

Око Возрождения

и

Тафта жрица 2

Квантэссенция

## Введение

Эта книга позволит вам сэкономить время и энергию. Она содержит массу практической информации и наполнена мудростью, которые вы можете использовать для начала процесса *омоложения*. Также она будет способствовать тому, чтобы ваша жизнь стала более здоровой и полноценной. Если вы прочтете эти страницы и решите воплотить их мудрость на практике, советую вам не забывать вот о чем:

Во-первых, следуя инструкциям, *будьте добры к себе*. Если вы слишком требовательны, вам будет сложно достичь успеха в практике. Поэтому следуйте своему собственному темпу и стилю. Получайте удовольствие от своих успехов, даже если кажется, что прогресс слишком медленный. Помните, что омоложение – это процесс, который происходит лишь тогда, когда вы наслаждаетесь им.

Следующий шаг: *представьте себя таким, каким бы вам хотелось быть*. Исследования показали, что химические процессы в теле зависят от ролей, которые играет актер. Правда в том, что мы все – актеры на великой сцене жизни и наша жизнь определяется теми партиями, которые мы *выбираем* играть. Чтобы перенастроить себя на другую роль, измените образ себя – и мир воплотит его в реальности.

И точно так же, как актеры репетируют, а атлеты тренируются, вы должны практиковать *регулярно*. Позвольте этой книге стать вашим учителем. Используйте ее не только для избегания смерти, но и для улучшения качества вашей жизни. Пусть она станет для вас источником радости жизни. Долголетие – это не цель, это лишь одно из следствий здоровой, наполненной радостью жизни.

И в завершение, *никогда не забывайте, что источник молодости – вы сами*. Вы отвечаете за себя. Сила, чтобы активизировать процессы жизни или умирания тела, сосредоточена в вашем собственном теле и принадлежит вам. Я говорю об этом с целью вдохновить вас, а не вызвать чувство вины.

Не ждите момента, пока смерть подкрадется достаточно близко. Начинать наслаждаться жизнью сейчас, запуская в действие процесс омоложения.

В течение долгих тысячелетий восточные мистики придерживались той точки зрения, что в человеческом теле существует семь основных энергетических центров, соответствующих семи эндокринным железам. Вырабатываемые этими железами гормоны регулируют все функции организма. В недавних медицинских исследованиях были обнаружены убедительные свидетельства того, что гормоны управляют даже процессом старения. Оказывается, с периода полового созревания гипофиз начинает вырабатывать «гормон смерти». Было доказано, что этот гормон нарушает способность клеток использовать другие полезные гормоны, вроде гормона роста. В результате клетки и органы нашего организма постепенно вырождаются и окончательно гибнут, – иными словами, начинает действовать *процесс старения*.

Если эти *Пять Ритуалов* на самом деле восстанавливают нарушенное равновесие семи энергетических центров организма, то вполне возможно, что при этом восстанавливается и нарушенное гормональное равновесие. В этом случае наши клетки вновь могут воспроизводиться и процветать, как в ранней юности, а мы действительно можем заметить и ощутить, что с каждым днем становимся «моложе».

Дополнительно в конце каждого ритуала будут представлены выдержки из книги В. Зеланда: «Тафти жрица 2» с указанием куда рекомендуется направлять внимание при выполнении данной практики, чтобы она стала магической и для усиления чудотворного эффекта. Выполнять данные рекомендации исключительно на ваше усмотрение.



Если у вас возникнет желание отблагодарить человека, систематизировавшего представленный здесь материал, то можете это сделать либо отсканировав QR-код, через систему быстрых платежей, либо по ссылке ниже с карты любого банка:

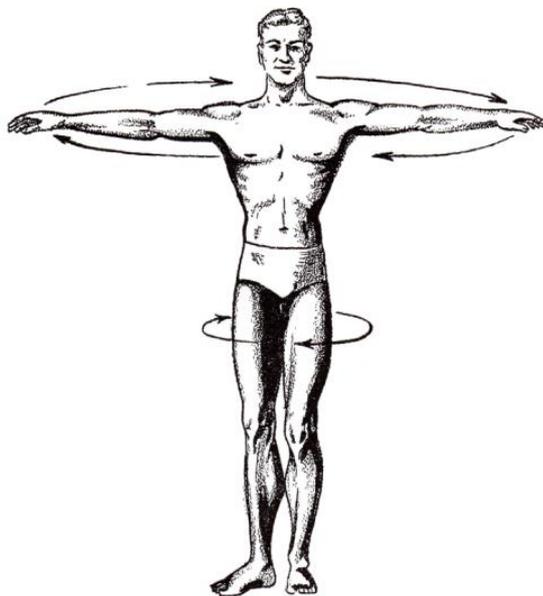
<https://www.tinkoff.ru/rm/yurchenko.dmitriy256/TYwQ931619>

## Первый Ритуал

*Первый Ритуал* предназначен для ускорения вращения вихрей.

Нужно просто встать, выпрямиться, развести руки в стороны параллельно земле, пальцы должны быть сомкнуты и медленно кружиться вокруг своей оси, пока не начнете ощущать легкое головокружение. Важно одно: **вращаться нужно слева направо**. Иными словами, если представить, что вы стоите на лежащих на полу циферблатом вверх часах, то вам следует **кружиться по часовой стрелке**.

Вначале выполняйте этот *Ритуал* только до состояния легкого головокружения; со временем, когда вы освоите все *Пять Ритуалов*, вы сможете делать все больше оборотов без головокружения.



### Указания и распространённые ошибки

В самом начале достаточно сильное головокружение возникает у большинства взрослых людей уже после пяти – шести полных оборотов, однако начинающим и не стоит пытаться сделать больше. Если вы почувствуете, что для того, чтобы оправиться от головокружения, вам лучше присесть или прилечь, делайте это без колебаний.

Кроме того, для ослабления головокружения можно поступать так, как делают танцоры и фигуристы: перед началом вращения сосредоточьте взгляд на одной точке прямо перед собой. Начав кружиться, продолжайте удерживать взгляд на этой точке до тех пор, пока это возможно, – затем, когда она выйдет из поля зрения, быстро поверните голову в другую сторону и вновь смотрите на эту точку.

Такая опорная точка помогает сохранять равновесие и избежать головокружения.

**Ошибка** – человек бежит по кругу. Разумеется, на самом деле нужно крутиться на одной точке на полу. Конечно, поначалу вас будет «сносить», но не волнуйтесь – вестибулярный аппарат очень быстро разовьётся при выполнении этого Ритуала.

**Ошибка** – человек крутится на одной ноге, как балерина. Такие излишества, конечно, ни к чему, нужно перебирать обеими ногами.

**Ошибка** – остановки. Ритуал должен выполняться непрерывно. Но допустимо вращаться довольно медленно.

### Рекомендации Тафти

Выполнив необходимое количество вращений необходимо резко остановиться, закрыть глаза, руки опустить. Вы будете чувствовать головокружение, а также инерцию вашей энергетической оболочки. В следующий момент активировать косицу и задать какую-нибудь мыслеформу или целевой кадр – на это можно потратить десяток секунд или сколько потребуется. Затем резко выдохнуть, открыть глаза и одновременно резко опустить косицу вертикально вниз.

