

ЦЕЛТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ *Востока*

И-Шен

ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ

практика тибетских лам



НАЧИНАЕМ С НУЛЯ

 ВЕКТОР

И-Шен

**«Око возрождения». Практика
тибетских лам. Начинаем с нуля**

«Вектор»

И-Шен

«Око возрождения». Практика тибетских лам. Начинаем с нуля / И-Шен — «Вектор», — (Целительные практики Востока)

Практику тибетских лам «Око возрождения» называют эликсиром молодости. И это не случайно. Система нацелена на восстановление основных сил организма, которые действительно замедляют старение. Благодаря «Оку возрождения» вы сможете обрести здоровье, равновесие и покой.

Содержание

Смысл «Ока возрождения»	5
Вихри и строение тела	8
Правила выполнения упражнений	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

И-Шен

«Око возрождения»

Смысл «Ока возрождения»

Тибет – место невероятных тайн, познать которые люди стремились многие столетия. Побывав в этом удивительном месте еще ребенком, я и не подозревал, что увиденное и услышанное тогда будет возвращаться ко мне снова и снова. Помню, как меня погладил по голове далай-лама. Что он тогда сказал – не знаю. Мой дедушка, который сумел привести меня в таинственные горы, никогда не говорил об этом. Но я верю, что встреча в горной обители не была случайной. Может быть, именно благодаря ей спустя десятилетия я стал заниматься духовными практиками Востока. Думаю, не случайно я оказался и в России, чтобы именно здесь рассказать об этих практиках людям.

«Как странно, – сказала мне как-то моя жена Полина, – ты подобрал все интересное и загадочное, что есть не только в твоём родном Китае, но и на всем Востоке. Кто бы мог подумать, что можно не только все воспринять, но еще и переработать увиденное и услышанное. Может, и хорошо, что ты можешь рассказать сразу о многом, чтобы люди сравнивали, выбирали, находили свой путь. Это ведь так важно – найти собственную дорогу в жизни».

Соглашусь с женой. И добавлю: в сущности, единая картина, которую мы зовем жизнью, складывается из множества выборов, мы делаем их в разное время по разным поводам.

Никто из нас не существует в мире изолированно. Мы – части одного целого, не имеющего границ во времени и пространстве. Древние представления о природе и человеке, которые, казалось бы, уже утрачены, на самом деле живут как некая общая память. То, что кажется навсегда забытым, возвращается. Ламы как истинные мудрецы сохранили знание о том, например, что человеку за разгадкой собственной жизни не надо отправляться в долгое странствие. Нужно лишь обратиться внутрь себя. Под этим подразумевается очищение разума и исправление воли, без чего любая попытка постижения истины будет неполной или несостоявшейся. А попытаться, ей богу, стоит. Постигая мир и себя, человек открывает такие перспективы, перед которыми разум оказывается бессильным. Это царство мистической силы повторений, упражнений – подлинной духовной практики. Практикующий затрагивает тонкий (духовный) мир, который, разумеется, имеет аналоги и в нашем физическом строении. Поэтому, воздействуя на одну сторону, мы подвергаем изменению и другую. Вносятся коррективы в духовный мир – происходят подвижки в физическом плане. И, разумеется, наоборот. Я бы даже сказал, что сначала нужно поменяться духовно – и это поможет избежать многих физических недугов.

«Насколько тесной является связь между физическим и духовным?» – часто спрашивают меня ученики. Говорить о раз и навсегда заданных пропорциях сложно. Соотношение индивидуально. Кроме того, мера взаимозависимости меняется в разные периоды жизни. Только одно несомненно: связь эта существует, и не понимать ее – значит отказать самому себе в совершенствовании, поставить перед собой ограничители, которые мешают развитию.

В каждый отдельный момент бытия человек своими действиями направляет течение собственной жизни. Ламы считают, что огромной силой обладает воля. Не могу не вспомнить и то, чему учит христианская церковь: быть внимательным к своим помыслам, словам и поступкам, стараться не допускать греха даже мысленно, а если согрешил – искренне каяться и исправлять содеянное. Тогда и ваша жизнь, и жизнь тех, кто рядом, будет меняться к лучшему.

Изменить существующее положение вещей во благо, а не во вред – возможно. Сколь бы фантастичным это ни казалось, можно даже замедлить процессы старения организма. Если человеку удастся открыть себя живительной энергии, поступающей из Космоса, то клетки организма получат новый импульс. Их жизнь войдет в согласие с ритмом Вселенной, и это одарит вас здоровьем.

