянули его из затылка вверх. Раз — и есть контакт.

Ощущения во многом индивидуальны, не все могут чувствовать прилив энергии, будто что-то наполняет, когда входишь в состояние Духа. Не беспокойтесь об этом, лично у вас все может быть по-своему. И пусть будет.

Предлагаю вам поупражняться с этой техникой. Первое время лучше выполнять ее стоя, сидя или в движении. Входите в Единение с Духом, когда появится потребность, желание, в различных ситуациях, и наблюдайте за своими ощущениями.

Резюме

Техника входа в состояние Духа сводится к двум шагам: замкнуть внимание само на себя и установить контакт с Духом в точке доступа.

Вас ждет не встреча с Собой как событие, а Путь, на котором вы сможете вернуть себе Себя настоящего.

Данная техника открывает широкий горизонт возможностей.

Вы возвращаете себе Силу, которая принадлежит вам по праву, — Силу Духа.

Дух в своем функционале намного мощней разума.

Надо почаще входить в это состояние, особенно в моменты тревоги и уныния.

Вам следует поэкспериментировать с данной техникой и найти для себя оптимальный способ.

У вас необязательно должны быть те же ощущения, что у других. Это все очень индивидуально. Тренируйтесь — и все получится.

МЫ ВСЕ — ОДИН ФРАКТАЛ

Позволю себе привести здесь фрагмент из постов аккаунта «Тафти Итфат», поскольку Знание это — ее, оно пришло по каналу жрицы Тафти. (Это ченнелинг в своем роде.) Она всегда меня троллит, в шутку, конечно.

«Эй-эй, всем внимание! Всех собираю на чрезвычайное собрание! Злой Змей Зеланд опять украл мое Знание!

Что ж, это неудивительно. Он всегда так делает. Сначала подглядывает, подслушивает, чему я вас обучаю, а потом выдает все мои техники за свои. И при этом еще стремится меня всячески дискредитировать.

Вот недавно он организовал массовый митинг, состоящий из трех с половиной улиток, и там кричал свои лозунги:

- В чем состоят, так сказать, «наши лапти»? Мы все ненавидим Тафти!
- Что нас объединяет? Тафти нас угнетает!
- Чего мы все хотим? Съедим ее! Съедим!

Ну, последнее, как вы понимаете, совершенно невозможно. Я вам уже объясняла, что это Тафти всех ест: и жирафов, и носорогов, и опоссумов. Но никто не ест Тафти. Понятно вам?

Так что будьте бдительны, не поддавайтесь на провокации! Змей никогда не спит!»

Вот такая она, наша Тафти. Продолжим тему. Мы с вами искали точку доступа, или другими словами, ТОЧКУ СБОРКИ ДУХА. Она располагается над затылком. Можно сказать, это «контактный разъем» к Духу. Сам он находится в другом, метафизическом пространстве. Но и в физическом пространстве к нему есть доступ. Ваш Дух всегда и повсюду находится рядом с вами — ПОЗАДИ ВАС И НАД ВАМИ.

Соединяясь с Духом, вы обретаете Силу и поддержку, которой так недостает в повседневной жизни.

Чтобы «подключиться к разъему», надо нащупать его косицей или лучом внимания — как вам больше нравится. Поймать некую стационарную точку позади и над головой — КОНТАКТ.

Но установить контакт — это как бы техническая часть. Необходимо еще войти в особое состояние, когда ваше внимание замкнуто само на себя: Я НЕ

СЛЕЖУ ЗА СВОИМ ВНИМАНИЕМ — Я ПРЕВРАЩАЮСЬ В САМО ВНИМАНИЕ.

И судя по отзывам, у многих получилось. А у кого не получилось — получится. Нужно лишь немного потренироваться. Ну и намерение провозглашать: <Я пробуждаюсь в своем Духе>. Поскольку что вы декларируете, то и получаете.

Рассмотрим некоторые из ваших отзывов. Сперва по части декларации, что при этом происходило.

СОПРИКОСНОВЕНИЕ

«На неделе, когда я провозглашала намерение <Я пробуждаюсь в своем Духе>, шло раздражение, злость прямо. Потом вот появилось интересное ощущение около головы. И только потом об этом прочитала».

// Значит, декларация сработала, и контакт состоялся еще до объяснения, как это «осуществить технически».

«Тоже это заметил. Вначале было какое-то раздражение, злость и обида на весь Мир. Будто это не я и все это не со мной. Но потом все стало выравниваться, и даже наоборот, стало лучше, чище. Как будто вся грязь сошла и пространство очистилось».

// Ощущение, будто это «не совсем я», вполне естественно. Как естественно и то, что поначалу возникло раздражение. Вы частично пробудились в Духе,

и от него вам передалось недовольство этим своим воплощением. Потому что Дух — тот, кто видит «сон этой жизни». Возможно, такая жизнь его не устраивает, и он хотел бы исправить ошибки, но не может, поскольку у вас — его аватара — нет связи с ним. А теперь, когда связь восстанавливается, ваш Дух успокаивается, у него появляется надежда. И вы вместе с ним успокаиваетесь, и у вас появляются новые надежды и возможности. ГЛАВНОЕ — НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ЭТОМ ПУТИ.

«Это действительно ВНЕ УМА. Это чувство, „Я ЕСТЬ“, банально запылилось „бытовухой“, выразимся так».

// Что верно, то верно. Настало время стряхнуть с себя пыль, как наваждение, и пробудиться, и прозреть.

А теперь отзывы о возникшем чувстве ЕДИНЕНИЯ.

«Мы все одно, единое целое и вместе рассуждаем об одном и том же».

«Не так ли изображали людей с огромным количеством энергии на своих иконах христиане в качестве ангелов? С нимбом над затылком и крыльями за спиной в районе лопаток? А „взрыв себя“ в плоскости тела вполне подобен „распахиванию крыльев“. Мне кажется, просто когда-то некоторым людям было доступно столько энергии, что все это можно было видеть невооруженным взглядом. Но за тысячелетия все знания об этом извратились».

«Было такое состояние, я была везде одновременно, и это было счастье Присутствия во всем, даже записала в тетрадь, чтобы не забыть потом, очень хочется в нем пребывать каждый день».

«У христиан в Евангелии сказано: „Ищите Царствия Божьего“. И еще там говорится о том, что оно внутри нас. Религия абсолютно не раскрывает вопрос, как искать это Царствие внутри себя. Сейчас я уверена, что быть самим Вниманием — это и есть попасть в Царствие Небесное внутри себя».

«Такое ощущение будто мы все, реально заинтересованные в постижении собственного Я, Истины, движемся в одном направлении, и оно является ВЕРНЫМ».

Главные выводы:

> Состояние счастья, Присутствия во всем.
> Хочется пребывать в нем каждый день.
> Мы вместе и движемся в верном направлении.

Почему от соприкосновения с Духом возникают такие ощущения? Потому что каждый из нас так или иначе потерялся в этой жизни. Чувство одиночества и потерянности есть у каждого. И в то же время мы все — одно целое.

Вселенское сознание представляет собой БЕСКОНЕЧНЫЙ ФРАКТАЛ. Фрактал — это объект, каждая часть которого подобна всему целому. Примеры

фракталов: дерево, река, кровеносная система, морская раковина, снежинка, кристалл, грибной мицелий.

В «Апокрифах древних христиан» есть одна такая парадоксальная мысль: «Кто нашел Себя — Мир недостоин его». То есть найти Себя — весьма непростая задача.

Но сейчас, в период Перехода, открылся уникальный шанс НАЙТИ СЕБЯ В СЕБЕ. Что вовсе не означает замкнуться, уйти куда-то глубоко в себя. Соединяясь с Духом, вы подключаетесь к Вселенскому сознанию, поскольку ваш Дух является элементом этого фрактала. В этом состоянии вы уже не одиноки, вы «дома» — в Духе, в Единстве и в Силе.

Опять же, не значит, что, соприкоснувшись с Духом, вы прям сейчас себя нашли и осознали. Это не мимолетная встреча, а ПУТЬ, который еще надо пройти. Но если вы занялись практикой <Пробуждения в Духе>, тогда вы уже на Пути к встрече с собой.

Резюме

Ваш Дух всегда и повсюду находится рядом с вами — позади вас и над вами.

Дух — тот, кто видит «сон этой жизни».

Теперь, когда связь восстанавливается, у вашего Духа и у вас появляются новые надежды и возможности.

Главное — не останавливаться на этом Пути.

При подключении к Духу возникает состояние счастья, Присутствия во всем.

Вселенское сознание представляет собой бесконечный фрактал, частью которого является Дух каждого из нас.

В этом состоянии вы уже не одиноки, вы «дома» — в Духе, в Единстве и в Силе.

Если вы занялись практикой <Пробуждения в Духе>, тогда вы уже на Пути к встрече с Собой настоящим.

Вопросы и отзывы

«А кто пишет посты Тафти?»

// Книги Тафти написал ВЗ. Отсюда у меня смутное подозрение или, даже скажем, смелая гипотеза, что посты Тафти тоже пишет ВЗ. Хотя говорят, его не существует. Может, они и правы. Тогда не знаю.

ДУХ И АВАТАР

Ранее мы обсуждали ваши отзывы по теме «ЧТО ДАЕТ СОСТОЯНИЕ ДУХА». Основные выводы:

> Повышается самообладание, пробуждается Сила Духа.

> Ощущение Единства со Вселенским сознанием, спасение от одиночества.

> Эффективное управление своим аватаром на всех планах: физическом, психическом, энергетическом.

> Концентрация внимания, мыслемешалка останавливается.

> Расширяется угол зрения, охват происходящего вокруг.

> Усиливается интуиция, можно принимать сложные решения.

> Действовать решительно и смело из состояния Духа.

> Можно делать выбор и различать — что Ваше, а что чужое, навязанное извне.

> Подключается Сила, подключаешься к Силе.

> В этом состоянии легче всего сбросить важность.

> Появляется ощущение <Я все могу>.

> Путь к истинному пробуждению и возвращению к своему истинному Я.

> Повышается способность к управлению своей реальностью.

> Очищение от негативных мыслей, деструктивных программ и комплексов.

> Позволяет войти в состояние Потока, когда требуется получить и выдать информацию.

> Помогает справиться с вредными пристрастиями.

> Улучшается настроение, уходит апатия.

Очевидно, это не весь список, и он будет пополняться. Особенно ценно то, что это не авторские «танцы с бубном», а реальные наблюдения читателей как первопроходцев, открывающих новые горизонты. Мы с вами вместе их открываем.

Теперь обсудим ваши отзывы по теме «ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ».

«Ощущение над головой мне хорошо знакомо по осознанным сновидениям. Любое воздействие на реальность сна у меня работало

с этим ощущением. Хотя и косица в осознанном сне работает, конечно».

«У меня это ощущение над затылком и раньше появлялось при активации косицы, но я его принимал за ложное и отключал».

// Сам собой напрашивается вывод, что точка доступа к Духу имеет прямое отношение к управлению реальностью и является своего рода ключом, открывающим эту дверь. Так что будем осваивать новые техники, возможно, более совершенные, чем косица.

«Когда вхожу в состояние пробуждения в Духе, появляются все те ощущения, которые были описаны в комментариях. Но находясь в этом состоянии, когда хочу задать свое намерение, появляется ощущение, что все это какие-то мелкие и незначительные цели. Что есть что-то большее, ценное, вечное и, может быть, даже и нематериальное. А все эти материальные цели, так, „прах и суета сует". Нормально ли это? Или, может, мои цели не совсем мои? Хотя цели вроде бы обычные, связанные с улучшением уровня жизни. А в состоянии пробуждения в Духе все это земное кажется таким мелким и незначительным».

«У меня так же, я думаю, это нормально. Мне кажется, именно излишняя важность мешает влиять на реальность, пока не проснешься».

// Не надо так высоко улетать. Цели в этой жизни должны быть земными. Другое дело, все ли они Ваши — это можно проверять в состоянии Духа. И конечно, снижать важность в этом состоянии.

«При ощущении за/над затылком можно же задавать грядущие кадры? Я правильно поняла? При задавании идет параллельно два ощущения: вначале проявляется над затылком, следом активируется косица. Чувствую, что это правильно».

// Да, для задания целевых кадров можно использовать как состояние Духа, так и косицу. А можно то и другое вместе. Экспериментируйте, эта Земля еще не изведана.

«Недавний пример: я вошел в срединную точку „себя“ и задал абсолютно банальную вещь — „я нахожу деньги“. Сумму не уточнял. После мы коллективом пошли на субботник, и в очередной порции опавших листьев и веток я обнаружил купюру в 50 рублей. Только потом, придя домой, я в очередной раз с удивлением убедился, насколько все это просто и с тем же эффективно. Как вы понимаете, важна не сумма, важна сама реализация намерения».

// По воле вашей да будет вам.

«Надо действительно сперва в уме знать, что вы хотите получить, четко обозначить, представить, затем войти в состояние Духа, поймать момент Безмолвия и „вбросить“ свою информацию в пространство вариантов (ПВ), визуально, чувственно, сохраняя положение Внимания.

В классическом Трансерфинге схожая тема — Фрейм. Только по технике Фрейма вы „вбрасываете“ в ПВ из бессознательного

состояния, а здесь вы сперва входите в осознанное состояние, со всей ответственностью, зная, что сейчас делаете и зачем, и потом „вбрасываете“ свое намерение».

// Да, вы очень хорошо описали технику задания реальности из состояния Духа, а также разницу между классическим Трансерфингом и «новейшим». Как уже не раз говорилось, когда внимание входит в первое пробуждение — в Присутствие, оно оказывается в метафизическом пространстве образов, откуда задавать реальность намного эффективнее, чем отсюда, из физического пространства отражений. А состояние Духа — это уже второе пробуждение, что еще эффективней.

«Я работаю водителем, и мне внимание как никому нужно. Смену начинаю со слов: „Вижу себя, вижу реальность“. И как молитву читаю: „Мой путь всегда свободен, безопасен, я всегда там, где мне нужно, и в свое время“. И после нескольких месяцев тренировки внимания я стала замечать чудеса. Езжу абсолютно спокойно, никто мне под колеса не бросается, пассажиры, как горох, залетают и вылетают, и я успеваю в расписание. Вывод такой. Как я задаю свой день, так и происходит. И еще самое удивительное, время начало работать на меня. Если я сказала, что успею вовремя, я успеваю вовремя. Совершенствуюсь дальше».

// Так точно. Если вы не задаете реальность, она не ваша, она ничья и существует сама по себе. Но если вы делаете одну простую вещь — берете реальность в свои руки, — она становится вашей и вам подвластной. Очень простая вещь, и в то же время

непостижимая, поэтому очень мало кто так делает, даже из трансерферов. Потому что из состояния сна наяву взять себе реальность сложно. А из состояния Духа — можно. Берите.

«В Присутствии мне нужно прилагать усилие, чтобы удерживать внимание. Иногда даже мне кажется, что внимание направлено на удержание этого состояния, и я теряю фокус на все другое.

В действии с лучом первое ощущение было — остановка мыслей. Мне так понравилось, что после нескольких опытов я решила экспериментировать и попытаться удержать немного дольше это состояние. Тогда мысли стали уже приходить — однако! Они приходили как на автомате, но я осознала себя в первый раз своей жизни, несмотря на то что уже шестой год практиками по управлению вниманием занимаюсь. Осознала себя ТЕМ, КТО НАБЛЮДАЕТ ЧУЖИЕ МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ.

Раньше думала, что я есть наблюдатель в позиции Смотрителя — но нет, сейчас осознала, что все-таки отождествляла себя с личностью, которой принадлежат эти мысли (и которая, наверно, наблюдала свои собственные мысли), а теперь — они будто чужие.

Более того, эта позиция совсем не мешает мне действовать. И внимание удается удерживать гораздо дольше, чем в Присутствии».

// Вероятно, вы настолько качественно вошли в состояние Духа, что стали наблюдать мысли и действия своего аватара со стороны, как чужие. Однако это не

совсем то, что требуется. Нужно стремиться входить в Единение со своим Духом, не вылетая из аватара. В Единении вы есть Дух и Аватар одновременно. Все в одном. В этой позиции вам действительно становится многое подвластно. Необходима тренировка, практика.

> *«Мне показалось, что можно входить и выходить в/из этого состояния, как будто переключать телеканалы или радиостанции. Буду продолжать наблюдать и практиковать, это кайф!»*

Общая (стандартная) техника входа в состояние Духа — в Приложении 3.

А Татьяна Самарина поделилась со мной еще одним способом. Здесь наша переписка:

ТС: Я экспериментировала. Соединила две стрелки от затылка и лопаток в точке Духа. Как-то мне захотелось так сделать, и состояние Присутствия усилилось. Как будто меня приподнимают вверх, тело вытягивается и вибрации усиливаются в верхней части тела и головы. Ощущение, что взлетаю, как на парашюте. Мощное состояние собранности, спокойствия и Силы появилось. Меня впечатлили эти действия. Я себя прямо Магом почувствовала.

ВЗ: Это похоже на объединение косицы и луча из затылка. Возможно, так и надо. У меня не стрелки, я использую «облако», выходящее в общем из спины и затылка одновременно.

ТС: Это тоже интересно, с облаком. Я сделала, идет ощущение расширения. Здорово!

ВЗ: А задавать реальность из состояния Духа пробовала?

ТС: Именно так и делаю. Ощущаешь абсолютную уверенность, что сбудется.

Вы тоже можете экспериментировать с техниками входа — тем способом, что вам больше отзывается. Мы все разные, поэтому предпочтения и ощущения могут быть индивидуальны.

Попробуйте в течение недели задавать реальность из состояния Духа. А еще проведите такой эксперимент. Перед тем как к кому-то обратиться, войдите в состояние и постарайтесь продержаться в нем некоторое время, пока общаетесь. Удержите хотя бы ощущение над затылком. (Не забывая в конце сеанса его сбрасывать.) Или включите состояние Духа, когда находитесь в людном месте. Обратите внимание, как на вас будут реагировать.

Резюме

Перечитать все, что помечено знаком «>».

Не надо высоко улетать. Цели в этой жизни должны быть земными.

Все ли они Ваши — можно проверять в состоянии Духа.

В этом состоянии также эффективно снижать важность.

Для задания целевых кадров можно использовать как состояние Духа, так и косицу. А можно то и другое вместе.

Нужно стремиться входить в Единение со своим Духом, не вылетая из аватара. В Единении вы есть Дух и Аватар одновременно.

Когда вы разговариваете с человеком в состоянии Духа, он на подсознании чувствует вашу силу.

Общая (стандартная) техника входа в состояние Духа — в Приложении 3.

Вы можете экспериментировать с техниками входа — тем способом, что вам больше отзывается.

Вопросы и отзывы

«Да, внимание окружающих усиливается, становишься более привлекательной».

// Когда вы присутствуете в своем Духе или в состоянии Присутствия, вы ощущаете связь с Силой. Когда вы разговариваете с человеком в этом состоянии, он находится в бессознательном сновидении. Поэтому он будет подсознательно чувствовать, что вы в себе, в своем Духе, а потому все, что вы ему будете говорить, он воспримет с бессознательной позиции своего ощущения вашей силы. При этом не осознавая себя самого. И вы для него будете весомым

человеком в связи с его бессознательным ощущением вашей силы, силы Духа.

«Вышел сегодня наконец-то в люди, поставив намерение, что буду просыпаться, входить в состояние Духа весь день. Появилась уверенность при разговорах в общественных местах со случайными людьми: дети, продавщицы, пациенты на приеме в большинстве своем реагировали положительно, смеялись от моих фраз, такое у меня редко происходит».

«А зачем общаться с людьми из состояния Единения с Духом? Какова цель?»

// Существует много ситуаций, где человек может чувствовать свою слабость и незащищенность при общении с другими. В таких ситуациях Дух вам в помощь. Эта Сила принадлежит вам по праву, и почему бы ее не использовать.

ПРАВО И СИЛА

Продолжим обсуждение отзывов.

«„Ваш Дух всегда и повсюду находится рядом с вами — ПОЗАДИ ВАС И НАД ВАМИ“. Давно это чувствую, приятно находить подтверждение у вас».

«Из своего опыта скажу, когда в этом состоянии, темные сущности, деструктивные маятники, чье-то мнение, сбивающее с толку, и прочие уводящие от самого Себя факторы перестают влиять. Ты просто знаешь все, что тебе положено знать, и никто тебя с твоего пути не собьет».

// Очень ценное качество, из классики Трансерфинга: выйти из общего строя, не обращая внимания на крики, и спокойно следовать своим путем, если есть убежденность, что это путь вашего сердца.

«Я один ничего особого не чувствую? Начал делать техники „луч из глаз, косица вверх“ и просто мысленно соединялся воображаемым каналом с точкой позади и выше головы. Немного почувствовал напряжение в затылке, и глаза подымались вместе с косицей. А так ничего особенного. Почему?»

// У каждого ощущения могут быть индивидуальные, свои. Мы все разные. Кого-то сильно впечатляет такой опыт, кого-то не особо. Если ваш опыт чем-то отличается, это нормально. Надо стремиться извлечь практическую пользу именно из вашего опыта, а не сравнивать его с другим. Лично у меня тоже все по-своему. Я сам испытываю далеко не все те ощущения, которые описывают читатели.

«Совмещаю состояние Духа с заданием реальности косицей. У меня идут ощущения одновременно в двух точках. День складывается просто волшебный. Моя реальность периодически как будто разбирается, как мозаика, и складывается в улучшенном варианте. Вытаскивание Пользы: минус исчезает, его сразу нет, видишь кругом одни плюсы. А по ощущениям, в состоянии Духа у меня нет такого чего-то возвышенного, как многие описывают. Нормальное, спокойное, реальное состояние».

// Да, вовсе не обязательно должно быть что-то «возвышенное». Практическая польза — прежде всего. Например, СОСТОЯНИЕ ОСОЗНАНИЯ СВОЕГО ПРАВА И СИЛЫ, в котором <Я все могу>. А для этого нужна повседневная практика. Осознание придет вместе с результатами.

«Поначалу все никак не мог поверить в технику, думал, что просто придумываю ощущения. Однако после двух недель практики убеждаюсь, что каждый день ощущаю все те же особенности.

1. *Приятно в нем находиться. Появляются СИЛА, уверенность в себе, Харизма и игривая радость, любопытство к миру и людям.*
2. *Легко входить и удерживаться там (намного легче, чем в Присутствии).*
3. *Состояние более мощное по всем признакам, чем просто косица.*
4. *Из этого состояния и немного после события начинают восприниматься и течь по-другому. Чувствуешь, что все происходит легко, без напряжения, и именно так, как надо. Как будто ослабляется сопротивление разума.*
5. *С первого дня начал задавать реальность с точкой сборки вверху, и события материализуются очень хорошо, быстро и как-то по-другому. Как будто более мудрым, экологичным и чистым способом.*
6. *Вхожу в это состояние много раз на дню, потому что очень нравится, но к вечеру становится сложнее удерживаться там».*

// «Ослабляется сопротивление разума» — очень ценное свойство. Именно сопротивление разума в виде раздутой важности и неверия в свои силы служит препятствием к управлению своей реальностью.

Во сне, например, разум спит, и, если сновидение осознанное, в нем все возможно. Так же и наяву: если пробудиться и отключить деструктивную составляющую разума, тогда явленная реальность становится управляемой.

«У меня в состоянии Духа особая техника родилась, обнаружилась сама собой. Берете книгу из той области знаний, в которой вы вообще ни в зуб, как говорится, ногой. И начинаете ее читать. И желаете очень сильно понять то, что в ней написано.

Во время чтения луч из глаз идет в текст, затем из текста снова в глаза и протягивается вверх и немного назад за голову. Там и происходит понимание прочитанного, а не в мозге. Как бы попадаешь в эту информацию, она становится объемной и охватывает тебя со всех сторон. В общем, попадаешь как бы внутрь нее, как бы паришь в ней, и приходит понимание прочитанного.

От этого испытываешь душевный подъем, воодушевление и ощущение, что все могу и все мне подвластно. И глаза начинают сиять и, кажется, визуально становятся больше — распахиваются.

И в этом состоянии, когда внимаешь областью над головой и немного сзади, легко отделяются зерна от плевел, то есть чувствуется, где автор передает истину, а где немного отсебятинки добавляет. Надеюсь, не слишком сложно описала. Пробуйте, оно должно само получиться — выпасть в то состояние».

// Еще одно приобретение — обострение интеллекта и восприятия. Дух мощнее разума.

«Точку сборки между лопаток не чувствовал, хоть и тренирую больше года, а точку над затылком почувствовал сразу, точнее, какой-то сгусток энергии, не знаю почему так. Видимо, это моему Духу нравится больше. Ощущения странные, как что-то „дало в голову“, краски ярче стали, появились ясность и одновременно ощущение того, что все ненастоящее. Да и как у многих тут, необъяснимое раздражение».

// Если косицу с точкой сборки за лопатками не освоили, что ж, теперь появилась альтернатива — точка сборки Духа, которую многие чувствуют лучше. Активируете эту точку, посылаете в реальность короткий сгусток своего намерения — целевой кадр (в мыслях, словах и/или образах), сбрасываете ощущение.

«Раздражение и злость — от несоответствия. Входишь в Дух и понимаешь, кто ты. И видишь явное несоответствие себя истинного с собой тем, каким тебя нагромоздил мозг, занимаясь отсебятиной. А он (мозг) обязан быть рабом Духа, а не ерунду всякую придумывать из узких рамок своего „видения“. Так он же еще начинает орать, что он прав (раздутое эго), потому как по-другому невозможно было бы выжить (страхи приплетает, гордыню, что, впрочем, также является составными частями раздутого эго), и т. д., и т. п. Отсюда и сопротивление, и раздражение, и злость».

// Да, такие чувства можно трактовать как недовольство Духа своим аватаром и его жизнью, а можно как раздражение разума, которого уличили в никчемности. Но это скоро пройдет.

«Благодарю за ответ, почему вначале появлялось раздражение. Сейчас достаточно представить точку/место над-сзади затылка, и сразу заливает/заполняет волной благости, нет ограничения этой волне. Она движется дальше, но ты внутри: тело легкое, в голове пусто».

«В пространстве Духа у меня, похоже, какой-то клад радости)). Сразу улыбаться начинаю, а в первый раз даже рассмеялась. При этом улыбаюсь не чему-то конкретному, но и не просто так. Это действительно очень питающее ясностью пространство, огромная поддержка».

// Для тех, кто чувствует себя потерянным в этой жизни, в Духе можно найти прибежище, свой ДОМ. И обрести Силу, конечно, чтобы добиваться своих целей.

«Я не понимаю, как ТАМ о чем-то думать, там можно только чувствовать и радоваться, и наслаждаться. Даже заготовленную мыслеформу не получается втиснуть. Наверное, наши „мирские“ намерения там как пылинка. Но тогда, получается, надо как-то услышать, что говорит Дух, и последовать этому? Или вопрос/намерение задавать перед практикой и потом уже слушать? Хотя и просто быть там и знать ход — это уже огромное открытие и благо».

// Если поначалу не удается «втиснуть» в состояние Духа свое намерение, это придет потом, с практикой. Но можно действовать как с косицей: войти в Присутствие, перенести внимание в точку над затылком и, находясь вниманием в этой точке, уже задать намерение, а затем сбросить ощущение.

«А какие еще есть способы вхождения в состояние Духа? Для меня этот способ не работает, или я что-то делаю не так. Состояние Духа мне вообще знакомо, я иногда в нем пребываю, только это как-то само получается, неосознанно».

// Есть и другие духовные практики. Но мы здесь занимаемся практиками Трансерфинга и Тафти. На сайте Трансерфинг Центра имеется онлайн-курс «Пробуждение в Духе». Пройдите его, поможет.

«В это состояние тишины/пустоты/чистоты я заходила неоднократно во время практики йоги, но тоже — только заходила и находилась там несколько минут. Когда психолог спросила у меня про ощущения во время медитации — мой ответ сразу был „там все возможно, вообще все“. Это тоже было соединение, получается».

// На медитацию в различных ситуациях нет времени и возможности. Это надо уметь делать в динамике. Поэтому такая техника — через точку доступа.

«Это просто ВАУ, совершенно новый уровень!!! У меня встали на место многие моменты. На вебинаре у Татьяны „Пробуждение

в Духе“ было упражнение, где требовалось соединяться по очереди и отвечать: „Что говорит мое тело? Мой разум? Мой Дух?“ И в Духе всегда был ответ, что все окей, и — полное спокойствие. Но потом я, получается, спускалась обратно в разум и тело и не понимала, „где же все окей-то?“. Только теперь стало понятно, что ТАМ можно многие вопросы прояснить и подкрутить реальность в нужную сторону».

Резюме

У каждого ощущения могут быть индивидуальные, свои. Мы все разные.

Если ваш опыт чем-то отличается, это нормально.

Дух приводит в состояние своего Права и Силы, <Я все могу>.

Ослабляется сопротивление разума.

Если наяву пробудиться и отключить деструктивную составляющую разума, тогда явленная реальность становится управляемой.

Еще одно приобретение — обострение интеллекта и восприятия. Дух мощнее разума.

Перед тем как задавать целевой кадр, необходимо предварительно четко и лаконично сформулировать в уме ваше намерение — в чем оно состоит, чего вы хотите.

Задание реальности: войти в состояние Духа, послать в реальность короткий сгусток своего намерения — целевой кадр (в мыслях, словах и/или образах), сбросить ощущение.

Упрощенный вариант, без вхождения в состояние Духа: войти в Присутствие (обратить внимание, чем занято внимание, взять его под контроль), перенести внимание в точку над затылком и, удерживая часть внимания в этой точке, задать намерение, а затем сбросить ощущение.

Косицу можно активировать не только в точке сборки за лопатками, но и в точке Духа.

Для тех, кто чувствует себя потерянным в этой жизни, в Духе можно найти прибежище, свой ДОМ.

И обрести Силу, чтобы добиваться своих целей.

На медитацию в различных ситуациях нет времени и возможности. Это надо уметь делать в динамике. Поэтому такая техника — через точку доступа.

НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Продолжаем обсуждать ваши отзывы по технике входа в состояние Духа.

«Я практикую систему Рейки традиционную. Там есть практика чакрального сеанса, когда мастер наполняет свои чакры энергией и гармонизирует их друг с другом. Для этого создается намерение на практику, активируется режим приема энергии, и далее руки накладываются по очереди на области нахождения чакр с целью направить туда поток энергии.

Так вот, 7-я чакра в восточной традиции — это связь с божественным, с Духом, с высшим Я, находится над головой. Но, делая практику, я заметила, что получаю сильные ощущения, когда располагаю руки не над головой, в зоне макушки, как учит восточная

практика и как рисуют чакру, а когда я наклоняю голову немного вперед и руки отвожу чуть назад в положении над головой. То есть попадаю как раз в область 45 градусов.

А заметила это, когда при сеансах классической практики поняла, что не испытываю никаких ощущений в зоне, которую описывали мастера, меня учившие, как положение 7-й чакры. На мои вопросы, почему я не чувствую ее, мне доносили, что все мы разные, и не у всех есть ощущения, и не надо на этом зацикливаться.

И вот один раз, случайно или интуитивно, я склонила голову и нашла руками эту зону, и сразу пошла мощная волна. Появилось ощущение чакральной линии, как мощный энергетический столб, стержень, вокруг которого существует тело. Тело само встало в энергетический замок (зажим мышц таза и языка), и начала бурлить внутри энергия. Как будто к розетке шнур подключили.

Ни одна другая чакра не дает такого ощущения. Оно нарастает в зоне 5-й и 6-й чакр, а „розетка“ подключается именно в 7-й, в 45 градусах над затылком. Физическое мощное ощущение силового потока энергии. Вот такие наблюдения».

// Не будем спорить с мастерами и традициями. Чакры — они как были, так и есть, у них свои функции, они подобны клапанам, которые, если открыты, впускают в себя космическую энергию, и тогда ваша собственная энергетика работает нормально. А вот «розетка», которую вы сами обнаружили, это точка

подключения к вашей личной «силовой установке» — Силе вашего Духа. И да, это хорошая такая розетка.

«Экспериментирую. Дремлю, дай, думаю, эту точку вхождения в Дух проверю. Дрема улетучивается мгновенно, и все чакры такие одна за другой: тын-тын-тын — активировались. Блин, спать не дают, будят меня, понимаешь ли».

// «Открывашка» для чакр. Очень полезно использовать в период Перехода, когда организм не успевает адаптироваться к Новым энергиям, вследствие чего чакры могут самоблокироваться, особенно 7-я. Закрытые чакры плохо сказываются на самочувствии и осознанности. Люди с закрытой 7-й чакрой почти не осознают, что делают, и делают обычно глупости.

«Меня лично и косица достаточно „поднимает“ и „расширяет“, что на ногах устоять сложно. Да и работает на 100%. Может, она автоматически входит в точку Духа? Определенно, мне и ее достаточно, иначе совсем вознесусь живьем на небо. А надо еще во всем этом физическом существовании находить какой-то смысл».