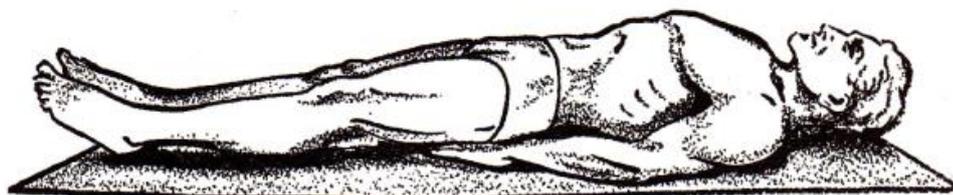
Вы можете почувствовать, как энергетические потоки – восходящий и нисходящий – устремились вверх и вниз. Побудьте с этим ощущением потоков пару секунд. Если у Вас не получается, то рекомендую перечитать главу «Косица с потоками» из книги «Тафти жрица» и проделать все, что там сказано.

Смысл данного действия в том, что при вращении и последующей остановке вся энергетика встряхивается и активизируется, а значит, и косица становится активней, сильней, и подсветка осуществляется эффективней. Особенно при запуске восходящего и нисходящего потоков. Волны вашего намерения разойдутся по реальности подобно тому, как будто в воду булыжник бросили.

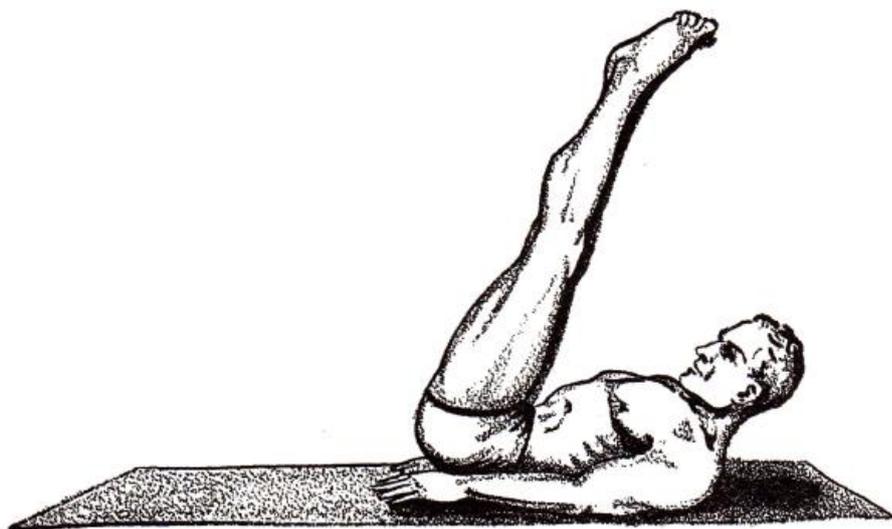
### Второй Ритуал

*Второй Ритуал* - продолжение стимуляции семи вихрей. Выполнить *Второй Ритуал* еще легче. Человек должен лечь на спину; лучше всего прилечь на толстый ковер или другую подобную поверхность.

Лежа на спине и вытянувшись, положите руки вдоль тела ладонями к полу, прижав пальцы друг к другу (сомкнуты) как и в первом Ритуале.



Затем оторвите голову от пола и прижмите подбородок к груди - подбородок должен тянуться к груди, буквально прижимаясь к грудине. Одновременно приподнимите ноги с выпрямленными коленями и переведите их в вертикальное положение. Если получится, перенесите ноги еще дальше, в сторону головы, – но так, чтобы не сгибать колени.



Медленно опустите голову и ноги на пол, продолжая держать колени выпрямленными. Пусть все мышцы тела расслабятся. Затем повторите *Ритуал*.

При каждом повторении сохраняйте ритм дыхания: делайте как можно более глубокий вдох, поднимая ноги и голову, и полный выдох, опуская их. Продолжайте дышать в том же ритме, когда мышцы отдыхают в перерыве между упражнениями. Чем глубже вы дышите, тем лучше.

Если вы не можете держать ноги выпрямленными, сгибайте их настолько, насколько это необходимо, однако при каждом очередном выполнении этого *Ритуала* старайтесь выпрямлять их как можно больше.

### Указания и распространённые ошибки

Подбородок должен тянуться к груди, буквально прижимаясь к груди.

Нужно изо всех сил стараться держать ноги прямыми, не сгибать их в коленях, если можете. А вот вытягивать ступни, как гимнаст, совершенно не обязательно.

**Ошибка** – голова и ноги поднимаются раздельно. Это ошибка, связанная, в основном, с чтением книги в неверном переводе. Голова и ноги должны подниматься вместе. Так выполнять сложнее, но правильнее.

### Рекомендации Тафти

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 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 – поймите 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. (Как это делается, сказано в книге «Тафти жрица», глава «Косица с потоками».)

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.

### Третий Ритуал

*Третий Ритуал* выполняют сразу после *Второго*. Встаньте на колени, сохраняя тело выпрямленным. Руки должны касаться бедренных мышц с внешней стороны ног. Наклоните голову и шею вперед, коснувшись подбородком груди.



Затем мягко запрокиньте голову и шею как можно дальше назад и одновременно прогнитесь в спине, изогнув позвоночник дугой. Выгибаясь назад, удерживайте равновесие руками, упирающимися в

бедра.

После этого вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

Как и во время *Второго Ритуала*, вам следует сохранять размеренное дыхание. Выгибая позвоночник, делайте глубокий вдох; возвращаясь в выпрямленное положение, выдыхайте. Чем глубже дыхание, тем больше пользы оно приносит, так что старайтесь вбирать в легкие как можно больше воздуха.

#### **Указания и распространённые ошибки**

Нужно старательно выгибать спину и отклонять голову назад.

**Ошибка** – руки упирают в бока, талию. На самом деле ладони нужно положить на бедра, немного сзади, ниже ягодиц.

**Ошибка** – при наклоне опускаются ягодицы, так что человек садится на свои же пятки. Это неверно, бедра (вся часть ноги выше колена) должны быть под прямым углом к полу, наклонять вперёд нужно только голову и немного корпус, если получается. Назад же нужно откидываться как можно дальше, упираясь руками в бедра, а пальцами ног – в пол.

#### **Рекомендации Тафти**

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 внутренний массаж почек. Если, конечно, выполнять действие осознанно и качественно, обращая внимание на то, какие мышцы работают.