Конечно, никто не уберется от старости, страдания и смерти – таков удел всего сотворенного. Однако мы можем наполнить жизнь иным смыслом.

Для меня одним из примеров изменения себя и достижения «золотой середины», равновесия, к которому стремятся все, служит история Будды.

Царевич Сиддхартха (такое имя Будда получил при рождении) был сыном вождя, но стал аскетом. По рождению ему предстояло однажды взять в свои руки управление народом. Но было пророчество: он откажется от такой миссии и станет учителем миллионов, потому что ему предстоит узнать суть страдания. И это перевернет мир.

Отец Сиддхартхи постарался оградить сына от любых невзгод. Он создал ему тепличные условия – искусственную жизнь, в которой не было ничего, кроме веселья и молодости, и ничто не напоминало о смерти, болезни и страдании.

Но внешнее благополучие не принесло счастья. Сбылись предсказания. Даже Будда не смог укрыться от реальной правды земного мира.

Однажды в парке он встретил больного старика. Сиддхартха не ведал о существовании старости и поинтересовался у спутников, что это значит. В ответ он услышал: люди непременно становятся старыми – как этот незнакомец, и другого не дано. Ум Будды был смущен. Сбылось первое пророчество – о старости.

Спустя какое-то время наследник Сиддхартха повстречал в том же парке совершенного немощного человека, которого била лихорадка. Он вновь спросил, что это значит. И тогда ему объяснили: люди болеют, и это почти неизбежно.

Третья встреча была еще трагичнее. Сиддхартха увидел труп человека, которого несла траурная церемония. Так наследник узнал о существовании смерти и неизбежности ее для всего сотворенного.

Однако четвертая встреча дала наследнику надежду: Сиддхартха увидел благочестивого странника, аскета, который излучал свет и был одухотворен радостью. Царевич понял свое предназначение и решил тоже стать странником.

Будда уехал из города, нарушив запрет отца, отказался от богатств, украшений, дорогого платья – всей той роскоши, которой был окружен в своей «золотой клетке». Взамен надел рубище. Он стал аскетом, решив научиться правде странника.

Сиддхартха выбрал себе в удел отшельничество, медитируя в лесу. При этом он подвергал себя истязаниям, превратившись со временем в ходячий скелет. Но однажды Будда понял, что это – неверный путь.

Он погрузился в глубокую медитацию. И ему открылось, как можно устранить несчастья и страдания. Он стал просветленным.

Рассказав о Будде, я вовсе не призываю вас пойти по его пути. Но этот пример помогает понять, что в наших силах совершить многое.

Изменить себя – не значит изменить мир. Скорее, наоборот: мы изменяем себя для того, чтобы понять окружающее пространство как данное нам для того, чтобы быть его гармоничной частью. Это восстановление связей и традиций. Обретение надежной защиты. Вы каждый раз становитесь проводником и обладателем: стоя на земле, заручаетесь ее поддержкой, поднимая руки вверх – получаете дары Неба. Сумейте же правильно распорядиться этими подарками ради жизни – жизни как дара. Уметь оценить ее – вот залог счастья. Обретайте мир в себе и радуйте им окружающих!

В этом помогут те способы и механизмы самосовершенствования, которыми издавна владеют тибетские ламы. В частности, так называемое «Око возрождения». Данная практика тесно связана с йогой, откуда и заимствованы ее упражнения. «Око возрождения» затрагивает тонкий и физический миры, равно способствуя изменениям к лучшему в одном и в другом.

Иногда «Око возрождения» называют эликсиром молодости. Это недалеко от истины: овладевая движениями, вы получаете ту силу, которая замедляет старение. Она сопряжена с работой эндокринной системы организма, поэтому касается и аспектов сексуальной активности.

Прежде чем перейти к собственно практике, расскажу о том, как на Тибете воспринимают строение организма человека.

Вихри и строение тела

В теле человека насчитывается девятнадцать энергетических центров. Их называют вихрями. Семь из этих вихрей – главные, остальные – побочные. Их невозможно увидеть физическим зрением, потому что это врата в духовные поля. Расположены они согласно суставам: шесть верхних побочных вихрей соответствуют плечевым, локтевым и лучезапястным суставам и кистям рук; шесть нижних – тазобедренным суставам, коленям и голеностопным суставам со ступнями.

Вихри не изолированы друг от друга. От степени их взаимодействия зависит увеличение силы оздоровления и омоложения, когда все тело человека становится открытым для проникновения энергии тонких миров.