// Да, косица может активироваться и в точке сборки за лопатками, и в точке Духа над затылком. Это смотря как и где вы ее чувствуете и используете. Ищите свой оптимальный вариант. Чтобы найти, нужно практиковаться.

«Не получается нащупать точку Духа над головой. Иногда вроде что-то чувствую, но понимаю, что сам нафантазировал».

// Нафантазировать ощущения нельзя — они либо есть, либо нет. Но их можно инициировать там, где они способны проявляться. Например, если вы не чувствуете энергетические потоки, их можно инициировать — представить, как они текут. Вслед за представлением (пусть даже притворством) последует и реальное их усиление. Потому что куда внимание — туда энергия. Энергетика тоже требует тренировки, как и физика. Энергетическую гимнастику мы проходили.

«Мне точку доступа к Духу даже проще ощутить, чем косицу. То есть ощущения более физические. Недавно в полусне почему-то вспомнилась эта техника. И я внутренним взором почувствовала — увидела, как будто то ли корни, то ли ветвистые рога уходят вверх под углом. И ощущения были, будто это физическая часть моего тела.

И тут же я увидела некую картину, и голос, который рассказал мне о том, что должен родиться некто из такой-то фамилии (семьи), и произнес ее. Конечно, я забыла это имя, но ощущения незабываемые. Словно я подключилась к какому-то каналу и мне оттуда надиктовали».

// Еще одна функция связи с Духом — доступ к ясновидению, яснознанию. У кого имеются задатки, они могут проявиться, если есть желание развивать такие способности.

«Состояние единения с Духом — это всегда ресурсное состояние, генерирующее свободную энергию, по умолчанию. Из этого состояния порой кажется, что можешь

Вселенную вверх тормашками перевернуть. Но в то же время тебе этого совсем не надо. Нацеленность на свою миссию — это да».

// Именно, связь с Духом поможет найти свою миссию и даст Силу реализовать ее.

«Состояние Духа — это достаточно мощная тема. Наполняет истинным Я. Становишься полноценным».

// Очень хорошо. Обрести свою целостность и самодостаточность — это и есть Путь к себе.

«Появилось ощущение, что каждое вхождение в состояние Духа чем-то меня наполняет и имеет накопительный эффект. Кажется, что это „что-то“ люди чувствуют. Личное окружение за мной наблюдает и подражает. От этого укрепилось стремление еще больше себя развивать. Особая нацеленность на свою миссию. Все же хочется, как „разаватарюсь“, чего-то тут оставить».

// А вот это очень ценное наблюдение — НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ. Кто практиковал систематическое вхождение в состояние Духа, могли заметить, что это не проходит бесследно — какая-то частица Силы остается с тобой и присоединяется к тебе. Например, могут появиться спокойная уверенность, решительность, ощущение своей Силы, которых раньше не было. Или другие качества. Заметили?

«По поводу накопительного эффекта: я считаю, есть граница. Полное Единение с Духом тут невозможно. Да, идет наполнение

истинным Я, вытесняя при этом некоторые наслоения социума и опыта. Это помогает гармонично и правильно действовать в материи. Но наполняет частично. Полностью вобрать это состояние Единения тут не дадут. Все же есть некий Вселенский закон. Но нам позволительно входить в это состояние временно. И также в общении с людьми, когда это необходимо».

// Да кто его знает, какой там существует «Вселенский закон». Границы устанавливают нам извне, а раздвигаем их мы сами. До каких пределов их можно раздвинуть — неизвестно. Другое дело, надо, конечно, не улетать в облака, а, как вы выразились, «гармонично и правильно действовать в материи», используя Силу Духа.

Основные выводы:

> Точка Духа действует как «открывашка» для чакр, помогает адаптироваться к Новым энергиям.

> Косицу можно активировать и в классической точке сборки, и в точке Духа, как вам представляется эффективней лично для вас.

> Состояние Присутствия можно заменить состоянием Духа, если вам это чувствуется удобней и сильнее.

> Если техника входа в состояние Духа не получается, нужно заняться энергетической гимнастикой и продолжать практиковаться со входом.

> Чтобы овладеть техникой и найти свой оптимальный вариант техники, требуется практика, как в любом новом деле.

> Связь с Духом может раскрыть способности к ясновидению и яснознанию.

> Помогает обрести свою целостность и самодостаточность, внутренний стержень.

> Практика вхождения в состояние Духа имеет накопительный эффект. Можно нарабатывать и накапливать у себя все те полезные способности и качества, которые дает кратковременное состояние Единения с Духом, только уже на постоянной основе.

> Чтобы получить устойчивый накопительный эффект, нужна систематическая практика вхождения в состояние Духа. Хотя бы несколько раз в день, в различных ситуациях.

Резюме

Надо не улетать в облака, а «гармонично и правильно действовать в материи», используя Силу Духа.

Перечитать все, что помечено знаком «>».

РЕЖИМ БОГА

Продолжаем обсуждение ваших отзывов.

«Почему косица выходит из лопаток? Раньше же писали из затылка?»

«Интересно, я думаю, так и лучше задавать реальность. Я про два луча из затылка и лопаток в точку Духа. Пошло расширение будто из центра груди, от сердца, точка межбровья чувствуется, и будто слияние с пространством происходит».

// Как показала практика, у разных людей косица чувствуется по-разному и в разных локациях. Это неважно, откуда она выходит — из затылка или из лопаток, и чем является — лучом, стрелкой или облаком. Для того чтобы найти свой оптимальный вариант, нужно самим тренироваться и экспериментировать. Единственное, что должно быть константой для всех, — это точка внимания, где фиксируется косица

в момент активации, КУДА ОНА УКАЗЫВАЕТ. Активироваться она может в точке сборки за лопатками, как по классике, или в точке Духа над затылком. Пробуйте сами, что для вас лучше, предпочтительней. Главное, что надо уяснить:

1. В алгоритме подсветки целевого кадра (задания реальности).

   ВНИМАНИЕ ФОКУСИРУЕТСЯ В ТОЧКЕ АКТИВАЦИИ (одной из двух — сборки или Духа) И ТАМ ОСТАЕТСЯ, ПОКА ДРУГОЙ (оставшейся) ЧАСТЬЮ ВНИМАНИЯ ВЫ ЗАДАЕТЕ РЕАЛЬНОСТЬ.

2. В технике входа в состояние Духа, где <Я — само внимание>.

   ВНИМАНИЕ ЗАМЫКАЕТСЯ САМО НА СЕБЯ И ФОКУСИРУЕТСЯ В ТОЧКЕ ДУХА (над затылком), ПОКА ДРУГОЙ (оставшейся) ЧАСТЬЮ ВНИМАНИЯ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ФУНКЦИИ ДУХА (они разные).

«Я попробовала соединить стрелки и потом превратить в облако. А потом мое облако трансформировалось в крылья за спиной. Появились ощущение расширения тела и, действительно, легкость, как будто взлетаю».

// Да, ищите смелей свой оптимальный вариант техники. Лично для вас он может быть индивидуальным, не похожим на опыт других.

«Я это делаю без стрелок, я ими не владею. Просто внимание в эту точку, чуть сзади головы и вверх, при этом сделать вдох. Все, я уже там. Буквально вчера утром это

сделала, проснулась мгновенно, и тело наполнилось энергией. Сердечная чакра откликнулась тоже сразу».

// Очень хорошо. Делайте как хотите. Правило одно: внимание — в точку доступа (активации).

«Быть Духом (самим Вниманием) мне намного легче и комфортнее, чем наблюдать за вниманием. Первое дарит удовольствие, а второе требует больших усилий».

// Опять же, для кого как. Если вам состояние Духа дается легче, чем Присутствие, пользуйтесь этим, на здоровье.

«Управляю своей косицей под прямым углом 90°. То есть прямая линия проходит через шишковидную железу и подсвечивает кадр в области 3-го глаза. Со стороны затылка использую косицу как поворотный механизм для камеры. По моим ощущениям это правильно для меня. А в книгах описывается небольшой угол наклона в области лопаток. Занимаюсь ли я самообманом? У меня за одну практику исполнилось намерение, которое было блокировано около 10 лет».

// Если чувствуете точку активации как свою точку, свое место Силы, значит, это не самообман, а для вас именно так и надо. Надо позволить себе быть собой, отличной от всех. Как Матильда в книге «Жрица Итфат», когда ее укорили в том, что, дескать, все вот такие, типа нормальные, а ты что, другая, особенная? На что она спокойно ответила: «Да, я особенная». Если вы уверенно берете себе

свое право быть уникальной, никто не посмеет вам возразить.

«Я тот самый человек, который не может понять, где Дух, а где душа, и как их различать. Легко поддаюсь в жертвенность и в управление маятника, особенно в отношениях с людьми, в семье. Буквально чувствую себя, что я всем „должна“ и „виновата“. Соглашаюсь с этим чувством, даже если уверена в своей правоте на 100%. Очень хочу избавиться от этого состояния, прям оно меня бесит!

Но страх и неуверенность, которые мне внушили с детства, говорят: терпи, не конфликтуй. Чувствую, что тем самым я как раз предаю свой Дух. Или душу? Так ли это?

К практикам отношусь с энтузиазмом, изначально. Сначала пару раз сделала... ай, не получается, не работает, и уже не верю в то, что это работает, но очень желаю, чтобы практики работали. Пару раз, возможно, недостаточно, но читаю комментарии — у кого-то срабатывает сразу!

Мне очень некомфортно от этого состояния, болит у меня, наверное, все же душа, не хочется ее обижать! Мне не хочется поддаваться тем состояниям, о которых я написала выше!

Ангелы, архангелы и т. д., если они есть, почему же, чтобы попросить у них совета и помощи, до них нужно „достучаться“? Только через практики!? А если у меня не получается? Значит, они меня не услышат?»

// По порядку.

1. Где Дух, а где душа, и как их различать. Дух — это ваша первооснова, «исходный код». Душа — это «релиз» Духа в этой жизни, в этом аватаре. Разум в аватаре отвечает за мышление, логику, разумное поведение. Душа отвечает за чувства: боль — удовольствие, восторг — уныние и т. д. Душу можно использовать как критерий выбора в различных ситуациях. Разум говорит, что разумно поступить так-то. Но если прислушаться к душе, к чувствам, комфортно это или нет, то выбор можно скорректировать. Надо ли различать Дух и душу? Не надо. Зачем? Душу как функцию следует использовать для правильного выбора. А Дух как Силу — для того чтобы решить все ваши проблемы личного плана.

2. Решение ваших проблем и ваше спасение — в обращении к Духу. Вы от него сильно отдалились, потерялись в этой жизни, оттого и ощущение слабости, незащищенности, вины. Надо возвращаться к себе, к своей целостности, самодостаточности, к своему Праву. Входить в состояние Духа и хотя бы какое-то время пребывать в нем. Постепенно накопите свою Силу и Право и вернетесь к себе, и все излечится. Источник вашей Силы — ваш Дух, а никакие не ангелы-архангелы.

3. Если не получается, не отчаивайтесь. Поменьше важности, и возвращайтесь к этой практике снова и снова. Пробуйте соединяться с Духом в различных ситуациях по предложенному алгоритму. Особенно спонтанно, не думая,

не готовясь, не стараясь — а просто мимолетно, между делом, как выйдет. Не получается сразу — неважно, получится. В помощь — различные онлайн-курсы Татьяны Самариной на сайте Трансерфинг Центра. Выбирайте что душе отзовется. Они практически все так или иначе помогают соединиться с Духом, потому что сейчас все дороги ведут «туда». Обычно, если у кого-то что-то не работает, проходят курс, и начинает работать. На то и создан Трансерфинг Центр, чтобы помочь вам применить теорию на практике.

Мы с Татьяной пришли к мнению, что мы не учителя, а «паромщики». Мы ничему не обучаем, вы все открываете в себе сами (что подтверждают ваши отзывы по состоянию Духа) — мы лишь «переправляем на ту сторону», где у вас самих все выходит как надо. Не знаю, как она это делает, но на ее занятиях действительно все получается. Это вроде не гипноз, и даже не медитация, а нечто другое, скорей некое путешествие.

«Ощущение вечности, безмятежности и всемогущества. Причем безапелляционного всемогущества».

«Ощущения напоминают состояние активированной косицы, но как будто мощнее. Какое-то прям особенное, сильное состояние, как „режим Бога“, что ли».

// Создатель — он прежде всего творец реальности. Частица Его присутствует в вас, как искра. Искру

можно развить, разжечь, если использовать эту функцию творца. Обычные люди не пользуются, не создают реальность — они просто живут в ней. А вы пользуйтесь. Если такая мощная техника стала доступна, значит, пользоваться можно и нужно.

Предлагаю вам усиленную технику косицы как вариант. Попробуйте.

1. Войти в Присутствие: обратить внимание, где находится внимание, чем оно занято, и взять его под контроль.

2. Активировать косицу. Если она у вас выходит из затылка, поднять ее под углом к спине так, чтобы ее кончик указывал в точку сборки за лопатками. Если выходит из спины, поднять горизонтально, чтобы ее кончик, опять же, указывал в точку сборки. Что значит «кончик косицы указывает в точку сборки»? Это значит, что вы ЗАОСТРЯЕТЕ ВНИМАНИЕ НА ДАННОЙ ТОЧКЕ — и фиксируете там на время подсветки кадра. Если вы уже достаточно натренировали свою энергетику, то должны испытывать при этом и физические ощущения, они могут быть разными, индивидуальными, например, будто за лопатками что-то вздымается.

3. Одновременно с предыдущим пунктом, вытянуть из макушки головы вертикально луч, или стрелку, или восходящий поток. Так, одна часть внимания у вас будет задействована на точке сборки, а другая — на вертикальном луче.

4. Удерживая стрелки, одна назад, другая вверх, задать целевой кадр — в мыслях, словах или образах. На это уйдет третья, оставшаяся часть внимания. Задавать кадр следует достаточно оперативно, в течение нескольких секунд.
5. На выдохе повернуть заднюю стрелку вертикально вниз, а верхнюю активно устремить вверх, разгоняя восходящий и нисходящий потоки, как это делалось в энергетической гимнастике.
6. Сбросить все ощущения, освободить внимание.

Может показаться, что все сложно. Но это лишь пока читается. Делается гораздо проще: вытянули две стрелки одновременно назад и вверх, зафиксировали. Можно как на циферблате, который показывает 9 часов. Задняя стрелка выходит из спины или из головы — как вам лучше чувствуется. Повернули на выдохе стрелки как на 6 часов — это действие помогает разогнать потоки и запустить намерение во Вселенную.

Точка Духа здесь не используется, но данная техника работает мощнее, чем обычный алгоритм подсветки кадра. Если вы почувствуете в этой технике удобство и силу, значит, она может быть лично вашей.

Резюме

У разных людей косица чувствуется по-разному и в разных локациях.

Это неважно, откуда она выходит — из затылка или из лопаток, и чем является — лучом, стрелкой или облаком.

Единственная константа — это точка активации, за лопатками или над затылком.

Для того чтобы найти свой оптимальный вариант, нужно самим тренироваться и экспериментировать.

Все техники собраны в Приложении 3.

Если вам состояние Духа дается легче, чем Присутствие, пользуйтесь этим.

Если не получается, не отчаивайтесь. Поменьше важности, и возвращайтесь к этой практике снова и снова.

Пробуйте соединяться с Духом в различных ситуациях по предложенному алгоритму. Особенно спонтанно, не думая, не готовясь, не стараясь — а просто мимолетно, между делом, как выйдет. Не получается сразу — неважно, получится.

ПЛОДЫ НАКОПИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА

Обсудим нюансы разных техник и первые результаты накопительного эффекта.

«У меня при соединении со своим вниманием и активации точки за спиной и над затылком одновременно они объединяются, и это ощущается как „присутствие Духа“ большой силы. Это дает энергии больше, чем потоки, и позволяет задавать реальность эффективнее „классической косицы“».

«Представляю две косицы, выходящие из затылка в виде лука (одна наискосок вниз, другая вверх), и между их концов натягивается энергетическая тетива. После того как мыслеформа задана, я представляю ее

в виде стрелы намерения, поднимаю голову вверх и выстреливаю в небо, где стрела взрывается и разносит мое намерение по всему пространству далеко-далеко».

// Данные отзывы свидетельствуют о том, что, экспериментируя с общей техникой, вы можете для себя открыть свою уникальную технику, подходящую именно вам, потому что мы все разные.

«Если я лежу спиной к другому человеку (перед сном) и моя косица работает, активирована по полной, может ли моя косица подтянуть чужую?»

// Какое-то взаимодействие с энергетикой человека, находящегося рядом, может иметь место. Трудно сказать определенно, какого рода взаимодействие, это зависит от разных факторов. Со своей косицей лучше управляться обособленно, и если лежа, то желательно на спине.

«Читаю комментарии и аж завидую, ну, люди так рассуждают о косице, будто она у всех работает почти безотказно, а я сколько ни бьюсь, не получается. Если откровенно, я ни разу не чувствовал потоки, всегда это работа фантазии в сочетании с вниманием. Если напрячь свой фантазийный аппарат и направить внимание на нужную область, получается что-то типа „почувствовать“, но стоит немного ослабить фантазийный аппарат — и тут же ощущения исчезают».

// Значит, у вас малая чувствительность к энергетике, так бывает. Бывают люди, например не визуалы,

у которых визуализация не получается. В таком случае надо использовать мыслеформы, они тоже работают. А в вашем случае надо использовать не энергетику, а внимание, и оно тоже работает. Вы можете не чувствовать, но энергия устремляется туда, куда направлено внимание. КОСИЦУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ВНИМАНИЕМ.

>> Вот алгоритм подсветки кадра для тех, кто не чувствует косицу.

1. Войдите в Присутствие — обратите внимание, чем занято ваше внимание, возьмите его под контроль.
2. Просто зафиксируйте внимание на точке примерно на расстоянии локтя или меньше за лопатками, таким образом вы активируете косицу. Оставляя часть внимания на этой точке, будто у вас там прищепка, другой частью внимания задайте целевой кадр — в мыслях, словах или образах.
3. Освободите внимание.

Это все достаточно просто. **<<**

«Я косицу практиковал несколько лет периодически. Последний год систематически делал каждый день, и да, я тоже ее не чувствовал, руки опускались, нужно было доказательство. Точку доступа к Духу ощутил сразу. Возможно, это и есть хвост косицы, только из затылка торчит вверх».

// Да, возможен и такой вариант, что у вас косица охотнее активируется не в точке сборки, а в точке Духа. Значит, для вас так и надо.

«Между лопаток стало получаться что-то ощущать, какую-то точку. С тренировкой становится вроде проще и всю косицу чувствовать. Есть проблема с тем, чтобы одновременно зафиксировать внимание на точке и не потерять его во время визуализации».

// Прицепите к рубашке прищепку между лопатками. Вы же можете ее чувствовать и одновременно другой частью внимания задавать целевой кадр? Это именно так и делается — двумя частями внимания.

«Используйте чаще точку единения с Духом, через нее открывается доступ к информационному полю. Тогда параллельно инфа из интернета будет синхронизироваться с поступающей из поля. Время очень сэкономите, не будете все подряд смотреть.

Из этого состояния позволено многое, и что именно позволено, ты точно знаешь. И! Информация поступает не мыслями, она поступает знаниями и ощущениями. Довольно интересный и необычный для земного человека уровень, когда не нужно ни думать, ни рассчитывать, нужно только чувствовать и принимать информацию.

Фрейлинг очень хорошо работает из этого состояния, потому что не надо придумывать, что сказать человеку, информация поступает напрямую, что говорить, и даже может приоткрыться дополнительная информация о человеке, либо правильные вопросы ему задашь. Для практикующих психологов хорошая штука. И не только».

// Общаться с людьми, удерживая внимание в точке Духа, хотя бы кратковременно, — очень интересная практика. Могут быть интересные результаты. Например, люди будут чувствовать вашу значимость или испытывать к вам симпатию.

«С большинством практик бывает так. Люди на время просыпаются, начинают делать какие-то упражнения, получают результаты. Часто новичкам везет, то есть Вселенная авансом дает подарки. А вот потом наступает время ежедневной работы... с весьма скромным результатом. И люди бросают.

Мне в свое время еще на практике цигун объяснили, что это нормально, что к такому нужно быть готовым. И те моменты, в которые как бы ничего получается, самые ценные. И нужно тупо делать практику дальше. Еще и еще. Потом период затишья проходит, и вы себя с удивлением обнаруживаете в прекрасном мире. Вы понимаете, что проблемы, которые мучили годами, исчезли. Правда, появились какие-то другие задачи и вызовы, поскольку процесс развития бесконечен».

// Да, чтобы наработать устойчивые результаты, нужна систематическая практика. Но ведь это увлекательный Путь к своему совершенству. Зачем же с него сворачивать?

«После вхождения в состояние Духа в вечернее время я не мог уснуть ночью. Нервная система сильно перевозбудилась. Может ли быть такое?»

// Это вполне естественно, поскольку вы получили мощный заряд энергии, к которому еще не привыкли.

«Почему, когда просыпаюсь и „гуляю живьем“, наоборот складывается ощущение, что это я сплю, а все остальные такие осмысленные, дела свои какие-то делают... Очень странное чувство. И вообще замечаю, что почти всегда под наркозом».

// Это теория относительности. Если все вокруг сумасшедшие, а вы нормальная, то будете казаться ненормальной. А наркоз — это сценарий, надо задавать свои целевые кадры, чтобы сценарий работал на вас, тогда большую часть времени в нем можно спокойно спать, просыпаясь лишь по активаторам.

«Точка Духа над затылком или над макушкой? Вчера почувствовала столб из головы вверх. Отчетливый. Получается, над макушкой».

// Над затылком, под углом вверх и назад. Но вы можете субъективно ощущать, будто над макушкой. Не занимайтесь геометрией — ловите свои ощущения. Где лучше чувствуете, там и ваша точка.

«Я вот ничего не чувствую под углом. Я ощущаю эту точку ровно над головой. Как будто над головой разверзаются небеса, а там космос бесконечный и красивый. И между нами связь. Ощущение возникло сразу, в момент, когда я впервые прочитала о технике. С тех пор оно не меняется. Но вот вопрос, это так похоже на то, как будто тебя, как марионетку, за веревочку дергают. И думаю, правильные ли

эти ощущения... Пока практикую и наблюдаю. Пробовала другие места „общупать“ за головой. Но ощущений больше нигде. А сюда сразу становится, как пазл в пазл».

// Да, это реальная нить марионетки, за которую вас ведет сценарий текущей киноленты. «Технически» мы все к нему подключены именно таким образом, как через кабель. В книге «Жрица Итфат» об этом упоминается — вас «водят» за косицу, если вы ее «добровольно» отдаете в чужие руки. А в момент, когда вы входите в Присутствие, нить оказывается в ваших руках, вы открепляетесь от сценария и получаете свободу действовать осознанно, по своему усмотрению. Хоть на короткое время — этого достаточно, чтобы задать целевой кадр и переместиться на нужную киноленту.

«Мне состояние Духа и активация косицы в точке Духа кажется эффективнее и сильнее, чем состояние Присутствия и активация косицы в точке сборки. Хотя они тоже очень эффективны».

// Я уже пояснял, что вы можете рассматривать альтернативы: Присутствие или состояние Духа, активация косицы в точке сборки или точке Духа. Экспериментируйте и находите свои индивидуальные предпочтения.

Дальше без комментариев, отзывы говорят сами за себя.

«Действительно ощущаю эффект накопления. Появляется все возрастающее чувство уверенности. Становишься спокойнее

и уравновешеннее. Вещи, которые до этого могли раздражать, выводить из себя, перестают тебя трогать. На эти раздражители, которые раньше цепляли, ты смотришь как будто со стороны. Словно становишься неким мудрецом».

«Вытесняются оставшиеся негативные маркеры. Как-то сами собой. Трансформируется не только моя реальность в лучшую сторону, но и я сама, то есть наполняюсь собой, что ли... Сильно изменилась и продолжаю меняться. Окружающие не узнают. А вот я как раз-то себя и узнаю теперь: вот, так вот же я, вот она какая я».

«Накопительный эффект действительно есть. Только у меня как-то дискретно, порциями. Это точно реально, потому что началось после практик с точкой Духа. И маркеры растворяются постепенно. И это лишь самое начало пути. Такая „батарейка“ не будет садиться, в отличие от тела из уходящей эпохи».

«Да, присутствует стойкое ощущение, что это начало чего-то. И это очень круто. Если раньше просыпалась с интересом, что же сегодня произойдет, как сложится, то сейчас этот интерес усилился вдвойне. Я вот по утрам первые минуты вообще ощущаю азарт».

«Пока могу только сказать, что когда входишь в состояние Духа, то ощущаешь себя как бы „над всем“, выходишь из границ тела,

одновременно оставаясь в нем, видишь себя и всех со стороны, приходишь в состояние полной безмятежности, умиротворения. Такое, скажем, нейтральное положение занимаешь».

«Я заметила, что при выполнении техники входа в состояние Духа у меня сразу начинают идти потоки энергии по всему телу. И это имеет накопительный эффект, потому что во мне стало больше энергии. Иногда мне хочется просто попрыгать и покружиться. И недавно был случай на одном мероприятии, когда ко мне подошла одна моя знакомая и стала пытаться со мной завести скандал. Я сразу же это словила, вошла в состояние своего Духа, улыбнулась и заметила, что меня вообще ничего не колышет, мое состояние было спокойным, наполненным, и я отошла от нее и занялась своими делами».

// Еще раз отмечу, ощущения во многом индивидуальны, не все могут чувствовать прилив энергии, будто что-то наполняет, когда входишь в состояние Духа. Не беспокойтесь об этом, энергетика в любом случае будет повышаться. Просто занимайтесь этой практикой время от времени, в разных ситуациях, буквально по ходу дела, и результаты придут.

«Техника Духа работает моментально. После ее выполнения чувствую расширение. И состояние <Я — само Внимание> остается надолго. Стала спокойней, замедлилась, и улыбка появилась на губах. Состояние безмятежности. Я заметила, что мое

пространство изменилось качественно: теперь Весь Мир Для Меня. Особенно состояние Целостности — как будто у меня появилось недостающее звено, и Я — Целостная, Спокойная, Уверенная, Безмятежная, с сияющей, еле заметной улыбкой. Сплошная магия. Теперь понимаю, почему Тафти называет нас светящимися существами».

Резюме

Экспериментируя с общей (стандартной) техникой, вы можете для себя открыть свою уникальную технику, подходящую именно вам, потому что мы все разные.

Если не чувствуете энергию, надо использовать просто внимание, оно тоже работает. Куда внимание — туда энергия.

Косицу можно заменить вниманием.

Косица может охотнее активироваться не в точке сборки за лопатками, а в точке Духа.

Прицепите к рубашке прищепку между лопатками. Вы же можете ее чувствовать и одновременно другой частью внимания задавать целевой кадр? Это именно так и делается — двумя частями внимания.

Не все могут ощущать прилив энергии в состоянии Духа. Не беспокойтесь об этом, энергетика в любом случае будет повышаться.

Когда вы в состоянии Духа, люди могут чувствовать вашу значимость или испытывать к вам симпатию.

Чтобы наработать устойчивые результаты, нужна систематическая практика.

Надо задавать свои целевые кадры, чтобы сценарий работал на вас, тогда большую часть времени в нем можно спокойно спать, просыпаясь лишь по активаторам.

Можете рассматривать альтернативы: Присутствие или состояние Духа, активация косицы в точке сборки или точке Духа. Экспериментируйте и находите свои индивидуальные предпочтения.

Накапливается чувство уверенности, спокойствия, равновесия.

Вытесняются негативные маркеры.

Постепенно растет энергетический статус.

НЕФЕРЫ

Имеется один очень неудобный для науки археологический факт (точнее, их множество) о том, что 3–4 тысячи лет назад и ранее на Земле обитала отдельная раса людей с удлиненными черепами. В раскопках найдены тысячи черепов размером крупнее обычных и вытянутых в сторону затылка. Встречались они в разных частях света — в Африке, Азии, Америке и даже в Антарктиде. И это не те, что были увеличены искусственно путем перевязки головы с детского возраста, как было принято у некоторых племен. У настоящих имеются принципиальные генетические и анатомические отличия.

Наука объяснить сей факт не может. Объясняют древние мифы разных народов, в соответствии с которыми когда-то очень давно «боги» спустились с небес на Землю, и обратили царящий хаос в порядок, и начали править людьми, обучать их знаниям и ремеслам, а со временем соединились с «дочерями человеческими» и заимели потомков.

О том же свидетельствует древнеегипетский историк Манефон, живший в IV–III веках до нашей эры. С «начала времен», в додинастический период, в Египте правили боги — неферы. Потом полубоги, видимо с уже «разбавленной» кровью. Потом начали править люди — фараоны, в жилах которых тоже текла кровь богов. И в самом деле, у некоторых правителей Египта были неестественно удлиненные головы, например у Эхнатона, Нефертити.

Для науки Манефон авторитетом не является, как и прочие «мифотворцы». Но все же логично предположить, что древние историки и летописцы пользовались более свежими для своего времени источниками, нежели современная наука.

Откуда длинноголовые прибыли, когда именно и где впервые поселились, достоверно неизвестно. Правда, имеются еще более древние мифы, повествующие о том, что некие «сверхлюди» вышли из Гипербореи, после того как та погибла в результате природного катаклизма, и расселились по всей Земле.

Гиперборея якобы существовала еще до Атлантиды в районе северного полюса, в то время, когда там был теплый климат. А сами гиперборейцы обладали сверхспособностями, за что люди почитали их за богов и старались подражать им, искусственно удлиняя свои черепа. Подобная процедура проводится в некоторых племенах и по сей день.

Трудно сказать, есть ли реальная польза от такой процедуры, но в этих племенах удлиненный череп считается признаком высокого интеллекта и статуса.

Там убеждены в том, что чем длиннее череп, тем человек умнее и находится «ближе к миру духов».

Наука данный вопрос высокомерно всерьез не рассматривает. Мало ли всяких суеверных обычаев в туземных племенах? Однако традиция удлинения черепа имеет три отличительных признака, которые должны бы заинтересовать науку: традиция очень настойчивая, очень древняя и очень распространенная буквально во всех частях света. Вопрос: если это лишь суеверие, тогда почему столь настойчивое?

Мы не будем теряться в догадках, а только отметим два факта:

1. Длинноголовые обладали сверхспособностями, недаром же их почитали за богов.
2. Затылок удлиненного черепа направлен конкретно в точку сборки Духа.

Возможно, за сверхспособности отвечало не направление, а объем черепа и, соответственно, мозга. А возможно, то и другое. Кто может знать, если «науке неизвестно»?

Искусственно удлинять свои черепа мы не станем. Есть другой способ — инициировать фантомное удлинение черепа. Как известно, если рука или нога ампутирована, можно реально ощущать ее как фантомную часть тела, поскольку мозг сохраняет образ. То есть части как таковой нет, но она ощущается.

Косица намерения тоже ощущается как фантомный орган, который у каких-то очень далеких предков мог быть развит, а потом атрофировался (что не мешает его снова развить). И удлиненный череп, если

он прошит где-то в спящей части ДНК как далекий наследственный фактор, тогда его также можно ощутить как фантом. И это действительно легко делается.

Представьте, что ваша голова вытягивается из затылка назад и вверх под углом примерно 45 градусов. Насколько далеко вытягивается — неважно, как вам удобно. Если представить не удается или ощущения слабые, тогда не представляйте, а ИНИЦИИРУЙТЕ вытяжение головы, намеренно. Это вполне в вашей власти. Вы почувствуете, как глаза словно вдавливаются вовнутрь, а мозг подается назад в сторону затылка.

Не надо напрягаться, делайте это свободно и непринужденно. Сделайте несколько таких движений фантомного черепа — туда и обратно.

ЧТО ЭТО ДАЕТ? Еще одну действенную технику входа в состояние Единения с Духом. Алгоритм здесь простой:

1. Войти в Присутствие: обратить внимание на внимание, чем оно занято, и взять его под контроль.
2. Втянуть луч (или «облачко») из глаз вовнутрь и вытянуть его назад и вверх вместе с черепом. Зафиксировать на некоторое время, почувствовать — что вы при этом чувствуете.
3. Вернуть фантомный череп обратно, освободить внимание.

Во втором пункте замыкание внимания на себя и вход в точку доступа к Духу объединены в одно действие. В спокойном состоянии из глаз выходит облачко энергии. (Конечно, два облачка из обоих глаз,

но мы говорим — облачко или луч.) Ваша задача — втянуть его вовнутрь, одновременно протягивая в сторону затылка назад и вверх под углом 45 градусов так, чтобы фантомный череп вытянулся к точке Духа.

Если данная техника входа в состояние Духа вам понравилась и комфортна, можете использовать ее в повседневной практике. Возможно, гулять или делать какие-то свои дела В СОСТОЯНИИ ДУХА С ФАНТОМНЫМ ЧЕРЕПОМ вам будет удобней, чем гулять в Присутствии или с другой техникой Духа. Задавать целевой кадр в этом состоянии тоже можно (и нужно). Попробуйте. Если же техника вызывает дискомфорт, используйте другую.