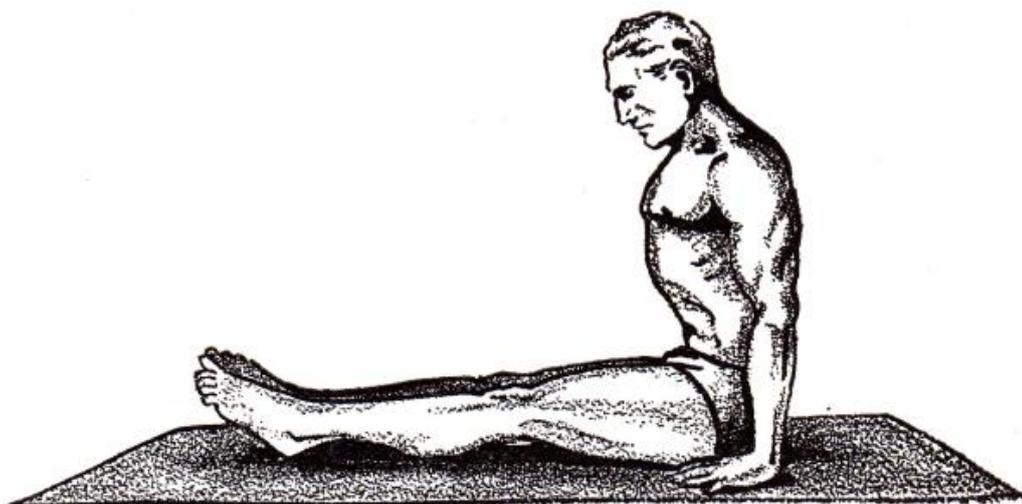
Но и энергетику свою одновременно прокачивать. Разогнулись – вдох, и представляйте, как передний поток пошел вверх, а задний вниз. Разгоняйте их намеренно. Согнулись – выдох, и опять потоки пошли. Если поначалу сложно качать потоки в обоих движениях, качайте хотя бы в одном – на сгибании или разгибании.

#### **Четвертый Ритуал**

По началу *Четвертый Ритуал* может показаться очень сложным. Однако это упражнение станет столь же простым, как и все остальные.

Сначала сядьте на пол, вытянув ноги перед собой так, чтобы расстояние между ступнями составляло около 30 см. Удерживая верхнюю часть тела прямой, прижмите ладони с сомкнутыми пальцами к полу рядом с ягодицами.

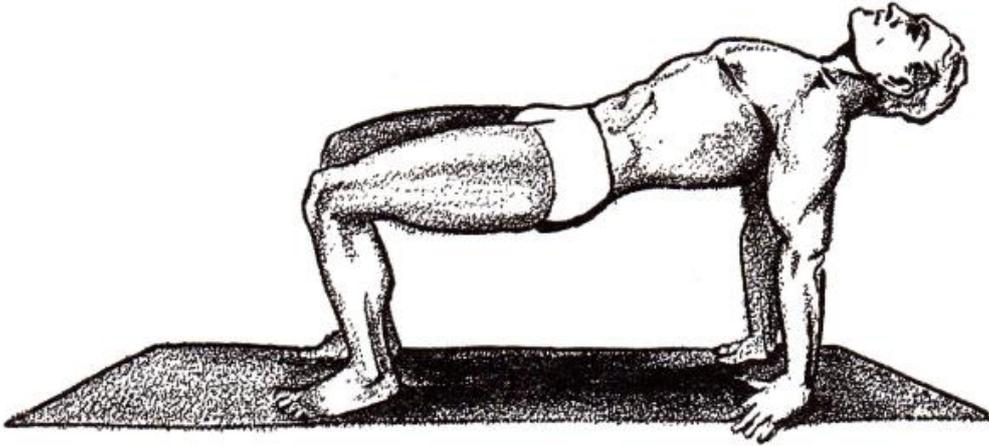
Затем упитесь подбородком в грудь, буквально прижимаясь к груди.



Теперь отведите голову как можно дальше назад. Одновременно приподнимайте тело – так, чтобы колени сгибались, а руки оставались прямыми. Верхняя часть тела должна составить с бедрами одну линию, параллельную полу. И руки, и голени должны быть выпрямлены и направлены вертикально.

После этого напрягите все мышцы тела.

В завершение расслабьтесь, плавно вернитесь в исходное положение сидя и передохните, прежде чем повторить упражнение.



### Указания и распространённые ошибки

В этом *Ритуале* дыхание не менее важно, чем в других. Приподнимая тело, сделайте как можно более глубокий вдох. Опускаясь, сделайте полный выдох. Продолжайте дышать в том же ритме, отдыхая в перерыве между упражнениями.

**Ошибка** – руки отведены далеко назад. Это неверно: в начале *Ритуала* следует упереть ладони рядом с бёдрами в пол, так что ваши руки будут вытянуты вдоль боков (при этом плечи немного приподнимутся). Когда вы подниметесь, ваше тело станет как «стол», прямоугольным.

### Рекомендации Тафти

Постановка рук и позиция – как вам удобно, а не как «по правилам». Главное, чтобы вы испытывали комфорт от движения, а не крайнее неудобство. Двигайтесь свободно, поймите ритм движения, дыхания и энергетических потоков. Здесь потоки можно включать только на разгибании. Разогнулись – вдох, и потоки вдоль позвоночника погнались.

Согнулись – выдох.

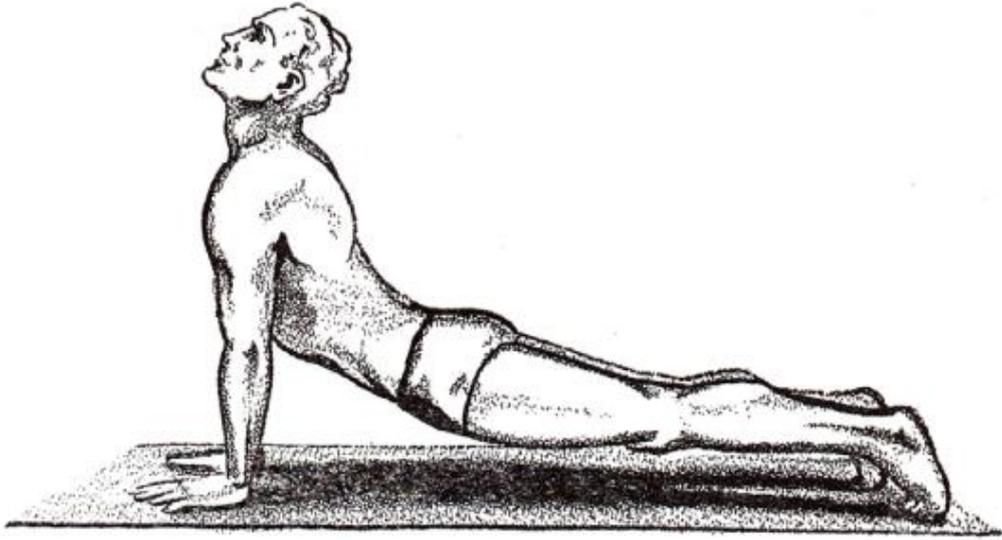
После этого действия я бы добавила еще одно – МАРШ НА МЕСТЕ. Стоя, подняли левую ногу (полностью согнутую в колене!) как можно выше; правая рука пошла на уровне груди влево, как у марширующего солдата, – выдох. Опустили – вдох. Потом правое колено подняли как можно выше, левая рука вправо – выдох.

И так в размеренном темпе 20 раз на каждую ногу. Очень полезное упражнение для мышц, идущих вдоль позвоночника. Опять, гоняем (одновременно) восходящий и нисходящий потоки вдоль позвоночника, и внимание на работающие мышцы спины.