Если ноги человека не расставлены, то побочные вихри, образуемые вокруг коленных суставов, соединяются. В результате образуется один большой вихрь. В нем сконцентрировано столько энергии, сколько присутствует и в основных. Обычно мы не делаем широких шагов, не выполняем махи ногами, не садимся в шпагат, а потому этот огромный вихрь с нами всегда. Его форма меняется в зависимости от того, какое положение человек принимает в пространстве. Если интенсивность сконцентрированной в нем энергии достаточно велика, то о нем говорят как о восьмом главном вихре.

Семь основных вихрей связаны с определенными частями тела:

- первый (самый нижний) вихрь – в основании туловища;
- второй – на уровне верхней точки полового органа;
- третий – чуть ниже пупка;
- четвертый – посередине грудной клетки;
- пятый – у основания шеи;
- шестой – в середине головы;
- седьмой (напоминающий конус с обращенным кверху открытым основанием) располагается в голове над шестым вихрем.

Эти вихри имеют прямое отношение к основным чакрам. Чакра – исходная точка для множества каналов, по которым проходит энергия. Их нужно представлять, чтобы контролировать прохождение живительной силы по телу и не нанести себе вреда. Я не устаю рассказывать о них своим ученикам, потому что приступающий к освоению оздоровительных практик должен точно контролировать все процессы, происходящие в организме во время выполнения упражнений. Итак, необходимо знать и представлять себе основные чакры.

Муладхара. Находится в *нижней части позвоночного столба*, между анальным отверстием и детородными органами (это копчиковое сплетение). Муладхара – красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Этой чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием.

Свадхистхана. Расположена в центре *половых органов и брюшной полости*. Это алый лотос с шестью лепестками. Чакра связана с водой, вкусом.

Манипура. В переводе с санскрита слово означает «город драгоценных камней». Чакра расположена в области *поясницы* на уровне пупка. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. Она в физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. Данная чакра управляет волей.

Анахата. Слово значит «звук, не извлекаемый, но слышимый». Находится в области *сердца*. Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит – осязанием. На уровне органического тела ей соответствует кожа. Регулирует эмоции человека.

Вишуддха. В переводе с санскрита – это «чистота», «очищение». Находится чакра в области *горла*. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия – эфир. С этой чакрой связан слух, звуки. Она соотносится с творящим духом.

Аджня. Слово означает «приказ», «руководство». Чакра расположена *между глазами*, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр – вместилище познавательных способностей, средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к вышнему, за пределы первоэлементов.

Сахасрара. Находится в верхней части головы – на *темени*. Это лотос с тысячью лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к трансцендентному (за нашими пределами), к высшей духовной сфере – по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности.

В здоровом теле все вихри вращаются с очень большой скоростью. Это позволяет жизненной силе достичь всех органов. Если же происходит сбой в ритме одного или нескольких вихрей, поток энергии слабеет или затухает вовсе. Тогда и возникает болезнь, начинается старение клеток.

Вихри – движущаяся энергия, которой подпитывается организм. У здорового человека внешние границы вихрей выходят за пределы тела, создавая особую ауру. Говорят даже об энергетическом поле, окружающем каждого из нас. Если в нем нет брешей, плотность энергии велика и она защищает человека от негативных воздействий, как внешних, так и внутренних. Создается нечто вроде защитной окружности, в которой мы пребываем. Ее еще называют гигантским энергетическим яйцом.

«Даже смешно, – сказала как-то одна из моих учениц, Светлана Сергеевна. – „Око возрождения“... Словно мы в купели».

Так оно, по сути, и есть. Это то самое существование, какое было в начале всего. В тонком духовном поле скрыт универсальный символ тайны сотворения мира, возникновения жизни. Не случайно у разных народов существует огромное количество мифов и преданий, в которых яйцо упоминается в связи с зарождением жизни. Из него, например, вылупляется солнце (золотой желток), разделенные небо и земля. Или птица Феникс: погибая в огне, она вновь появляется из собственного же яйца.

В христианстве яйцо – символ воскресения из мертвых, вечной жизни. Это еще и знак надежды и веры в возрождение, восстановление. Когда мы с женой приезжаем к ее родственникам в деревню, они прежде всего предлагают отведать разных вкусностей, и среди них обязательно есть яйца, только что принесенные из курятника. Это знак расположения и согласия.