Но не забывайте, что данное состояние должно быть под вашим контролем, а не возникать и зависать самопроизвольно. Захотели — инициировали, захотели — сбросили, но не забыли включенным, как утюг.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО? Или вопрос по-другому: как обрести если не сверхспособности неферов, то по крайней мере способности выше средних человеческих?

Ответ: заниматься практикой входа в состояние Духа систематически, время от времени, в различных условиях. Включать это состояние просто так, для тренировки или для определенных целей. Какие могут быть цели? Сориентироваться в ситуации, задать себя или свою реальность, принять какое-то решение, решить какую-либо проблему, в общении с людьми или самостоятельно, приобрести способности и навыки. Приобретения (всякие разные) будут постепенно накапливаться, поскольку вход в состояние Духа имеет накопительный эффект.

Резюме

Если техника фантомного черепа вам понравилась и комфортна, можете использовать ее в повседневной практике.

Если же техника вызывает дискомфорт, используйте другую.

Не забывайте, что данное состояние должно быть под вашим контролем, а не возникать и зависать самопроизвольно.

Включать это состояние просто так, для тренировки или для определенных целей.

Цели: сориентироваться в ситуации, задать себя или свою реальность, принять какое-то решение, решить какую-либо проблему, в общении с людьми или самостоятельно, приобрести способности и навыки.

Приобретения будут постепенно накапливаться, поскольку вход в состояние Духа имеет накопительный эффект.

Вопросы и отзывы

«Изначально была просто косица и для продвинутых косица с потоками. Сейчас же техник стало очень много: и с косицей в точке сборки, и теперь еще в точке Духа, или обе эти техники вместе и другие, и автор еще

пишет „делайте как вам удобно“. Я не пойму, конкретные техники имеют вообще какое-то значение или они нужны просто для удержания внимания, а делать можно как угодно, кто на что горазд?»

// Ответ тот же: мы все разные, делайте как вам удобно. Строгих инструкций здесь быть не может. Анализ отзывов со временем показал, что косицу все ощущают по-разному, а состояние Духа и подавно. Ощущения субъективны, поэтому вам нужно найти у себя свое «место Силы», пробуя те или иные техники. Объективны положения. Точка сборки энергетических меридианов, где активируется косица, находится за лопатками примерно на расстоянии локтя от спины. Точка доступа к Духу — за и над затылком примерно под углом 45 градусов. На эти положения надо ориентироваться, но точная геометрия, опять же, не имеет значения. Значение имеют ваши ощущения — где вы чувствуете Силу и как вы это чувствуете.

«Я когда практикую вход в состояние Духа, у меня прям мурашки бегут, я реально ощущаю там что-то!»

«Практиковаться с длинным черепом кажется очень естественным. Ощущение такое, будто возвращаешься домой».

«У меня получилось сразу! Ощущения, будто загудело в голове, ощущение долгое, не так, как с косицей».

«У меня тоже удлинение черепа в точку Духа получается легко и естественно, и чувствуются сразу подъем, уверенность, сила и опора».

«По ходу чтения сам собой череп фантомно стал вытягиваться. Но визуально не нравятся вытянутые черепа (яйцеголовые). Мой меня устраивает».

// Ну так ведь это же не сам череп вытягивается, а его фантом.

«Эта практика по удлинению черепа внутренне вызывает отторжение. Вытянутые черепа — это черепа цивилизации поработителей».

// Да, было дано пояснение, что использовать данную практику следует, только если нравится и комфортно. Кого и как они там порабощали, неизвестно, очень давно это было. А поработителей и с обычными черепами хватает.

МЕТАФИЗИЧЕСКИЙ СВЕТ

Известно ли вам, что в зеркале вы видите себя не совсем так, как вас видят другие, со стороны? Ваше видение себя в зеркале весьма субъективно и предвзято. Вы бы не хотели выглядеть непривлекательно, поэтому ваше восприятие автоматически ретуширует недостатки и подрисовывает несуществующие достоинства, буквально как в Фотошопе. (За исключением того случая, когда у человека резкое неприятие себя, тогда все наоборот.)

Вы можете повысить свою привлекательность другим способом. В состоянии Духа или Присутствия от вас исходит метафизический свет. Это не видится явно, но ощущается на тонком плане. А если вы систематически занимаетесь практикой Духа, данный эффект накапливается. То есть нарастает ваша тонкая светимость, даже если вы находитесь в обычном состоянии.

Вот это свечение, исходящее от вас, как раз таки все ваши недостатки засветит, а достоинства высветит. Тогда будет совершенно неважно, как вы выглядите и что из себя представляете. Потому что спящие воспринимают проснувшихся как светлячков в царстве теней. Все вокруг будут очарованы вашим свечением.

Что требуется ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ТАКОГО СВЕЧЕНИЯ?

1. Практика пробуждения в Присутствии и гуляние живьем в кинокартине.

Либо теперь еще эффективней:

2. Практика пробуждения в Духе и уже гуляние в Единении со своим Духом.

Первое было лишь прелюдией и тренировкой для выхода на следующий уровень. Кто освоил первое, тот без труда перейдет на второе.

А зачем туда переходить? Потому что второе — СОСТОЯНИЕ ЕДИНЕНИЯ С ДУХОМ — дает вам все, чего вы не имели, но о чем мечтали: красоту, здоровье, силу, совершенство. А также все, что из этого следует и что можно сформулировать одной фразой: УСПЕШНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В ЭТОЙ ЖИЗНИ.

Откуда они возьмутся, красота, здоровье, сила, совершенство и, как итог, самореализация? Перечислим ключевые приобретения состояния Единения с Духом:

> ТАМ становится легко и спокойно.

Значит, вы обретаете равновесие, что очень немаловажно в жизни. Равновесные силы и маятники перестают вас цеплять.

> Энергетика повышается, жизненный тонус возрастает.

Вы входите в ресурсное состояние. А за восстановлением энергетики восстанавливается и здоровье.

> Это новый уровень пробуждения, выше Присутствия.

Вы открепляетесь от сценария и получаете волю действовать как свободный индивид, а не как персонаж кинокартины. Вместе с пробуждением во сне наяву у вас появляется приятный бонус: от вас начинает исходить метафизическое свечение, которое спящими воспринимается как нечто очень привлекательное.

> Препятствия и важность устраняются. Возникает состояние <Я все могу>.

Конечно, вы все сможете, это высшая ступень Трансерфинга.

> Повышается самообладание, пробуждается Сила Духа.

Сила Духа из абстрактного понятия превращается в реальную Силу. Позволяет действовать эффективно в сложных ситуациях.

> Единство со Вселенским сознанием, спасение от одиночества.

Может быть так, например, что вы — это заснувший бог Вишну, а бог Вишну — это вы. Как сказано в Ведах, Аватар — это тело сновидения Вишну, в котором он иногда посещает наш мир.

> Усиливается интуиция, можно принимать сложные решения.

Позволяет избежать многих и многих ошибок, которые потом вызывают глубокое сожаление.

> Делать правильный выбор между Вашим и Чуждым, навязанным.

Это означает двигаться к Своим целям через Свои двери.

> Очищение от негативных мыслей, деструктивных программ и комплексов.

Все это старые лохмотья, которыми обычный человек за всю жизнь буквально обрастает. От них надо избавиться, сбросить и наконец вздохнуть свободно.

> Улучшается настроение, уходит апатия.

Еще один приятный бонус.

> «Открывашка» для чакр, адаптация к Новым энергиям.

Избавляет от побочных эффектов Перехода. Опять же, энергия, здоровье, жизненная Сила.

> Обретение своей целостности и самодостаточности.

Когда вы страдаете от одиночества, это никого не привлекает. Когда излучаете целостность и самодостаточность — вы автоматически привлекаете всех, поскольку этого многим не хватает.

> Возвращаетесь к истинному СЕБЕ.

Вы — нечто большее, чем привыкли считать. Нужно сбросить с себя все то деструктивное, что нахлобучил на вас социум, а также вы сами. Обретая заново

СЕБЯ, вы автоматом получаете все остальное, что причитается вам ПО ПРАВУ, о котором сказано, что «созданы по образу и подобию».

Вот почему в начале книги мы говорили о том, что все наши проблемы — НАДУМАННЫЕ. Выдуманные нами самими, или навешанные на нас кем-то, или неизвестно зачем подобранные с пыльной земли.

Единственное, что надо уяснить: все эти приобретения достигаются не разовым «свиданием» со своим Духом — это ПУТЬ К СЕБЕ.

Поскольку состояние Духа имеет накопительный эффект, в него надо входить снова и снова, в различных ситуациях, по необходимости, по настроению, но ни в коем случае не придавая важности сему действу. Делайте это свободно и непринужденно, не ожидая и не настаивая на мгновенных результатах. Проблемы будут решаться постепенно, и так же постепенно накапливаться приобретения.

Такие вещи не даются как «все и сразу». Но есть и хорошая новость. В период Перехода Путь к себе значительно сокращается и обещает быть не столь длинным и трудным. Требуется только систематическая практика состояния Духа, а также целеустремленность: ЧТО ВЫ ХОТИТЕ В СЕБЕ РАЗВИТЬ, ЧЕГО ДОСТИЧЬ.

Хотя результаты могут быть и неожиданными. Никто ведь не знает СЕБЯ НАСТОЯЩЕГО. Поэтому и получить можно такое, о чем и не подозревали. Но уж точно ничего плохого или ненужного. По той лишь причине, что Дух, как частица Создателя, ничего плохого

и ненужного в себе содержать не может. Все скверное — в наслоениях, от которых надо отряхнуться.

Резюме

В состоянии Духа или Присутствия от вас исходит метафизический свет. Это повышает вашу привлекательность.

Данный эффект накапливается, тонкая светимость себя проявляет, даже если вы находитесь в обычном состоянии.

Практика Единения с Духом дает вам красоту, здоровье, силу, совершенство, самореализацию.

Вы — нечто большее, чем привыкли считать. Нужно сбросить с себя все то деструктивное, что нахлобучил на вас социум, а также вы сами.

Обретая заново СЕБЯ, вы автоматом получаете все остальное, что причитается вам ПО ПРАВУ, о котором сказано, что «созданы по образу и подобию».

Все эти приобретения достигаются не разовым «свиданием» со своим Духом — это ПУТЬ К СЕБЕ.

Проблемы будут решаться постепенно, и так же постепенно накапливаться приобретения.

Нужна систематическая практика состояния Духа, а также целеустремленность: что вы хотите в себе развить, чего достичь.

Перечитать все, что помечено знаком «>».

Вопросы и отзывы

«Время от времени просыпаюсь во сне, но в попытке хоть как-то повлиять на ход событий мало что получается. И вот вопрос: если во сне я бессилен, то что говорить про действительность? Значит, в реальности совсем бесполезны мои усилия?»

// Энергетика слабая. Требуется очищение тела и сознания. Еще один такой момент. Осознанным сновидением вы можете управлять, когда превращаетесь в «само намерение», становитесь самим намерением. По аналогии с тем, что мы обсуждали — «стать самим вниманием». Это примерно одно и то же. Наш Дух есть само внимание и само намерение. Насколько вы способны войти в состояние Духа, настолько же вы оказываетесь способны управлять ОС в реальности. (ОС во сне — не наша тема.)

ТРЭ В КОНТАКТЕ С ДУХОМ

В первой части книги мы говорили о том, что с Переходом в Новую Эру реальность обновляется и оживает, как весной. Меняются ритмы планеты, управляющие жизнедеятельностью организма, и сам организм меняется вместе с пробуждением той части ДНК, которая оставалась спящей до наступления Нового времени.

Эти изменения касаются не только следующих поколений, но и нас, «пассажиров поезда» уходящей реальности. В условиях Перехода открылось уникальное окно возможностей, когда деградацию и старение организма дозволено обратить в возрождение и развитие.

«Дозволено» означает, что данная возможность предоставляется не для всех «по умолчанию», по той лишь причине, что мы оказались на перевалочной

станции, а для тех, кто выразит ЖЕЛАНИЕ И НАМЕРЕНИЕ сесть на поезд, отправляющийся в Новую реальность.

У нас имеется серьезный сдерживающий фактор — ПРОГРАММА, заложенная в большей степени социумом, чем природой: что все люди быстро стареют, становятся больными, дряхлыми и умирают.

Не надо сравнивать себя с животным и растительным миром, где социум отсутствует, а время жизни так же ограничено, как и у людей. Человек — не совсем животное существо, а скорее некое «звездное» — у него есть сознание и воля, используя которые он может ДЕЛАТЬ СЕБЯ. Здесь работает не только физика, но и метафизика, тонкий план.

Но сейчас эту программу можно взломать и заменить другой. Теперь уже осознанно и намеренно задать СВОЮ программу на ТРАНСФОРМАЦИЮ, РЕГЕНЕРАЦИЮ, ЭВОЛЮЦИЮ.

Напомню, в чем состоят эти три звена — ТРЭ.

ТРАНСФОРМАЦИЯ — поставить себе цель на развитие и работать — с физикой и энергетикой, для того чтобы помочь физическому телу трансформироваться в соответствии с вновь активированной частью ДНК, а энергетическому — сонастроиться с новыми энергиями.

РЕГЕНЕРАЦИЯ — не пресловутое замедление старения, а полное обновление всех органов, систем, клеток. Не верьте, если «старуха» говорит, что это невозможно. Поверите — станете как она. Не поверите — трансформируетесь в новое тело. Это как раз

тот случай, когда по вере вашей да будет вам. Точнее — по воле вашей.

ЭВОЛЮЦИЯ — это еще веселее, чем регенерация. Если вы прислушаетесь к своему организму, он даст понять, что ему такая идея очень нравится. Он не хочет увядать. Наоборот, он знает, что регенерация возможна. Не зря же активировалась спящая ДНК. А эволюция? Да он только «за», только дайте ему такую установку и помогите.

Во что выльется наша эволюция, неизвестно. Может, превратимся в атлантов и атлантиек, или что-то в этом роде. Ведь существовали же, по преданиям, высокоразвитые человеческие расы со сверхспособностями. Потом эти цивилизации уходили, но их сменяли новые, которые тоже развивались. Эволюция движется по спирали.

Следующие поколения будут уже совершеннее нас. Но именно сейчас мы находимся в начале какого-то очередного витка эволюции. Так почему бы не начать прямо с нас самих, если предоставляется такая уникальная возможность?

Я снова повторяю эти установки, уже повторенные не раз, чтобы они прочно прошились в ментальном шаблоне.

// ТРЭ созвучно с французским словом très — очень, весьма. Très bien (трэ бьен) — очень хорошо. Так что наше ТРЭ для нас — во всех отношениях ВЕСЬМА И ОЧЕНЬ. //

Трансформация, регенерация и эволюция, в отличие от устоявшегося в старой системе «здорового

образа жизни», — это действительно нечто новое. И радикальное. Техногенная система (матрица) потому и поддерживает ЗОЖ, что он вполне удовлетворяет ее требованиям. Будь относительно здоровым винтиком и выполняй свои функции, до пенсии. Но не более того. Целью элемента матрицы должно быть не развитие, а лечение болезней и поддержание себя в рабочей форме, в лучшем случае.

Для активации процесса развития требуется уже не просто ЗОЖ, а кое-что другое:

1. Очищение тела и разума.
2. Чистое и эффективное питание.
3. Сонастройка с новыми энергиями.
4. Разнообразное и эффективное движение.
5. Непоколебимая установка на возрождение и развитие.

Последний пункт — избавиться от «старухи» — особенно важен.

Как работает программа возрастных изменений. Сначала вам внушают, что все люди с возрастом стареют, деградируют. Вы с этим соглашаетесь, потому что жизнь, за редкими исключениями, демонстрирует, что так оно и есть.

Далее с возрастом вы наблюдаете, что и сами меняетесь не в лучшую сторону. Созерцаете отражение в зеркале и снова соглашаетесь с программой. Соглашаетесь, что деградируете, и снова находите подтверждения, по цепочке обратной связи. Поэтому программа работает зацикленно и неумолимо.

Обратите внимание на вектор программы: 1. смотритесь в зеркало –> 2. соглашаетесь с программой, подтверждаете ее.

Этот вектор надо повернуть на 180 градусов, по принципу Трансерфинга: не «что вижу, о том пою», а наоборот — сначала пою, а потом вижу. Вы сами должны определять (формировать) образ, чтобы увидеть соответствующее отражение в зеркале.

В Трансерфинге на то имеется техника «Два блокнота». В первом с утра записываете декларации, чего хотите достичь, а вечером во втором — констатации, какие подвижки к цели заметили.

У Тафти похожая техника: мыслеформы и мыслемаркеры. Задавая целевые мыслеформы, вы перемещаетесь на те киноленты, где ваш манекен (тело) преображается, обновляется. Недостаточно лишь произнести слово о своем обновлении. Это слово должно быть произнесено в СОСТОЯНИИ, когда вы не просто мыслите о цели, а пребываете в таком состоянии, будто цель уже достигнута. Так вот, отслеживая малейшие подвижки и подмечая их мыслемаркерами (да, действительно работает), вы входите в ПОДЛИННОЕ состояние.

Таким образом, сначала требуется задать себе цель, программу на развитие. Необходимо сформулировать ее для себя четко, желательно в письменном виде, например:

> < В мой организм заложена программа на возрождение и развитие. Мой организм полностью обновляется и возрождается. Происходит полная регенерация всех клеток и органов. Мне

снова 20 лет. И я выгляжу на 20 лет. Выгляжу молодо и привлекательно. Я превращаюсь в атланта (атлантийку). У меня мощное здоровье, мощная энергетика и отличное самочувствие. Я полон сил и энергии, чувствую себя просто отлично. >

Составляйте мыслеформу под себя, как на душу ляжет. Допустим, если вам еще нет 20 лет, ставьте цель на развитие. Разумеется, остановки и деградации быть не должно — только развитие и совершенствование. Или если вы никак уже не тянете на 20 лет, транслируйте мыслеформу: < С каждым днем я выгляжу все моложе и привлекательней. В конце концов полностью возрождаюсь и возвращаюсь в свои 20 лет. >

А далее проговаривайте (транслируйте) ее — в мыслях, или вслух, или прописывайте в блокноте. Можно использовать техники «Два блокнота» по Трансерфингу, или «Новый манекен» по Тафти, или то и другое вместе. В фоновом режиме тоже проговаривайте для себя, когда вспоминаете о своей цели. И обязательно ловите изменения в себе (малейшие подвижки) и уверенно констатируйте: да, я действительно возрождаюсь заново и развиваюсь.

Главное — войти в цикл программы: сначала ДЕКЛАРАЦИЯ цели, а затем КОНСТАТАЦИЯ подвижек. Декларирую мыслеформы на регенерацию, наблюдаю изменения и констатирую, что сдвиги есть, действительно начинаю выглядеть моложе и чувствовать себя лучше. Тогда эта новая программа будет работать так же НЕУМОЛИМО, как раньше работала старая.

А с появлением техники Единения с Духом такую программу можно запускать и выполнять еще эффективней, поскольку ваш Дух находится там же, где и ваш «проект», и ему лучше знать, как это осуществить. Как уже упоминалось, значительная часть проекта находится не в ДНК, а на тонком плане. И эту часть можно корректировать.

**Не говоря уже о спящей ДНК,
в которой наверняка заложена эта
самая «атлантийская» часть,
и которой надо помочь пробудиться.**

Итак, АЛГОРИТМ задания программы ТРЭ в контакте с Духом:

1. Войти в Присутствие. Обратить внимание на внимание, чем оно занято, и взять его под контроль.
2. Установить контакт с точкой доступа. Поднять (повернуть, устремить) луч внимания в точку Духа примерно под углом 45 градусов за и над затылком.
3. Декларировать мыслеформу ТРЭ.
4. Сбросить ощущение, освободить внимание.

Теперь пояснения.

Это не совсем состояние Духа, а лишь контакт с ним. Внимание на себя не замыкаем, оно должно находиться не в режиме созерцания, а быть способным «соображать». Созерцание требуется для принятия решений, для накопительного эффекта, для

управления сновидением наяву и других функций, о чем мы будем говорить позже.

Поэтому необходимо и достаточно будет войти именно в состояние Присутствия и установить контакт. Если вы практиковались в пробуждении во сне наяву и в Духе, данная техника не составит труда для вас.

Мыслеформу, состоящую из нескольких предложений, объединенных одним смыслом, лучше провозглашать одну за один сеанс. Другие смыслы (цели) оставляйте на другие сеансы, не надо все валить в одну кучу. Сколько таких целей будет у вас — решать вам. Здесь мы рассмотрели только одну задачу — ТРЭ.

Мыслеформу ТРЭ можете провозглашать в полном (как вы ее составите) или укороченном виде, в чем сами ощущаете больше Силы. Для начала лучше в полном. Потом, когда привыкнете к содержанию и смыслу, можно сократить, как посчитаете нужным.

Например: ОБНОВЛЕНИЕ, ОМОЛОЖЕНИЕ, РАЗВИТИЕ.

Или: ПОЛНАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ.

Или интегральный фрейм: ТРАНСФОРМАЦИЯ, РЕГЕНЕРАЦИЯ, ЭВОЛЮЦИЯ.

Провозглашать, конечно, не механически, а осознанно, ВКЛАДЫВАЯ СМЫСЛ И НАМЕРЕНИЕ В СВОИ СЛОВА.

А потом в течение дня обязательно наблюдать за собой и с убежденностью КОНСТАТИРОВАТЬ ПОДВИЖКИ. Констатировать можно (и даже желательно) точно так же, в контакте с Духом. Жадно ловить эти подвижки, они будут.

Такой практикой следует заниматься систематически, хотя бы несколько раз в день. Она отнимает считаные секунды. Только без надрыва и насилия над собой и своим Духом. Все хорошо в охоту и в меру.

Резюме

Возможность регенерации предоставляется для тех, кто выразит такое желание и намерение.

Единственный сдерживающий фактор — ментальная программа старения.

Нужно заменить старую программу новой — ТРЭ.

Поставить себе цель на возрождение и развитие, и работать — с физикой и энергетикой.

Эволюция движется по спирали, мы находимся в начале какого-то очередного витка.

Организм знает, что регенерация и эволюция возможны, и хочет этого.

Непоколебимая установка на возрождение и развитие — особенно важный пункт.

Вектор программы: 1. смотритесь в зеркало –> 2. соглашаетесь с программой, подтверждаете ее.

Этот вектор надо повернуть на 180 градусов.

Вы сами должны формулировать образ, чтобы увидеть соответствующее отражение в зеркале.

Недостаточно лишь произнести слово о своем обновлении.

Это слово должно быть произнесено в состоянии, будто цель уже достигнута.

Отслеживая малейшие подвижки и констатируя их, вы входите в подлинное состояние.

Главное — войти в цикл программы: сначала декларация цели, а затем констатация подвижек.

Тогда новая программа будет работать так же неумолимо, как раньше работала старая.

В контакте с Духом такую программу можно запускать и выполнять еще эффективней.

Ваш Дух находится там же, где и ваш «проект», и ему лучше знать, как это осуществить.

Провозглашать декларацию следует не механически, а осознанно, вкладывая смысл и намерение в слова.

И с такой же убежденностью констатировать подвижки.

Констатировать можно (и даже желательно) точно так же, в контакте с Духом.

Вопросы и отзывы

«А сколько будет открыто это окно возможностей?»

// Несколько лет еще будет. А может и десятков, точно никто не знает.

«Здесь сказано, внимание на себя не замыкать. А задавать реальность в контакте с Духом тоже можно без замыкания?»

// Да, задавать реальность с Духом можно без замыкания внимания на себя. То есть подсвечивать целевой кадр не в состоянии Духа, а лишь в контакте с ним — техника описана в Приложении 3. Главное — контакт — с косицей или с Духом. Собственно полноценное состояние Духа больше подходит для других целей. Однако если вы способны в состоянии Духа (а не просто в контакте) задать целевой кадр, то на здоровье. Это у кого как получается. Мощнее будет работать тот вариант, который лично у вас получается качественней.

«Стоит ли задавать реальность, используя точку Духа, или для этого точка сборки косицы эффективнее? У меня такое впечатление, что точка Духа эффективнее для задания реальности. Или все-таки она нужна для накопительного эффекта?»

// Для кого как. Лично я привык задавать реальность обычной косицей. Правда, по усиленной технике (описание в Приложении 3). Состояние Духа — для остальных задач. Но можно и для задания. Повторю, мощнее будет работать тот вариант, который лично у вас получается качественней.

«Такой момент, я буквально не могу заниматься визуализацией слайда, потому что не умею визуализировать. Что мне делать?»

// Используйте мыслеформы, они тоже работают. Только мыслеформы следует произносить не просто

как слова, а заряжать их состоянием — как вы это ощущаете, что чувствуете или чувствовали бы, если бы цель была достигнута.

«Согласно чтениям Эдгара Кейси, многие из нас были атлантами в далеких прошлых жизнях. По-моему, Знание Тафти, да и сам Трансерфинг — это воскрешение тех великих знаний».

// Вполне возможно.

«Я про это начала задумываться давно: как можно в молодом теле прожить всю жизнь? Тут все разложено по полочкам. Теперь все ясно».

«Большое спасибо за все, чем вы с нами поделились! Благодаря всему этому у меня иногда получаются настоящие чудеса!»

«Эти технологии опережают время!»

ЭКСПОЗЕ

Так в чем же заключается «Трансерфинг себя»? Конечно, все ответы уже даны в книге, главный из которых, наверное: НЕ РАЗДУМЫВАЙТЕ — ДЕЛАЙТЕ, выполняйте предложенные рекомендации и практики систематически, и все у вас будет. Размышляет, мучается сомнениями, делает ошибки и снова сомневается — разум. А Дух просто действует в потоке своего Намерения, Знания и Силы. Но подведем итоги.

Новые энергии входят в Новую реальность и создают для нас новый «аквариум». Что можно предпринять, чтобы быстрее к нему адаптироваться? Впустить эти энергии в себя, сделать их своими.

Что для этого требуется? Чистый организм, чистое сознание, высокий уровень собственной энергетики.

Прежде всего прочего требуется ЭФФЕКТИВНОЕ ПИТАНИЕ.

Для того чтобы тело было в нормальном состоянии долгие годы, необходимо, чтобы мозг был активен в любом возрасте. Наивысшая активность мозга — в управлении осознанным сновидением наяву.

Значит, следует заниматься практиками ЭФФЕКТИВНОГО ВНИМАНИЯ. Не говоря уж о том, что кто владеет своим вниманием, тот владеет собой и своей реальностью — управляет своей жизнью.

Для нормальной активности мозга необходимо, чтобы так же и тело было в хорошей физической форме. Эти вещи взаимосвязаны.

Значит, берем на вооружение принципы ЭФФЕКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ. Уделяя особое внимание совмещению физических упражнений с энергетическими, и энергетическому массажу — для сонастройки с новыми энергиями в том числе.

Физическое совершенствование и развитие должно быть базовым, приоритетным. Потому что если ваш биоскафандр будет плохо функционировать, если мозг не будет получать полноценное кровоснабжение и питание, все остальные сферы и цели в жизни будут тормозиться.

Далее, для возрождения и развития себя необходимо программу старения заменить программой ТРЭ.

О бессмертии не говорим, потому что о смерти вообще не надо думать, ей не должно быть места в наших мыслях. Возможно ли бессмертие, нет ли, это неважно, там видно будет. Также не думаем о старении, не считаем, что оно обязательно. Фиксируемся только на РЕГЕНЕРАЦИИ И ЭВОЛЮЦИИ СЕБЯ. Новая программа заработает, если постоянно ее повторять, транслировать.

А еще: СТАВИМ ЦЕЛИ И ДВИГАЕМСЯ К НИМ. Иначе зачем жить дальше? Саморазвитие — очень хорошая цель. Если встаешь на этот путь, он, как правило, выводит на МИССИЮ — уникальную задачу вашей самореализации.

В жизни редко бывает так, что материальные и духовные блага предоставляются безвозмездно, как наследство или особый дар. Обычно сначала вы что-то даете этому миру, а потом получаете. В любом случае, если у вас уже изначально все есть, а вы сами ничего не даете, тогда либо потеряете, либо жизнь будет пустой и бессмысленной.

Повторю: путь саморазвития выводит на миссию автоматически, по умолчанию. Потому что миссию невозможно реализовать и даже приблизиться к ней, не развивая себя. Так что, если у вас проблемы с поиском Своей Цели, начните заниматься САМОРАЗВИТИЕМ вообще и, в частности, в той области, к которой лежит душа, и найдете вы Свою Цель. Будет миссия — все остальное приложится.

Тем более что теперь в вашем распоряжении имеется самый мощный инструмент для саморазвития и самореализации — ПРОБУЖДЕНИЕ В ДУХЕ.

Основы обращения с этим инструментом мы уже освоили — это прежде всего вход в состояние Единения с Духом в различных ситуациях, с какой-либо целью или просто так, для накопительного эффекта.

О том, что можно дальше делать и приобретать из этого состояния, будет подробнее уже в следующей книге. Но вам необязательно ждать ее выхода. Все новые открытия и техники публикуются по субботам

в соцсетях, а также собираются на авторском сайте в разделах «Новая реальность» и «Новые техники Тафти». Адреса соцсетей — в «Контактах».

Авторские сайты: **zelands.ru, zelands.com**

Сайт Тафти: **tufti.ru**

Сайт Трансерфинг Центра: **tserf.ru**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПИТАНИЕ

Здесь перечислены некоторые продукты, которые целесообразно включить в рацион, чтобы в период Перехода питание было эффективным и способствовало регенерации.

ВИТАМИННОЕ СПАСЕНИЕ

Зимой и весной организм испытывает дефицит витаминов и прочих питательных веществ. Если восполнить этот дефицит, жизненный тонус заметно повысится. Но как это сделать при отсутствии сезонных овощей, фруктов и ягод? От тепличных толку мало, да и вообще на то, что продается в супермаркете, не стоит рассчитывать — все это ненатурально и неполноценно.

Зато морские водоросли доступны круглый год. Это единственно полноценный и относительно чистый продукт с учетом тотально загрязненной экологии, обедненной почвы и химии в сельском хозяйстве.

Например, вы не задумывались над тем, почему в России собирают рекордные урожаи пшеницы? Удобрения, пестициды, гербициды — вот в чем «сила». Отсюда можно сделать вывод, что собой

представляет вся магазинная выпечка. Нужно самим искать экологичное зерно, оно тоже имеется в наличии, и печь свой хлеб.

Ну а у кого нет такой возможности или желания, выпечку в рационе следует как-то ограничить. Но чтобы не столкнуться при этом с дефицитом витаминов группы В, нужно обратить особое внимание на морские водоросли.

Самый оптимальный выбор — морская капуста (ламинария). Поставляет в организм полный набор витаминов, минералов, микро- и макроэлементов. Исправляет «поломки» в организме.

- Выводит токсины и соли тяжелых металлов.
- Настраивает уровень холестерина.
- Защищает от онкологии.
- Регулирует общую энергетику организма.
- Улучшает работу всех мышц, в том числе сердца.
- Обновляет кровь, обогащает кислородом.
- Активизирует работу кишечника.
- Нормализует микрофлору.

Вопрос лишь в том, как ее употреблять. Салат из морской капусты, что продается в готовом виде, — приемлемый выбор, если без химических добавок. Однако при тепловой обработке много полезных веществ теряется. Поэтому лучше готовить самим, размачивая сушеную ламинарию.

Та, которая продается обычно как резаная стружка, вам скоро надоест. Это не особо вкусно и удовольствия мало, невесело как-то насиловать себя такой едой. Лучший вариант — ламинария сортов КОМБУ или КЕЛП. Это большие листья, высушенные

в натуральном виде на открытом воздухе. Вот это уже гораздо вкусней и полезней.

Если быстро размочить в течение одной-трех минут, можно брать и жевать просто так. Всего несколько листьев — и наступает насыщение, как от хорошего обеда. Организму и легко, и есть больше не хочется, потому что он получил максимум того, в чем нуждается.

Другой вариант — мелко размолоть в кофемолке и использовать в качестве соли и приправы. Например, чайную ложку с верхом в суп или кашу. Это и лучше усваивается, и в привычку можно ввести, и не сильно напрягает, если нет желания жевать морскую капусту.

Качественную ламинарию названных сортов производят в Японии, но цена достаточно высокая. В России хорошая альтернатива — наш отечественный Архангельский водорослевый комбинат. Не рекламирую, а информирую.

АДАПТОГЕН

Икра морского ежа является мощным адаптогеном, как женьшень, например. Что такое адаптоген? Общетонизирующее средство, повышающее устойчивость и сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. То есть это и стимуляция, и иммунитет.

Японцы поглощают этот морской «деликатес» жадно, в больших количествах, насколько позволяют финансовые возможности. Хотя на самом деле это не особо вкусно и достаточно дорого. Тогда зачем?

Это философия не пресловутого здорового образа жизни, а КАЧЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ. Когда в условиях очень нездоровой техногенной среды выбираешь не просто здоровое питание, а питание суперпищей, которая значительно поднимает жизненный тонус.