## Пятый Ритуал

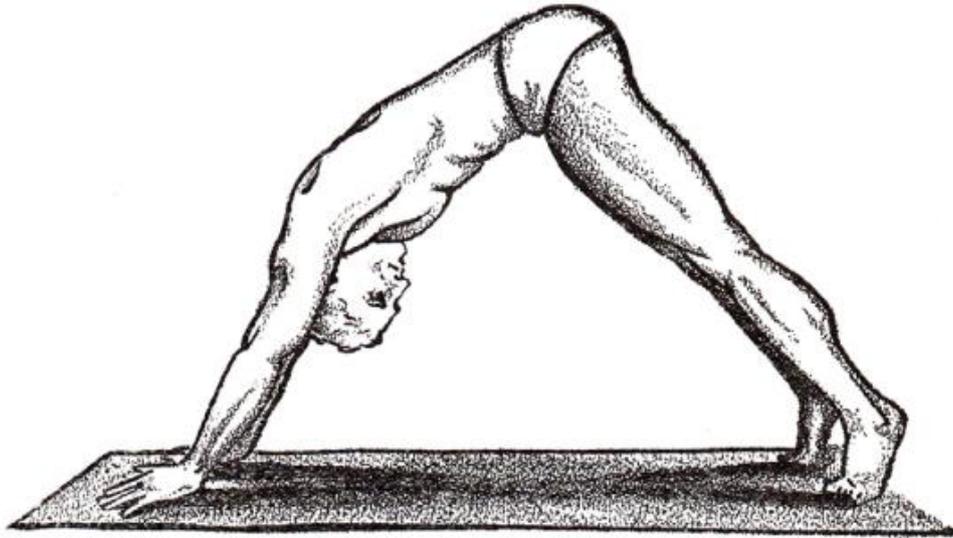
При выполнении *Пятого Ритуала* тело должно быть обращено передней стороной к полу.

Опирайтесь на руки, прижимая ладони к полу, упритесь в пол пальцами ног, которые должны быть обращены вперед. Во время выполнения *Ритуала* расстояние и между стопами, и между ладонями должно составлять приблизительно ширину ваших плеч (около 60 см.). Локти и колени следует выпрямить.



Затем позвольте телу медленно опуститься и «провиснуть». Голову откиньте назад как можно дальше.

Оставляя руки и ноги на месте, согните тело, приподнимая таз так, чтобы тело стало похожим на перевернутую букву «V». Одновременно подтяните подбородок и упритесь им в грудь.



Вернитесь в исходное положение и повторите *ритуальное упражнение* с самого начала.

Следуйте тому же ритму дыхания, какой используется в предшествующих *Ритуалах*. Поднимая тело, делайте глубокий вдох, а опуская – глубокий выдох.

#### **Указания и распространённые ошибки**

Нужно старательно выгибать спину и отклонять голову назад.

Когда вы освоите его, старайтесь, чтобы после приподнятого положения тело провисало как можно сильнее, почти касаясь пола, хотя, и не опираясь на него. В момент достижения самой высокой и самой низкой точки напрягайте все мышцы.

**Ошибка** – ступни сведены вместе. Это неверно – так выглядит поза для отжиманий, а не для Пятого Ритуала. Ладони и ноги должны быть расставлены на одинаковое расстояние, около 60 см (чуть шире плеч).

**Ошибка** – человек пытается встать всей подошвой стопы на пол, когда приходит в верхнее положение. На самом деле нужно в течение всего выполнения Ритуала упираться только пальцами ног.

## Рекомендации Тафти

Одновременно с энергичным броском тела «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. Передний поток вверх, задний вниз.

После серии тренировок вы сможете инициировать потоки и ощущать свою энергию как физически плотную субстанцию. Зачем это нужно? Уже хотя бы затем, чтобы качество жизни своей повысить. Потому что, если у вас слабая энергетика – вы не в ресурсе, во всех отношениях.



## Распространённые ошибки и указания по выполнению 5 Ритуалов

Существует ряд типичных ошибок, которые допускаются при выполнении Ритуалов. Во-первых, надо усвоить, что все Ритуалы имеют похожие характеристики: пальцы должны быть сомкнуты (чётко описывается в Ритуалах 1, 2, 4), подбородок должен тянуться к груди, буквально прижимаясь к груди (Ритуалы 2-5), нужно старательно выгибать спину и отклонять голову назад (Ритуалы 3-5).

### Ритуал 1:

- Ошибка – человек бежит по кругу. Разумеется, на самом деле нужно крутиться на одной точке на полу. Конечно, поначалу вас будет «сносить», но не волнуйтесь – вестибулярный аппарат очень быстро разовьётся при выполнении этого Ритуала.
- Ошибка – человек крутится на одной ноге, как балерина. Такие излишества, конечно, ни к чему, нужно перебирать обеими ногами.

- Ошибка – остановки. Ритуал должен выполняться непрерывно. Но допустимо вращаться довольно медленно.

### Ритуал 2:

- Ошибка – голова и ноги поднимаются раздельно. Это ошибка, связанная, в основном, с чтением книги в неверном переводе. Голова и ноги должны подниматься вместе. Так выполнять сложнее, но правильнее.

- Нужно изо всех сил стараться держать ноги прямыми, не сгибать их в коленях, если можете. А вот вытягивать ступни, как гимнаст, совершенно не обязательно.

### Ритуал 3:

- Ошибка – руки упирают в бока, талию. На самом деле ладони нужно положить на бёдра, немного сзади, ниже ягодиц.

- Ошибка – при наклоне опускаются ягодицы, так что человек садится на свои же пятки. Это неверно, бёдра (вся часть ноги выше колена) должны быть под прямым углом к полу, наклонять вперёд нужно только голову и немного корпус, если получается. Назад же нужно откидываться как можно дальше, упираясь руками в бёдра, а пальцами ног – в пол.

### Ритуал 4:

- Ошибка – руки отведены далеко назад. Это неверно: в начале Ритуала следует упереть ладони рядом с бёдрами в пол, так что ваши руки будут вытянуты вдоль боков (при этом плечи немного приподнимутся). Когда вы подниметесь, ваше тело станет как «стол», прямоугольным.

### Ритуал 5:

- Ошибка – ступни сведены вместе. Это неверно – так выглядит поза для отжиманий, а не для Пятого Ритуала. Ладони и ноги должны быть расставлены на одинаковое расстояние, около 60 см (чуть шире плеч).

- Ошибка – человек пытается встать всей подошвой стопы на пол, когда приходит в верхнее положение. На самом деле нужно в течение всего выполнения Ритуала упираться только пальцами ног.

## Вопросы по выполнению 5 Ритуалов

### Сколько раз повторяется каждый Ритуал?

В течение первой недели ежедневно выполнять каждый Ритуал по три раза. На следующей неделе количество ежедневных повторений следует увеличить на два – и так до тех пор, пока вы не начнете выполнять каждое ритуальное упражнение двадцать один раз в день. Иными словами, во вторую неделю вы должны выполнять каждый ритуал пять раз, в третью – семь раз, в четвертую – девять раз и так далее. Через десять недель вы уже будете проделывать каждый Ритуал двадцать один раз ежедневно.

Если вам трудно выполнять *Первый Ритуал* – вращение – столько же раз, сколько вы делаете остальные упражнения, выполняйте его только до тех пор, пока у вас не возникает головокружение. Со временем вы сможете обернуться вокруг своей оси все двадцать один раз.

### В какое время дня следует выполнять Ритуалы?

Либо по утрам, либо по вечерам – как вам удобнее. После четырехмесячных занятий вы можете попробовать выполнять полное число повторений по утрам, а вечерами делать только по три повторения каждого *Ритуала*. Постепенно увеличивайте нагрузку вечерних занятий – так, как делали это вначале, – пока не начнете выполнять каждое *упражнение* двадцать один раз. Однако нет никакой необходимости повторять *Ритуалы* более двадцати одного раза ни утром, ни вечером.