Энергетическое поле человека, его аура, – и есть сгусток энергии, образующий по форме нечто яйцевидное. Плотность поля не однородна. Самая высокая плотность – ближе к центру, затем она уменьшается. У здорового человека плотность вихрей даже ближе к внешним границам остается достаточно высокой. У старого и больного – почти вся энергия вихрей сосредоточена вблизи центра, внешние же границы совпадают с телесной оболочкой – такая аура едва защищает организм и едва справляется с задачей пополнения его силой. Чтобы усилить энергию, требуется выполнить ряд специальных упражнений. Каждое из них оказывает свое благотворное воздействие, восстанавливая плотность энергии и расширяя ее поле. Это и возвращает человеку силы и здоровье.

Практика восстановления тонкой духовной оболочки получила название «Око возрождения».

Как вы сами понимаете, занимаясь упражнениями, созданными тибетскими ламами, вы сможете открыть еще и двери в постижение сверхразумного, сверхреального мира. Это настроит ваше внутреннее зрение, с помощью которого видна суть явлений.

«Так что же, мы теперь как в телескоп смотреть будем? – рассмеялся на мои слова Игорь. – Не думал, что стану астрономом». Нет, вы сможете обрести гораздо большее: взгляд за пределы видимого.

Существует шесть основных ритуальных действий, входящих в практику восстановления энергии вихрей. Выполняйте каждое из них, и вы почувствуете настоящий укрепляющий эффект. Не обещаю, что вы чудесным образом помолодеете и в итоге вернетесь к блаженному существованию в утробе матери. Но сможете, если динамические характеристики тонкого тела придут в норму, ощутить прилив сил, приобретете отличное самочувствие.

У молодого, полного энергии, пышущего здоровьем человека динамические характеристики всех главных вихрей равновелики и гармонично сочетаются с характеристиками побочных вихрей. В тонком теле человека средних лет основные вихри имеют разные скорости и силу вращения. То есть происходит некоторый разнобой, уже нет внутренней согласованности. Это приводит к нарушениям обменных процессов, заболеваниям суставов, сбоям в иммунной системе. Человек теряет контакт с Космосом, оказывается в плену разрушающегося физического тела. Увеличение рассогласованности в показателях вихрей и потеря энергии подталкивают заболевания и ускоряют старение организма. Все эти негативные процессы можно замедлить, если научиться восстанавливать «вихревое» состояние живительной силы.

Практика выполнения «Ока возрождения» близка к опыту йоги и тантризма. Что касается второго, то это течение получило свое название от санскритского *tantra*, что означает «основа», «сущность». В более узком смысле слова под Тантрой понимается практика, направленная на овладение энергией. Сторонники тантризма полагают, что тело человека – это микрокосм. Воздействуя на него определенным образом, можно овладеть Космосом и космической энергией. В итоге происходит единение с высшим светом и освобождение от дурной цепочки пребывания во времени.

Сторонники Тантры признавали три тайны – мысли, слова и дела, считая их нераздельными гранями единства Вселенной. Иными словами мысль, слово и дело – проявления единого божественного начала, которое обнаруживается и в органическом мире. Постигание этого единого начала возможно при произнесении мантр и воспроизведении ряда ритуальных действий.

Человек ныне слишком привязан к физическому, телесному. Тонкое естество заблокировано, духовный уровень оказывается закрыт. Поэтому духовные практики призывают людей не столько к чистой отрешенности, сколько к пробуждению, к овладению скрытыми в нас энергиями. Нужно активизировать все ресурсы. Причем необходимо выявить и самые низшие, разрушительные энергии, чтобы «оседлать тигра» – превратить яд в лекарство, негативное – в позитивное.

«Это же такая трудная и кропотливая работа!» – задумался мой ученик Петр Иванович. И он прав. Многие надеются отыскать абсолютную панацею, чтобы мгновенно излечиться. Некоторые полагают, что теперь у них есть и эликсир вечной молодости. Такие упования приведут в тупик, потому что они обманчивы. Ожидание легкого и быстрого результата закрывают настоящую перспективу и понимание того, что для оздоровления требуется проделать долгий путь. Но этот путь стоит того, чтобы однажды ступить на него и пройти до конца...

На Востоке энергию представляют как некоторое разворачивание, употребляя загадочное слово «кундалини». Расскажу об этом подробнее.