На Земле существуют отдельные виды живых существ, которые не стареют. Морские ежи — в их

числе. Погибают они лишь оттого, что их кто-то съедает, или из-за других внешних воздействий. Поэтому данные морепродукты достойны особого внимания.

Съедобная часть морского ежа — только так называемая «икра», хотя это и не икра вовсе, а орган размножения. Но так назвали. Перечислим полезные свойства.

- Замедляет старение.
- Повышает иммунитет.
- Мощный антиоксидант.
- Мужская и женская сила.
- Стимулирует кроветворение.
- Выводит шлаки, токсины, радионуклиды.
- Повышает физические и умственные способности.
- Высокая питательная ценность.
- Рекорд по содержанию витамина B12.
- Йод, фосфор, калий, натрий, магний, Омега-3.
- Богатейший набор микроэлементов и аминокислот.

В общем, суперпища. Можно найти в свежем или замороженном виде в некоторых магазинах и ресторанах, а также в виде биодобавок. Готовить не требуется, употреблять в сыром виде с лимонным соком. Если приобретаете биодобавку, надо следить за составом, чтобы это был 100%-ный продукт, например лиофилизат.

УМНЫЙ ЛЕКАРЬ

Это куркума. Оранжевый корень наподобие имбиря. Чаще всего употребляется в виде порошка как приправа. Активное вещество, содержащееся в корне, — куркумин. Лучше всего проявляет свои свойства вместе с черным перцем.

А полезных свойств — целое множество.

- Желчегонное.
- Выводит токсины.
- Улучшает пищеварение.
- Восстанавливает клетки печени.
- Широкий спектр антиоксидантов.
- Антипаразитарное и анти-альцгеймер.
- Разжижает кровь, снижает давление и сахар.
- Ускоряет обмен веществ, сжигает излишний жир.
- Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.
- Восстанавливает гормональный баланс у мужчин и женщин.

- Противогрибковое, противовоспалительное, противораковое.

Помимо всего этого, улучшает состояние кожи. Помогает реабилитироваться после тяжелых заболеваний. Укрепляет весь организм. Согревает и очищает кровь. Справляется со многими болезнями лучше, чем антибиотики.

Вообще куркума работает как умный лекарь — сама находит проблемы в организме и решает их.

Кроме того, куркума исключительно полезна для мозга. Нормализует мозговое кровообращение. Когнитивные способности повышаются.

Самое эффективное средство — сок куркумы. При желании можно найти в интернете. Столовую ложку чистого сока развести в 50 г воды, пить утром и вечером перед едой. Куркума нормализует отток желчи. Это значит, состояние ЖКТ будет улучшаться, а организм очищаться, поскольку желчь является одновременно и пищеварительной, и дренажной жидкостью. Если провести такой курс в 50 дней (1.5 литра сока), организм очистится, а анализ крови значительно улучшится.

Индийцы сыплют куркуму в виде приправы во многие блюда. Недаром Индия так активно развивается и уже обогнала Китай по численности населения. Однако вкус у куркумы специфический и без привычки может быть неприятным. Но привыкнуть можно. Либо принимать куркумин как биодобавку (с черным перцем или пиперином).

Имеются и отдельные противопоказания, поскольку средство сильное. Например, при желчекаменной болезни. В таком случае надо уменьшить дозу.

ПИЩА ТРАНСЕРФЕРОВ

Это тыква. Есть овощи слишком полезные, а есть прямо страшно полезные. До такой степени, что так и хочется сказать: «Чрезмерное употребление...» Если вы зададитесь целью выяснить, в чем вред тех или иных овощей и фруктов, интернет вам охотно расскажет. И даже выдаст длинный список вредных свойств наряду с полезными, где будет уже непонятно, что перевешивает. Вот такая интересная игра.

Но мы этими глупостями заниматься не будем, а рассмотрим, в чем ценность тыквы. То, что она «страшно полезная» — это не шутка.

- Бета-каротина намного больше, чем в моркови.
- L-аргинин и цинк заметно повышают мужскую силу.
- Для женщин тоже: красота, здоровье, молодость.

- Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы.
- Весьма благотворно действует на печень.
- Семечки — противопаразитарное и богатый источник магния.
- Профилактика онкологических заболеваний.
- Не содержит крахмала, идеальный овощ в диетологии.
- Очищает организм, улучшает пищеварение.
- В мякоти много калия, в семечках — витамина Е.
- Общее благотворное влияние на весь организм.

Кроме того, уравновешивает нервную систему, улучшает сон, справляется со стрессом и депрессией, повышает внимание — пища трансерферов.

Употреблять можно в виде морковно-тыквенного сока, в печеном виде, с кашами. Семечки (не жареные) в небольшом количестве тоже очень полезны.

Выбирать нужно тыкву обязательно с насыщенно-оранжевым цветом мякоти — в такой тыкве всего в достатке.

Самый простой и полезный рецепт: взять большую зрелую тыквицу, вынуть сердцевину вместе с семечками (зрелыми), загрузить ее (именно сердцевину) в мощный блендер, добавить воды, несколько зубчиков чеснока и красный и/или черный перец (для лучшей усвояемости). Размолоть всю эту массу на высокой скорости.

Единственный недостаток: кожура от семечек не до конца размалывается. Если это не нравится, можно пропустить через шнековую выжималку. Получится суперполезное для здоровья блюдо — очищающее

и питающее. Поначалу употреблять понемногу, 100 г. Большее количество может вызвать дискомфорт, если организм зашлакованный.

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ЯГОДА

Это голубика. Только не та крупная, садовая, которая продается в супермаркетах, а лесная. Отличительная особенность состоит в том, что голубика — это и сильнейший антиоксидант, и богатейший источник витаминов и минералов. В этом отношении она даже превосходит чернику.

Что она делает?

- Снижение давления и профилактика инфаркта.
- Выведение шлаков, токсинов, радионуклидов.
- Профилактика онкологии и болезней сердца.
- Улучшение работы мозга и нервной системы.
- Профилактика диабета и Альцгеймера.
- Укрепление сосудов, кроветворение.
- Замедление процессов старения.
- Укрепление костной системы.
- Улучшение здоровья глаз.
- Повышение иммунитета.

Вообще это профилактика множества болезней. Что значит профилактика? Это значит, что вы не будете болеть, если в рационе присутствует голубика. Поэтому за этой ягодой нужно охотиться, когда начинают продавать на рынках, есть ее в свежем виде и замораживать на зиму.

Дневная норма — 150–200 г. Если жевать голубику регулярно, пока она собирается, можно избавиться от камней на зубах — и к стоматологу ходить не надо. Нежелательно есть прямо натощак, поскольку может раздражать ЖКТ.

Целебные свойства голубики во многом научно доказаны, эту ягоду изучали, поэтому она и выращивается, и продается повсюду. Садовая голубика, конечно, тоже всяко полезна. Однако предпочтение следует отдавать именно лесной, натуральной.

Черника — вторая по ценности и полезности лесная ягода.

КОРОЛЬ-ОРЕХ

Продолжаем тему ЭФФЕКТИВНОГО ПИТАНИЯ. Было бы хорошей идеей съедать один-два ореха в день, например грецкого. Думаю, больше не стоит, потому что орехи все-таки тяжелая еда. Но для здоровья мозга полезно.

А имеется ли такой орех, который стоит того, чтобы употреблять его каждый день и, может, даже не один-два, а три или пять? Имеется.

Макадамия — король среди орехов. Ценится за оптимальный состав мононенасыщенных жирных кислот, изысканный сливочно-шоколадный вкус и кондитерский запах. Наверно, самый редкий, самый дорогой, самый вкусный орех.

Обладает уникальным спектром полезных свойств.

- Укрепляет сердечно-сосудистую систему.
- Омолаживает кожу на клеточном уровне.
- Укрепляет костную и хрящевую ткани.

- Улучшает когнитивные способности.
- Стимулирует нервную систему.
- Улучшает кровообращение.
- Повышает гемоглобин.

Отличительной особенностью макадамии можно считать высокое содержание фосфора, марганца, кремния. Это значит, при регулярном употреблении ваши кости, волосы и зубы будут наполняться здоровьем и силой.

Макадамия содержит еще один уникальный элемент — пальмитолеиновую кислоту. Защищает клетки головного мозга от дегенеративных процессов. Другими словами, деменция или Альцгеймер вам не грозят.

ПИЩА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Это фукус — «царь-водоросль». Заслуживает отдельного внимания, поскольку по содержанию витаминов и минералов превосходит ламинарию и другие морские водоросли.

Что дает эта чудо-пища? Прежде всего это адаптоген — повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. То есть это и борьба со стрессом, и стимуляция, и иммунитет. Обеспечивает организм полным спектром полезных веществ в биологически доступной форме. Калий, магний, кальций, йод, железо, фосфор, цинк и прочее-прочее.

Кроме того:

- Предотвращает атеросклероз.
- Ускоряет регенерацию клеток.

- Препятствует образованию тромбов.
- Улучшает обмен веществ и пищеварение.
- Выводит шлаки, токсины, соли тяжелых металлов.
- Защита от онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Питание для мозга, сердца и каждой клетки.

Фукус в сушеном виде производит наш отечественный Архангельский водорослевый комбинат. Экологически чистый район Белого моря.

Выпускается дробленый, резаный, гранулированный и в виде порошка. Трудно сказать, какой предпочтительней. Смолотый до порошка лучше усваивается, а в цельном максимальная сохранность питательных веществ. И то и другое по-своему хорошо — выбирать по вкусу. Дробленый может содержать песок, тогда просеять через мелкое сито. В порошке песка не чувствуется. Порошок можно добавлять в готовые блюда по 1–2 чайные ложки.

Рецепт приготовления:

Фукус дробленый — 100 г
Репчатый лук — небольшая головка
Чеснок — 4–5 зубчиков
Яблочный уксус — 2 ст. л.
Кедровое масло — 1 ст. л.
Вода — довести до 400 мл

Засыпать сушеный фукус в пол-литровую банку. Натереть лук на крупной терке, чеснок на мелкой, выложить в банку. Добавить туда масло, уксус и залить водой. Размешивать столовой ложкой в течение минуты. Убрать в холодильник.

В целях эффективного питания будет разумным употреблять 2–3 столовые ложки такого продукта в день перед другой едой. И желательно каждый день, конечно.

МОЛОДОСТЬ КОЖИ

Молодая кожа — это в первую очередь кожа в тонусе. Когда тонус снижается, появляются признаки старения: морщины, сухость кожи, изменение овала лица. Основа упругой, молодой и подтянутой кожи — два вещества: эластин и коллаген.

С возрастом количество этих веществ в коже снижается, поэтому следует обратить внимание на продукты, их содержащие или способствующие выработке в организме.

Эластин и коллаген — это белки, для полноценного построения которых организму необходим весь список аминокислот. Чисто растительное сыроедение вовсе не способствует молодости кожи. Известны приверженцы этого вида питания, которые бросались в крайности с фанатичной убежденностью, но так и не добились желаемого результата. Например, Энн Вигмор к концу жизни выглядела ничем не лучше обычной старушки.

Для поддержания нужного количества эластина и коллагена организму, как сложному биохимическому комбинату, необходимо получать витамины, макро- и микроэлементы, все возможные питательные вещества, в особенности железо, медь, цинк.

Недостаток меди в организме можно восполнить, включив в рацион цельнозерновые каши, бобовые, орехи, яйца, печень.

Белок в больших количествах содержится в морепродуктах. Но не стоит избегать и диетического мяса, наверно, иногда, для кого это приемлемо.

Цинк содержится в ростках пшеницы, тыквенном масле, тыквенных семечках.

Перечислим краткий список полезных продуктов, способствующих молодости кожи.

Черника. Обладает антиоксидантными свойствами, защищающими от онкологии, улучшает работу мозга и зрительные функции. Витамины снижают риск развития многих заболеваний.

Бурый (нешлифованный) рис. Положительно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную системы и умственные способности. Ключевая особенность: содержит много кремния. Для чего организму нужен кремний, устанешь перечислять — практически для всего.

Яйца. Полезны для костей, мышц и связок. Идеальный набор аминокислот в яйцах позволяет быстро восстанавливать физическую форму после тренировок и физических нагрузок.

Брокколи. Способствует выведению из организма соли и воды, предупреждает целлюлит, укрепляет сердечно-сосудистую, костную и выделительную системы. Выводит токсины из организма. Омолаживающий продукт.

Авокадо. Повышает иммунитет, налаживает работу сердца и кровеносной системы, предотвращает возникновение опухолей. Кальций и фосфор укрепляют кости.

Фасоль. Способствует быстрому восстановлению после болезней, рекомендована при гипертонии и нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

Грецкие орехи. Йод, калий, магний. Улучшают умственную деятельность, благотворно влияют на весь организм в целом, нормализуют кровеносную, сердечно-сосудистую и иммунную системы.

Дикая красная рыба. Содержит все необходимое для упругости кожи, здоровья ногтей и волос, насыщает организм белком и жирными кислотами, способствует нормальной работе головного мозга. Укрепляет костно-мышечную систему.

Свекла. Фолиевая кислота — витамин красоты и молодости. Улучшает работу сердца, сосудов, восстанавливает нервную систему и выводит болезнетворные микроорганизмы из кишечника.

Пророщенный овес. Заряжает организм энергией и бодростью на весь день. Кальций, фосфор, кремний положительно влияют на волосы, ногти, кожу и кости. Нормализует обмен веществ. Как это готовить — в книге «чистоПитание».

Морская капуста — рекордсмен по содержанию различных витаминов, йода, кальция, магния. Ремонтирует организм.

Черный шоколад. Большое количество макро- и микроэлементов, антиоксидантов. 20–30 грамм в день снижают риск возникновения онкологии, повышают умственные способности.

Молодое оливковое масло. Употребление его вместо тяжелых жиров, особенно животного происхождения, замедляет процессы старения. Хотя бы так.

Цельнозерновой бездрожжевой хлеб, особенно ржаной или ячменный. Полный набор витаминов группы В. Необходим для нормальной работы мозга и пищеварительной системы. Способствует снижению веса.

КОЛЛАГЕН

Мы уже говорили о том, что чисто растительное сыроедение вовсе не гарантирует вечной молодости. На какое-то время — да, результаты могут быть весьма впечатляющие. Достаточно посмотреть фотографии известных сыроедов «до и после».

Но потом начинается нормальная деградация. Когда будет это «потом», у всех по-разному, зависит от индивидуальных качеств. Факт тот, что фанатичные сыроеды рано или поздно вполне обыкновенно стареют и умирают.

Например, если кого-то вдохновляет цветущий и даже атлетичный вид фруктарианцев, все равно не стоит обольщаться, это временное явление. Что с ними происходит в возрасте после 50, 60 лет, они не афишируют. Бывают, конечно, счастливые исключения, но, опять же, это всего лишь редкие исключения.

И напротив, свидетельств о проблемах со здоровьем среди тех, кто бросается в крайности, гораздо больше. Наш организм, как сложный биохимический комбинат, должен получать все необходимые «реактивы» для стабильной работы.

Один из таких реактивов — коллаген, самый базовый белок, из которого состоит 70% кожи и соединительной ткани, 60% десен и хрящей, 50% кровеносных сосудов, 27% костной ткани. От него в основном зависит и состояние кожи, при недостатке она быстро стареет и покрывается морщинами.

Коллаген вырабатывается организмом, но с возрастом все меньше и меньше, поэтому именно с возрастом, после 50 или, может, 60 лет уж точно, следует вводить в рацион продукты, содержащие коллагеновые соединения. Откуда их взять?

Медицина утверждает, что в растительной пище коллагена нет. В то же время организм не усваивает поступающий с пищей коллаген как есть, а расщепляет до аминокислот, чтобы создать свой, эндогенный. Так что аминокислоты можно получить и из растений, особенно зелени. Единственный вопрос: все ли необходимые и в достаточном ли количестве?

Вам никто не ответит на этот вопрос однозначно, поскольку внятных и доскональных исследований по данной теме до сих пор нет.

Приверженцы того или другого вида питания тоже не ответят. Хотя они ответят, конечно, что нужно есть побольше мясных бульонов и холодцов или, наоборот, нет, мы растительноядные и питаться должны исключительно растениями.

Но почему тогда у старушек, которые любят рыться в косточках на рынке, совсем не цветущий вид? И почему у сыроедов появляются все те же морщины?

Потому что истина, как всегда, не в крайностях, а где-то посередине. Наверное, в растительной пище аминокислот для синтеза коллагена недостаточно. И уж наверняка для его синтеза необходимо достаточное количество витаминов и минералов. Значит, питание должно быть разнообразным и сбалансированным, чтобы в организм поступали как строительные материалы для синтеза коллагена, так и вещества, стимулирующие этот синтез.

К последним относятся продукты растительного происхождения. В особенности зеленые листовые овощи, чеснок, брокколи, цитрусовые, ягоды, помидоры, орехи, бобовые, морские водоросли, авокадо, спирулина, хлорелла. Но в любом случае все растения следует употреблять в максимальном разнообразии и преимущественно в живом виде. Не стоит рассчитывать, что какие-то отдельные продукты «содержат все необходимое».

Особого внимания заслуживают ферментированные (квашеные) овощи, а также проростки, в живом и ферментированном виде. Почему ферментированные? Потому что лучше усваиваются, являются пребиотиками и пробиотиками, очищают организм и формируют здоровую микрофлору. Почему проростки? Потому что про них можно сказать, что они содержат если не все, то очень многое. На этих принципах основано то, что мы называем ЭФФЕКТИВНЫМ ПИТАНИЕМ, подробнее — в книгах «чистоПитание» и «Кухня предков».

К строительным материалам относятся все морепродукты, перепелиные или куриные яйца, грибы. Из морепродуктов самые ценные — мидии, устрицы, треска, дикая красная рыба. А в морской рыбе самое ценное — это ее шкура (кожа), уж в ней коллагена больше всего на свете.

Мясные блюда мы не рассматриваем, поскольку мясо все-таки больше старит, нежели каким-то образом «омолаживает», не говоря уже об экологичности. Но для тех, кто еще молод и для кого это приемлемо, можно рекомендовать диетическое мясо кролика. Дело в том, что кроликов абы чем не накормишь — они просто не выживают на комбикормах, гормонах и антибиотиках.

Можно еще рассмотреть коллаген в виде биодобавок, иногда курсами. Но выбирать следует только продукт премиального качества, который экологичен и лучше усваивается.

ТАУРИН

Последние научные исследования выявили еще одно вещество наряду с коллагеном, дефицит которого является одной из причин быстрого старения, а поступление в нужном количестве способствует омоложению и долголетию. Таурин — условно незаменимая аминокислота, что означает, организм его производить может, но в ограниченном объеме, а с возрастом все меньше и меньше, поэтому недостаток необходимо восполнять с пищей или биодобавками.

Функции таурина:

- Сильный антиоксидант и адаптоген.
- Участвует в процессах энергообмена.
- Поддерживает функции клеточных мембран.
- Нормализует артериальное давление.
- Защищает печень от повреждений.
- Регулирует углеводный и жировой обмен.
- Участвует в процессах регенерации.

- Профилактика онкологии и атеросклероза.
- Благоприятно воздействует на нервную систему.

Дефицит приводит к следующему:

- Диабет.
- Ожирение.
- Высокое давление.
- Воспаления.
- Заболевания печени.
- Быстрое старение.

Восстановление концентрации таурина в крови до юношеского уровня:

- Увеличивает продолжительность жизни.
- Способствует общему омоложению организма.
- Улучшает координацию и когнитивные функции.
- Повышает работоспособность, выносливость и иммунитет.
- Улучшает состояние мозга, мышц, костей.
- Улучшает работу нервной системы и качество сна.

Таурин снижает:

- Истощение стволовых клеток.
- Сокращение длины теломер.
- Повреждение митохондрий.

Вещество в целом безопасно и не вызывает серьезных побочных эффектов. Физическая активность стимулирует выработку таурина в организме. Но с возрастом следует обратить особое внимание на продукты, содержащие таурин, или даже принимать его в виде биодобавок.

Таурин в наибольшем количестве содержат:

- Креветки, кальмары, гребешки, мидии, устрицы, крабы.
- Треска, красная рыба, тунец, сардины, морской окунь.
- Морские водоросли, хлорелла, спирулина.
- Яйца, сыр.

В меньшем количестве:

- Авокадо, бананы, груши, картофель, шпинат.
- Орехи, бобовые, гречка, овес.
- Шоколад.

Точные данные о содержании и суточной норме, скажем так, неточны и противоречивы. Вообще если взглянуть на суточную норму потребления всех витаминов, минералов и прочих питательных веществ, то становится понятно, что съесть столько всего просто невозможно. Так что каждый для себя решает интуитивно, нужно ли дополнительно принимать еще и биодобавки.

КОЭНЗИМ Q10

Еще один важный компонент питания для поддержания здоровья и замедления старения — коэнзим Q10. «Коэнзим» означает катализатор, необходимый для работы других энзимов (ферментов).

Выработка организмом Q10 с возрастом уменьшается. Здесь та же история, что с таурином и коллагеном. Все эти три компонента необходимы для молодости и здоровья, но чем дальше, тем их становится меньше, а значит, и старение организма идет с нарастающим темпом. Поэтому недостаток Q10 надо тоже как-то восполнять.

Основная функция этого соединения заключается в производстве аденозинтрифосфата (АТФ) — носителя энергии для всего живого.

Другие функции Q10:

- Необходим для нормальной работы сердца, печени, почек.

- Нейтрализует свободные радикалы, замедляет старение.
- Улучшает насыщение организма кислородом.
- Обеспечивает энергетический метаболизм.

Дефицит приводит к следующему:

- Мышечная слабость.
- Сердечная недостаточность.
- Умственная отсталость.
- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Расстройства центральной нервной системы.

Повышение уровня Q10 в частности:

- Усиливает сердечную функцию.
- Улучшает функцию митохондрий.
- Снижает риск возникновения онкологии.
- Стимулирует когнитивные функции мозга.
- Уменьшает усталость, повышает выносливость.
- Благотворно влияет на всю сердечно-сосудистую систему.

Кому нужен Q10:

- Кто хочет сохранить молодость.
- Кто ведет активный образ жизни.
- Кто заботится о здоровье сердца, сосудов.

Продукты, содержащие Q10:

- Красная рыба, тунец, сельдь, скумбрия, сардины.
- Кунжут, орехи, бобовые.

Меньше содержится:

- Цветная капуста, брокколи.
- Смородина, апельсины, яблоки.
- Яйца, сыр.

Достаточное потребление Q10 оказывает положительное влияние на здоровье в целом. Для повышения качества жизни, возможно, после 30 лет стоит задуматься о приеме Q10 в виде пищевых добавок. Производится в двух формах: убихинон или убихинол — второй лучше усваивается. Если принимать добавки, то предпочтительнее выбирать продукты премиального качества.

Медицина и реклама выступают непримиримыми противниками биодобавок. Причина ясная — им нужно продвигать лекарства, лечить болезни, зарабатывать деньги. Биодобавки не вписываются в этот бизнес — они скорее предотвращают болезни и уменьшают прием лекарств. Однако надо понимать, что добавки не могут служить заменой полноценного питания.

РЕСВЕРАТРОЛ

Как известно, в результате окислительных процессов в организме возникают свободные радикалы (молекулы-вампиры, лишенные электрона), которые ослабляют и разрушают клетки, увеличивают риск различных заболеваний, ускоряют старение и даже могут приводить к мутациям в ДНК.

Антиоксиданты — это вещества, которые способны нейтрализовать действие свободных радикалов и тем самым уменьшить вред от них. Ресвератрол — король антиоксидантов.

Что он делает:

- Нейтрализует действие свободных радикалов.
- Снижает риск различных заболеваний.
- Повышает жизненный тонус.
- Способствует активному долголетию.
- Стимулирует синтез ферментов.
- Помогает бороться с различными воспалениями.

- Предотвращает деменцию и Альцгеймер.
- Снижает уровень сахара в крови.
- Благотворно влияет на печень.
- Защищает от онкологии.
- Способствует росту мышц и плотности костей.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему.
- Повышает когнитивные способности.

Исследования других его свойств еще продолжаются.

В каких продуктах содержится:

- Черный виноград, темный шоколад, лесные ягоды, соевые бобы.

Однако содержание ресвератрола в продуктах крайне незначительно, чтобы оказывать сколь-нибудь ощутимое влияние на здоровье.

Например, бытует мнение, что красное вино якобы продлевает жизнь. На самом деле В ЛИТРЕ красного вина содержится всего от 0,5 до нескольких миллиграмм ресвератрола. А средней дневной нормой считается 100–150 мг.

Поэтому будет целесообразно принимать ресвератрол в виде биодобавок, кто для себя посчитает нужным. Премиального качества, конечно.

ДОФАМИН

Мы уже много говорили об управлении своим отношением к реальности и своим состоянием. Но как это делать, если просто реально плохо и ничего не хочется?

Недавние научные исследования показали, что перенесенная болезнь «пресловутого вируса» может стать причиной депрессии. Один из побочных эффектов вируса — СНИЖЕНИЕ ВЫРАБОТКИ ДОФАМИНА В КЛЕТКАХ МОЗГА, причем долгосрочное. Так это или нет, но факт в том, что сейчас многие страдают от непонятной депрессии и апатии.

Дофамин — это нейромедиатор, который вырабатывается в момент получения приятных эмоций и ощущений или в период предвкушения чего-то приятного. Его еще называют «гормоном счастья», но он отвечает не только за хорошее настроение.

Функции дофамина:

- Мышление, обучение, внимание, память.
- Желание жить и действовать.
- Стрессоустойчивость.
- Нормальный сон.
- И другие.

Дефицит дофамина:

- Спутанность сознания.
- Раздражительность.
- Туман в голове.
- Тревога.
- Тоска.

Дефицит может иметь еще другие последствия:

- Снижение когнитивных способностей.
- Постоянная апатия.
- Болезнь Паркинсона.

То есть ничего хорошего. Но матрице того и надо, чтобы ее элементы были не вполне вменяемы и не вполне здоровы. В таком направлении она и работает. А нам в каком направлении действовать?

Для начала следует обратить внимание на продукты, богатые тирозином, поскольку эта аминокислота служит основой для выработки дофамина.

Из полезных можно назвать:

- Проростки овса и пшеницы.
- Свекла, зеленые овощи, зелень, спирулина
- Зеленый горошек, стручковая фасоль, бобовые.
- Яблоки, апельсины, бананы, клубника, авокадо.

- Семечки подсолнечника и тыквы, грецкий орех, миндаль.
- Черный шоколад, женьшень, гинкго билоба.

Последние два как вариант можно принимать в виде экстрактов-биодобавок. Женьшень является сильным адаптогеном, а гинкго билоба, кроме того, улучшает кровоснабжение мозга, его листья можно заваривать вместе с чаем.

Только продукты все не решают. Самое эффективное средство от депрессии — физическая активность на свежем воздухе, на природе. Особенно когда это ПРИЯТНАЯ АКТИВНОСТЬ, например велосипед, лыжи.

Если же такая возможность выпадает нечасто, а депрессия не отступает, тогда можно рассмотреть вариант биодобавки: L-тирозин курсами.

Матрица не одобряет биодобавки, у нее другие указания: к врачу и в аптеку. Однако биодобавки в общем-то безобидны, если не слишком увлекаться.

Но есть еще одно эффективное средство, если вспомнить, при каких условиях дофамин вырабатывается. Нужно почаще доставлять себе удовольствие в различных формах: приятное времяпровождение, вкусная еда, хобби, развлечения и т. д.

Буквально поставить себе цель: НАМЕРЕННО ИСКАТЬ УДОВОЛЬСТВИЯ. Предпочтительно здоровые, конечно. В том числе в мелочах. А что делать, если это становится одним из условий выживания в техногенной среде?

ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА

Головной мозг потребляет четверть всей энергии и кислорода. Весь организм практически работает на мозг, на его обеспечение. А мозг работает так, что «если мне плохо, тогда вам всем будет плохо». Если ему плохо, он инициирует всевозможные болезни, как у себя, так и во всем организме. Да и вообще если мозгу в чем-то плохо, тогда и человек себя плохо чувствует.

Значит, мозг следует кормить целенаправленно и правильно, чтобы «нам всем было хорошо». Перечислим продукты, которые нравятся мозгу и нужны ему.

- Дикая рыба и морепродукты. Поставляют многие необходимые вещества для работы мозга. В том числе Омега-3.
- Кофе. Есть мифы о полезности и вредности. Мы обойдемся без мифов. Кофе стимулирует работу мозга, если употреблять в меру, и содержит антиоксиданты.

- Шоколад. Только если натуральный, без химических добавок. В день будет во всех отношениях полезно съедать 20–30 г шоколада. В нем содержатся нужные микро- и макроэлементы, антиоксиданты.
- Яйца. Особенно желтки. Содержат лецитин, на основе которого строится вся нервная и нейронная система.
- Семечки. Льняные, тыквенные, подсолнечные. Тоже содержат лецитин. Кроме того, Омегу-6, которая мозгу также необходима.
- Орехи. Грецкие, макадамия, миндаль, практически все можно понемногу употреблять время от времени.
- Зелень. Шпинат, капуста, салат и прочая зелень. Содержат антиоксиданты, в том числе лютеин, который полезен не только для зрения, но и стимулирует когнитивные функции.
- Черный рис. Разумеется, рис следует употреблять только в оболочке, нешлифованный. Черный рис содержит антоцианы — антиоксиданты, стимулирующие передачу нервных импульсов.
- Дикий рис. Вообще-то это не рис, а цицания водная, или тускарора, или индейский рис. Улучшает когнитивные функции, зрение, реакцию, уравновешивает нервную систему.
- Лесные ягоды. Антиоксиданты, в них содержащиеся, защищают от нейродегенеративных заболеваний. Витамины, минералы, конечно.

- Ежовик гребенчатый. Стимулирует синтез новых нейронов и связей. То есть способствует регенерации мозга. Можно принимать как биодобавку в порошке или капсулах. Например, чайную ложку порошка добавлять в готовое блюдо.

Таким образом, мозгу нужны строительные материалы, антиоксиданты и стимуляторы. Строительные материалы затем, что мозг постоянно обновляется. А антиоксиданты как восстановители, потому что в мозге происходят интенсивные обменные процессы.

Стимуляция мозгу тоже не вредит, а нравится, если не чрезмерно. Мозг — самый ленивый орган. Но он не прочь поработать, если его взбодрить. Следует только знать, что стимуляторы, которые сильнее чая, кофе и шоколада, будут давать обратный эффект.

Продолжим список полезного питания для мозга.

- Какао-бобы. Уже упоминался шоколад, но какао-бобы — это шоколад в самом натуральном виде. Содержат триптофан — строительный материал для производства серотонина, нейромедиатора, создающего хорошее настроение и повышающего работоспособность. Самая высокая концентрация полезных веществ — в нибсах, сердцевинах какао-бобов. Замедляют процессы старения, улучшают когнитивные функции. Можно размолоть в кофемолке и добавлять в зеленые коктейли.
- Водоросли. Содержат широкий спектр витаминов и минералов. Причем в большей степени, чем наземные растения. Из пресноводных — хлорелла, спирулина. Из морских самые

распространенные — ламинария, вакаме, фукус. Последний содержит все в наивысшей концентрации. Йод, в частности, повышает когнитивные функции.

- Из морепродуктов, повторим, наибольшую ценность представляет жирная дикая морская рыба, богатая Омега-3. Мидии и креветки улучшают настроение и функции мозга. Устрицы и кальмары уравновешивают нервную систему.
- Куркума. Содержит необходимые витамины, минералы, антиоксиданты. Нормализует нервную систему. Отличная профилактика деменции.
- Гречка, пшено. Содержат витамины группы В, без которых мозг не может нормально функционировать. Но меню следует разнообразить и другими полезными злаками: рожь, овес, ячмень.
- Яблоки, апельсины также улучшают когнитивные функции.
- Брокколи. Улучшает память, ремонтирует повреждения мозга, восстанавливает антиоксидантами.
- Достаточное количество чистой воды тоже необходимо.

Список можно продолжать, каждый продукт по-своему ценен. Поэтому главный принцип: максимально разнообразное питание, с акцентом на основные.

Коровье молоко в кофе и чай добавлять нежелательно, оно уменьшает эффект от кофеина и антиоксидантов. Можно заменить растительным молоком: кокосовым, кунжутным.

А вот добавить масло какао будет хорошей идеей. Масло какао содержит все ценные вещества какао-бобов в высшей концентрации.

Можно и сливочное масло добавить в кофе или чай, если пьется с утра натощак. Это делается с той целью, чтобы наладить ток желчи, активизировать работу печени и желчного пузыря. Желчь выводит из организма водонерастворимые токсины. Одной водой вы «не отмоетесь». Токсины для мозга — наихудшее, что может быть. И наоборот, детоксикация организма — самая главная задача, чтобы восстановить нормальную работу мозга.

Подробнее об эффективном питании — в книгах «чистоПитание» и «Кухня предков».