### Что еще вы можете рассказать об этих *Пяти Ритуалах*?

Определенную помощь могут оказать два совета:

1. уже упоминалось о глубоком размеренном дыхании во время отдыха между повторениями Ритуалов. Кроме того, в перерыве между разными Ритуалами очень полезно встать прямо, приложить ладони к бедрам и сделать несколько глубоких и ритмичных вдохов и выдохов. Выдыхая, представляйте себе, как вас покидает все напряжение, скопившееся в организме, и вы чувствуете себя расслабленным и спокойным. При вдохе воображайте, как вас наполняют ощущения хорошего самочувствия и удовольствия.
2. Другой совет касается того, что после выполнения Ритуалов вы можете принять тепловатую или прохладную, но не холодную ванну. Возможно, еще лучше просто пройтись по телу сначала влажным, а затем сухим полотенцем. Следует предупредить только об одном: ни душ, ни ванна, ни влажное полотенце не должны быть настолько холодными, чтобы у вас возникла внутренняя дрожь. Если вы нарушите это правило, то разрушите все благотворное влияние выполненных *Ритуалов*.

### Неужели *Источник Молодости* настолько прост?

Да. – Достаточно только выполнять эти *Пять Ритуалов* сначала по три раза в день, а затем увеличивать число повторений до тех пор, пока вы не будете выполнять каждый *Ритуал* двадцать один раз в день.

Разумеется для достижения подлинно благотворного результата выполнять *Ритуалы* нужно ежедневно. Можете пропустить один день в неделю, но не более того. Если же вы позволите поездке или каким-то другим делам прервать эту повседневную процедуру, то рискуете лишиться всех достигнутых результатов.

Вы обращали внимание, что одни выглядят дряхлыми уже в сорок, а другие и в шестьдесят кажутся молодыми? Разница заключается именно в настроении ума. Если, несмотря на возраст, вы считаете себя молодым, то окружающие тоже будут видеть вас таким. С самого начала своей практики *Ритуалов* я прилагал усилия к тому, чтобы стереть из памяти все представления о самом себе как о немощном старике. Вместо этого я сосредоточился на том, каким я был в расцвете лет. Я вкладывал всю свою энергию в чрезвычайно сильное стремление, вызванное этим образом.

Для тех, кто хочет выглядеть чрезвычайно молодо, существует еще один очень важный фактор – *Шестой Ритуал*.

## Шестой Ритуал

Представленные *Пять Ритуалов* - восстанавливают юношеское здоровье и живость. Кроме того, выполняющие их люди начинают выглядеть и чувствовать себя гораздо более молодыми, иногда – на много лет.

Однако, если вы действительно хотите полностью восстановить прежнее здоровье и внешний облик времен своей молодости, следует выполнять еще и *Шестое ритуальное упражнение*. До сих пор я не упоминал о нем, так как в нем не было надобности до тех пор, пока вы не достигли хороших результатов в использовании *Пяти Ритуалов*.

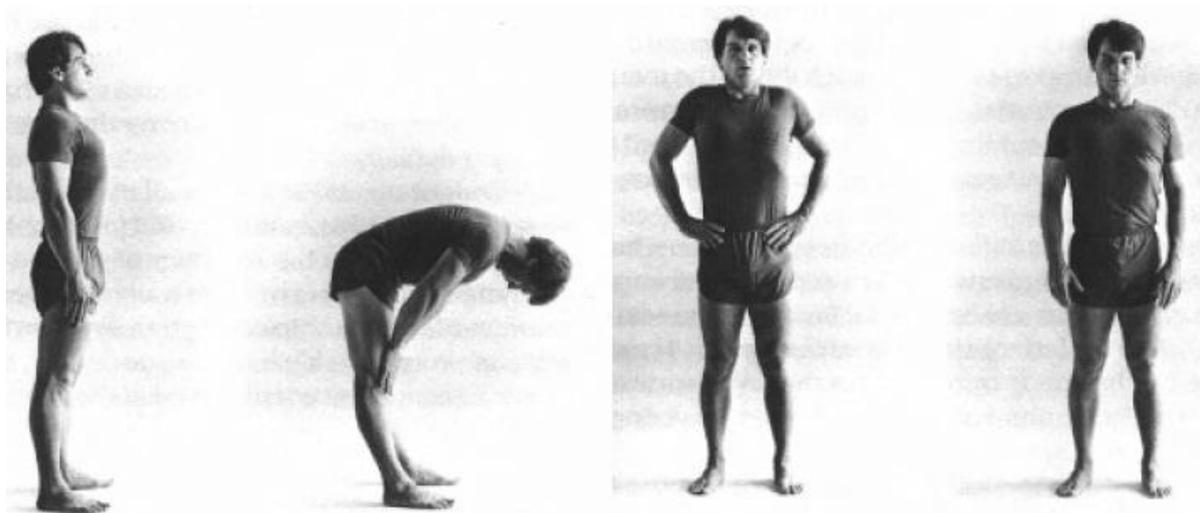
Именно этот ритуал повышает телесную репродуктивную энергию. Такой усиливающий процесс обновляет не только разум, но и все тело.

У обычных мужчин и женщин часть (обычно большая часть) живительной жизненной силы, которая питает семь вихрей, преобразуется в энергию деторождения. В первом вихре рассеивается столько этой энергии, что у нее просто не остается шансов достичь остальных шести центров.

Чтобы стать сверхчеловеком, эта могущественная часть жизненной силы должна быть сохранена и направлена вверх. Тогда ею смогут воспользоваться все вихри, и в особенности *седьмой*. Иными словами, чтобы сексуальная энергия могла быть перенаправлена для высшей формы использования, человек должен хранить целибат.

*Шестой Ритуал* невероятно прост. Его следует выполнять лишь тогда, когда вы ощущаете избыток сексуальной энергии и естественное желание ее выплеснуть. К счастью, *Ритуал* настолько прост, что его можно выполнить в любых обстоятельствах и в любое время, когда бы в том ни возникла нужда. Достаточно сделать вот что:

- Станьте прямо и медленно выпустите из легких весь воздух. При этом наклоняйтесь вперед, пока не упретесь ладонями в колени.
- С силой выдохните, освобождая легкие от остатков воздуха, и, не вдыхая, вернитесь в выпрямленное положение.
- Положите ладони на бедра и упритесь в них. Это заставит ваши плечи приподняться. Одновременно как можно сильнее втяните живот и расширьте грудную клетку.
- Сохраняйте это положение, сколько сможете.
- Когда вам наконец придется наполнить легкие воздухом, сделайте вдох через нос.
- Наполнив легкие, сделайте выдох через рот. Выдыхая, расслабьте руки, позволив им свободно висеть по бокам.
- Затем сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через рот или через нос.



Эти действия представляют собой один полный цикл *Шестого Ритуала*.

Чтобы изменить направление сексуальной энергии и послать ее мощную силу вверх, большинству людей требуется около трех повторений этого *ритуального упражнения*.