Речь идет о понимании энергии как космической силы. Она присутствует и в человеке. В нем есть кундалини – сила жизни. Ее сворачивание вокруг себя подобно змее, как полагали в Древней Индии, и разворачивание по спирали символизируют, с одной стороны, состояние покоя, «статики», а с другой – движение, «динамику». В «свернутом» виде энергия нахо-

дится в центральной точке и представлена и в физическом плане, и на уровне тонкого тела. Неподвижная энергия пребывает в Муладхара-чакре. Пробуждаясь, она движется по восходящему направлению через чакры, объединяясь в итоге с космической силой на уровне тысячлепесткового «лотоса».

Существо кундалини – световое и звуковое одновременно. Свет связан с тонким миром, звук же отсылает к началу творения мира, Космоса. Это особое состояние единства, в котором нет существенных различий между звуковыми и световыми волнами. Речь идет о том, что слышимо внутренним ухом (не нашим физическим органом слуха, а тем, что есть в тонком теле) и внутренним оком. Только эти изначальные волны облекаются в грубый – материальный – звук и столь же явно воспринимаемый свет, которые являются проявлениями глубинных основ Космоса.

Предложенная вам практика пробуждает кундалини – начинается этап ее динамического развертывания. Благодаря ей лотосы расцветают, раскрываются. Более того, она увлекает их к высшему центру.

Человек, который овладевает энергией, не стремится к тому, чтобы зафиксироваться в каком-либо одном состоянии. Он направлен к освобождению. Силы лишь открывают ему путь. Тот, кто стремится к жесткому контролю над раскрывающейся энергией, никогда не обретет желаемого исцеления, гармонии и не достигнет высшего состояния – за пределами воспринимаемого, в области чистого созерцания. Он останется только в пределах реализации индивидуального начала, но не постигнет полноты космического.

Выход – в достижении Аджни-чакры. Здесь находится священный слог «Ом». С этой чакрой связано открытие «третьего глаза» – «ока Познания». Далее постигается желаемая Сахасрара. Это «жилище блаженства», как называют его в индуизме. Достигший его прорывается через время и пространство, достигает наивысшего состояния.

Таким образом, если подходить к упражнениям, о которых пойдет речь ниже, исключительно как к неким физическим механизмам, вы рискуете существенно ослабить воздействие энергии на ваш организм. Сам целительный эффект будет смазан, хотя все равно проявится.

При нарушении баланса стихий очищение, восстановление полноты энергии (праны) позволит добиться улучшения.

Я уже говорил, что изменения в тонком теле сказываются и на состоянии тела физического. Впрочем, каждый из нас знает: стоит нашему духу «застояться», потерять из виду ориентир, как тут же начинает подводить и тело. Один из моих учеников однажды спросил и сам же ответил на свой вопрос: «Что же получается? Заботясь о нашем духовном совершенствовании, стремясь к благу и всеохватной, безграничной любви, доброму делу, мы начинаем физически выздоравливать?» Именно так. Любовь и умное, доброе начинание, следование принципу «не навреди и берегай» – наши верные спутники к тому, чтобы здоровье и жизнь изменились к лучшему.

Правила выполнения упражнений

Сказав о самом главном, о сущности практики «Око возрождения», пора переходить к описанию правил выполнения упражнений. Я специально говорю об этом перед тем, как изложить сами движения, запускающие активные вращения вихрей. Это позволит вам настроиться на последовательное, точное выполнение упражнений, вы сможете подготовиться к ним наилучшим образом.

Каждое ритуальное упражнение следует выполнять по одному разу. Весь комплекс – три раза в день. И так в течение недели. Но останавливаться на этом не стоит. Вступив на путь обретения силы, вам нужно раз от разу прибавлять количество упражнений. Каждую неделю – по одному повторению, пока не будет достигнуто 21 повторение каждого упражнения. Вы не должны чувствовать при этом ни усталости, ни перенапряжения.

Если выполнение всех ритуальных действий в полном объеме все-таки затруднительно, можно разбить их на части и выполнять в несколько приемов. Однако следует придерживаться строгой последовательности пяти ритуальных действий. Это позволит максимально восстановить энергетическое поле.

Если вы разделяете комплекс на половины, то выполняйте упражнения утром и вечером. Количество повторений того или иного действия должно быть максимальным именно с утра, поскольку это обеспечит вам надежную защиту на весь день.

Чаще всего бывает довольно трудно выполнить первое действие – вращение вокруг своей оси. Многие люди, у которых оно не получается, сразу опускают руки и прекращают выполнять весь комплекс. Этого не стоит делать. Помните, что ритуальные вращения вы производите не перед жюри конкурса. Даже малейший эффект, производимый ими, уже дает вам силы и поддерживает вашу ауру. Выполняйте вращение так, как сможете. Через некоторое время у вас обязательно получится, причем столько раз, сколько будет нужно. Может, потребуется день, а может, месяц или год – в каждом случае время привыкания разное. Зато какую силу вы ощутите! И уж точно не пожалеете о приложенных усилиях!