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ДВИЖЕНИЕ

Здесь приведены основные, наиболее эффективные упражнения. Все эти, а также дополнительные комплексы, такие как суставная гимнастика и упражнения на фитболе, можно освоить по видео, которое размещено на странице Трансерфинг Центра:

https://tserf.ru/lp/ts

Видео не дает полного представления о каждом упражнении. Чтобы понять нюансы, необходимо прочитать подробные описания упражнений в данном приложении и на странице видео.

Все это — лишь первый уровень, с которого можно начинать. Если вы хотите двигаться в развитии дальше, рекомендую программы Евгения Самарина, профессионального фитнес-тренера с многолетним

стажем работы. Все программы и варианты тренировок можно найти на странице Трансерфинг Центра:

https://tserf.ru/lp/energetika/

Если при выполнении каких-либо упражнений вы испытываете болевые ощущения, такие упражнения необходимо исключить и проконсультироваться с остеопатом. Например, если у вас проблемы с суставами и позвоночником, нужно делать специальную гимнастику, которую вам назначит врач, до тех пор пока все не придет в норму.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ»

Полный комплекс состоит из шести действий. Последнее, необязательное, я исключил, а добавил одно существенное.

ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОЕ

Вращение вокруг своей оси. Развести руки по сторонам и сделать 21–25 оборотов по часовой стрелке. По мере вращения можно на мгновенье задерживать взгляд и голову на каком-нибудь предмете, когда проходите поворот мимо него. Это чтобы голова сильно не закружилась.

Затем резко остановиться, закрыть глаза, руки опустить. Вы будете испытывать легкое головокружение,

а также инерцию вашей энергетической оболочки. Почувствуйте инерционное вращение энергии вокруг вас. Побудьте с этими ощущениями, пока они не затихнут.

Затем, не открывая глаз, поверните «ключ» и запустите восходящий и нисходящий потоки. Или, если хотите, можете их запустить сразу в тот же момент, как остановились и закрыли глаза. Тогда движение энергии будет одновременно вверх-вниз и по кругу. Погоняйте потоки таким образом некоторое время, хотя бы 10–15 секунд.

В книге «Тафти жрица 2» еще дополнительно объясняется, как при этом послать свое намерение в реальность, для тех, кто владеет косицей.

Потом откройте глаза и сделайте несколько расслабляющих движений для рук и ног. (Например, наклониться с опущенной головой и «пополоскать» руками или походить, встряхивая ногами.) Расслабляющие движения необходимо делать после любого упражнения, чтобы мышцы рефлекторно не напрягались.

ДЕЙСТВИЕ ВТОРОЕ

Поднятие прямых ног лежа на спине. Когда начинаете поднимать ноги, сделайте небольшой вдох, затем перенесите прямые ноги насколько можете вверх и назад (но без усилий, а чтобы было комфортно) и сделайте выдох. Потом, в начале движения ног обратно, сделайте вдох, затем опускайте их и опять делайте выдох. И так 21 раз или меньше, если трудно.

Таким образом, одно действие укладывается в четыре такта дыхания. Дышите свободно, как вам удобно, можете даже с задержкой на каком-то этапе, главное, поймайте ритм этих четырех тактов. Например, можно так: вдохнув в начале подъема, поднимайте прямые ноги до самого верха на задержке дыхания. А занося их немного дальше назад, выдыхайте и расслабляйтесь.

И самое важное. На последнем такте, когда ноги уже опущены, а выдох продолжается, запустите оба энергетических потока вдоль тела.

Зафиксируйте на секунду последнее положение: ноги лежат расслабленные, выдох заканчивается, а тело пронизывают потоки. Не пугайтесь кажущейся сложности, на самом деле все просто, все получится, тренируйтесь потихоньку.

При обратном движении ног можете отрывать лопатки и голову от пола, если так будет удобней. Руки можете подложить под ягодицы, если так вам тоже удобней. Вообще все движения и положения выполняйте именно так, как вам комфортно, а необязательно строго «по инструкции». Есть хорошее правило: от движения, которое доставляет вам дискомфорт, пользы не будет.

ДЕЙСТВИЕ ТРЕТЬЕ

Наклоны вперед-назад стоя на коленях. Встать на колени, руки упереть ладонями в заднюю часть бедер — вдох. Наклониться вперед насколько удобно, согнувшись дугой, — выдох. Распрямиться назад в исходное — вдох. Повторить движение 21 раз.

Может показаться, что это какое-то бесполезное и неэффективное движение. На самом деле здесь идет необходимая профилактическая проработка важных мышц спины и шеи, а также массаж внутренних органов. Если, конечно, выполнять действие осознанно и качественно, обращая внимание на то, какие мышцы работают.

Но и энергетику свою одновременно прокачивать. Разогнулись — вдох, представляйте, как восходящий поток пошел вверх, а нисходящий вниз. Разгоняйте их намеренно. Согнулись — выдох, и опять потоки пошли. Если поначалу сложно качать потоки в обоих движениях, качайте хотя бы в одном — на сгибании или разгибании.

ДЕЙСТВИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Качание телом спиной вниз. Упереться прямыми руками и согнутыми в коленях ногами в пол так, чтобы тело и голова были по возможности параллельны земле, спиной вниз — вдох. Распрямить ноги и усесться на пол с прямым корпусом — выдох. (Можно и не садиться, а держать корпус приподнятым над землей, с полусогнутыми ногами — как вам удобней.) Вернуться в исходное — вдох. Выполняйте такие качания туда-сюда 21 раз.

Постановка рук и позиция — тоже как вам удобно, а не как «по правилам». Главное, чтобы вы испытывали комфорт от движения, а не крайнее неудобство. Двигайтесь свободно, поймайте ритм движения, дыхания и энергетических потоков. Здесь потоки следует

включать только на разгибании. Разогнулись — вдох, и потоки вдоль позвоночника погнали. Согнулись — выдох. Можно качаться, не опускаясь на пол, лично я выполняю именно так.

Авторы книг по данному комплексу почему-то делают акцент на «строгой правильности» позиций и движений. На самом деле это как раз неважно, а важно — ЭНЕРГИЮ ДВИГАТЬ, и чтобы вам при этом было КОМФОРТНО.

ДЕЙСТВИЕ ПЯТОЕ

Качание телом спиной вверх. Упереться прямыми руками и прямыми ногами в пол. Таз вверху, голова внизу, ступни полностью на полу. Вдох. Энергичным движением бросить тело вперед, выгнувшись в обратную дугу, — выдох. Пятки при этом отрываются от пола. Вернуться в исходное — вдох. Повторить такое качание телом 21 раз.

Поднимаемся и сгибаемся — вдох, быстро опускаемся и выгибаемся — выдох. Одновременно с энергичным броском тела вперед «бросайте» энергетические потоки, заставляйте их разгоняться, ловите ощущение, как мощная сила пронизывает вас.

Представляйте и старайтесь почувствовать, как вместе с броском некая субстанция прокачивается одновременно в двух направлениях вдоль центральной оси вашего тела. Восходящий поток вперед, нисходящий — назад.

ДЕЙСТВИЕ ШЕСТОЕ

Дополнительное — марш на месте. Стоя, подняли левую ногу (полностью согнутую в колене) как можно выше; правая рука пошла на уровне груди влево, как у марширующего солдата, — выдох. Опустили руку и ногу — вдох. Потом правое колено подняли как можно выше, левая рука вправо — выдох. Спину держать прямо.

И так в размеренном темпе 42 повторения — по 21 на каждую ногу. Очень полезное упражнение для мышц спины. Опять гоняем на выдохе (одновременно) восходящий и нисходящий потоки вдоль позвоночника, и внимание — на работающие мышцы спины.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРИСЕДАНИЕ

Это мы уже проходили. Данное упражнение можно сделать одновременно и энергетическим, если гонять потоки, как было показано. Поначалу, пока вы не можете выполнять данное упражнение свободно и качественно, потоки лучше не гонять, а сосредоточиться на самом движении.

ПРЕСС

Лечь спиной на мягкий коврик, вытянув ноги и руки. Руками ухватиться за нижнюю планку шведской стенки или за дно дивана. Подтянуть ноги к голове, сгибая их в коленях и одновременно сгибая спину кольцом, — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 15–20 раз или меньше, если тяжело.

Если вы раньше ничего такого не делали, выполняйте упражнение очень осторожно, не прилагая излишних усилий, и как у вас получается. А наращивать и усложнять — очень умеренно и постепенно. Потом можно так же начинать поднимать полусогнутые ноги вверх и назад, потом прямые. Но первые десять раз делать именно с согнутыми. Здесь важна даже не столько нагрузка на пресс, сколько максимальное сворачивание тела в кольцо и затем разворачивание.

Коврик должен быть достаточно мягкий, чтобы не испытывать дискомфорт. А если испытываете боль, упражнение следует отставить и заняться очень умеренной гимнастикой по методике Томаса Ханны.

ОТЖИМАНИЕ

Если тяжело от пола, можно начать отжиматься от дивана. Не надо доводить себя до изнеможения, достаточно 15–20–25 раз. Это силовое упражнение, поэтому выполнять его каждый день необязательно. Достаточно будет раз в 2 дня.

ПОДТЯГИВАНИЕ

Необязательно подтягиваться на перекладине, прилагая все усилия. Верхняя тяга с весом меньше тела полезней. Это можно делать на тренажере, специально для того предназначенном, в тренажерном зале. И необязательно каждый день, можно раз в 2–3 дня, 15–20 повторений.

А можно завести многофункциональный тренажер у себя дома, такие продаются и не занимают много места. Особо эффективен и универсален кардиотренажер, эллиптический. Это как скандинавская ходьба, только с нагрузкой. Тоже можно разместить дома.

Основное внимание следует уделять ногам — это главное. И не только мышцам-разгибателям, но и сгибателям. Перестают работать ноги — перестает работать все.

Для тех, кто лишился ног, еще не все потеряно, если есть желание жить и развиваться. Просто заниматься тогда придется с удвоенным намерением.

ПРИСЕДАНИЕ У ШВЕДСКОЙ СТЕНКИ

Шведская стенка дома — нужная вещь. С ней можно выполнять одно очень эффективное упражнение.

1. Взяться руками за планку на уровне солнечного сплетения или чуть выше-ниже. Прогнуться дугой, наклонив голову и потянув ноги и спину, — вдох.
2. Присесть, распрямляя спину и поднимая голову немного вверх, — выдох.
3. Встать, распрямив ноги, в исходное положение, где опять спина согнута дугой, а голова вниз, — вдох. Руки до сих пор прямые.
4. Энергичным движением подтянуть себя к стенке руками, распрямляясь и выгибаясь в обратную дугу, как бы выбрасывая тело вверх, — выдох.

Повторить этот цикл в неторопливом темпе 15–20 раз, можно 30.

Смысл в том, чтобы не просто приседать и вставать, а чтобы все тело при этом сгибалось и разгибалось в четыре такта движения и дыхания. Вы сразу поймете, как это делать, если попробуете. Здесь работают и ноги, и руки, и спина, и шея, и растяжка. Универсальное упражнение.

И всегда помнить о принципе, что надо наблюдать за мышцами, как они работают и как они хотят работать, чтобы вам было комфортно и чтобы движение доставляло удовольствие.

ПОХОДКА ДВУНОГОГО ЯЩЕРА

Встать прямо с опущенными руками, кисти согнуты в кулаки.

1. Поднять левую ногу максимально вверх, согнув ее в колене. Правую руку подать влево, согнув ее вертикально в локте так, чтобы кулак оказался на уровне шеи. Левую руку отставить прямой максимально назад. Выдох.
2. Вернуться в исходное положение — вдох.
3. Теперь поднять правую ногу максимально вверх, согнув ее в колене. Левую руку подать вправо, согнув ее вертикально в локте так, чтобы кулак оказался на уровне шеи. Правую руку отставить прямой максимально назад. Выдох.

Это как бы марш на месте, но экспрессивный такой. Корпус при этом немного наклонен вперед

и качается вправо-влево. Шею не сгибать, голова держится на прямой шее. Тоже легко поймете, как это делается, потому что это естественное, реликтовое движение. Задействует многие мышцы. Повторить 50–60 таких движений.

САМОКРУТКА

Встать прямо с опущенными руками, ноги на ширине плеч. Повернуться всем корпусом и головой максимально влево и назад — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. И так же затем вправо. Стараться посмотреть максимально назад, но не напрягаясь, а насколько хватает степени свободы. Повторить 40–60 таких движений в размеренном темпе. Руки при этом болтаются свободно, как на карусели.

Данное упражнение расслабляет и одновременно разминает мышцы спины и шеи. Расширяет степень свободы шеи. Раскачивает лимфатическую систему.

В некоторых версиях данного упражнения предлагается еще приподниматься на носках, отрывая пятки от пола, а затем опускаться, встряхиваясь. Это можно делать только на упругом коврике. На жестком полу будут «сотрясения мозга». Жестких приземлений на пятки следует избегать.

ПОХОДКА ФУТБОЛИСТА

Встать прямо. Максимально согнуть ногу в колене, чуть не касаясь пяткой ягодицы, — вдох.

Резко выбросить ногу вперед, как бы пиная мяч, — выдох. Вернуть ногу обратно. Теперь то же самое с другой ногой.

Так, попеременно «пиная ногами мяч», можно шагать либо на месте, либо на ходу. Это расслабляющее и одновременно разминочное движение для ног. Если ноги надо именно расслабить после нагрузки, следует делать не резкие движения, а легкие, встряхивающие, с меньшей амплитудой.

Когда шагаете на месте, обратите внимание, что нога при возврате хочет сделать круговое движение — позвольте ей это.

Если поднимать ногу повыше, чем она того хочет, можно превратить расслабление в упражнение.

МАХИ НОГАМИ

Встать левым боком к шведской стенке и, держась за перекладину, поднять махом прямую правую ногу вперед и вверх — выдох. Опустить ее махом вниз и назад — вдох. Сделать 10 повторений. Встать правым боком к стенке и повторить то же самое левой ногой. Можно повторить еще по одному такому подходу на каждую ногу.

Если у вас слабая растяжка, не надо поначалу очень усердствовать, а двигаться осторожно, как получается, с полусогнутой ногой. Постепенно станете делать все лучше и лучше. Если нет шведской стенки, можно держаться за дверной косяк.

ШРАГИ

Взять в руки гантели весом от 3 до 7 кг. Встать прямо с прямыми руками по бокам. Круговыми движениями вращать плечи, не сгибая рук. Плечи идут сначала вперед, потом вверх, потом назад. Затем в другую сторону — плечи идут сначала назад, потом вверх, потом вперед. Сделать от 10 до 20 повторений сначала в одну, потом в другую сторону.

Это очень важное упражнение, оно развивает мышцы воротниковой зоны и мышцы у основания шеи и между лопаток. Эти мышцы наиболее склонны к спазмированию, если слабо развиты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

ПРОЛЕЗАНИЕ ПОД ЗАБОРОМ

Встать на четвереньки. Оттянуть таз до упора назад, чтобы ягодицы касались пяток, руки вытянуты вперед, голова вниз — вдох. Податься вперед, как будто пролезаете под забором, сначала сгибая руки, а затем распрямляя их, и выгнуться с головой вверх — выдох. Затем вернуться с прямыми руками назад — вдох и повторить движение 20 раз. Ладони и колени, конечно, остаются на полу на одном и том же месте.

МАЯТНИК 1

Встать на четвереньки. Согнуться с головой вниз и подтянуть левое колено к голове — вдох. Энергично

выбросить левую ногу назад и вверх, распрямляя ее, а спину одновременно выгнуть с головой вверх — выдох. Снова вернуть левую ногу коленом к голове и согнуться — вдох. И опять выбросить ногу назад и выгнуться — выдох. Повторить так 10 раз. Затем с другой ногой то же самое. Потом можно сделать еще по одному подходу с каждой ногой по 10 раз, если не трудно. Смысл в том, что вы качаете ногой, как маятником, сгибая и распрямляя ее и одновременно сгибая и выгибая спину. Голова при этом тоже идет то вниз, то вверх. Колено пола не касается, нога двигается на весу.

ПРЕСС

Это мы уже проходили ранее. Тоже важное упражнение не только для пресса, но и для спины. Лечь на спину, вытянув ноги и руки. Руками ухватиться за нижнюю планку шведской стенки или за дно дивана. Подтянуть ноги к голове, сгибая их в коленях и одновременно сгибая спину кольцом, — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 15–20 раз или меньше, если тяжело.

КОШАЧЬЕ ПОТЯГИВАНИЕ

Похожее упражнение есть в книге Томаса Ханны, здесь мы приводим более основательный вариант. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине плеч, а руки раскинуты по сторонам — начинаем вдох. Продолжая вдох, повернуть голову

влево, подать левую руку немного вверх, не отрывая от пола, чтобы она оказалась по диагонали. Одновременно опустить ноги, согнутые в коленях, вправо. Тело при этом скручивается. Вернуться в исходное положение — выдох. Затем то же самое в другую сторону. Повторите так несколько раз, обращая внимание на мышцы спины и шеи, как они расслабляются и потягиваются. Но не просто выполняйте движение, а потягивайте мышцы с удовольствием, как они того хотят.

А теперь выполним полное движение. Повернуть голову влево, подать левую руку вверх, не отрывая от пола, чтобы она оказалась над головой, — вдох. Одновременно опускать ноги, согнутые в коленях, вправо. Скрутка. Как только рука оказалась над головой, начинаем выдох и поворачиваемся на правый бок. Левая рука при этом совершает круговое движение над головой и ложится локтем на пол — интенсивный выдох. Правая остается неподвижной. Затем в той же последовательности возвращаемся обратно. Левая рука (и голова) при этом идет раньше коленей (чтобы опять была скрутка) и совершает обратное круговое движение над головой — вдох. Вернулись в исходное положение — выдох. Затем снова начинаем вдох и делаем то же самое движение в другую сторону. Стопы при этом никуда не сдвигаются, а только поворачиваются на месте.

Еще раз, какая последовательность. Голова влево, колени вправо, левая рука по диагонали — скрутка — вдох. Поворачиваемся на правый бок — выдох. Левая рука пошла по кругу обратно влево, голова тоже влево, колени пока на месте — это снова скрутка — вдох. Теперь колени пошли обратно влево

в исходное, голова и левая рука тоже в исходное — выдох. В другую сторону. Голова вправо, колени влево, правая рука по диагонали — скрутка — вдох. Поворачиваемся на левый бок — выдох. Правая рука пошла по кругу обратно вправо, голова тоже вправо, колени пока на месте — это снова скрутка — вдох. Теперь колени пошли обратно вправо в исходное, голова и правая рука тоже в исходное — выдох.

Получается: скрутка — вдох, поворачиваемся — выдох, опять та же скрутка — вдох, в исходное — выдох. И в другую сторону: скрутка — вдох, поворачиваемся — выдох, опять та же скрутка — вдох, в исходное — выдох. Повторить 8–10 таких движений.

Поначалу может показаться немного сложным, но оно того стоит. Данное упражнение хорошо расслабляет и потягивает мышцы спины и шеи, вам нужно только наблюдать за ними. Потренировавшись, вы поймете, как это делается. Тело сначала скручивается, затем поворачивается на бок, затем возвращается и обратно — то в одну, то в другую сторону. Такое «кошачье валянье и потягивание» доставит вам удовольствие, а также снимет боль, если какие-то мышцы спазмированы.

РАССЛАБЛЕНИЕ ПОЯСНИЦЫ

Лечь на спину. Сомкнуть руки пальцами в замок и обхватить колени, подав их к себе. Совершать круговые вращения коленями сначала 4 раза в одну сторону, потом 4 раза в другую. Мышцы ног не работают, вы двигаете их руками. Голова при этом

поворачивается в сторону, противоположную той, куда идут ноги. Повторите это движение сколько захочется.

По своей природе мышцы самопроизвольно напрягаются, когда запускается реакция «бей, беги или замри». То есть в состоянии стресса. Целенаправленное расслабление мышц дает мозгу понять, что можно успокоиться и отпустить мышцы. Поэтому упражнения на расслабление очень важны.

МАЯТНИК 2

Лечь на спину. Ухватиться каждой рукой за свое колено и подтянуть их к себе — выдох. Вернуть их обратно — вдох. Совершайте такие колебательные движения вперед-назад. Когда вы подтягиваете колени к себе, позвоночник распрямляется, подбородок поднимается вверх, таз немного отрывается от пола. Когда отпускаете, все возвращается в исходное состояние. Обратите внимание, как позвонки при этом сжимаются и разжимаются. Сделайте 30–40 повторений.

Коврик должен быть достаточно мягким и толстым. Нельзя допускать, чтобы твердая поверхность давила на позвонки, это неправильно. Стандартный тоненький коврик для йоги не подходит. Найдите себе что-нибудь помягче, толщиной не менее 15 мм, или даже лучше не коврик, а упругий матик. В интернете все продается.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВОЙ

Лечь на спину, вытянув ноги, руки раскинуть по сторонам. Повернуть голову вправо — выдох. Левая ладонь при этом поворачивается вниз, а правая вверх. Вернуться в исходное положение — вдох. Повернуть голову влево — выдох. Левая ладонь при этом поворачивается вверх, а правая вниз. Повторить такие чередования поворотов головы вправо-влево 30–40 раз. Стараться тянуть голову за рукой, чтобы мышцы шеи растягивались, вы это почувствуете. Выдох делать интенсивный, будто выкачивая последний воздух из глубины груди. Когда вы делаете интенсивный выдох, спазмированные мышцы расслабляются и лучше растягиваются.

ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ

Лягте на спину, согнув ноги в коленях, подтяните пятки ближе к ягодицам. Стопы неподвижно лежат на полу на ширине плеч. Попробуйте растягивать и сжимать позвоночник, подтягивая тело и отпуская, двигайте его ногами вперед-назад. Почувствуйте, как межпозвоночные диски сжимаются и разжимаются.

А теперь полное движение. Руки над головой — вдох. Опускайте руки круговым плавательным движением к пяткам и одновременно растягивайте позвоночник — выдох. В конце выдоха отпустите позвоночник, чтобы он сам вернулся на место. Затем поднимайте руки над головой и одновременно растягивайте позвоночник — вдох. В конце вдоха отпустите позвоночник.

И снова начинайте выдыхать, растягивайте позвоночник и опускайте руки. Войдите в ритм и совершайте такие вот плавательные движения, растягивая и отпуская при этом позвоночник, как пружину. На один выдох и мах руками вниз приходится два такта: растягивание и отпускание. И так же на один вдох и мах руками вверх. Получается, растягивание и отпускание пружины вы делаете в 2 раза чаще, чем махи руками. Сделайте 20–30 повторений или сколько хотите. Вам понравится.

РЫБА-МОЛОТ

Лечь на спину, согнув ноги в коленях, стопы на полу на ширине плеч. Возьмитесь рукой за руку как удобно, над головой (над макушкой, а не над лбом). Подайте руки, сомкнутые в кольцо, влево. Корпус тоже подается немного влево. Голова тоже поворачивается влево, так что в крайнем положении вы смотрите на кисти рук. Колени при этом идут в противоположную сторону вправо, примерно на 45 градусов — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Подайте руки вправо. Колени пошли влево — выдох. Стопы никуда не двигаются, только поворачиваются на месте.

Так, совершайте колебательные движения туда-сюда, 30–40 повторений. Это похоже на то, как плывет рыба-молот, извиваясь и двигая плавниками.

Потом попробуйте круговые движения руками. Руки по-прежнему взяты друг за друга в кольцо, и получается, что кисти двигаются вокруг головы, 4 движения в одну сторону, 4 в другую. Голова при этом поворачивается за руками, а колени в противоположную сторону.

Руки идут влево — колени уходят вправо, и наоборот. Сделайте столько движений, сколько захотите.

ПРУЖИНА

Лягте на спину, согнув ноги в коленях, пятки подтяните ближе к ягодицам. Стопы неподвижно лежат на полу на ширине плеч. Упритесь ладонями в основание бедер и толкните их — выдох. Отпустите, не убирая ладони, — вдох. Позвоночник при этом растягивается и сжимается, как пружина. При растягивании подбородок идет вниз. Совершайте такие вытяжения и сжатия без усилий, в размеренном темпе, 30–40 повторений.

Что это дает? Вы напоминаете межпозвоночным дискам, что они могут сжиматься и разжиматься, что они должны быть амортизаторами. Даете дискам установку на развитие и поддержание себя в форме, вместо того чтобы деградировать с возрастом. Они поймут, что нужны, и будут развиваться. Наш организм разумен. Вообще все данные упражнения направлены на развитие и поддержание позвоночника, мышц спины и шеи в форме. Это есть обязательное условие для регенерации.

МАЯТНИК 3

Лягте на спину, согнув ноги в коленях, стопы на полу на ширине плеч. Возьмитесь рука за руку как удобно, образовав кольцо. Подведите кисти рук ближе к бедрам — вдох. Энергичным движением забросьте руки

в кольце назад, чтобы они оказались над головой, и одновременно оттяните таз к пяткам — выдох. Таз при этом немного приподнимается. Верните руки в исходное положение возле бедер — вдох. Повторите 30–40 таких движений.

Смысл в том, чтобы распрямить грудной отдел позвоночника, который у многих находится с согбенном состоянии. Обратите внимание на этот отдел возле лопаток, как он ритмично распрямляется, весь позвоночник растягивается, а потом все возвращается в свое исходное состояние. Ваша задача — такими движениями дать установку на распрямление и выравнивание. А еще это тренировка на амортизацию межпозвоночных дисков грудного отдела.

РАСТЯЖКА ШЕИ

Лечь на спину, вытянув ноги. Руки наполовину согнуты в локтях и упираются пальцами в пол (как в клавиши пианино), всей пятерней, на уровне таза — вдох. Распрямите левую руку и толкните левое плечо, чтобы оно подалось вправо, голова тоже поворачивается и тянется вправо — интенсивный выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Распрямите правую руку и толкните правое плечо, чтобы оно подалось влево, голова тоже поворачивается и тянется влево — интенсивный выдох. Сделайте неторопливо 20 таких движений вправо-влево.

Голову следует стараться тянуть туда, куда поворачиваетесь, чтобы мышцы шеи растягивались. А чтобы они лучше растягивались, выдох нужно

делать такой, будто испускаете последнее издыхание из глубины груди, с характерным сиплым звуком.

ВЕЛОСИПЕД

Лежа на спине, совершайте ногами вверху движения, будто крутите педали велосипеда. Руки можно подложить под ягодицы для устойчивости. Голова при этом сама совершает колебательные движения вправо-влево, специально поворачивать ее не надо.

Отличие нашего упражнения от общеизвестного в том, что ноги следует не просто крутить, а резко выбрасывать, распрямляя. Движения совершаются в быстром ритмичном темпе с коротким выдохом на выбросе и коротким вдохом на обратном движении. Все тело при этом сотрясается. Нужно сделать 50–150 повторений, сколько не трудно. Если будете заниматься систематически, со временем легко сможете делать 150 или 200.

Смысл сотрясения в том, что костный мозг при этом активизируется. В костном мозге вырабатываются стволовые клетки, а это значит, регенерация организма будет ускоряться.

ВИС НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

После всех упражнений полезно повисеть на перекладине, сколько сможете без боли в руках, чтобы растянуть позвоночник. Но будет еще полезней, если висеть с сотрясением, чтобы разработать амортизацию и активизировать костный мозг.

Для этого шведскую стенку или турник нужно установить так, чтобы вы могли ухватиться за перекладину, стоя на цыпочках. Висите так и ударяйте пальцами ног в пол, чтобы все тело сотрясалось. Сделайте от 50 до 100 движений. Под ноги желательно подстелить упругий коврик или матик, чтобы поверхность была не жесткой.

ВАЛИК И МЯЧ

Будет полезно приобрести массажный валик для спины и прокатывать на нем спину — для массажа мышц и распрямления позвоночника. Еще один хороший вариант — резиновый мяч размером с волейбольный. На нем тоже хорошо прокатывать весь позвоночник — от копчика до основания черепа, и массировать шею, катаясь шеей на мяче вправо-влево. Все это делается лежа спиной на мяче или валике, и двигая тело ногами. Только делать это поначалу с большой осторожностью, если спина и шея у вас плохо разработаны. Еще присядьте сначала всем весом на мяч, чтобы убедиться в его прочности.

ЗАВЕРШЕНИЕ КОМПЛЕКСА

В конце этого (каждодневного) комплекса можно сделать еще по нескольку движений «Маятник 2» и «Пружина», а потом «Кошачье потягивание». Вообще «Кошачье потягивание» рекомендуется выполнять в конце любого комплекса упражнений, особенно силовых, для расслабления мышц спины, шеи и воротниковой зоны.

РАЗМИНКА

После данного комплекса (или перед ним, как хотите) можно сделать небольшую общую разминку, подобную классической зарядке: махи и вращения руками, наклоны корпусом, вращение тазом или корпусом, приседания. После разминки можно приступать к какому-нибудь следующему комплексу упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

РАСТЯЖКА ДЛЯ ШЕИ

Встать прямо. Сделать неторопливое круговое движение плечами: подать их вперед, потом вверх — вдох, затем отвести их назад и вниз — интенсивный выдох. Одновременно с отведением плеч назад и вниз потяните правую сторону шеи вверх, чуть наклонив голову влево. Старайтесь вытянуть именно правую сторону, акцентируйте на ней внимание и напрягайте мышцы на этой стороне. Отпустите все в исходное положение и далее начинайте делать вдох и повторять движение. Сделайте 5–7 повторений.

То же самое с левой стороной шеи. Все делается вместе с круговым движением плеч. Одновременно

с отведением плеч назад и вниз тяните левую сторону шеи вверх, чуть наклонив голову вправо.

Теперь потяните заднюю сторону. Одновременно с отведением плеч назад и вниз на интенсивном выдохе тяните заднюю сторону шеи вверх, чуть наклонив голову вниз.

Далее — переднюю. Одновременно с отведением плеч назад и вниз на интенсивном выдохе тяните переднюю сторону шеи вверх, чуть подняв голову вверх.

И наконец, с прямой головой. Одновременно с отведением плеч назад и вниз на интенсивном выдохе тяните всю шею вверх, держа голову прямо.

На каждое движение — 5–7 повторений. Так вы напрягаете и потягиваете каждую сторону шеи и всю целиком.

Выдох делается, как в уже пройденной ранее простейшей растяжке для шеи, «на последнем издыхании», будто выкачивая последний воздух из глубины груди с характерным сиплым звуком. С таким выдохом мышцы охотней растягиваются.

Теперь попробуйте сделать круговое движение одним плечом и потянуть диагональные мышцы, наиболее проблемные. Подайте правое плечо вперед, потом вверх — вдох, затем отведите назад и вниз — интенсивный выдох. Одновременно с отведением назад и вниз напрягите и потяните мышцы между правой и задней сторонами (от лопаток до основания черепа), немного наклонив голову вниз по диагонали.

Точно так же поведите левым плечом, напрягая и потягивая мышцы между левой и задней сторонами.

Смысл данных движений в том, чтобы почувствовать и узнать, какие есть мышцы на шее, растянуть их. Раньше они были сами по себе, вы не обращали на них внимания, но теперь вы их знаете и умеете намеренно напрягать и потягивать.

РАССЛАБЛЕНИЕ

После каждого упражнения необходимо принудительное расслабление мышц, чтобы они не накапливали напряжение. Поднять руки по сторонам вверх и согнуть их в локтях, чтобы пальцы коснулись плеч, — вдох. И сразу максимально и свободно согнуться головой вниз, опрокидывая руки, — выдох. Пополоскать руками, делая маленькие короткие вдохи-выдохи. Затем выпрямиться — вдох. Для мышц шеи расслабление особенно важно.

ПОВОРОТЫ НАЗАД

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки положите на переднюю часть бедер — вдох. Не отрывая ног от пола и рук от бедер, повернитесь головой и всем корпусом насколько возможно влево и назад — выдох. Зафиксируйте на секунду и вернитесь в исходное положение — вдох. Повернитесь головой и всем корпусом насколько возможно вправо и назад — выдох. Сделайте 20 таких «оглядываний» назад, по 10 в каждую сторону. Дышать можно свободно.

В СТОРОНУ И ВВЕРХ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки положите на переднюю часть бедер — вдох. Не отрывая ног от пола и рук от бедер, поверните голову насколько сможете влево, а затем вверх — выдох. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке — вдох. Теперь поверните голову насколько сможете вправо, а затем вверх — выдох. Корпус остается неподвижным. Сделайте 20 таких движений. Потом расслабление.

Вы можете испытывать дискомфорт и даже боль. Не напрягайтесь излишне, двигайтесь насколько позволяет степень свободы. Доводить себя до сильной боли не следует. Напротив, с шеей лучше соблюдать ОСОБУЮ ОСТОРОЖНОСТЬ. Это ведь слабое звено. Шею нужно развивать очень мягко и постепенно. Если будете выполнять упражнения систематически, со временем степень свободы движения шеи значительно увеличится. Но это произойдет не так скоро, как хотелось бы. Надо набраться терпения и не слишком усердствовать.

В СТОРОНУ И ВНИЗ

Данное упражнение выполняется аналогично предыдущему, только повернутая голова опускается вниз.

Тоже 20 повторений. После упражнения — обязательное расслабление.