Между здоровым и полным сил человеком и сверхчеловеком есть только одна разница: первый превращает живительную жизненную силу в сексуальную энергию, а второй направляет ее вверх, что создает равновесие и гармонию среди всех семи вихрей. Вот почему сверхчеловек с каждым днем, миг за миг становится все моложе. Он создает в себе настоящий Эликсир Жизни.

Для выполнения *Шестого ритуального упражнения* совершенно необходимо, чтобы человек обладал активной сексуальной энергией. Он просто не сможет преобразовать репродуктивную энергию, если ее мало или вовсе нечего трансмутировать. Тот, кто полностью лишился сексуальной силы, уже не сможет выполнить этот *Ритуал*. Не стоит и пытаться, так как это вызовет только разочарование и принесет больше вреда, чем пользы.

*Шестое ритуальное упражнение* предназначено только для тех, кто чувствует себя сексуально полноценным и по-настоящему хочет добиться иных целей.

### Седьмой Ритуал – Мантрам

Существует незначительная разница в значении слов *mantra* и *mantram*. Оба они происходят от санскритского слова, обозначающего инструмент разума. Разница вот в чем: *мантрам (mantram)* – это *озвученный* инструмент разума, в то время как мантра безмолвна.

Осознаете вы это или нет, но вы творите и создаете жизнь своими же собственными мыслями. Все вещи, которые становятся частью вашей физической реальности, сначала были сотворены вашим разумом из необработанного материала, называемого *мыслью*. Поскольку *мантрам* – это *инструмент разума*, его можно использовать для того, чтобы сотворить именно такую жизнь, какую вы хотите.

На эту тему можно написать множество книг, но сейчас вам важно запомнить одно: ваш сверхсознательный ум готов служить вам и с нетерпением ждет команд от вашего ума. Когда у вас появляется мысль, вы подаете команду. Ваш слуга выполняет ее, реализуя мысль в физическом мире, где она становится предметом или событием вашей жизни. Таким образом, физическая реальность – это зеркало ваших мысленных установок. Изменяя структуру этих паттернов, вы изменяете отражение в зеркале. Или, другими словами, *вы изменяете вашу жизнь*.

Эта концепция, несмотря на всю свою простоту, для многих людей становится камнем преткновения. Оказываясь в несчастливых обстоятельствах или переживая трагические события, такие люди отказываются признать, что они сотворили их своими собственными мыслями.

Но если вы внимательно отслеживаете свои мысли, вы, скорее всего, обнаружите негативные установки, которые противостоят позитивным.

Произнеся на одном дыхании: я хочу достичь счастья, – на втором вы уже выдаете тысячу и одну причину быть несчастным: ваша работа связана со стрессом, погода сегодня неблагоприятная, накопилась масса неоплаченных счетов, у вас избыточный вес, соседи слишком шумят, вы опоздали на встречу, и так далее, и тому подобное. Таким образом, хотя вы поставили себе цель быть счастливым, ваши мысли работают на совершенно противоположный результат.

**Мантрам** – это именно то, чем можно пользоваться для объединения ментальных установок и придания им единого направления с вашими высшими и лучшими желаниями.

Чтобы начать использовать этот сильный инструмент, вы должны в первую очередь четко определить то вознаграждение, которое жизни необходимо доставить к вашему порогу.

Выполните очень простое ментальное упражнение, которое поможет вам сделать это. Оно займет всего несколько минут, и я рекомендую выполнять его каждый месяц. Сядьте и напишите список, чего бы вам больше всего хотелось. Не думайте о том, что вы *обязаны хотеть*. Наоборот, напишите свои желания быстро, включая все, что будет приходить в голову.

Теперь внимательно изучите получившийся список и спросите себя, какие вознаграждения каждое из желаний принесет вам. Вознаграждение – это то, что вы получите в конечном счете, поэтому тоже запишите их в свой список.

Например, если вы написали: «Я хочу новую работу», опишите то, чего бы вы хотели от новой работы.

Может быть, вы стремитесь к самореализации, которой можно достичь, наилучшим образом используя свои таланты и умения.

Может быть, вы хотели бы получать за свою работу больше денег и таким образом чувствовали бы себя в большей безопасности.

Или, может быть, вы хотели бы испытывать удовольствие от работы в дружелюбном и спокойном окружении.

**Составляя список вознаграждений, всегда выражайте их в терминах чувств. Чувства, как горькие, так и сладкие, – это плоды вашего жизненного опыта. Они – приз.** Когда вы покидаете этот мир, вы оставляете все свои материальные сокровища. Но ваши чувства остаются с вами навсегда. Поэтому выбирайте тщательно те из них, которые вы хотели бы унести с собой. Теперь еще раз пересмотрите список желаний и вознаграждений, которые вы бы хотели обрести, и выделите только два-три слова или фразы, которые бы отражали суть составленного списка.

**Сначала это может показаться сложным. Но если вы посмотрите внимательнее, то увидите группы, казалось бы, разных желаний и вознаграждений, объединенных одной целью. Сгруппируйте желания в две-три такие группы и подберите слово или фразу, которые бы отражали их суть. К примеру, если вы хотите новый дом, дорогой автомобиль и новый гардероб, то основополагающая цель этих трех желаний – *богатство и процветание*.**

**Итак, у вас должна получиться ясная картина ваших основных целей. Теперь объедините их все вместе и сформулируйте короткую команду. Она должна быть *позитивной*, короткой и четкой. Например, «*Я требую счастья, силы и процветания прямо сейчас*».**

**Когда ваша команда будет произнесена вслух, она станет *мантрамом*, четко сформулированным инструментом, который можно использовать, чтобы стимулировать свое сверхсознание к действию.**

**Хорошо использовать в команде слово *СИЛА***, ибо оно поможет вам заботиться о своем здоровье, выносливости и энергии физического тела. На ментальном уровне это укрепит ваше стремление стать мастером собственной судьбы. Именно теперь, в конце своей команды, скажите своему сверхсознанию, когда бы вы хотели, чтобы все произошло: *СЕЙЧАС*. Это стимулирует ваше сверхсознание реализовать ваши желания немедленно.

Теперь, когда у вас есть *мантрам*, использовать его силу очень просто. Все, что для этого нужно, – это произнести его уверенно и громко. Не робейте. Почувствуйте силу своего голоса, представив, что вы отдаете команду волшебному джинну, который исполнит все, чего бы вы ни захотели. После того как вы произнесли *мантрам* с твердым намерением и без колебаний, вы сделали все, что необходимо.

Произносите *мантрам* непосредственно перед сном и утром до того, как встать с постели. Затем регулярно повторяйте его через определенные промежутки времени на протяжении дня. Если вы оказались перед зеркалом, посмотрите прямо в глаза своему отражению и повторите *мантрам* с негибким намерением.

**Далее, в повседневной жизни уделите пристальное внимание всему, о чем вы думаете и говорите. Отслеживайте негативные мысли или слова, конфликтующие с командами, которые вы даете сверхсознанию. Они нивелируют позитивную направленность мантрама, поэтому, обнаружив их, остановитесь, сделайте глубокий вдох и отмените негативную мысль или слово, с негибким намерением произнеся *мантрам*.**

Конечно, если рядом с вами находятся другие люди, вовсе не обязательно неожиданно произносить: «*Я хочу счастья, силы и процветания прямо сейчас*». В таком случае используйте *мантру*. Повторяйте мантру про себя и придавайте значение каждому слову. И хотя *мантра* не подкрепляется силой голоса и не так эффективна, как *мантрам*, она все равно дает блестящие результаты.