Однажды Алена Владиславовна посетовала: «Когда я смотрю, как делают упражнения, начинаю расстраиваться. Мне кажется, что и поза не та, и руки неправильно расположены. Эффекта никакого». Конечно, при таком отношении к себе невозможно ожидать пользы от занятий, потому что вы на нее не настраиваетесь. Ваше сознание рассеяно, энергия не поступает к клеткам, а если и доходит, то моментально улетучивается. Важно соблюсти высший смысл практики, а ее эстетическая, внешняя, сторона приложится позднее, когда вы станете выполнять движения автоматически, больше внимания уделяя сосредоточенности и исправлению сознания.

Строение тела сугубо индивидуально. Нет двух похожих людей. Кроме того, мы различаемся и по гибкости, растяжимости наших мышц. У кого-то может быть ослаблен вестибулярный аппарат. Если вы чувствуете головокружение и вам действительно немогут выполнять первое ритуальное действие, на начальном этапе пропускайте первое упражнение, начиная выполнение сразу со второго. Дайте себе фору в полгода, но потом все-таки беритесь за освоение пропущенного ритуального действия.

Утром лучше всего делать комплекс на восходе, вечером – на закате. Помните, что солнце дает энергию всему живому. Это светило «поставлено» на небосводе, чтобы сопровождать человека. Известно, как тяжело нам бывает зимой, когда мало солнечного света. Мы чувствуем себя уставшими, поникшими, словно цветы, которым не хватает энергии. Упражнения, выполняемые на рассвете, вызовут прибавление жизненной силы. На закате вы тоже успеете впитать в себя последние, перед наступлением ночи, световые излучения. Однако не расстраивайтесь, если у вас не получается совпадения с солнечным ритмом, – к сожалению

нию, в условиях современного города это не всегда осуществимо. Выполняйте утреннюю часть ритуальных действий, когда вам удобно. Но обязательно до полудня – на восходящем движении светила.

Разделять комплекс целесообразно только тогда, когда вам трудно выполнять его целиком за один прием. Постепенно привыкнув к его объему, снова вернитесь к выполнению упражнений либо утром, либо вечером. Наступит время, когда вы сможете проделать все упражнения по двадцать одному разу как единый комплекс. Выполняйте их, как мы договорились, на восходе или на закате, но с утра – предпочтительнее. Делайте это в течение четырех месяцев. Потом приступайте к освоению второй серии, начав с трех раз и, как при освоении первой части, прибавляя повторы каждую неделю. Но и это не предел. Главное – не переходите границ разумного и оправданного. Помните, что ваши физические усилия сопряжены с изменениями в тонком духовном мире. Не допускайте перенапряжения и переутомления.

Ритуальные действия важны все вместе и каждое в отдельности. Если все-таки трудно приступать сразу ко всем упражнениям, можно не браться за самое первое или одно из последних. Однако через некоторое время, которое определяется индивидуально, их, как я уже говорил, следует обязательно освоить.

Конечно, бывают ситуации, когда человек физически не в состоянии справиться с каким-то упражнением. В этом случае придется ограничиться тем, что доступно. Сама тибетская система обращается к человеку максимально возможной для исполнения стороной. Не только вы нацелены на «Око возрождения», но и оно ориентировано на вас. Это шаги навстречу, ведь без согласованности и адаптации нельзя достичь успеха.

Был такой случай. Одна моя ученица – Людмила – никак не могла освоить последнее упражнение, но с упорством стремилась к этому. Постепенно она весь комплекс думала лишь о том, чтобы добиться хорошего исполнения пятого ритуального действия. Как вы думаете, каков был эффект? Нулевой. Потому что она забыла о сути других четырех действий и о связанности всех их друг с другом. Забыла и об индивидуальном начале. Людмиле пришлось переоценить свое отношение, чтобы постепенно выполнить пятое действие максимально эффективно.

Практику «Око возрождения» можно рассматривать как подготовительный и профилактический этап. Если вы хотите продвинуться дальше, то присмотритесь к йоге, тайцзи или цигун, о которых я рассказывал в других своих книгах. Можно под руководством опытного наставника выбрать наиболее оптимальный путь, совместив различные практики и включая ритуальные действия тибетских лам как способ восстановления динамических характеристик вихрей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.