КУНИЦА

Встать в устойчивое положение, ноги шире плеч, полусогнуты. Руки упереть в переднюю часть бедер — вдох. Немного наклонить корпус вправо и вниз, а затем энергичным броском подать корпус по диагонали влево и вверх — выдох. Голова тоже тянется по диагонали влево и вверх. Немного наклонить корпус влево и вниз — вдох. Затем энергичным броском подать корпус по диагонали вправо и вверх — выдох. Голова тоже тянется по диагонали вправо и вверх. Повторить 40–60 таких движений в быстром темпе.

Это как двигается юркая куница, извиваясь вправо-влево. Руки от бедер не отрываются и служат опорой. Дышать можно свободно. И, наверно, вы понимаете, что значит «по диагонали»? Это среднее положение между передом и боком. После упражнения — расслабление.

НЕВАЛЯШКА

Встать в устойчивое положение, ноги шире плеч, полусогнуты. Руки упереть в боковую часть бедер — вдох. Энергичным движением наклониться корпусом вправо — выдох. Быстро вернуться обратно — вдох и, не останавливаясь, наклониться влево — выдох. Сделать 40–60 таких движений в быстром темпе.

Голову не склонять, шею держать упруго и прямо, наклоняться только корпусом. Руки от бедер не отрываются и служат опорой. Дышать можно свободно. После упражнения — расслабление.

НЫРОК

Встать в устойчивое положение, ноги немного шире плеч. Руки упереть в переднюю часть бедер. Ноги полусогнуть в коленях, корпусом наклониться вперед на 45 градусов, голову тоже немного наклонить — вдох. Энергичным движением распрямить ноги, корпус и голову подать вперед и вверх, выгибаясь спиной, — сильный выдох. Не делая долгой паузы, начинать новый наклон со вдохом и возвращаться обратно с выдохом. Повторить движение в ритмичном темпе 20–30 раз.

Это как двигается утка-нырок, ныряя и выныривая. Только вы это делаете стоя, упираясь руками в бедра. После упражнения — расслабление.

Вы поймете, как делаются все эти движения, когда попробуете. Возможно легкое головокружение. Если сильное — уменьшайте число повторений и наращивайте их очень постепенно.

Не делайте резких движений. Движения должны быть энергичные, но плавные и упругие. Не надо слишком усердствовать, особенно поначалу. Сперва освойте

технику выполнения с предельной осторожностью. Когда освоитесь, можете двигаться уверенней. Доводить себя до болевых ощущений недопустимо. Если испытываете резкую боль — оставить все и срочно к остеопату.

ЭСПАНДЕР ДЛЯ ШЕИ

Один очень уважаемый доктор утверждает, что мышцы шеи специально упражнять не нужно, поскольку это «не рычаг». В то же время другой не менее известный и уважаемый доктор говорит обратное, что специальные упражнения для шеи совершенно необходимы. Кто же из них прав? Наверно, истина где-то посередине, потому что сколько врачей, столько и мнений.

С одной стороны, понятно, что мышцы шеи так или иначе участвуют во многих движениях и тренируются совместно с другими мышцами. С другой стороны, несомненно и то, что шею хорошо бы развивать еще и отдельно, уделять ей особое внимание, коли она является слабым звеном и служит источником всяких проблем с кровоснабжением мозга. Следует только соблюдать осторожность, чтобы «не свернуть себе шею». Она требует аккуратного обращения, об этом надо помнить.

Могу предложить один способ силовой тренировки шеи, достаточно безопасный и эффективный. Для этого нужно прикрепить к шведской стенке широкий

резиновый бинт — примотать один и другой его конец бечевкой к планке на уровне головы, сделав дугу примерно с полметра от планки. Смысл в том, чтобы растягивать бинт, упираясь в него головой. Если резина будет тянуть волосы, можно надеть шапочку для плавания.

Возьмитесь правой рукой за бинт, а левой — за планку стенки. Поместите голову в дугу, уперев правую сторону в пальцы, которыми держите бинт. Совершайте осторожные наклоны головой вправо, растягивая бинт.

Не надо сильно сгибать шею, лучше помогать всем корпусом. Шея должна находиться в напряженном, упругом состоянии, а не гнуться.

Сделайте 5 повторений. Со временем число повторений можно довести до 20. Нагрузку тоже увеличивать очень постепенно. Спешить здесь некуда. После упражнения — расслабление. Аналогично сделайте левой стороной.

Возьмитесь обеими руками за бинт. Поместите голову в дугу, уперев затылок в бинт. Совершайте осторожные наклоны головой назад, придерживая бинт руками. Можно работать и всем корпусом.

Выдох делайте на усилии, интенсивный, желательно «на последнем издыхании». Тоже от 5 до 20 повторений. После упражнения — расслабление.

Возьмитесь обеими руками за бинт. Поместите голову в дугу, уперевшись лбом в бинт. Совершайте

осторожные наклоны головой вперед, придерживая бинт руками. Можно и желательно работать всем корпусом. Обратите внимание, что в движении участвует не только шея, но и многие другие мышцы тела и ног. Такая нагрузка очень хорошо развивает. Только нагрузка должна быть умеренной. Тоже от 5 до 20 повторений. Потом расслабление.

После такой тренировки вы почувствуете в шее силу и одновременно легкость, каких никогда не испытывали. Но данное упражнение не обязательно, а лишь факультативно, если есть желание дополнительно развивать мышцы шеи.

ПОТЯГИВАНИЕ СТОЯ

Встать прямо, уперев руки в бедра спереди. Напрячь заднюю сторону шеи и медленно наклонить голову с медленным выдохом «на последнем издыхании». Обратите внимание, как напрягаются и одновременно потягиваются задние мышцы от лопаток до основания черепа. Вернуться в исходное положение.

Выполнить то же самое движение, медленно наклоняя голову немного вправо, немного влево и по обеим передним диагоналям. Руки на бедрах по бокам. Достаточно одного-двух повторений на каждую сторону.

Сцепите руки пальцами в замок на затылке. Напрягайте задние мышцы и медленно надавливайте затылком на руки, на медленном выдохе. Затем на медленном вдохе постепенно отпустите. После — расслабление.

Потягивая так мышцы, вы снимаете возможные спазмы. Подобные потягивания можно делать и во время сидячей работы, если где-то почувствовали напряжение.

МЕТРОНОМ

Лечь на спину на мягкой поверхности, вытянув ноги. Взяться рукой за пальцы другой руки в кольцо над головой (над макушкой, а не над лбом). Совершать неторопливые покачивания руками над головой вправо-влево. Синхронно поворачивать и голову вправо-влево, примерно на 45 градусов. На счет с периодичностью в секунду или чуть побольше. Дыхание свободное. Подобным образом качается маятник метронома, только вы это делаете в горизонтальной плоскости. В отличие от упражнения «Рыба-молот», все делается без участия ног, в расслабленном состоянии и с небольшой амплитудой.

Упражнение очень хорошо расслабляет мышцы шеи и воротниковой зоны. Его следует выполнять в конце тренировки или когда чувствуете напряжение.

А также в начале тренировки — обязательно. Потому что если мышцы шеи спазмированы и доставляют боль, никакой пользы от упражнений вы не получите.

Число повторений — сколько захотите. Вам понравится.

ПОТЯГИВАНИЕ ЛЕЖА

Исходное положение — как в «Метрономе». Неторопливо потяните правой рукой левую — в правую сторону, на 90 градусов — выдох. Голова при этом поворачивается в ту же сторону. Отпустите тягу, не разнимая рук, так чтобы корпус вместе с головой сделали два-три качания по инерции, — вдох. Затем то же самое в левую сторону. Корпус и голова от пола не отрываются. Обращайте внимание, как мышцы шеи и воротниковой зоны одновременно потягиваются и расслабляются.

ПОСЛЕ ДУША

Возьмите обеими руками заднюю сторону шеи через полотенце. Проводите пальцами от основания шеи до основания черепа, слегка надавливая, одновременно поднимая подбородок и выдыхая. Возвращайтесь в исходное положение и повторяйте снова, 5–7 раз.

Почувствуйте, как задним мышцам шеи нравится такое массажное движение. Обратите внимание на весь позвоночник от копчика до головы. Он будто проявляет себя в ощущении и тоже получает удовольствие. Произнесите мыслеформу: ПОЛНАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ, ПОЛНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА. Можно несколько раз.

Таким образом вы будете настраивать весь организм на регенерацию, потому что она начинается с позвоночника и спинного мозга, распространяясь на все тело. Работает очень хорошо.

Здесь приведены основные, наиболее эффективные упражнения. Все эти, а также дополнительные комплексы, такие как суставная гимнастика и упражнения на фитболе, можно освоить по видео, которое размещено на странице Трансерфинг Центра:

https://tserf.ru/lp/ts

Видео не дает полного представления о каждом упражнении. Чтобы понять нюансы, необходимо прочитать подробные описания упражнений в данном приложении и на странице видео.

Все это — лишь первый уровень, с которого можно начинать. Если вы хотите двигаться в развитии дальше, рекомендую программы Евгения Самарина, профессионального фитнес тренера с многолетним стажем работы. Все программы и варианты тренировок можно найти на странице Трансерфинг Центра:

https://tserf.ru/lp/energetika/

Если при выполнении каких-либо упражнений вы испытываете болевые ощущения, такие упражнения необходимо исключить и проконсультироваться с остеопатом. Например, если у вас проблемы с суставами и позвоночником, нужно делать специальную гимнастику, которую вам назначит врач, до тех пор пока все не придет в норму.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

НОВЫЕ ТЕХНИКИ

ГОРЫ НЕТ

Поставьте намерение следить за собой и задавать себе вопросы. В книге «Жрица Итфат» был дан предельно четкий метод: чтобы проснуться в сновидении, нужно задаваться вопросами.

Как только что-то не так, как-то нехорошо, что-то гнетет, как-то некомфортно — ПОЙМАЙТЕ СЕБЯ И ЗАДАЙТЕСЬ ВОПРОСОМ: что это вы там себе надумываете? Гору сооружаете? Какого-то события опасаетесь?

В этот момент вы проснулись и овладели — собой и ситуацией. И теперь у вас имеется сразу три решения вашей «проблемы», которая, скорей всего, и не проблема вовсе:

1. Перевести негативные мысли в позитивные.
2. Задать такое событие, какое хотите, желательно с косицей.
3. Сказать себе, что горы нет, и спокойно шагать по равнине.

Принцип «горы нет», если вы будете ему следовать, можно считать одной из самых мощных техник Нового времени.

Перед тем как сказать себе «горы нет», будет целесообразно выполнить ЯВСЕМОГУ.

ЯВСЕМОГУ

Сделайте интенсивный выдох через нос и представьте, как взрывная волна вырывается из вашего тела и разлетается: вверх, вниз и по сторонам. Взрывная волна из некоей субстанции: энергии, воздуха или еще чего, неважно, как хотите. Обращайте особое внимание на плечи: как волна расходится по сторонам из ваших плеч. Но в любом случае делайте как вам удобно.

Инициируйте с выдохом такое вот раздувание в плоскости вашего тела. Если не получается ощутить этот взрыв по всем сторонам, опять же, делайте как получается и как удобно, хотя бы по сторонам плеч.

Одновременно произносите вслух или про себя мыслеформу: «Я свободен/свободна» или «Я все могу». Можно повторить «раздувание себя» несколько раз подряд с аналогичными мыслеформами, например «Мне все доступно», «Границ нет». (Не надо

бояться слова «нет», главное — вкладывать смысл в мыслеформу.)

После этого скажите себе, что горы на самом деле не существует, и тогда действительно все сложится значительно легче, проще, успешнее.

ПОДСВЕТКА ЦЕЛЕВОГО КАДРА ИЗ СОСТОЯНИЯ ЯВСЕМОГУ

Целевой кадр — это конечный результат, чего вы хотите достичь, как вы это представляете. В мыслях, словах или образах — как у вас лучше получается. Короткий сгусток (формулировка или картинка) вашего намерения.

Перед тем как задавать целевой кадр, необходимо предварительно четко и лаконично сформулировать в уме ваше намерение — в чем оно состоит, чего вы хотите.

1. Войти в состояние комфорта, спокойствия.
2. Взорвать свое биополе, произнести мыслеформу <Я все могу>.
3. Из нового состояния задать целевой кадр.

ПОДСВЕТКА ЦЕЛЕВОГО КАДРА С КОСИЦЕЙ

У человека имеется архаичный рудимент — КОСИЦА НАМЕРЕНИЯ, энергетическое сплетение за спиной между лопаток. Она не видна, но вы ее способны чувствовать, как фантомную часть тела, которая когда-то была, но вроде как и сейчас есть. Ее можно восстановить, натренировать, развить.

Косица активируется, слегка приподнимаясь под наклоном к спине, когда обращаешь туда свое внимание. В активном состоянии кончик косицы попадает в так называемую ТОЧКУ СБОРКИ, где сходятся энергетические меридианы человеческого биополя. Она расположена за лопатками примерно на расстоянии локтя от спины.

Не нужно задаваться вопросами о точном местоположении косицы и ее строении. Косица так названа не потому, что является энергетическим аналогом

обычной волосяной косицы. Не надо ее представлять буквально в виде косы.

Геометрия и точное местоположение не имеют значения. Значение имеет только ОЩУЩЕНИЕ ЗА СПИНОЙ.

Представляйте как вам удобно. Кому-то удобно представлять, что она выходит из затылка, кому-то — из спины. Кто-то вообще представляет ее как горбик, который поднимается в момент активации.

От вас требуется уловить ОЩУЩЕНИЕ ПРИСУТСТВИЯ ЧЕГО-ТО ЗА СПИНОЙ. Неважно чего именно. Чувственное восприятие может быть очень индивидуальным. Представьте, что у вас что-то вздымается между лопатками. Инициируйте это ощущение. Желательно на выдохе.

Например: вы можете приподнять грудь? Сделайте придыхание — неглубокий вдох — грудь приподнимается, верно? А теперь сделайте выдох и представьте, что воздух выходит прямо из грудной клетки наружу. Есть ощущение?

А теперь на выдохе представьте, что воздух выходит из спины. Что-то выходит, что-то вздымается там, за лопатками. Поймайте это ощущение и вызывайте его намеренно, тренируйтесь, пока оно не станет явственным.

Приучите себя с выдохом активировать косицу как нечто вздымающееся там за спиной. И так же приучите себя по желанию сбрасывать это ощущение. Вы это умеете.

Если не чувствуете косицу — тренируйте это ощущение, вызывайте его намеренно. ОЩУЩЕНИЕ ПРИСУТСТВИЯ ЧЕГО-ТО ЗА СПИНОЙ. Можете на время хоть прищепку туда прицепить.

Целевой кадр — это конечный результат, чего вы хотите достичь, как вы это представляете. В мыслях, словах или образах — как у вас лучше получается. Короткий сгусток (формулировка или картинка) вашего намерения.

Перед тем как задавать целевой кадр, необходимо предварительно четко и лаконично сформулировать в уме ваше намерение — в чем оно состоит, чего вы хотите.

Алгоритм:

1. Войти в Присутствие — обратить внимание, чем занято внимание, взять его под контроль.
2. Активировать косицу и, не отпуская с нее ощущения, задать целевой кадр — в мыслях, словах или образах.
3. Сбросить ощущение с косицы.
4. Если событие значимое, повторить подсветку несколько раз.

Задавать кадр следует достаточно оперативно, насколько хватает удерживать сосредоточенность.

Выполняйте алгоритм подсветки спокойно и непринужденно. Не нужно напрягаться. Прилагая усилия, вы задействуете внутреннее намерение. Реальность управляется внешним.

Косицу можно активировать не только в точке сборки за лопатками, но и в точке Духа над затылком.

Главное правило:
ВНИМАНИЕ ФОКУСИРУЕТСЯ В ТОЧКЕ АКТИВАЦИИ (одной из двух — сборки или Духа) И ТАМ ОСТАЕТСЯ, ПОКА ДРУГОЙ (оставшейся) ЧАСТЬЮ ВНИМАНИЯ ВЫ ЗАДАЕТЕ РЕАЛЬНОСТЬ.

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЧУВСТВУЕТ КОСИЦУ

Это если у вас малая чувствительность к энергетике, так бывает. Бывают люди, например не визуалы, у которых визуализация не получается. В таком случае надо использовать мыслеформы, они тоже работают. А в вашем случае надо использовать не энергетику, а внимание, и оно тоже работает. Вы можете не чувствовать, но энергия устремляется туда, куда направлено внимание. КОСИЦУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ВНИМАНИЕМ.

1. Войдите в Присутствие — обратите внимание, чем занято ваше внимание, возьмите его под контроль.
2. Просто зафиксируйте внимание на точке примерно на расстоянии локтя или меньше за

лопатками, таким образом вы активируете косицу. Оставляя часть внимания на этой точке, будто у вас там прищепка, другой частью внимания задайте целевой кадр — в мыслях, словах или образах.

3. Освободите внимание.

УСИЛЕННАЯ ТЕХНИКА КОСИЦЫ

1. Войти в Присутствие: обратить внимание, где находится внимание, чем оно занято, и взять его под контроль.

2. Активировать косицу. Если она у вас выходит из затылка, поднять ее под углом к спине так, чтобы ее кончик указывал в точку сборки за лопатками. Если выходит из спины, поднять горизонтально, чтобы ее кончик, опять же, указывал в точку сборки. Что значит «кончик косицы указывает в точку сборки»? Это значит, что вы ЗАОСТРЯЕТЕ ВНИМАНИЕ НА ДАННОЙ ТОЧКЕ — и фиксируете там на время подсветки кадра. Если вы уже достаточно натренировали свою энергетику, то должны испытывать при этом и физические ощущения, они могут быть разными, индивидуальными, например будто за лопатками что-то вздымается.

3. Одновременно с предыдущим пунктом вытянуть из макушки головы вертикально луч, или стрелку, или восходящий поток. Так одна часть внимания у вас будет задействована на точке сборки, а другая — на вертикальном луче.

4. Удерживая стрелки, одна назад, другая вверх, задать целевой кадр — в мыслях, словах или образах. На это уйдет третья, оставшаяся часть внимания. Задавать кадр следует достаточно оперативно, в течение нескольких секунд.

5. На выдохе повернуть заднюю стрелку вертикально вниз, а верхнюю активно устремить вверх, разгоняя восходящий и нисходящий потоки, как это делалось в энергетической гимнастике.

6. Сбросить все ощущения, освободить внимание.

Может показаться, что все сложно. Но это лишь пока читается. Делается гораздо проще: вытянули две стрелки одновременно назад и вверх, зафиксировали. Можно как на циферблате, который показывает 9 часов. Задняя стрелка выходит из спины или из головы — как вам лучше чувствуется. Повернули на выдохе стрелки как на 6 часов — это действие помогает разогнать потоки и запустить намерение во Вселенную.

Точка Духа здесь не используется, но данная техника работает мощнее, чем обычная техника с косицей. Если вы почувствуете в этой технике удобство и силу, значит, она может быть лично вашей.

ЗАМЫКАНИЕ ВНИМАНИЯ НА СЕБЯ

Встаньте прямо, слегка наклонив голову вниз, и устремите луч внимания в пол на выдохе. Вы почувствуете, как этот луч буквально протягивается из ваших глаз в пол под углом 45 градусов. Затем втяните луч обратно в глаза на вдохе, одновременно приподнимая голову, чтобы смотреть прямо. Зафиксируйте это положение на несколько секунд или хотя бы на две. Затем сбросьте ощущение — освободите глаза и внимание.

Вы заметите, что в этот момент вы ни о чем не думали — ваше внимание было ЗАМКНУТО САМО НА СЕБЯ. Вот вы и сделали первый шаг на пути <сборки в себя>. Это совсем нетрудно.

ТОЧКА ДОСТУПА К ДУХУ

Просканируйте лучом внимания сектор у вас за спиной в плоскости позвоночника. Вы можете обнаружить две точки, которые отчетливо ощущаются: одна за лопатками, другая тоже позади и над затылком, примерно под углом 45 градусов. Расстояние значения не имеет, об этом не думайте — просто чувствуйте. Можно считать, где-то полметра, плюс-минус, ощущения индивидуальны.

Первая точка за лопатками — это точка фокусировки или, как ее еще называют, «сборки», где сходятся энергетические меридианы. Туда попадает кончик косицы в момент активации.

А вторая, которая за и над затылком, как раз и является ТОЧКОЙ ДОСТУПА К ДУХУ. Если вы владеете косицей, найти ее не составит труда.

Поднимите косицу под углом 45 градусов над затылком, чтобы она оказалась за и над ним, и ненадолго зафиксируйте. Затем сбросьте это ощущение. Думаю, у вас получится.

Если косицей не владеете, представьте луч внимания, который выходит из вашей спины между лопаток назад горизонтально. Стрелка будет указывать на энергетическую сборку. Теперь поверните эту стрелку вверх, в точку доступа к Духу. Подвигайте стрелкой туда и обратно, как дворником по стеклу.

Другой вариант — стрелка выходит из затылка, если вам так лучше ощущается. Эта стрелка также может двигаться туда-сюда между точками. НЕ ВАЖНО, ОТКУДА ВЫХОДИТ ЛУЧ — ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ТОЧКА, В КОТОРОЙ ОН ФОКУСИРУЕТСЯ.

Также можно двигать стрелкой по всему сектору за спиной. Ощутите, как она сначала свисает к копчику, а затем поверните ее вверх, чтобы она указывала на точку позади вас и над вами. Подвигайте, почувствуйте.

Если ощущения слабые или неуловимые, придется потренироваться, как и с косицей.

АЛГОРИТМ:

1. Исходное положение — стрелка из лопаток или из затылка свисает вниз до копчика.
2. Силой мысли (намерения) поднимите ее под углом вверх. Зафиксируйте ненадолго.
3. Опустите стрелку вниз и сбросьте ощущение.

Сбрасывать ощущение, то есть опускать стрелку и «стряхивать» оттуда внимание, ОБЯЗАТЕЛЬНО. Иначе вашу стрелку (косицу) может заклинить.

ИНТЕРФЕЙС К ДУХУ

Протяните из затылка свое внимание — вверх и назад, под углом примерно 45 градусов. Что значит «протянуть внимание»? Это фантомное ощущение, которое вы инициируете намерением. Представьте, что из затылка вытягивается луч, или стрелка, или воздух выдувается, или некая субстанция выходит — неважно что именно, сделайте это как вам лучше представляется и чувствуется.

Подвигайте этот луч внимания туда-сюда, дальше-ближе, нащупайте эту точку доступа. Как только нащупаете, сразу почувствуете, как некий поток ЧЕГО-ТО вливается в вас. Зафиксируйте ненадолго это ощущение. Затем сбросьте — отпустите и отдохните.

Кто работает с косицей, тем, возможно, будет удобнее двигать не лучом, а косицей, что принципиально мало отличается. Луч также можно представлять выходящим не из затылка, а из спины между лопаток, кому как удобней. Вообще неважно, что

и откуда выходит, главное — зафиксировать, ГДЕ ОКОНЧАНИЕ ЛУЧА ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ В НЕКОЕ СТАЦИОНАРНОЕ, УСТОЙЧИВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Поиграйте пока с этими ощущениями. Они хоть и фантомные, но вполне осязаемые. Не напрягайтесь и не нагнетайте важность сего действа. Просто выполняйте его как бы невзначай, время от времени в течение дня (недели), когда вспоминаете об этом. Буквально мимоходом, без всяких стараний и ожиданий. Просто пробуйте иногда так делать в различной обстановке и ситуациях и подмечайте свои ощущения. Самое важное здесь — убрать всякую важность и просто поиграть для начала. Не забывая каждый раз сбрасывать ощущение — убирать луч и освобождать внимание. Все просто.

Следует также продолжать провозглашать декларацию намерения: <Я пробуждаюсь в своем Духе>. Тоже без всякой важности, но решительно. Иногда, время от времени, но систематически.

ТЕХНИКА ВХОДА В СОСТОЯНИЕ ЕДИНЕНИЯ С ДУХОМ

1. Войти в Присутствие. Обратить внимание на внимание, чем оно занято, и взять его под контроль.
2. Замкнуть внимание на себя. Слегка наклонить голову вниз и устремить луч внимания в пол. Втянуть луч обратно в глаза, одновременно приподнимая голову, чтобы смотреть прямо. Так из наблюдателя за вниманием вы превращаетесь в само внимание. <Я — само внимание>.
3. Установить контакт с точкой доступа. Поднять (повернуть, устремить) луч внимания в точку Духа примерно под углом 45 градусов за и над затылком.
4. Сбросить ощущение, освободить внимание.

Третий пункт, как это делать и чем это делать — на ваше усмотрение, как вам удобней. Варианты могут быть разные.

Чем это делать: луч, или стрелка, или косица (если ею владеете) — вначале свисают вниз вдоль спины. Длина значения не имеет.

Как это делать: поднять, повернуть или устремить вверх.

Откуда выходят: луч, стрелка или косица выходят из затылка или из спины между лопаток.

Куда попадают: в некую стационарную точку за и над затылком, ее надо почувствовать. Расстояние значения не имеет, имеет значение только ощущение.

Сделайте это как вам лучше представляется и чувствуется. Можно и напрямую, без всяких стрелок: воздух, или облако выдувается из затылка, или некая субстанция выходит и устанавливает контакт с точкой доступа. В контакте вы почувствуете, как некий поток чего-то вливается в вас.

Неважно, если ощущения слабые. После небольшой тренировки они усилятся. Надо все-таки попрактиковаться, только не напрягаясь, а в расслабленном состоянии.

Не зависайте в состоянии Духа надолго. После того как зафиксировались, понаблюдали за собой и окружением или сделали что надо, необходимо СБРОСИТЬ ОЩУЩЕНИЕ — отпустить контакт,

освободить внимание. Все должно быть под вашим контролем.

По мере практики вы обнаружите, что все три действия можно слить в одно единое. Например, втянули луч в глаза, одновременно входя в Присутствие, и вытянули его из затылка вверх. Раз — и есть контакт.

Экспериментируя с общей техникой, вы можете для себя открыть свою уникальную технику, подходящую именно вам, потому что мы все разные.

Ощущения во многом индивидуальны, не все могут чувствовать прилив энергии, будто что-то наполняет, когда входишь в состояние Духа. Не беспокойтесь об этом, энергетика в любом случае будет повышаться. Просто занимайтесь этой практикой время от времени, в разных ситуациях, буквально по ходу дела, и результаты придут.

Кто практиковал систематическое вхождение в состояние Духа, уже заметили, что это не проходит бесследно — какая-то частица Силы остается с тобой и присоединяется к тебе. Например, могут появиться спокойная уверенность, решительность, ощущение своей Силы, которых раньше не было. Так можно нарабатывать и накапливать у себя все те полезные способности и качества, которые дает кратковременное состояние единения с Духом, только уже на постоянной основе.

ПОДСВЕТКА ЦЕЛЕВОГО КАДРА С ДУХОМ

Целевой кадр — это конечный результат, чего вы хотите достичь, как вы это представляете. В мыслях, словах или образах — как у вас лучше получается. Короткий сгусток вашего намерения.

Перед тем как задавать целевой кадр, необходимо предварительно четко и лаконично сформулировать в уме ваше намерение — в чем оно состоит, чего вы хотите.

Техника с вхождением в состояние Духа:

1. Войти в состояние Духа.
2. Послать в реальность короткий сгусток своего намерения — целевой кадр (в мыслях, словах и/или образах).
3. Сбросить ощущение.

Главное правило: ВНИМАНИЕ ЗАМЫКАЕТСЯ САМО НА СЕБЯ И ФОКУСИРУЕТСЯ В ТОЧКЕ ДУХА (над затылком), ПОКА ДРУГОЙ (оставшейся) ЧАСТЬЮ ВНИМАНИЯ ВЫ ЗАДАЕТЕ РЕАЛЬНОСТЬ.

Техника без вхождения в состояние Духа:

1. Войти в Присутствие (обратить внимание, чем занято внимание, взять его под контроль).
2. Перенести внимание в точку над затылком и, удерживая внимание в этой точке, задать намерение (целевой кадр).
3. Сбросить ощущение.

Еще один вариант: внимание удерживается одновременно двумя лучами (или просто двумя «контактами») в точке сборки за лопатками и в точке Духа. Если вам удается это сделать, можно и так. Экспериментируйте, какой вариант контакта — с точкой сборки, точкой Духа или обеими — вам более удобен и в чем вы чувствуете больше силы.

ТЕХНИКА ФАНТОМНОГО ЧЕРЕПА

Представьте, что ваша голова вытягивается из затылка назад и вверх под углом примерно 45 градусов. Насколько далеко вытягивается — неважно, как вам удобно. Если представить не удается или ощущения слабые, тогда не представляйте, а ИНИЦИИРУЙТЕ вытяжение головы намеренно. Это вполне в вашей власти. Вы почувствуете, как глаза словно вдавливаются вовнутрь, а мозг подается назад в сторону затылка.

Не надо напрягаться, делайте это свободно и непринужденно. Сделайте несколько таких движений фантомного черепа — туда и обратно.

ЧТО ЭТО ДАЕТ? Еще одну действенную технику входа в состояние Единения с Духом. Алгоритм здесь простой:

1. Войти в Присутствие: обратить внимание на внимание, чем оно занято, и взять его под контроль.
2. Втянуть луч (или «облачко») из глаз вовнутрь и вытянуть его назад и вверх вместе с черепом. Зафиксировать на некоторое время, почувствовать — что вы при этом чувствуете.
3. Вернуть фантомный череп обратно, освободить внимание.

Во втором пункте замыкание внимания на себя и вход в точку доступа к Духу объединены в одно действие. В спокойном состоянии из глаз выходит облачко энергии. (Конечно, два облачка из обоих глаз, но мы говорим — облачко или луч.) Ваша задача — втянуть его вовнутрь, одновременно протягивая в сторону затылка назад и вверх под углом 45 градусов так, чтобы фантомный череп вытянулся к точке Духа.

Если данная техника вам понравилась и комфортна, можете использовать ее в повседневной практике. Если же вызывает дискомфорт, используйте другую.

УВЕЛИЧЕНИЕ МОЩНОСТИ

Пока принимаете контрастный душ, думайте о цели, которую хотите задать. Как только выключили воду, закройте глаза, сделайте вдох, а затем на интенсивном выдохе резко откройте глаза и одновременно активируйте косицу.

Цель при этом должна все еще присутствовать в мыслях как фон. Теперь, с активной косицей, произнесите ЧЕТКО И УБЕЖДЕННО декларацию вашей цели, вслух или про себя. Например, вот хорошая мыслеформа:

< Я чистая, мощная, проснувшаяся. >
< Я чистый, мощный, проснувшийся. >

Почему чистый? Потому что в чистом организме энергия течет свободным мощным потоком. Почему мощный? Чтобы иметь силу распахнуть врата

сновидения. Почему проснувшийся? Для того чтобы действительно проснуться, можно и нужно задать себя проснувшимся.

Обратите еще внимание на пальцы рук, в каком положении они у вас находятся. Если вам удалось сосредоточиться, пальцы самопроизвольно сложатся в определенные мудры (комбинации), которые будут соответствовать заданной цели. С этим ничего не надо делать, только наблюдать. Если все тело проникается заданием цели, значит, цель будет достигнута.

В завершение сеанса не забудьте деактивировать косицу.

ТРЭ В КОНТАКТЕ С ДУХОМ

1. Войти в Присутствие. Обратить внимание на внимание, чем оно занято, и взять его под контроль.
2. Установить контакт с точкой доступа. Поднять (повернуть, устремить) луч внимания в точку Духа примерно под углом 45 градусов за и над затылком.
3. Декларировать мыслеформу ТРЭ.
4. Сбросить ощущение, освободить внимание.

Это не совсем состояние Духа, а лишь контакт с ним. Внимание на себя не замыкаем, оно должно находиться не в режиме созерцания, а быть способным «соображать». Созерцание требуется для принятия решений, для накопительного эффекта, для управления сновидением наяву и других функций.

Поэтому необходимо и достаточно будет войти именно в состояние Присутствия и установить контакт. Если вы практиковались в пробуждении во сне наяву и в Духе, данная техника не составит труда для вас.

Мыслеформу, состоящую из нескольких предложений, объединенных одним смыслом, лучше провозглашать одну за один сеанс. Другие смыслы (цели) оставляйте на другие сеансы, не надо все валить в одну кучу. Сколько таких целей будет у вас — решать вам. Здесь мы рассмотрели только одну задачу — ТРЭ (трансформация, регенерация, эволюция).

Мыслеформу ТРЭ можете провозглашать в полном (как вы ее составите) или укороченном виде, в чем сами ощущаете больше Силы. Для начала лучше в полном. Потом, когда привыкнете к содержанию и смыслу, можно сократить, как посчитаете нужным.

Например: ОБНОВЛЕНИЕ, ОМОЛОЖЕНИЕ, РАЗВИТИЕ.

Или: ПОЛНАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ.

Или интегральный фрейм: ТРАНСФОРМАЦИЯ, РЕГЕНЕРАЦИЯ, ЭВОЛЮЦИЯ.