**Используете ли вы *мантру* или *мантрам*, необходимо помнить: когда вы отдаете команду сверхсознанию, вы должны сосредоточиться только на конечном результате, которого хотите достичь.**

**Никогда не пытайтесь диктовать сверхсознанию, как ему творить чудеса.**

Сверхсознание умнее и изобретательнее, чем вы можете себе представить. Если выбранное им направление не сработало, оно не сдастся, ибо знает, что есть еще десять тысяч других путей достижения желанной цели. Если вы своими мыслями и предрассудками будете указывать сверхсознанию, как ему выполнить свою работу, таким образом вы только ограничите его возможности и не позволите проявиться его волшебной силе.

Сверхсознательная мощь вашего разума колоссальна. Она приводит в восторг возможностью выполнить практически любое ваше желание. Желание – очень мощная сила, и, используя ее для того, чтобы подвигнуть сверхсознание к действию, вы можете побудить его реализовать желания вашего сердца такими способами, о каких вы никогда и не мечтали.

Еще один момент, о котором вам стоит помнить: сверхсознательная реальность разума не оценивает ваши мысли. Она не делает различий между болью и удовольствием, горем и счастьем, печалью и радостью. Это утверждение основано на том, что у сверхсознания нет чувств и эмоций – ни позитивных, ни негативных. Его задача – реализовать мысленные паттерны в реальности – все мысленные паттерны. А этого бы не случилось, начни сверхсознание оценивать ваши мысли – хорошие они или плохие, счастливые или несчастливые, ценные или нет.

Одним словом, превосходный простой секрет, который может реализовать все, чего бы вы ни пожелали, состоит в следующем: **измените свои мысли – и вы измените свою жизнь**. Если вам в голову приходят волнующие, захватывающие мысли, сверхсознание наполнит вашу жизнь волнующими, захватывающими событиями вместо жалких и неинтересных.

Чтобы *мантрам* был эффективным инструментом, произносите его четко для себя, наполняя своим собственным значимым смыслом. Чтобы быть уверенными, что вы делаете это правильно, запомните два момента:

Во-первых, когда мы растем и развиваемся, очень важно, чтобы с *мантрамом* происходило то же самое. Поэтому, когда вы чувствуете, что по мере роста изменяются ваши цели и задачи, пересмотрите свой *мантрам* в соответствии с этими изменениями.

Во-вторых, произносите *мантрам* на языке, который вы хорошо знаете.

Хотя одно исключение все-таки есть. Одно удивительное слово (звук) – *ОМ*. Каждый, кто использует *ОМ*, получит от этого массу преимуществ вне зависимости от того, на каком языке разговаривает человек, – каждый, кто готов к высоким и сильнодействующим вибрациям.

#### **Использование *ОМ* – будем называть *Седьмым Ритуалом***

Когда он произнесен правильно, его вибрационные свойства оказывают сильный стимулирующий эффект на шишковидную железу, которая связана с седьмым, высшим, вихрем. Но лучше не слишком усердствовать в стимуляции шишковидной железы, по крайней мере до тех пор, пока ваша жизнь не будет сфокусирована на высших сферах.

Не пытайтесь практиковать *Седьмой Ритуал*, прежде чем первые *Пять* не помогут поднять и настроить ваше физическое и ментальное существо. Ваши вибрации должны быть достаточно высокими.

Чтобы подготовить себя, пересмотрите свой рацион питания. Уровень жиров в нем должен быть низким, вы должны ограничить себя в употреблении сладостей, так как в них содержится сахар – ближайший родственник алкоголя. Еда с высоким содержанием крахмала также не способствует здоровью, если только ее не пережевывать достаточно тщательно. Но если пища была хорошо пережевана (подготовлена) во рту, то в разумных количествах крахмал не вреден.

И особенно важно увеличить количество воды, которую вы употребляете. Среднее количество чистой воды, которое необходимо выпивать здоровому человеку, – около трех литров каждый день. Если ваша комплекция меньше или больше среднего – пейте меньше или больше этого количества. Однако не пейте слишком много воды за один раз. Увеличивайте объем постепенно и равномерно в течение шестидесяти дней. Вода поможет не только очистить ваш организм от шлаков – она также отличный детектор электрического состояния и звуковой вибрации тела. Увеличивайте объем употребляемой воды в течение хотя бы одного месяца. Затем вы можете начать практиковать *Седьмой Ритуал* с отличными результатами.

**Чтобы приступить к практике *Седьмого Ритуала***, станьте прямо или сядьте удобно в кресле. Полностью расслабьтесь, но не сутультесь. Сохраняйте ровную осанку, подбородок приподнят, чтобы голосовые связки были свободны и не зажаты. Вы можете даже лечь на спину, устроившись на полу или достаточно твердой кровати, но только не подкладываете под голову подушку. Это может вызвать шум в голове и спазмы голосовых связок.

*ОМ* произносится как в слове *home*, но без *h*. Чтобы произнести этот магический звук правильно, начните с глубокого дыхания, но не наполняйте легкие избыточным воздухом. Затем, используя хороший, глубокий голос, всем телом начинайте с гласной «О-х-х-х-х...». Ваши челюсти должны быть свободны и наполовину приоткрыты; губы должны быть округлены; язык втянут и свободно размещен



Молоко лучше сочетается с углеводами. Кофе и чай всегда следует пить без каких-либо добавок вроде сливок, хотя немного сахара вреда не принесет.

Белый сахар, как и любую пищу, которая его содержит, лучше исключить из своей диеты или употреблять в очень небольших количествах. Лучше вместо них использовать мед и натуральные сласти, но даже их – в умеренном количестве.

Интересной и полезной оказалась информация о яйцах: Ламы никогда не съедают целого яйца, если только им не предстоит тяжелый физический труд. В этом случае они могут позволить себе съесть целиком одно не вкрутую сваренное яйцо. Однако они довольно часто выпивают сырой яичный желток, выбрасывая белок. Сначала скармливание белка цыплятам казалось мне напрасной тратой ценной и здоровой пищи, но вскоре я узнал, что яичный белок идет на пользу только мышцам и его не следует есть, если вы не собираетесь их тренировать. Желток обычного куриного яйца содержит добрую половину тех элементов, что необходимы мозгу, нервной системе и другим органам тела. Эти элементы действительно нужны нам только в малых количествах, однако они непременно должны входить в ваше питание, если вы хотите быть исключительно крепкими и здоровыми как умственно, так и физически.

Важно медленно потреблять пищу – не во имя хороших манер за столом, но с целью более тщательного ее пережевывания. Тщательное пережевывание представляет собой первый важнейший шаг к расщеплению пищи до такого состояния, когда она легко усваивается организмом. Прежде чем начнется желудочное пищеварение, все, чем питается человек, должно быть переварено во рту. Глотая пищу кусками, вы пропускаете чрезвычайно важный для правильного питания шаг, – достигая желудка, еда в буквальном смысле слова превращается в динамит.

Белковая пища – мясо, рыба и птица – требует менее тщательного жевания, чем сложные крахмалы, однако и ее следует пережевывать медленно. Чем тщательнее вы жуете, тем питательней она становится. Это означает, что медленное жевание пищи позволяет почти наполовину снизить потребляемый объем продуктов.

#### **Запомните лишь пять простых рекомендаций:**

1. Никогда не ешьте крахмалосодержащие и мясные продукты одновременно, хотя, если у вас крепкое здоровье, это не вызовет особых проблем.

2. Если вы не можете обойтись без кофе, пейте его черным, не добавляя ни молока, ни сливок. Если вы не можете обойтись и без них, исключите эти продукты из других приемов пищи.

3. Пережевывайте пищу до полужидкого состояния и таким образом вы сократите объем съедаемой пищи.

4. Ежедневно выпивайте сырой яичный желток.

5. До минимума снижайте количество разнообразных продуктов, съедаемых за один прием пищи.

Это очень простое дело – жить просто в нашем сложном мире. Просто не присоединяйтесь к этой игре в усложнение. Всего лишь упростите свою диету и все вещи, которые касаются вашего умственного и физического благополучия.



#### **Убогое тело заставляет разум хиреть**

Я начну с разговора о мужском голосе. Вам известно, что некоторые специалисты способны оценить уровень сексуальной силы мужчины только по его голосу? Все мы слышали пронзительные, высокие голоса пожилых мужчин. К сожалению, когда голос человека приобретает подобную пронзительность, это становится верным знаком того, что уже началось физическое разрушение тела. Позвольте мне пояснить это.

Пятый вихрь в основании шеи управляет голосовыми связками и, помимо того, пребывает в непосредственной связи со вторым вихрем, ответственным за сексуальный центр тела. Разумеется, все вихри взаимосвязаны, однако эти два вихря, можно сказать, сцеплены друг с другом: что влияет на один,

воздействует и на другой.

В результате высокий и пронзительный голос становится указанием на то, что сексуальная жизненная сила этого человека стала слабой. Если же во втором вихре возникает недостаток энергии, то можно быть уверенным в том, что ее недостает и в остальных шести вихрях.

Итак, единственное, что необходимо для увеличения скорости второго и пятого вихрей – равно как и всех прочих, – это выполнение *Пяти Ритуалов*.

Однако существует еще один метод, с помощью которого мужчины могут ускорить свой прогресс. Вам нужно просто прилагать сознательные усилия к тому, чтобы понизить свой голос. Вслушивайтесь в то, как вы говорите, и, если заметите, что ваш голос становится выше и пронзительнее, опустите его регистром ниже. Прислушивайтесь к мужчинам с приятным, твердым голосом и запоминайте его звучание. Затем, когда бы вам ни пришлось заговорить, старайтесь, чтобы ваши слова звучали как можно ниже.

Для достаточно старого человека это может оказаться настоящим испытанием, однако наградой станут превосходные результаты. Очень скоро пониженный тон голоса ускорит вращение вихря в основании горла, а это, в свою очередь, поможет разогнать вихрь в сакральном центре, являющемся теми вратами, через которые организм наполняется живительной жизненной силой. По мере того, как течение этой энергии вверх будет усиливаться, горловой вихрь станет вращаться еще быстрее, помогая голосу становиться ниже, и так далее.

Некоторое время назад мне довелось узнать одно прекрасное упражнение для голоса. Подобно прочим действенным методам, этот прием очень прост. Оставаясь наедине с собой или пребывая в таком месте, где ваш голос может утонуть в окружающем шуме, и вы не мешаете другим, упражняйтесь в низком тоне, напевая частично через нос: «Ммммммммм... Ммммммммм... Ммммммммммм...» Повторяйте это снова и снова, постепенно понижая свой голос, пока не достигнете самого низкого доступного вам регистра. Это упражнение очень полезно выполнять, как только вы проснулись, – по утрам голос естественным образом склоняется к более низкому тону. После этого прилагайте усилия к тому, чтобы он сохранял пониженный тон до конца дня.

Как только вы заметите определенный прогресс, начните упражняться в ванной комнате, где вы сможете слышать собственное эхо. Потом попытайтесь добиться того же эффекта в помещении большего размера. Усиливаясь, вибрации вашего голоса разгоняют и другие вихри тела, в особенности второй вихрь в сексуальном центре, а также шестой и седьмой вихри в голове.

У стареющих женщин голос тоже может становиться высоким и визгливым, и тогда его тон следует регулировать тем же способом. Разумеется, женский голос от природы выше мужского, так что женщинам вовсе не стоит пытаться понижать тон до уровня мужского баса. В действительности женщинам, чей голос до необычности похож на мужской, можно попробовать повысить его тон, используя уже описанный метод.

Если пожилой человек действительно хочет стать моложе, он должен мыслить, действовать и вести себя, как подобает молодому человеку, и избавиться от всех наклонностей и особенностей преклонного возраста.

Первое, на что следует обратить внимание, – ваша осанка. Выпрямьтесь! Выпрямляйте спину, разворачивайте грудь вперед, подтягивайте подбородок и держите голову прямо. Только это сделает вашу внешность моложе лет на двадцать, а поведение – на все сорок.

Кроме того, избавьтесь от манер преклонного возраста. Когда идете по улице, сначала четко решите, куда именно идете, а затем выходите и двигайтесь в точности в этом направлении. Не шаркайте ногами: приподнимайте ноги и твердо ставьте их на землю. Смотрите одним глазом на то, куда идете, а другим – на все вокруг.

Пять простых *Ритуалов* представляют собой то средство или приспособление, что позволит вам совершить ваше собственное индивидуальное чудо. В конце концов именно самые простые приемы оказываются наиболее могущественными и действенными. Продолжая с полной самоотдачей выполнять эти *Ритуалы*, вы непременно получите щедрое вознаграждение.



## Эффект, первичная эйфория и её спад

Нередко у тех, кто начинает делать Ритуалы, возникает чувство, что они могут всё (через несколько недель выполнения). Не стоит бросаться делать всё, что хочется, думая, что ваши силы стали неисчерпаемы. Вы просто как будто были больны, а теперь как будто стали принимать лекарство – вам стало хорошо, но не перенапрягайтесь. И, самое главное, не ускоряйте увеличение количества повторений Ритуалов!

И не надо впадать в уныние, если эта эйфория спадёт – такое тоже бывает (хотя и далеко не у всех). У вас появились новые силы, а скоро появится ещё больше, просто вы начали привыкать к этому ощущению. Эти упражнения похожи на разгон. Через 2 года выполнения Ритуалов эффект будет куда сильнее, чем через 4 месяца, помните об этом.

Помните так же и о том, что вам нужно достичь 21 раза повторений, даже если это займёт много времени. Ваше состояние начнёт улучшаться и раньше, но именно 21 раз – это качественно иное состояние.

P.S. Предполагается, что для полного цикла выполнения первых пяти Ритуалов, представленных здесь, уважаемые читатели ознакомлены со следующими книгами:

1. Питер Кэлдер: «Око возрождения»
2. Вадим Зеланд: «Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине»

Если вторая книга из списка не знакома Вам, то рекомендации Тафти следует пропускать.



Если у вас возникнет желание отблагодарить человека, систематизировавшего представленный здесь материал, то можете это сделать либо отсканировав QR-код, через систему быстрых платежей, либо по ссылке ниже с карты любого банка:

<https://www.tinkoff.ru/rm/yurchenko.dmitriy256/TYwQ931619>