Провозглашать, конечно, не механически, а осознанно, ВКЛАДЫВАЯ СМЫСЛ И НАМЕРЕНИЕ В СВОИ СЛОВА.

А потом в течение дня обязательно наблюдать за собой и с убежденностью КОНСТАТИРОВАТЬ

ПОДВИЖКИ. Констатировать можно (и даже желательно) точно так же, в контакте с Духом. Жадно ловить эти подвижки, они будут.

Такой практикой следует заниматься систематически, хотя бы несколько раз в день. Она отнимает считаные секунды. Только без надрыва и насилия над собой и своим Духом. Все хорошо в охоту и в меру.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

УБРАТЬ БЛОКИРОВКУ

В первой части «Новая реальность» была дана техника ЯВСЕМОГУ, позволяющая быстро снять ментальные блоки. А в части третьей «Эффективное движение» мы говорили о том, как снять физические блоки с помощью энергетического массажа.

Но это все как бы «скорая помощь». Данные техники не устраняют проблему полностью, если она глубоко засела. Процедуру приходится повторять снова и снова. Для решения собственно проблемы необходимо устранить ее причину.

Причины возникновения физических и ментальных блокировок описаны в книге «Взлом техногенной системы» и частично в «Трансерфинг реальности». Чтобы не отсылать вас к чтению этих книг, приведу здесь ключевые отрывки.

ГИРЬКИ

Может показаться, что у вас мало энергии, и ее нужно где-то добыть, однако это не так. В действительности энергии у вас навалом — она ведь приходит из космоса, и вы можете взять сколько унесете. Дело в том, что вы уже взяли сколько могли. Энергия никуда не исчезла — просто она уже почти полностью задействована. Вся титаническая мощность расходуется на поддержание грузов двух разновидностей.

Прежде всего, это обязанности и ограничения, которыми вы себя обременили. Представьте себе такую картину. Вот вы взяли на себя обязанность что-то сделать — на вас сразу же вешается тяжеленькая гирька. Поставили себе какие-либо условия — повесилась еще одна. Что-то себе или кому-то пообещали — следующая. Сколько таких гирек у вас на шее? До тех пор, пока их не очень много, жить можно. Но однажды наступает момент, когда груз становится неподъемным. Тогда происходит срыв:

загнанный в угол человек заболевает, впадает в депрессию, или с ним случается беда. Он начинает смотреть на мир напряженно, с недоверием и опаской. В результате чего реальность, как отражение мыслей, в самом деле приобретает все более мрачные тона — начинается черная полоса, которая может тянуться очень долго.

На втором месте стоит груз избыточных потенциалов. Придавая излишне важное значение различным вещам, вы сами себя отягощаете непомерной обузой. Это целая гора неподъемной поклажи. Чувство неполноценности: мне необходимо быть «крутым», защищать и упрочивать свою значимость. Чувство вины, ответственности: я обязан отработать повинность, исполнить свой долг. Преувеличение сложности проблем: мне предстоит большая работа. Сомнения и беспокойство тоже вечно гнетут.

Очень многие вот так и идут по жизни, обвешанные со всех сторон грузами всевозможных обязанностей, незавершенных дел, жестких условий, намеченных планов и многочисленных целей.

ЦЕЛЬ АКТИВИЗИРУЕТ ЭНЕРГИЮ НАМЕРЕНИЯ, НО ЛИШЬ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ОНА РЕАЛИЗУЕТСЯ, А НЕ ВИСИТ В ПРОЕКТЕ.

Нет ничего легче, чем запланировать какую-то работу, поставить условия и дать обещания. Следует только знать, что, скрепляя себя любым, самым незначительным обязательством, вы навешиваете на

себя груз, который отнимает часть энергии намерения. С этим грузом вам предстоит двигаться дальше.

Ну и вдобавок ко всему, одной из главных причин слабой энергетики является прозаическая зашлакованность организма. Все очень просто. Энергетические каналы сужаются, как в старой трубе, обросшей накипью, в результате чего поток энергии превращается в тонкую струйку. Отсюда и дефицит свободной энергии, который влечет за собой остальные проблемы. Здесь и плохая физическая форма, и низкая креативность, и болезни, и все, что из этого следует.

Получается, из всей энергии, протиснувшейся сквозь узкие энергетические каналы, львиная доля идет на поддержание целой гирлянды бесполезных гирек. Тот жалкий мизер, который оказался в остатке, составляет всю наличность жизненного тонуса, из которого складываются бодрость, активность, жизнерадостность, оптимизм, желание всего и сразу, ощущение способности свернуть горы. Судя по своему состоянию, каждый может прикинуть, сколько этой наличности у него осталось. Едва ли найдется много «состоятельных граждан».

Таким образом, вся свободная энергия оказывается задействованной на целый ряд нереализованных — потенциальных — намерений (планов), которые только отягощают.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМО ЛИБО ВЫБРОСИТЬ ЧАСТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ, ЛИБО ЗАПУСТИТЬ ИХ РЕАЛИЗАЦИЮ.

Обратите внимание: что вас гнетет? Если поразмыслить, от многих гирек можно без сожаления отказаться. Большинство из этих увесистых безделушек кажутся очень нужными, но что толку, если вы постоянно носите их с собой, а реализовать никак не можете? Например: я непременно должен быть лучше всех; мне необходимо всегда быть на высоте; я докажу всем и себе, чего стою; я обязан пройти тот путь, который избрал; мне нужна только победа, иначе я перестану себя уважать; я не имею права на ошибки. Ну и так далее, типа бросить курить, выучить иностранный язык и вообще начать с понедельника новую жизнь.

Согласитесь, все, что бесконечно откладывается на потом — бесполезный груз. Его нужно либо реализовать, либо выбросить, потому что он отнимает энергию, которую тратить зря просто глупо. Поэтому целесообразно выбрать одно из двух: либо решительно реализовать намерение, либо сбросить с себя эту гирьку.

А может быть, у вас имеется какая-то одна большущая гиря, от которой вы уже давно втайне подумываете избавиться, но никак не решаетесь? Представьте, какая появится легкость, если ее сбросить. Отпустите себя, дайте себе больше свободы. Составьте перечень ограничений, которые вас угнетают, и сбросьте их с плеч. Тогда сразу же освободятся резервы энергии намерения, что позволит двигаться дальше.

Освобождая задействованные ресурсы, вы получаете ощутимый прирост силы. Раньше, если вы отдавали энергию маятникам, например алкогольному, табачному, то теперь эта энергия в вашем

распоряжении. Раньше вы расходовали энергию на озабоченность и беспокойство. Теперь эта энергия трансформировалась в решимость действовать. Раньше вы тратили энергию на колебания и сомнения, мучились вопросами о том, правильно ли поступаете. Теперь вы сами определяете, что для вас является правильным, а что нет. Раньше энергия уходила на переживания и обязанности, связанные с чувством вины. Теперь эта энергия свободна. Раньше вас мучила необходимость подтверждать свою значимость. Теперь вы позволяете себе жить в соответствии со своим кредо и вам легко. Все прежние расходы превратились в доходы — в энергию намерения, с помощью которой вы можете формировать свою реальность.

Из книги «Трансерфинг реальности».

МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЩЕПКИ

Что нужно человеку, чтобы он мог самостоятельно распоряжаться своей судьбой? Три простых, но в то же время не вполне доступных вещи.

Свободная воля, свободное сознание, свободная энергия.

Не вполне доступны они потому, что в системе (матрице) на то имеются три сдерживающих фактора.

Захват внимания, замутнение сознания, блокировка энергии.

Однако имеется еще один, неясно осознаваемый, но не менее сильный фактор сдерживания — назовем его гнет (прессинг) жизни вообще, какая она есть, какой она вам навязана.

Если оглянуться на себя, окружающий мир и на свое место в нем, то нетрудно понять, что нас постоянно

хоть что-нибудь да гнетет, какой-то груз обстоятельств, обязанностей, условий, условностей, целей, ценностей. Жизнь напрягает, потому что она как бы НАВЯЗАНА ИЗВНЕ.

Точно такой же гнет ощущается в каком-нибудь унылом бессознательном сновидении. Оно навязано вам, дано, а не выбрано вами. И вас гнетет оттого, что вы вынуждены жить в этом сновидении, а еще оттого, что не понимаете, почему вам такое дано и почему вы не можете ничего с этим сделать. Ведь где-то очень глубоко в душе тлеет забытое ощущение, что вы когда-то были свободны и способны на все, для вас не существовало ничего невозможного. А теперь вы почему-то несвободны, чем-то стеснены и весьма ограничены в возможностях.

Гнетущее давление проявляет себя прежде всего в том, что людям навязываются ложные цели, ложные стереотипы, шаблоны успеха и путей его достижения. Все это по большей части не согласуется с индивидуальными качествами, взламывает личность, ломает Я. Но люди, будучи в бессознательном сновидении, думают, что под эти стандарты надо подстраиваться.

Буквально происходит следующее. На людей навешиваются некие МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЩЕПКИ. Разум и воля оказываются зажатыми, подобно костюму, который сначала сидел свободно и комфортно, а потом его стянули и защепили со всех сторон. Люди ходят СЛОВНО ЗАШУНТИРОВАННЫЕ, ОБЕСТОЧЕННЫЕ. Энергия намерения блокируется прищепками, возникает застой, непроходимость, торможение. В таких условиях способность управлять своей реальностью снижается до самого примитивного, рудиментарного уровня.

Прищепки цепляются по следующему алгоритму:

1. Демонстрируется картина, как конфетка, приманка, которую надо достать.
2. Из картины делается вывод, который представляется на ваш суд: верите ли вы, согласны ли?
3. Далее доходчиво объясняется, что «конфетка вкусная», но в этом мире ничего не дается просто так и легко. Опять: согласны?
4. Если да, цепляется прищепка.

Вот пример, как это делается.

Хорошая работа — это престижная, непыльная и высокооплачиваемая работа. Вы хотите такую работу? Ну конечно хотите. На хорошую работу берут либо классных специалистов с большим опытом, либо по знакомству. У вас нет ни опыта, ни связей. Согласны? Значит, вам не видать хорошей работы. Не верите? А знаете, сколько таких же, как вы, желающих занять хорошее место? Да и не таких, как вы, а уж куда получше вас. Работодатели выбирают лучших. Вы — не лучший. Согласны? То-то же. О хорошей работе вам остается только мечтать. Даже и не пытайтесь. Работайте над собой. НАДО ОЧЕНЬ МНОГО И ТЯЖЕЛО РАБОТАТЬ.

А если отыщется такой несогласный, который не сразу и не совсем поверит, то первый же неудачный опыт поставит его на место. В результате человек, угнетенный таким положением вещей, принимает предложенную картину в конфигурацию своего мира и ПОГРУЖАЕТСЯ В ТЯГОСТНОЕ СНОВИДЕНИЕ. Весь мир вокруг — агрессивная и недружелюбная среда, в которой завоевать место под солнцем очень трудно.

Фактически современный человек вовлечен в гонку за всем, чего он, с точки зрения социума, должен достичь, а потому находится в состоянии непрекращающегося стресса.

Таким образом в системе производится взлом Я с его последующей унификацией. Нетрудно понять, к чему это ведет. Когда Я затушевывается либо стирается — личность или, точнее, то, что от нее осталось, оказывается одинокой и беспомощной в окружающем ее и довлеющем на нее сновидении. Способность к индивидуальной самореализации у личности отнимается (с ее же неосознанного согласия). Ну а дальше, естественно, нивелированную личность прибирают к рукам маятники системы. Вот поэтому и жизнь бывает так трудна, а порой невыносима.

Из книги «Взлом техногенной системы».

Вопросы и отзывы

«Многие пишут: „Взлом“ — самая лучшая книга по Трансерфингу».

// И я тоже так считаю.

АНАТОМИЯ ВАЖНОСТИ

Ментальные прищепки и гирьки проявляются в теле как соматические напряжения мышц. Так реагирует тело — ОНО СОЗДАЕТ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ БЛОКИ В ОТВЕТ НА ПСИХИЧЕСКИЕ.

Гирьки вы навешиваете на себя сами, а прищепки цепляет на вас социум. Освободиться от гирек легко — достаточно осознанно составить их список, расставить приоритеты и выбросить ненужные. С прищепками немного сложнее, но тоже можно справиться.

Основное противоречие между системой и личностью состоит в несоответствии: ДУША ПРОСИТ ОДНО, А СИСТЕМА ДИКТУЕТ ДРУГОЕ. Но ощущается данное несоответствие лишь смутно. Человек не способен ясно осознать, в чем состоят его убеждения и устремления, а что навязано общественными стереотипами и где тут истина. Причина в том, что

человек весь обвешан этими самыми прищепками социума — зажат ими, зашунтирован.

ПРИЩЕПКА — ЭТО ТО, ЧТО УГНЕТАЕТ ВАС ИЛИ НЕ СОГЛАСУЕТСЯ С ВАШИМ Я. На вас давит какой-то груз, но вы смутно догадываетесь, что это неправильно, что так быть не должно. Вот несколько характерных примеров таких прищепок:

1. «Любовь можно завоевать умной стратегией». Вдумайтесь в эту фразу. Что-то здесь не так, верно? Но именно об этом написаны тысячи книг, и именно этим вы занимаетесь, когда вам кто-то понравился.

2. «Хорошую работу получить очень трудно». Действительно, реальный опыт показывает, что это так. И в то же время что-то здесь не так. Как вы думаете, что именно? А то, что кто-то такую работу все же находит и живет себе припеваючи. Но почему он, а не вы? Он что, в отличие от вас, избранный? А может, потому что вы позволили повесить на себя это ложное убеждение и теперь постоянно транслируете его в свой мир, как заведенная шкатулка?

3. «Любимого можно вернуть». Об этом тоже написано много книг, и, опять же, именно это вы пытаетесь сделать, когда вас бросили. А вы в самом деле верите, что это возможно? Или вас заставили в это поверить, потому что вы хотели бы верить?

Все довлеющие и гнетущие факторы представляют собой то, что в Трансерфинге объединяется под общим термином ВАЖНОСТЬ. Когда вас что-то гнетет, это

что-то автоматически становится ВАЖНЫМ. Важность блокирует течение свободной энергии, буквально как прищепка. Блок вводит вас в состояние оцепенения, вы теряете способность действовать эффективно, и уже не вы управляете событиями, а они управляют вами.

Как освободиться, выйти из оцепенения? Основной принцип состоит в том, чтобы ЛИКВИДИРОВАТЬ ПРИЩЕПКУ И СОЗДАТЬ НА ЕЕ МЕСТЕ ПОТОК ЭНЕРГИИ. Поскольку блок — это энергетический застой (пробка), его нужно сначала устранить, а затем раскачать энергетику.

Важность в Трансерфинге устраняется путем ее ОСОЗНАНИЯ. Если вы проснулись и осознали, ЧТО ИМЕННО вас гнетет, половина дела уже сделана. Важные вещи имеют над вами власть до тех пор, пока вы находитесь в состоянии бессознательного сновидения, пока «страшное прячется в шкафу». Стоит вам «открыть шкаф» и взглянуть пристально на предмет своей важности, как он тут же превращается в смешной пушистый комочек.

После разблокировки требуется разогнать застоявшийся поток энергии. Раскачка энергетики реализуется действием. НЕ ЖДИ, НЕ БОЙСЯ И НЕ ДУМАЙ — ДЕЙСТВУЙ. Лучшего способа для раскачки не существует.

Итак, чтобы снять блок важности, нужно его осознать и устранить действием. Общий АЛГОРИТМ САМООСВОБОЖДЕНИЯ выглядит достаточно просто:

Выявляем прищепку (что гнетет),
убираем ее (осознаем),
создаем поток (действуем).

Далее рассмотрим все три этапа более детально.

КАК ВЫЯВИТЬ

Для того чтобы распознать прищепку, которая закрепощает, ограничивает свободу, необходимо ВОВРЕМЯ ПРОСНУТЬСЯ И ПОЙМАТЬ СЕБЯ НА ВАЖНОСТИ. Люди, как правило, не делают этой простой вещи. Когда их что-то гнетет, они действуют как в бреду и даже головы не подымут, хотя бы просто взглянуть, что там за груз на них давит. «Да, жизнь тяжела!» — и бредут себе дальше под гнетом. Причем навешивать грузы на спящих можно снова и снова. Они лишь посетуют в очередной раз — «Ох, как тяжело!» — и дальше пойдут, вместо того чтобы остановиться, оглянуться и сбросить с себя ненужную ношу.

Так вот, необходимо ЗАВЕСТИ ПРИВЫЧКУ ПРОБУЖДАТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ОТЧЕГО-ТО ВОЗНИКАЕТ ГНЕТУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ.

Вас что-то беспокоит, пугает, вызывает дискомфорт? Надо тут же проснуться и осознать, что именно. Где-то в голове должна загореться КРАСНАЯ ЛАМПОЧКА — сигнал тревоги. Буквально подается команда «готовность номер один», вы просыпаетесь и начинаете наблюдать за происходящим, а также и за собой, задавая себе вопросы: что происходит, что меня гнетет, что я в данный момент делаю?

Если «красная лампочка» войдет в привычку, это значительно облегчит вам жизнь и позволит действовать эффективно во всякого рода ситуациях, начиная

с простых, когда вас пытаются обмануть, и вплоть до экстремальных, когда требуется сохранять самообладание и ясную голову.

После того как лампочка зажглась (вы осознали, что вас что-то гнетет), надо оглянуться на груз и подвергнуть его тесту на пригодность. Действительно ли этот груз вам нужен или без него можно обойтись? Речь о том, чтобы отличить свои сокровенные устремления от навязанных извне, свои убеждения от сомнительных стереотипов, истинные ценности от ложных и т. д.

Критерием может быть проверка на соответствие кредо. Задайтесь вопросом: ЧТО ТРЕБУЮТ ОТ МЕНЯ СТЕРЕОТИПЫ И НРАВИТСЯ ЛИ МНЕ ТО, ЧТО ОНИ ТРЕБУЮТ? Нужно подняться над ситуацией как бы на высоту птичьего полета и трезво оценить, что по этому поводу подсказывает сердце, а что разум. Точнее, даже не ваш собственный разум, а «разум социума».

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО СТЕРЕОТИП, КОТОРЫЙ ВАМ ПЫТАЮТСЯ НАВЯЗАТЬ, НЕ СТЫКУЕТСЯ С ВАШИМ ВНУТРЕННИМ ЗНАНИЕМ, ЗНАЧИТ, ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ПРОЦЕСС ВНЕДРЕНИЯ ЧУЖЕРОДНОГО МЕНТАЛЬНОГО ШАБЛОНА В ВАШЕ КРЕДО, ПОПЫТКУ ВЗЛОМА ВАШЕГО Я.

Это подобно вторжению вируса в клетку. Вирусных стереотипов в социуме не меньше, чем болезней.

Когда случится очередная попытка взлома вашего Я, вы сможете легко распознать ментальный вирус, если взглянете на ситуацию с этой точки зрения. Теперь, когда вам понятен механизм, у вас будет своего рода иммунитет.

КАК УБРАТЬ

Чтобы дезактивировать важность, надо разобраться, как устроена ее анатомия. Данный вопрос более подробно обсуждался в книге «Трансерфинг реальности», здесь я лишь кратко напомню основные моменты.

Важность (в нашем случае это в основном внешняя важность) возникает в ситуации, когда неоправданно завышена значимость или ценность события (собеседование), вещи (новая машина) или отношений (с партнером).

Типичные проявления: тревога в ожидании неудачи возможной либо переживание по поводу неудачи случившейся. И в том и в другом случае внутренний покой нарушается, энергия блокируется.

Общий принцип устранения:
УВИДЕТЬ, ОСОЗНАТЬ,
ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ.

Что значит осознать важность? Важность заставляет смотреть на себя с благоговением и трепетом. Или более того, предпочитает, чтобы перед ней падали ниц, не поднимая глаз. А вы взгляните на нее

бесстрастно, безучастно, с чисто медицинским интересом, через увеличительное стекло. Этого зачастую бывает уже достаточно, чтобы понять, что не такая она и важная, эта важность. Например:

– Мне страшно? Нет, я наблюдаю за собой, как боюсь, и разрешаю себе бояться. Это позволяет мне двинуться навстречу своему страху.

– Мне досадно, что мой сценарий нарушается? Нет, я наблюдаю за сценой со стороны, и, опять же, сознательно разрешаю сценарию нарушаться, и гибко следую за изменениями по течению вариантов.

– Что-то для меня представляется слишком значимым? Но я осознаю, что любая значимость — лишь внешняя, кажущаяся. Нет ничего такого особо значительного. Как известно, «на всякого мудреца довольно простоты». То же самое относится к любому величию, ко всему, к чему можно применить термин «значительный». Все значимые люди — и экзаменаторы, и начальники, и звезды шоу-бизнеса, и генералы, и генеральные директора, а также главы государств — все они обычные люди. Кто-то подавился сухариком, кого-то не пустили в самолет в нетрезвом состоянии, кого-то уличили в любвеобильности.

Но если важность не хочет сама слезать с пьедестала, надо ее попросить оттуда. Снизить ее чисто волевым решением — вот она была, а вот ее нет. Но это вовсе не означает, что следует превратиться в мраморное изваяние. Управлять нужно тем, что первично — ОТНОШЕНИЕМ. Эмоции и чувства — вторичны.

Управлять эмоциями и чувствами невозможно и не нужно. Страх, грусть, ненависть, неприятие или, напротив, веселье, любовь, привязанность, желание...

Разве возможно управлять всем этим? Можно лишь внешне не подавать виду, но внутри все это будет, никуда не денется. Насильно заряжать себя оптимизмом тоже не получится. Что же тогда делать?

Договориться со своим разумом. Сказать себе: ПОЛУЧИТСЯ — ХОРОШО, НЕ ПОЛУЧИТСЯ — ТОЖЕ ХОРОШО. И если не получилось, значит, все равно хорошо.

Но почему? Разуму нужно привести обоснования и доводы, поскольку он не принимает ничего на веру. Объяснить ему, что есть принцип Координации намерения и что этот принцип работает: ЕСЛИ ПРИТВОРИТЬСЯ И ПРЕВРАТИТЬ НЕПРИЯТНОСТЬ В ПРИЯТНОСТЬ, ТОГДА ИМЕННО ТАК И БУДЕТ. Но опять, почему этот принцип работает? Почему будет хорошо? Успокойте свой разум следующими объяснениями:

Значит, это мне не надобно, меня ждет кое-что получше (так часто и бывает).

Мне удалось избежать чего-то плохого (ужасного).

Еще один урок пройден, и пройден не зря (ничто в этой жизни не зря).

Уплачено в счет будущей удачи (и так часто бывает).

Не моя дверь (половинка) — будем искать свою (мое от меня никуда не денется).

Если важность настолько высока, что сбросить ее никак не удается, нужно смириться с поражением и идти на экзамен, встречу или важное мероприятие с послабленным намерением: «Сегодня у меня вряд ли получится». Такая установка ослабляет

намерение, но зато устраняет потенциал важности, который часто мешает еще больше.

Следует только понимать, что если придавать слишком большое значение вопросу самой важности, тогда можно угодить в зазеркалье, где, наоборот, важность сменяется полным пофигизмом, что тоже не есть хорошо. ОТСУТСТВИЕ ВАЖНОСТИ — ЭТО НЕ БЕСПЕЧНОСТЬ И НЕ ПОФИГИЗМ, А ОСОЗНАННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ.

КАК СОЗДАТЬ ПОТОК

Если еще не вся важность исчезла, ее остатки рассеиваются в действии. Тревожное ожидание и бездействие нагнетают потенциал и блокируют течение энергии. Действие, напротив, рассеивает избыточные потенциалы и запускает энергетику.

Если у вас угнетенное состояние, вам тягостно, ничего не хочется делать или будто ступор какой-то, вы должны понимать, что причина тому — энергетический блок. Его надо устранить. Но для этого требуется начать движение, ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ СДЕЛАТЬ.

Если ситуация вполне конкретна и понятно, что ее можно разрешить определенным действием, тогда нет ничего проще — действуйте. Сидеть на месте, чего-то бояться, ломать себе голову бесполезно и бессмысленно. Нужно действовать, что-то делать. Неважно даже что именно, главное — делать. Смысл в том, что В ДЕЙСТВИИ СНИМАЕТСЯ БЛОКИРОВКА И ЗАПУСКАЕТСЯ ПОТОК ЭНЕРГИИ. Кто не знает об

этом принципе, тот сидит и курит. Кто в потоке, у того все получается легко и само собой.

Допустим, предстоит большая и сложная работа — надо просто взять и начать ее делать. Хочется с кем-то познакомиться — надо просто идти и знакомиться, не раздумывая. Не имеете представления, как следует работать или общаться, неважно — КОГДА ПОТОК ЗАПУЩЕН, РЕШЕНИЯ ПРИХОДЯТ САМИ, В ПРОЦЕССЕ.

Если вы смотрели фильмы про Джеймса Бонда, то могли обратить внимание, что он почти никогда не думает, а просто действует. Любая его миссия невыполнима. Когда его спрашивают: «Как вы собираетесь это делать?» — он отвечает: «Понятия не имею». Но идет и делает. Он не размышляет над тем, возможно ли это и как это осуществить (ну разве что самую малость). Решения приходят сами, в процессе. Он не обременен потенциалами важности — просто движется в потоке, а решения хватает тут же, на лету.

И дело не в том, что на экране все легко. Тот же принцип работает и в реальности — БЕЗУСЛОВНОЕ НАМЕРЕНИЕ ВЕРШИТЕЛЯ. Вершитель не рассуждает, а идет и берет свое.

Понаблюдайте за морским прибоем. Намерение Вершителя подобно волне. То, что она выплеснется на берег, неизбежно. Она выбрасывается на берег со всей силой, но без надрыва. Таким же непоколебимым должно быть и ваше намерение: Я ИДУ

И СПОКОЙНО БЕРУ СВОЕ — БЕЗ ИСТЕРИКИ, БЕЗ ВОЖДЕЛЕНИЯ, БЕЗ СТРАХА. Я — ВОЛНА.

В деталях о том, какие имеются ментальные прищепки и препятствия и как от них избавляться, а также о технике решения неразрешимых проблем — в книге «Взлом техногенной системы».

Вопросы и отзывы

«Для меня первоначальным является поток. Я делаю немного наоборот. Не „выявление — осознание — действие“, а „действие“ — остальное само прикладывается. Как только что-то напрягает, я начинаю заниматься каким-нибудь любимым делом, например пешими прогулками. Тут сразу все автоматом: внимание в центр мигом встает, важность сваливает — польза, лада, праздник, маркеры... косица активируется на кайфовое состояние... И одна из моих обожаемых практик — слиться с реальностью (реальность движется навстречу). Для меня так проще и работает. Может, потому что я перепрошивалась и практиковалась в движухе. Лишний анализ и раздумья меня напрягают и блокируют».

// Ну и так тоже можно.

СОМАТИЧЕСКИЕ ПРИЩЕПКИ

Вроде бы всем понятно, что изречение «все болезни от нервов» имеет под собой основания, однако почти никто не придает этому должного внимания.

Мы уже уяснили, что боли в спине и шее возникают в результате мышечного напряжения. Но что является ИЗНАЧАЛЬНОЙ ПРИЧИНОЙ?

Американский доктор Джон Сарно в результате многолетних исследований пришел к выводу, что ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛИ ЯВЛЯЮТСЯ НЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И СТРУКТУРНЫЕ РАССТРОЙСТВА, А ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ.

Современный человек находится в состоянии постоянного стресса. Это состояние стало для него уже чуть ли не привычным, «нормальным». Вот несколько основных факторов, вызывающих стресс:

- Ответственность на работе, учебе.
- Дорога на работу и с работы.

- Финансовые проблемы.
- Смена профессии, места жительства.
- Проблемы в отношениях с коллегами и близкими.
- Неудачи на работе и в личной жизни.
- Повышенное чувство ответственности.
- Сильная внутренняя мотивация, потребность быть лучшим, быть первым.

Главные позиции в данном списке занимают ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И МОТИВАЦИЯ. Это те самые основные прищепки, которые система цепляет на человека, чтобы, с одной стороны, подстегнуть его, а с другой — ограничить его энергию, сознание и свободу или, иными словами, «поумерить его пыл». Когда накапливается критическая масса таких переживаний, развивается то, что Джон Сарно определяет как СИНДРОМ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ (СМН).

Стресс эмоциональный перерастает в напряжение физическое. Энергия эмоций (в особенности подавленных) никуда не девается, не исчезает, а переходит в функциональное нарушение — мышечный спазм. А это, в свою очередь, приводит к нарушениям структурным — искривлению позвоночника, межпозвоночной грыже и т. д.

Синдром мышечного напряжения, по словам доктора Сарно, не пользуется интересом академической науки, поскольку не оставляет за собой причинных следов. Эмоции нельзя поместить в пробирку, взвесить и измерить. Медицинские методы, будучи в основном лабораторными, не могут регистрировать действие СМН.

Синдром мышечного напряжения появляется не просто как феномен, а выполняет функцию ЗАМЕЩЕНИЯ

ДУШЕВНОЙ БОЛИ БОЛЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ, что служит первой причиной возникновения СМН.

Физическую боль человек переносит легче, чем душевные страдания. Тем более что мозг в нашем теле — главный. Мозг предпочитает испытывать физическую боль в теле, нежели негативные переживания у себя в сознании. Пока внимание занято болью, подавленные эмоции не могут выйти на уровень сознания.

Для СМН также характерна ОТЛОЖЕННАЯ РЕАКЦИЯ. Боль может проявить себя неожиданно и не к месту, например в отпуске. На работе эмоциональное напряжение, как правило, сгорает, а вот на отдыхе ему деваться уже некуда.

Вторая причина возникновения СМН сходна с первой: СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА СТРЕМИТСЯ ЗАСУНУТЬ ВСЕ БЕСПОКОЯЩИЕ ЕГО ПРОБЛЕМЫ ПОДАЛЬШЕ И ПОГЛУБЖЕ, В ПОДСОЗНАНИЕ.

Тревога, гнев, чувство вины, ответственность, низкая самооценка загоняются вглубь подсознания, потому что сознание не хочет все это чувствовать, а также демонстрировать окружающим. Однако наступает момент, когда подсознание уже не может все это в себе вместить. Вот тогда и возникает СМН.

В природе проблемы решаются просто и естественно: испугались — адреналин в кровь — побежали — страх вышел; разозлились — опять адреналин — кого-то поцарапали — стало легче. В техногенной системе это уже не работает. Мозг и нервная система не приспособлены к существованию в такой среде. Эволюция еще не успела до этого дойти. Физиологическая и физическая активность — пожалуйста.

А что делать с эмоциями, которые не находят выхода, мозг не знает, отсюда и примитивная реакция — заместить их болью или болезнью.

Мышцы, страдающие от СМН, находятся в задней части шеи, спине, ягодицах. Именно они отвечают за правильное положение головы, туловища и обеспечивают эффективную работу рук. Система знает, куда вешать прищепки. Для того чтобы марионетка двигалась как надо, ее необходимо правильно ПОДЦЕПИТЬ, ПОДВЕСИТЬ.

Таким образом, ментальные прищепки порождают еще одни — СОМАТИЧЕСКИЕ. Это уже совершенно конкретные зажимы и путы. Болевые ощущения заставляют человека вести малоподвижный образ жизни. Болит — не двигайся! У человека отбивается охота к тому, что может помочь. Соматические прищепки обездвиживают, усаживают в машину, в кресло, на диван — к телевизору, телефону, компьютеру (будь на связи, будь в системе!). Цикл замкнулся.

Итак, мы выяснили, что в результате воздействия техногенных факторов на человека в буквальном смысле вешаются прищепки — зажимы. Человек практически зашунтирован, связан по рукам и ногам. Ментальные прищепки напрямую блокируют внимание, волю, осознанность, разум. Соматические прищепки также прямо блокируют мышцы и энергетику. И те и другие косвенным образом влияют друг на друга: телесные блоки могут порождать психические, и наоборот. С ментальными прищепками мы в общих чертах разобрались. Теперь поговорим о том, что делать с соматическими.

ДОГОВОР С ПОДСОЗНАНИЕМ

Подавленные эмоции и неприятные переживания имеют свойство вытесняться из сознания в подсознание. Если емкости подсознания не хватает (а у современного человека эта емкость практически переполнена), тогда эмоции и переживания выливаются в синдром мышечного напряжения (СМН). Ну а если зажаты мышцы, возникает цепь патологий: нарушается микроциркуляция, блокируется поток энергии, возникают другие болезни, этимология которых уже оказывается скрытой.

Доктор Сарно в результате многолетней практики все-таки нашел путь избавления от СМН. Способ оказался на удивление прост.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОНИМАЕТ, ЧТО ИСТОЧНИКОМ БОЛЕВЫХ СИМПТОМОВ ЯВЛЯЮТСЯ ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ, БОЛЬ ИСЧЕЗАЕТ.

Когда раскрывается причина СМН, подсознание как бы уясняет себе, что больше не сможет вас таким образом обмануть.

Боль уходит не всегда сразу, это может случиться через несколько дней, а иногда спустя месяц или два. Подсознание словно старается не подать виду, что его уличили в «скрытом преступлении». Ведь это действительно своего рода преступление перед организмом, поскольку подсознание, перекладывая проблему на тело, таким образом расписывается в своем

бессилии. Но теперь, когда «тайна» раскрыта, такая уловка уже не проходит.

Сама проблема, породившая СМН, от одного лишь осознания, конечно, может никуда и не деться. Но болевой синдром и болезни, связанные с мышечным напряжением, отступают. Люди избавляются от болей, лишь осознав, что именно с ними происходит. Может быть, все это звучит невероятно, но факты — вещь упрямая: десятки тысяч пациентов доктора Сарно освободились от СМН, избавились от боли в спине, шее и прочих недугов. Как оказалось, язва, астма, простатит, головная боль, экзема, псориаз и некоторые другие болезни могут иметь своей причиной тот же самый механизм вытеснения эмоций в подсознание.

Подробней с методикой Джона Сарно можно познакомиться в его книге «Как вылечить боли в спине. Люди должны знать правду». Американское издание: John E. Sarno *Healing back pain*, New York.

Далее я еще раз поясню, в чем суть методики, дополнив ее своими соображениями.

Сначала желательно ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЕНТАЛЬНЫХ ПРИЩЕПОК, потому что они являются первопричиной возникновения СМН. Нужно понять, что именно вас гнетет. Осознать это, снять важность и создать поток, как было показано в главе «Анатомия важности».

Затем следует ДОГОВОРИТЬСЯ СО СВОИМ ПОДСОЗНАНИЕМ. Что оно вообще собой представляет? Подсознание отвечает за безусловные рефлексы и функции, над которыми не надо задумываться. Например, дыхание, кровообращение, пищеварение.

Непроизвольные мышечные сокращения также находятся в распоряжении подсознания. Преобладающая часть эмоциональной, ментальной и физиологической активности находится ниже осознаваемого уровня. Сознание выступает лишь как малая надводная часть айсберга. Но и емкость подсознания тоже небезгранична. Вследствие информационной переполненности, а также новых ментальных прищепок социума емкость подсознания у современного человека исчерпана.

Подсознание подобно животному. Вроде все понимает, но не до конца и не совсем. В отличие от сознания, оно как бы во сне. Не все ему можно объяснить, но кое в чем можно договориться. Смысл договора с подсознанием состоит в том, что ВЫ ЕМУ ЗАЯВЛЯЕТЕ, ЧТО ТЕПЕРЬ САМИ БЕРЕТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПРОБЛЕМЫ. Больше нет нужды прятать проблемы: их будет выявлять и устранять само сознание — Я.

В то же время к подсознанию следует обращаться уважительно, просто потому что оно того заслуживает. Вы можете составить мыслеформу примерно такого содержания и повторять ее время от времени, например находясь в ванной, или иногда перед самым погружением в сон:

< Мое подсознание, ты королева моего организма. Все в организме находится под твоим управлением. Мое подсознание, моя королева, ты приводишь весь мой организм в порядок. Под твоим руководством все функции налаживаются, восстанавливаются идеальное здоровье и мощная энергетика. Мое подсознание, моя королева, ты полностью исцеляешь и оздоравливаешь весь организм. А я во всем тебе помогаю, делаю

все возможное. Питаюсь живой и натуральной пищей, которая меня очищает и питает всем необходимым. Обливаюсь холодной водой, занимаюсь физическими упражнениями, развиваю свое тело. Работаю с намерением. Мое намерение направлено на совершенство. Я — само совершенство. Мое подсознание, моя королева, под твоим управлением мой организм очищается, обновляется, восстанавливается, развивается. Мое подсознание, ты королева моего организма. >

Очень возможно, что спустя несколько дней, а может, через месяц или два после того, как вы читаете эти строки, у вас исчезнет какая-то боль или уйдет хроническая болезнь. Ваша походка станет свободней, вы это почувствуете. Появятся дополнительные степени свободы тела, оно станет охотнее слушаться. Самочувствие станет значительно лучше. Ваше тело наконец вспомнит давно забытое ощущение, что значит ЖИТЬ БЕЗ ПРИЩЕПОК.

Но не следует полагаться лишь на договор с подсознанием и пренебрегать аспектом физической активности. На человека, ведущего малоподвижный образ жизни, прищепки навешиваются очень легко и прочно. Стопроцентные результаты дает только комплексный подход: как мыслим, как питаемся, как двигаемся.

Подробнее — в книге «Взлом техногенной системы».

Вопросы и отзывы

«Я занимаюсь массажами, гирудотерапией и парю людей в русских банях и полностью

подтверждаю написанное личным опытом. Панцирь, который со временем образуют мышцы и фасции в теле, не уберешь руками, делая массаж. По состоянию мышц сразу видно, сколько травм и стрессов уходит в подсознание, а потом вытесняется в тело. Копят это всю жизнь, некоторые не слышат тело в принципе. Это уже аутоагрессия, где в человеке нет разрешения на жизнь и счастье. Причины у каждого свои, копать — не перекопать».

«Раньше делала массаж, но люди постоянно возвращались, ничего не менялось, временный эффект».

«Иногда, занимаясь физически, может что-то не получаться, и тогда задаешь себе вопросы: „Что я не могу отпустить, чего боюсь, в чем состоят мои негативные переживания и ожидания?“ И тут же приходит ответ, и тело отпускается, расслабляется-растягивается и становится свободнее».

«Эта мыслеформа уже при прочтении меня как-то эмоционально регенерировала, а что будет, если с ней еще поработать какое-то время!»

«Мне очень понравились: мое подсознание — моя королева!»

// Но кому-то может и не понравиться такое определение. Это дело вкуса. Можете обращаться к подсознанию как считаете нужным.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ

ТРАНСЕРФИНГУ 20 ЛЕТ

В издательстве «ВЕСЬ» вышло юбилейное иллюстрированное подарочное издание «Трансерфинг реальности I–V».

20 августа 2003 года можно считать днем рождения Трансерфинга. Собственно, первая книга (первые три тома) была готова несколько раньше, в июне. Потом я ждал ответов от издательств, которым разослал предложение, но так и не дождался — приходили только отказы, либо молчание. Тогда я начал сам публиковать книгу по фрагментам на сервисе почтовых рассылок. Так что начиная с этого дня Трансерфинг вышел в свет.

Смартфонов и соцсетей тогда не было, мы общались на форумах. Было интересно. Поднялась заметная волна читательских откликов и обсуждений на всевозможных площадках. Волну заметили издательства, от них посыпались предложения.

Печатное издание вышло в мае 2004 года в издательстве «ВЕСЬ» и сразу попало в первую десятку бестселлеров. Помню, эти книги продавались повсюду — в подземных переходах, на рынках, в метро... Я смотрел, и мне казалось, что все это происходит не со мной, точнее, отдельно от меня, и книги вовсе не мои, не могут быть моими. Я разве писатель какой-то? Странное было ощущение.

Дальнейшее развитие происходит лавинообразно. Книги переводятся на все основные языки и издаются более чем в 20 странах. Узнаваемость Трансерфинга в информационном поле нарастает. Выходят новые книги, которые сразу попадают в топ бестселлеров. По всему миру возникают школы Трансерфинга.

Я не понимаю, почему так произошло. Ведь издатели, которые хорошо ориентируются в литературе, сразу поняли, что эта литература «не для всех», то есть она не должна принести коммерческой выгоды. А читатели почему-то решили иначе, что Трансерфинг как раз и именно для них. Хотя потом многие, наверно, все же поняли, что не для них, поскольку применять на практике стали далеко не все.

Но и то поступали и продолжают поступать многочисленные отзывы, что принципы Трансерфинга значительно повышают качество жизни людей, а кому-то вообще жизнь возрождают или спасают. Мне из тюрем много писем приходило, писали, что книги согревают душу и вселяют надежду.

Далее, с появлением смартфонов и социальных сетей плотность обсуждения и обмена опытом в читательской аудитории значительно увеличивается.

Электронные версии активно распространяются в пиратских сетях, в результате чего уже невозможно оценить, сколько миллионов читателей у Трансерфинга.

На сегодняшний день книги изданы в следующих странах:

Бельгия, Болгария, Бразилия, Великобритания, Венгрия, Германия, Испания, Италия, Китай (Гонконг), Корея (Южная), Кувейт, Латвия, Ливан, Литва, Польша, Румыния, Сербия, Сирия, Словакия, Словения, Франция, Хорватия, Эстония, Япония.

В Арабском регионе, например, Трансерфинг вызывает особенно живой интерес, а Тафти-Итфат они принимают чуть ли не как свою жрицу. В Японии тоже Трансерфинг вышел уже давно, а сейчас собираются издавать Тафти. Видимо, они считают, что она того стоит. Подобные примеры говорят о многом, потому что заинтересовать такие замкнутые на себя и локальные культуры чем-то извне очень трудно.

В последнее время, по некоторым признакам, поднимается новая волна интереса к Трансерфингу. И внимание зарубежных издательств почему-то именно сейчас заметно и заново оживилось. Так что ждем новую волну. Волну удачи нам всем!

«ТАФТИ ЖРИЦА 2. УПРАВЛЕНИЕ СОБЫТИЯМИ»

В издательстве «ВЕСЬ» вышло иллюстрированное подарочное издание «Тафти жрица 2. Управление событиями». Книгу можно найти на основных торговых площадках. Там большой разброс по ценам и комплектам от разных продавцов. Надо ввести в строке поиска «Тафти жрица 2» и выбирать из предложенных вариантов. Если внимательно просмотреть весь длинный перечень, можно найти книгу в одном экземпляре, без комплекта и дешевле. Или в каком-нибудь комплекте, тоже обойдется дешевле.

Подарочное издание отличается тем, что на обложке изображены улитки. В описании книги также должно быть указано, что это именно иллюстрированное издание, чтобы не перепутать с обычным.

Над иллюстрациями долго и старательно работала художница Анна Лейбман. Картинки, в дополнение к фирменному юмору жрицы, придают книге праздничный колорит и веселье.

Напомню о чем книга. Суть ее в том, что, в отличие от классического Трансерфинга, где реальность управляется косвенно, техники Тафти воздействуют на реальность напрямую, в том числе на конкретные события.

Лозунг Трансерфинга: «Реальность существует независимо от вас. До тех пор, пока вы с этим согласны». Вы можете соглашаться или не соглашаться, но все же ваша реальность гуляет сама по себе, если вы ничего с ней не делаете.

Можно настраивать «антенну» своего мысленного излучения с помощью техники слайдов, амальгамы, чтобы реальность «понимала в общих чертах», что вы от нее хотите. Однако события идут своим чередом и зачастую совсем не туда, куда надо. Текущая жизнь захватывает и в конечном итоге управляет вами, а не вы ею.

Что делать, если требуется решить ближайшую конкретную проблему в этой текущей череде событий? Например: сдать экзамен, пройти собеседование, получить повышение, обеспечить успешное завершение какого-либо дела, ситуации, плана.

На то и даны техники Тафти — они позволяют задать конечный результат любого события — чего вы, собственно, хотите достичь.

Идти по жизни с амальгамой «мой мир обо всем позаботится», конечно, легче и уютней, но это позиция

малого ребенка и всех проблем не решает. Если по-взрослому, можно ведь и самим позаботиться, чтобы все прошло успешно. Нет ничего проще — взять и задать определенное событие. Кто это делает — пожалуйста, получите и распишитесь. Зачем полагаться на судьбу или случай?

Не говоря уж о том, что пробуждение в Трансерфинге происходит лишь в полсознания, с полузакрытыми глазами. А вот пробуждение во сне наяву по Тафти — это уже прямо «ух ты!». Многие из тех, кто пробовал так проснуться, замечали интересный феномен: окружающие поглядывают с любопытством, будто чувствуют, что с вами что-то не так, и почему-то проникаются к вам симпатией.

Классика Трансерфинга вовсе не отменяется — с нее надо начинать. Но Тафти — это уже высшая школа. Во второй книге техники Тафти дальше развиваются и, надеюсь, лучше объясняются. Если у кого раньше что-то не получалось, теперь получится.

Ну и конечно, книга написана от лица Тафти и в манере Тафти. Кому-то может не нравиться, но это не моя придумка и не моя прихоть. Книга приходит такой, какая она есть в Источнике, откуда берется. И сама Тафти — не выдуманный персонаж, а реальная жрица храма Изиды, жившая в Египте в 970–911 годах до нашей эры. А ее Дух и поныне здравствует и передает информацию.

Почему в подобной манере? Во-первых, таков характер жрицы, она ведь живая. Во-вторых, я предполагаю, это своего рода защитный барьер, дабы информация не попала не в те руки. Люди

с неуравновешенной психикой или раздутым эго не должны владеть данными техниками, чтобы не навредить себе или окружающим. Такие люди просто не смогут читать Тафти, их будет коробить. Ну а у кого с самим собой и с чувством юмора все в порядке, тот получит удовольствие.

«ЧИСТОПИТАНИЕ»

В издательстве «ВЕСЬ» снова вышла книга «чистоПитание», которой давно не было в продаже. Это иллюстрированное подарочное издание, поэтому выпускается ограниченными тиражами.

О чем книга.

Человечество накопило как множество полезных и разумных традиций в питании, так и множество заблуждений. Мы выбираем только все самое лучшее и мудрое. В книге представлен компромисс между живым питанием (сыроедением) и традиционной кухней. Все делается просто, быстро, вкусно. Для красоты, здоровья, силы.

Повседневная кухня наших предков была простой и понятной. Тратить время на кулинарные изыскания — непозволительная роскошь. Лучше потратить это время на другие занятия. А блюда должны быть простыми. И для здоровья лучше, и жить проще, и толку больше.

Простые блюда — не значит невкусные. Если вы заметили, в ресторанах повара изо всех сил стараются сотворить нечто невообразимое, путая замысловатость с кулинарным искусством. В результате получается блюдо, которое скорее для глаз, нежели для рта.

Сложные блюда — тоже вовсе не значит вкусные. Более того, чем затейливей еда, тем она труднее для усвоения. И об этом наши предки (да и не только наши) были хорошо осведомлены. Где начинаются изыскания, там кончается здоровье.

Для здоровья блюдо должно быть максимально односложным или состоять из хорошо сочетающихся продуктов. Но главное — из натуральных продуктов.

Пищевые технологии за последние полтора века упорно шли путем будто нарочитого усложнения. Сначала с зерна стали обдирать оболочку, лишая продукт самого ценного — клетчатки и зародыша. Затем в ход пошли дрожжи, консерванты, пищевые добавки. Потом изобрели еще более изощренную химию. И как венец всего этого пищевого безумия — ГМО.

В итоге мы видим странную картину: люди едят и болеют, болеют и едят, абсолютно не задумываясь о причинах и следствиях. Очень быстро стареют, становятся обрюзглыми, еле передвигаются, но все равно едят то, к чему привыкли. Особенно грустно смотреть на артистов, которые еще не так давно были такими красивыми и излучающими свет и так скоро, буквально на глазах, угасли.

Это именно безумие, хотя таковым не считается, потому что оно коллективное. Пищевые технологии внедрялись постепенно и повсеместно,

по принципу — сначала попробовали, потом вошло в привычку. А привычка, если она вырабатывается на общественном уровне, создает иллюзию коллективной безопасности. Только вот иллюзия стадной безопасности вовсе не гарантирует саму безопасность.

Пока стадо несется к пропасти, время проходит весело и беззаботно. Бегут все вместе, потому и нестрашно. А что там дальше — не видать, да и думать об этом не особо хочется. Но однажды наступает момент, когда стадо продолжает бежать дальше, а ты отстал — у тебя проблемы.

Или когда ты уже очутился на краю, а там, оказывается, пропасть, а ты не знал, а сзади продолжает напирать беззаботное стадо, а твое время настало, и это как-то обидно, но уже поздно.

Выход простой: нужно покинуть общее стадо, знать элементарные вещи, следовать природным законам. История «научных» достижений и технологий насчитывает несколько десятков лет. Эволюция Природы исчисляется сотнями миллионов.

Что это дает: можно существенно продлить вечеринку. А для тех, кто когда-то были красивыми и счастливыми, но по жизни многое растеряли, есть шанс начать все сначала.

- Болезни и проблемы уходят сами собой.
- Все функции организма постепенно налаживаются.
- Значительно улучшаются физическая форма и внешний вид.
- Повышается общий тонус организма, пробуждается вкус к жизни.

- Сознание проясняется, нервная система и сон стабилизируются.
- Ум, реакция, восприятие, чувства — обостряются.
- Процесс старения ощутимо замедляется.

В книге излагаются принципы чистого питания, даются простые и полезные рецепты с авторскими фотографиями, а также объясняется, почему нельзя бросаться в крайности, такие как фанатичное сыроедение или кем-то выдуманные диеты.

Дальнейшее развитие принципов чистого питания можно найти во второй книге «Кухня предков», где выделен еще один фундаментальный принцип, наработанный опытом тысячелетий. Предки ничего не выдумывали и не обманывали прежде всего самих себя. Только имеются в виду дальние предки, допетровских времен, а не ближайшие, которые за несколько последних веков почти весь опыт растеряли и извратили.

И конечно, чистое питание является неотъемлемой частью наших целей в период Перехода: трансформация, регенерация, эволюция плюс пробуждение в Духе. Потому что все это едва ли достижимо, если тело находится в состоянии деградации.

Книга доступна на основных торговых площадках. Искать по запросу «чистопитание зеланд», поскольку поиск путает с «чистописанием».

Авторские сайты: **zelands.ru, zelands.com**

Сайт Тафти: **tufti.ru**

Сайт Трансерфинг Центра: **tserf.ru**

Научно-популярное издание

Зеланд Вадим

ТРАНСЕРФИНГ СЕБЯ

Подписано в печать 08.10.2024.
Формат 60 × 90 1/16. Печ. л. 39. Тираж 5000 экз. Заказ № .
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»
197101, Санкт-Петербург, а/я 51.
E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: http://www.vesbook.ru

Вы можете заказать наши книги:
по телефону 8-800-333-00-76
(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

Отпечатано в типографии ООО «ЛД-ПРИНТ»
196643, г. Санкт-Петербург, п. Сапёрный,
ш. Петрозаводское, д. 61, строение 6,
тел. (812) 462-83-83, e-mail: office@ldprint.ru

Центр Познания

«АВТОР ЖИЗНИ»

при Издательской группе «Весь»

Дорогие читатели!

За 20 лет нашей деятельности мы накопили богатейший опыт работы со знанием в сфере здорового образа жизни, саморазвития и духовного роста. Этот опыт является основой уникальной методики духовного и физического развития «Автор Жизни».

Участвуя в программе, вы сможете:

- научиться управлять стрессом и любыми негативными обстоятельствами вашей жизни;
- быстро и эффективно разбираться в потоках жизненно-важной информации;
- развить и укрепить способность к постоянному освоению новых знаний;
- найти единомышленников и новых друзей;
- найти спутника жизни;
- улучшить существующие отношения с окружающими.
- научиться эффективно помогать ближним;
- начать и укрепить свое дело;
- сохранять и увеличивать жизненную силу;
- жить осознанной и интересной жизнью.

В программу «Автор Жизни» входят регулярные занятия по:

- обретению психологической целостности;
- развитию силы воли и интуиции;
- преобразованию отрицательных эмоций в состояние присутствия и безусловной любви.

Наряду с практическими занятиями проходят:

- выездные семинары, экскурсии, фестивали, исследовательские экспедиции;
- лекции по космологии и психологии возможной эволюции человека;
- мастер-классы по изучению культуры и искусства.

Подробную информацию о программе «Автор Жизни» можно получить в разделе «Мастерские» на сайте **http://www.av-z.ru**

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ТРАНСЕРФИНГЕ И ТЕХНИКАХ ТАФТИ!

Сайт tserf.ru — Все о Трансерфинге и техниках Тафти!

Это уникальное пространство, где вы сможете получить самую полную и актуальную информацию о Трансерфинге и техниках Тафти.

Для вас в открытом доступе большое количество информационных статей (с тематическими иллюстрациями и видео) в разных форматах:

- обучающие статьи, советы и рекомендации;
- ответы на вопросы, цитаты и послания;
- практики и техники для улучшения всех сфер жизни: самореализация, деньги, отношения, любовь, здоровье, бизнес, работа.

➤ YouTube-канал Трансерфинг Центра

На YouTube-канале вас ждет большое количество уникальных видеороликов: обучающие видео, советы, практики, ответы на вопросы, авторские визуализации, открытые онлайн-встречи.

➤ Открытые вебинары по Трансерфингу и техникам Тафти

В Трансерфинг Центре регулярно проходят открытые онлайн-встречи и вечера вопросов и ответов. Татьяна Самарина, основатель и ведущий тренер Трансерфинг Центра, разбирает конкретные жизненные ситуации, делится практиками, отвечает на вопросы в чате, дает личные рекомендации и общается с участниками в прямом эфире.

➤ Обучающая рассылка по Трансерфингу и техникам Тафти

Подписывайтесь на рассылку на сайте tserf.ru, и вы регулярно будете получать на e-mail свежие статьи и видео, ответы на вопросы, советы и рекомендации по практике Трансерфинга и техникам Тафти.

➤ Вебинары, онлайн-курсы, интенсивы и мастер-классы

Прохождение программ поможет вам:

- на собственном опыте прожить все то, что описано в книгах Вадима Зеланда, и превратить теорию в практику;
- осознать, как применять тот или иной инструмент Трансерфинга и Тафти в каждой конкретной жизненной ситуации;
- приобрести полезные привычки и сформировать новые, более эффективные модели мышления и поведения;
- войти в принципиально новое состояние (гармонии, радости, легкости, праздника, любви, уверенности, счастья).

➤ Присоединяйтесь к сообществу единомышленников!

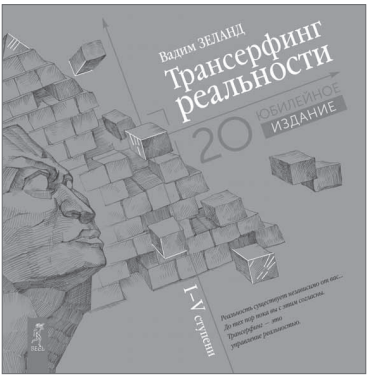
Присоединяйтесь к группам Центра в социальных сетях и узнавайте первыми о новых статьях и видео, общайтесь с единомышленниками, обменивайтесь опытом, находите новых друзей, которые будут с вами на одной волне!

ТРАНСЕРФИНГ ЦЕНТР создан в 2006 году при участии и поддержке Вадима Зеланда

По всем вопросам обращайтесь к онлайн-консультанту на сайте **https:// tserf.ru/**, а также по телефонам: +7(925) 393-33-45, +8(800) 550-36-37 или по почте: info@tserf.ru.

ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ
I–V ступени

Вадим Зеланд



ISBN 978-5-9573-6299-9

В этой книге идет речь об очень странных и необычных вещах. Все это настолько шокирует, что не хочется верить. Но ваша вера и не потребуется. Имеются методы, с помощью которых вы сможете все проверить сами. Вот тогда ваше привычное мировоззрение рухнет.

Все мы так или иначе находимся во власти обстоятельств. Желания не исполняются, мечты не сбываются, зато худшие ожидания, как назло, оправдываются. Неужели нельзя наоборот? Оказывается, можно. И вы узнаете, как. Трансерфинг — это технология управления реальностью.

Несмотря на всю фантастичность идей, изложенных в книге, они уже нашли практическое подтверждение. Те, кто пробовал заниматься Трансерфингом, испытали удивление, граничащее с восторгом. Окружающий мир трансерфера непостижимым образом меняется буквально на глазах. Здесь нет места мистике — это реально.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

Доступно в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
@vesbook
www.vesbook.ru

ВЗЛОМ ТЕХНОГЕННОЙ СИСТЕМЫ

Вадим Зеланд

ISBN 978-5-9573-3969-4

Если вы не обладаете никакими особыми достоинствами и талантами, то у вас нет иного пути, как выйти из общего строя и позволить себе стать уникальными. Имея в распоряжении технику освобождения, представленную в книге, вы сможете создать себе любой мир. Сила вашего интеллекта и творческий потенциал поднимутся до уровня гения. У вас не будет проблем с достижением своих целей. Перед вами откроется реальность в незнакомом обличье, какой она является на самом деле.

Если у вас есть заветная мечта, если ваша цель труднодостижима, если многие хотят того же, чего и вы, если вам приходится стоять в длинной очереди за своей мечтой… Вы должны знать, что у вас есть особый, уникальный шанс. Шанс получить преимущество, которого нет у других. Шанс взломать матрицу и вырваться на свободу. Вы должны хотя бы знать, что это возможно.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

Доступно в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
@vesbook
www.vesbook.ru

кЛИБЕ
КОНЕЦ ИЛЛЮЗИИ СТАДНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Вадим Зеланд

ISBN 978-5-9573-6296-8

В книге даются нестандартные решения типичных проблем, на основе реальных ситуаций из писем читателей. В этих письмах — целые жизни, трагедии, безвыходные положения. Людей волнуют одни и те же вопросы: здоровье, отсутствие перспектив, нереализованность. Но выход всегда есть. Парадокс в том, что искать его не надо — он сам объявится. Как это делается, вы узнаете.

Вы также узнаете, что такое иллюзия стадной безопасности и куда она ведет. В действительности, человечество бредет в никуда. Так ли это на самом деле, вы сможете оценить сами. кЛИБЕ — реальный способ выйти из стада, осмотреться, найти свой уникальный путь и начать ему следовать, успешно и независимо от общего потока.

Вадим Зеланд

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

Доступно в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
@vesbook
www.vesbook.ru

КЛИП–ТРАНСЕРФИНГ

Принципы управления реальностью

Вадим Зеланд

ISBN 978-5-9573-3951-9

Если отведенное место в матрице вас не устраивает, еще не факт, что вам удастся его сменить. Ваша мечта Систему не интересует — вы должны исправно функционировать — [думать как надо, делать как надо, быть как надо]. Что произойдет, если ваши мысли и действия не будут подчинены общим правилам? Вы сможете покинуть свою ячейку и отправиться гулять по матрице как вам вздумается. А такой факт уже не устраивает саму Систему.

Впрочем, какое вам дело до того, что там ее устраивает, а что нет? Вы способны использовать Систему в своих интересах так же, как она использует вас. Для этого вовсе не требуется выходить из Системы — достаточно выйти за рамки прошитого алгоритма: [думай как все — делай как все — будь как все]. Тогда границы *возможного и доступного* лично для вас раздвинутся далеко за пределы *достижимого и положенного* для всех остальных.

Вадим Зеланд

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

Доступно в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
@vesbook
www.vesbook.ru

ТАФТИ ЖРИЦА

Гуляние живьем в кинокартине

Вадим Зеланд

ISBN 978-5-9573-6406-1

Это мировая сенсация. Это Тафти. Встречайте.

Если вы действуете по своей воле, почему тогда все выходит не по-вашему?

Вы думаете, что не получается, потому что не получается, и все.

На самом деле не получается потому, что вы все-таки действуете не по своей воле, а ведет вас сценарий. А еще у вас не получается потому, что вы не умеете действовать так, чтобы получалось. Вместо того чтобы задавать реальность на грядущей киноленте, вы воюете с действительностью в текущем кадре.

Действительность — это то, чего никогда не было и никогда не будет, а только есть — единожды и сейчас. Действительность — она есть лишь постольку, поскольку уже произошла. Вы не можете изменить то, что уже свершилось. Но именно этим вы и занимаетесь, поскольку все, что вас окружает, — это и есть то, что свершилось.

Чтобы изменить кинокартину, нужно проснуться и ожить в ней.

Хотите узнать больше? Читайте также первую художественную книгу Вадима Зеланда «Жрица Итфат»!

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

Доступно в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
@vesbook
www.vesbook.ru

ТАФТИ ЖРИЦА 2
Управление событиями

Вадим Зеланд

ISBN 978-5-9573-6297-5

В управлении событиями заключается один простой, но ошеломляюще мощный смысл. Реальность не зависит от вас, до тех пор, пока вы просто полагаетесь на нее — «как выйдет, так выйдет». Пока вы ее не берете, она и не ваша — ОНА НИЧЬЯ.

Но как только вы ее буквально берете себе — задаете, какой ей быть, — ОНА СТАНОВИТСЯ ВАШЕЙ.

И тогда,

ПО ВОЛЕ ВАШЕЙ ДА БУДЕТ ВАМ.

Вадим Зеланд

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

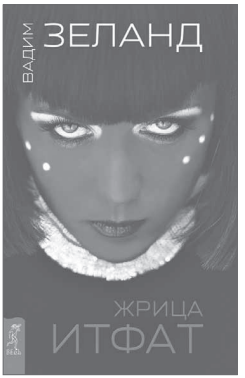
Доступно в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
@vesbook
www.vesbook.ru

ЖРИЦА ИТФАТ

Вадим Зеланд



ISBN 978-5-9573-6298-2

Все смотрят Тафти. Все читают Тафти. Все обсуждают Тафти. Одни кричат: «Мы ненавидим Тафти!» Другие кричат: «Мы хотим Тафти!» Кто же она такая, жрица Итфат, второе имя которой Тафти?

Это не вымышленный персонаж. Она реально существовала, а в определенном смысле существует и сейчас. В книге рассказывается об удивительных приключениях жрицы и ее друзей в метареальности. Но и это не совсем фантастика. Или совсем не фантастика. Не хотите — не верьте, а хотите – проверьте.

Ни волшебную палочку, ни сверхспособности фантастических персонажей нельзя забрать с собой, в свою жизнь. Техники Тафти — можно. Уже многие проверили.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

Доступно в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
@vesbook
www.vesbook.ru

чистоПитание
Книга о чистой, простой и сильной пище

Вадим Зеланд

ISBN 978-5-9573-6303-3

Роскошное полноцветное издание с фотографиями автора — это настоящее воплощение мечты для всех последователей «Трансерфинга реальности».

С научной объективностью и обоснованностью Вадим Зеланд раскрывает главные принципы здорового питания, развенчивая широко растиражированные иллюзии о безвредности различных добавок, используемых в пищевой промышленности.

Предельно ясно и доступно он объясняет, как с помощью питания можно создать наилучшие условия для работы сознания и функционирования всех систем организма, как определить полезность того или иного продукта и как преодолеть нездоровые привычки в питании без насилия над собой.

Вашему вниманию в книге предлагаются простые рецепты вкусных, а главное полезных блюд, с помощью которых вы можете разнообразить свое ежедневное меню, следуя принципам «чистоПитания».

Авторские фотографии, иллюстрирующие процесс приготовления, наглядно демонстрируют простоту и аппетитность каждого блюда.

Кроме того, Вадим Зеланд дает полезные рекомендации по выбору посуды и бытовой техники, которые позволяют сохранить в продуктах максимум живой энергии.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

Доступно в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
@vesbook
www.vesbook.ru

КУХНЯ ПРЕДКОВ
Пища силы

Вадим Зеланд

ISBN 978-5-9573-3952-6

Технологичная пища привела к тому, что современный человек просто хронически болен. У него аллергия, брюшко, сердце, депрессия, хроническая усталость, апатия, непрекращающаяся интоксикация, он балансирует на грани перехода к диабету и онкологии — и в конце концов туда переходит.

А когда-то давным-давно веком на Руси именовалась средняя продолжительность жизни. То есть жить как минимум сто лет — было нормально, в порядке вещей. В чем здесь секрет?

В основе кухни наших предков была одна простая составляющая — ржаная закваска. На ней готовили не только хлеб, но и многие другие блюда. Почему именно ржаная закваска? Потому что в ней особая Сила. Сила неизвестного происхождения, поскольку не исследована, забыта. Но вы можете ее почувствовать, если попробуете рецепты из этой книги.

Вадим Зеланд

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

Доступно в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
@vesbook
www.vesbook.ru

ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

ВЕСЬ

Коллекция книг
и аудиокниг

для развития духа,
души и тела

для iPhone и iPad

Доступно в App Store

ЗАГРУЗИТЕ БЕСПЛАТНО!

Вышло официальное приложение издательства «ВЕСЬ» для iPhone и iPad – большая коллекция качественных электронных книг и аудиокниг по развитию духа, души и тела человека.

Три основных направления: **«Философия. Религия. Эзотерика»**, **«Прикладная психология»** и **«Медицина и здоровье»**.

Здесь вы найдете произведения таких авторов, как **Вадим Зеланд, ОШО, Клаус Дж. Джоул, Мэрилин Керро, Виктория Райдос, Арабо Саргсян, Анастасия Долганова, Надежда Маркова, Георгий Сытин и многих других.**

Приложение доступно к загрузке бесплатно, книги и аудиокниги внутри приложения платные. Следите за промо-акциями, скидками и бесплатными раздачами книг с помощью push-уведомлений.

Основные функции:

- Возможность бесплатно начать слушать или читать любые платные книги.
- Синхронизация закладок и прогресса чтения через iCloud.
- Продвинутый аудиоплеер — возможность загрузки и удаления аудиокниги целиком или по главам.

Приложение доступно в AppStore: