

Андрей
ЛЕВШИНОВ

Золотые
НАСТРОИ
на ДЕНЬГИ
и финансовое
благополучие

Москва
АСТ

Андрей Алексеевич Левшинов
Золотые настрои на деньги
и финансовое благополучие

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183785

Золотые настрои на деньги и финансовое благополучие / Андрей Левшинов. : АСТ; Москва; 2009

Аннотация

Если вы хотите добиться успеха и быть при деньгах, вам совсем необязательно день и ночь сидеть на работе. Вам нужно сделать так, чтобы богатство и удача сами пришли к вам в руки.

Известный петербургский специалист в области энергоинформационных технологий Андрей Левшинов специально для вас создал золотые настрои, которые помогут вам стать богатыми и успешными!

Золотые настрои намного эффективнее обычных настроев, потому что созданы на основе древних карельских заговоров, усилены особыми энергоинформационными упражнениями, амулетами и оберегами, напитаны энергетикой особого места силы – Карельским краем.

Читайте и настраивайте себя на богатство и удачу!

Содержание

НАСТРОИ – СКОРАЯ ПОМОЩЬ В ЛЮБЫХ СИТУАЦИЯХ	4
О СИЛЕ СЛОВА	4
ЧТО ТАКОЕ НАСТРОИ	5
ПОЧЕМУ ИМЕННО НАСТРОИ	6
ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННАЯ ОСНОВА НАСТРОЕВ –	6
ЗАГОВОРЫ	
НАСТРОИ – ХРАНИТЕЛИ ДРЕВНИХ ЭНЕРГИЙ,	8
ОБЛЕЧЕННЫЕ В ПОНЯТНУЮ И БЕЗОПАСНУЮ	
ФОРМУ	
ВНИМАНИЕ! САМАЯ ВАЖНАЯ ГЛАВА! СЕКРЕТЫ	10
ЗОЛОТЫХ НАСТРОЕВ	
ЗОЛОТЫЕ НАСТРОИ ПОДКРЕПЛЕННЫ ОСОБЫМИ	10
УПРАЖНЕНИЯМИ	
ЗОЛОТЫЕ НАСТРОИ МОЖНО АДАПТИРОВАТЬ ПОД	11
СЕБЯ	
К ЭНЕРГЕТИКЕ ЗОЛОТЫХ НАСТРОЕВ	11
ПОДКЛЮЧЕНА ЭНЕРГЕТИКА МЕСТ СИЛЫ	
ПРАВИЛА РАБОТЫ С НАСТРОЯМИ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Андрей Алексеевич Левшинов

Золотые настрои на деньги и финансовое благополучие

НАСТРОИ – СКОРАЯ ПОМОЩЬ В ЛЮБЫХ СИТУАЦИЯХ

О СИЛЕ СЛОВА

Два года назад случай свел меня с удивительным человеком – карельской целительницей Евдокией.¹ Случай хитрее нас, у него все предусмотрено! Если человек идет своим Путем, встречи с «нужными» людьми непременно произойдут, и жизнь будет складываться наилучшим образом – в который раз в этом убеждаюсь! Бабушка Евдокия оставила мне в наследство старинные заговоры. Первое время я не расставался с ними, даже возил с собой в поездки. Как только выдавалась свободная минутка, садился и перебирал пожелтевшие от времени листочки, перечитывал заговорные слова, вбирал в себя их живую энергетику. Именно тогда ко мне пришло понимание истинной сути Слова, мощи заключенной в нем энергии и способности реально влиять на жизнь человека. И энергетика заговоров вдруг стала трансформироваться в другие формы: в голове начали сами собой возникать фразы. Я брал ручку и записывал эти фразы. Постепенно они сложились в потрясающие по своей гармонии, буквально пульсирующие энергией тексты, которые я назвал «живыми настроениями».

Работой со звуком, словом я занимаюсь много лет. Мне давали уроки и учителя пения, и отшельники в Индии, и коптские священники, и тибетские ламы. Я практиковал мантры – специальные слоги, при помощи которых можно лечить, перестраивать судьбу, приобретать те или иные качества. Постепенно сформировалась целая система работы с энергией звука и слова, которая учитывала все, чему я научился за много лет. Но прорыв случился именно после встречи с бабушкой Евдокией! Именно после наших бесед, после переживания инсайта на земле карельской (Карельский край – место силы!), мне открылись истинные возможности словесных формул.

Несколько заговоров Евдокии Карельской – те, которые работают у всех людей, – я опубликовал. Опубликовал с подробными разъяснениями – при каких условиях заговорные слова произведут желаемые изменения в жизни того, кто их произносит. Эти заговоры были своего рода подготовкой, преддверием настроев, которые ко мне «пришли» во время медитаций над наследием бабушки Евдокии. В этой книге я в первый раз в полной форме публикую свои настрои на деньги, любовь, удачу.

¹ См. мою книгу «Заговоры карельской целительницы и настрои Андрея Левшинова».

ЧТО ТАКОЕ НАСТРОИ

Что такое настрои? Это особые энергоинформационные образования, работающие по принципу обратной связи. Вы подбираете подходящий под вашу конкретную цель настрой и начинаете работать с ним. Когда вы произносите первые строки настроя, ваше энергетическое состояние смещается в сторону энергооптимума. И чем дальше, тем этот энергетический сдвиг сильнее. Он начинает диктовать особый ритм произнесения слов, следование которому вводит энергетику настроя в резонанс с вашей внутренней энергией, окрашенной вашим желанием, и она, многократно усиленная, направляется на воплощение вашей идеи. Результат превосходит самые смелые ожидания! Но... обо всем по порядку.

ПОЧЕМУ ИМЕННО НАСТРОИ

Прежде чем вы познакомитесь с настройми и принципами их работы, я расскажу вам о других «инструментах» работы с энергией слова. И заговоры, и настрои, и аффирмации используют энергию слова и направляют ее на исцеление, достижение успеха и процветания. Но чем же они отличаются друг от друга и почему я являюсь сторонником именно настроев?

ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННАЯ ОСНОВА НАСТРОЕВ – ЗАГОВОРЫ

Мои настрои родились из заговоров. Точнее сказать, они по своей энергетической сути и есть заговоры, только принявшие другую словесную форму. Поэтому давайте с заговоров и начнем. Что такое заговор? Слова, звуки... Но не просто слова, не просто звуки. Заговор – это энергия, которая содержится в словах и звуках. Каждое ли слово обладает энергией? Да. Слово состоит из звуков, а звук – это волна. А волна – это энергия. Простая логика. Но всегда ли слова энергетически воздействуют на нас? Всегда ли они производят изменения в окружающем мире? Каждый из нас ответит: нет, не всегда. И будет прав. Когда мы в своем обычном состоянии спрашиваем «Который час?» или обмениваемся ничем не значащими репликами, энергия слов рассеивается в пространстве, поэтому никакого энергетического воздействия не происходит.

Представьте, что у вас в руках камень. Пока вы просто держите его в руке или, допустим, перекидываете с ладони на ладонь, он будет просто камнем. Но как только вы бросите его в цель, скажем в воду, он станет орудием, с помощью которого вы воздействуете на окружающую среду: по воде пойдут круги, камень опустится на дно и, возможно, станет временным пристанищем какому-нибудь моллюску.

Но заговоры – это не обычный, не случайный набор слов. Это словесная оболочка древних магических действий. Когда древние шаманы, ведуны, колдуны – все, кто умел обращаться с Космической энергией и знал ее законы, – творили тот или иной обряд, они сопровождали свои действия словами-заклинаниями. И слова эти напитывались магической силой. И потом уже не было нужды производить какие-либо действия – достаточно было произнести заговорные слова, и заложенная в них энергия разворачивалась как спираль и начинала работать в заданном направлении. Потому и говорят, что заговоры работают сами по себе. То есть стоит лишь произнести заговорные слова, и нужная энергия сама собой придет в действие. Но так происходит не всегда, а только если человек, произносящий заговор, включен в эти древние энергетические потоки, а тот, на кого действие заговора направлено, открыт им.

Поэтому заговоры работают не у всех и не всегда.

Пять причин, почему заговор не всегда срабатывает

И **первая причина**, по которой заговор может «дать сбой», – это элементарное неверие в энергию слова и ее могущество, отрицание его силы. Если человек скептически настроен – закрыт наглухо, как в танке, и воспринимает слова заговора с иронической усмешкой, то, конечно, он сам себя отгораживает от энергии заговора вот этой своей установкой. И он может хоть сто раз повторить заговорные слова – это не создаст никаких энергетических импульсов, слова останутся пустой оболочкой.

Это в лучшем случае. А в худшем такая установка наносит человеку даже вред. Особенно если он начинает произносить слова заговора с намерением доказать окружающим их

никчемность. Ведь во время произнесения заговора происходит подсоединение человека к эгрегору² – энергетической субстанции, обладающей колоссальной силой.

Заговоры, в зависимости от их направленности, напрямую подключают к тому или иному эгрегору (скажем, если заговор исцеляющий, то человек подключается к целительскому эгрегору и т. п.). В момент произнесения заговора возникает мощный энергетический поток, в котором сливаются энергии заговора, произносящего его человека и эгрегора. Но бывает так, что человек не готов к восприятию такой энергии, потому что в его жизни, в его душе и в его организме главенствуют совсем другие энергии, не совместимые по качеству с энергиями эгрегора. Допустим, человек считает себя атеистом и при этом исповедует современную «религию», согласно которой надо брать от жизни все, удовлетворять свои желания любой ценой, отринув нравственные принципы. В этом случае идет нестыковка эгрегора с энергиями, управляющими жизнью такого человека. И может случиться то, что бывает, когда сильный электрический ток пускают в тонкий, неприспособленный для этого провод. Да – образно говоря, короткое замыкание, пожар! Вместо исцеления – катастрофа!

Другими словами, чтобы заговор действовал в нужном направлении, требуется вера в его силу и резонанс с его энергиями: человек должен соблюдать ведические принципы, в широком смысле этого слова – во всем видеть проявление Божественных энергий, и свою собственную жизнь стараться строить в согласии с их гармонией и чистотой. Необходимо как минимум следовать здоровому образу жизни!

Бывает, конечно, и так, что закоренелый атеист-скептик обращается за помощью к целителю или бабушке-знахарке ради интереса: чем черт не шутит, а вдруг «выгорит»? Но по мере приближения к дому знахарки у него в душе что-то меняется, и в момент контакта с целительницей он верит в то, что она делает. И заговор срабатывает! Значит, этот человек в глубине души был открыт и допускал положительный результат, хоть и считал себя атеистом. И его жизнь после этого может серьезно измениться.

Вторая причина, по которой заговор может не сработать, – это его сложная формулировка, не всегда понятная современному человеку, труднопроизносимая и тяжело запоминаемая. А ведь в заговоре нельзя менять ни одного слова! Пропустишь хоть одно словечко, заменишь его другим, переставишь слова местами, неправильно произнесешь – и заговор не сработает. А практика показывает, что при произнесении старинных заговоров без подобных ошибок обойтись практически невозможно. Хотя бы потому, что многие заговоры дошли до нас в письменном виде, и мы просто не знаем, как на самом деле произносятся те или иные слова.

Третья причина. О многих современных проблемах в старину не могли даже и помыслить. Бесплезно искать старинные заговоры для помощи в большинстве наших сегодняшних проблем. А менять цель заговора нельзя. Каждый заговор помогает только от той проблемы, для решения которой он изначально предназначен. От других проблем он не поможет – его энергия на это «не заточена».

Четвертая причина. У обычных людей заговор часто не срабатывает из-за слабой личной энергетики. Ведь бабушка-ведунья – всегда человек энергетически сильный. И не просто сильный, а умеющий входить в особое состояние, в котором возможна настройка на соответствующий эгрегор. В обычной жизни это может никак не проявляться, но, когда

² Эгрегор – это энергоинформационное поле, сформированное из энергий людей, мыслящих в одном направлении. Представьте некое облако, скопление психической энергии. Это и есть эгрегор. По мере того, как к эгрегору примыкают новые люди, он разрастается и набирает силу, то есть облако увеличивается в размерах, уплотняется. Окрепнув, эгрегор начинает развиваться самостоятельно и уже не зависит от людей, сформировавших его. Наоборот, люди начинают служить ему. И если человек подпитывает эгрегор своими мыслями, своей преданностью, эгрегор дает ему абсолютно все – энергию, идеи, защиту, деньги, возможность самореализации. Семья, рабочий коллектив, спортивная секция, религиозная конфессия, государство, этнос – все это эгрегоры. У каждого из нас также есть личностный эгрегор – его часто называют ангелом-хранителем.

знахарка лечит человека и произносит заговор, ее связь с эгрегором активизируется. И тогда энергетика слов усиливается и ее собственной энергией, и энергией эгрегора. У знахарки для этого есть все необходимые качества – ее дар, ее образ жизни, ее следование своему предназначению целительницы.

Теперь представим себе обычного человека, который пришел вечером с работы. Он все силы там оставил, а потом его еще в магазине и транспорте выжали как лимон. И дома ждут изматывающие бытовые заботы. Как он может в таком состоянии творить заговор? Где на него силы взять, если вся энергия растрочена? Можно хоть сто раз заговор твердить, а толку? Потому что транса, в котором возможна настройка на эгрегор, у «обеспокоенного» человека возникнуть не может в принципе.

И, наконец, **пятая причина**. Старинные заговоры, как правило, обращены к Высшим силам. Целитель призывает Высшие силы – и они приходят на помощь. Но для этого опять же энергетика целителя должна быть такой, чтобы Высшие силы услышали призыв и откликнулись. Обычный человек не всегда может на это рассчитывать. Он может ненароком разбудить совсем не ту силу, которую хотелось бы. Особенно если перепутает заговорные слова. А последствия могут быть непредсказуемыми. Сможешь ли потом их расхлебать – неизвестно. Неслучайно большинство старинных заговоров до сих пор являются для большинства людей тайной за семью печатями. Они скрыты, чтобы ненароком не навредить. А кто имеет к ним доступ, сто раз подумает, прежде чем открывать их людям.

НАСТРОИ – ХРАНИТЕЛИ ДРЕВНИХ ЭНЕРГИЙ, ОБЛЕЧЕННЫЕ В ПОНЯТНУЮ И БЕЗОПАСНУЮ ФОРМУ

Когда я читал заговоры, которые получил от Евдокии Карельской, то понимал, что не должны они оставаться лишь в моем личном пользовании. Ведь я не все заговоры опубликовал, а только те, которые знахарка позволила. Мне очень хотелось направить целительную энергию неопубликованных заговоров на помощь людям. Я читал и перечитывал их, размышляя, как с ними поступить. Древнее знание тоже не для того предназначено, чтобы в ящиках пылиться. Все во Вселенной должно быть уравновешено. И если где-то таится энергия скрытая, то может случиться так, что найдет она себе выход, но может навредить. И словно в ответ на мои мысли мне начали приходить настрои – понятные и действенные формулировки, сохранившие всю силу и мощь древней энергии.

Итак, в настройах сохранена в неизменном виде энергетика старинных карельских заговоров. С той только разницей, что этой энергией мы пробуждаем не неведомые и неподвластные нам Высшие (или какие-то другие внешние по отношению к человеку) силы, а свою собственную Вселенную – те колоссальные энергетические ресурсы, которые заложены в каждом из нас.

Почему я придал текстам именно форму настроев? Почему, к примеру, не аффирмаций? Сейчас объясню.

Чем настрои принципиально отличаются от аффирмаций

В моем арсенале немало аффирмаций. Они помогают людям, потому что сделаны по классическим энергетическим канонам, таким же как, например, аффирмации Луизы Хей. В классических аффирмациях сама энергетика текста и пояснения к нему построены так, что в работу включается личность того, кто эти аффирмации произносит. Их словесная формула, с одной стороны, аккумулирует энергетические вибрации слов, а с другой – мобилизует энергию самого человека, заставляя ее тянуться за словом и включаться в вибрации, излучаемые аффирмацией. Энергетически такие аффирмации очень близки к настройам. Но! Есть одна опасность. Аффирмациями надо пользоваться очень умело и осторожно!

Дело в том, что по своей структуре и назначению аффирмация призвана внедрить в сознание какую-либо установку. Причем эту установку мы фактически вживляем в себя путем многократных повторений одной и той же фразы. Поначалу это очень помогает. Мы задаем себе курс и следуем ему. Заложена программа, и она начинает работать.

Но жизнь не стоит на месте. Возникают новые ситуации, появляются новые мысли, новые идеи, новые желания. А в сознание-то уже внедрена определенная установка! И она начинает мешать. Она останавливает развитие человека. Если человек энергетически открыт и интуитивен, он понимает, что в этом месте действие одной аффирмации заканчивается и нужно перестраивать сознание, давать себе новую установку. Но если не уловить нужный момент и продолжать жить в изменившихся условиях со старой установкой, жизнь покатится под откос.

Чем же принципиально отличаются настрои от аффирмаций? Тем, что они не вмешиваются в сознание! Они не дают жестких установок и не программируют психику. Настрои пробуждают, раскрывают и активизируют энергию человека.

Мы вызываем к жизни свой внутренний энергетический потенциал и направляем его на решение актуальных в данный момент проблем. Кроме того, настрои, в отличие от заговоров и аффирмаций, более пластичны в смысле языка. Если вы переставите местами слова или какое-то слово забудете, ничего страшного не произойдет. Особая словесная формула, по которой создан настрой, и его внутренняя энергетика останутся неизменными. Даже если вы внутри этой формулы замените слова другими, подходящими по смыслу (если, к примеру, забыли точное слово).

Мои настрои универсальны: они учитывают не только извечные, актуальные во все времена нужды людей, но и современные проблемы, неведомые нашим предкам – составителям старинных заговоров. И помогают в любые времена – и в «мирные», и в кризисные.

ВНИМАНИЕ! САМАЯ ВАЖНАЯ ГЛАВА! СЕКРЕТЫ ЗОЛОТЫХ НАСТРОЕВ

ЗОЛОТЫЕ НАСТРОИ ПОДКРЕПЛЕНЫ ОСОБЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В своих книгах я не раз говорил о том, что, если человек хочет произвести изменения в своей судьбе, скажем, избавиться от хронического безденежья, он должен включить в работу все составляющие своего организма.

Одних только умственных усилий недостаточно!

Приверженцы позитивной психологии как-то об этом забывают. Потому-то у людей, практикующих вербальные способы воздействия на реальность – настрои, аффирмации, – либо ничего не выходит, либо результат неполный и временный. Само по себе произнесение настроев и аффирмаций мало что дает. Ведь человек – сложная система. У него, помимо ума, есть физическое тело и тонкое, энергетическое. Какой бы метод воздействия на реальность вы ни практиковали, оба этих тела должны быть задействованы!

Физическое – потому что анатомию и физиологию никто не отменял. Человек никогда не думает напрямую словами и образами, каждая мысль сопровождается телесными ощущениями – мышечно-зрительными, мышечно-вкусовыми, мышечно-слуховыми, мышечно-обонятельными, мышечно-тактильными. Психическая деятельность – одна из форм мышечного движения. Тренируя мышечную систему, мы расширяем свои психические и интеллектуальные возможности. Поэтому, если в тренинге отсутствуют физические упражнения, это сразу же подрывает его эффективность.

Энергетическое – потому что мир, в котором мы живем, – зримое проявление энергии. На Востоке ее называют *ци*. *Ци* – это сила, несущая жизнь и управляющая всеми процессами во Вселенной. Она присутствует везде и всюду. Все, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и ощущаем на вкус, есть ее материальные формы. Любые процессы во Вселенной происходят изнутри наружу. Все вещи растут изнутри и распространяются в пространство, которое составляет наше окружение. Обратного никогда не происходит, ничто не идет снаружи внутрь. А внутренняя суть вещей – энергия. Словом, прежде чем появиться в физическом мире, событие должно сформироваться в энергетическом. Сперва энергетический слепок и только потом физическая форма. Поэтому, чтобы привлечь в свою жизнь что-то новое, расширить свои возможности, необходимо разработать, «раскачать» свою энергетику, свое тонкое тело.

К чему я веду? К тому, что слова настроев, какая бы мощная энергетика в них ни была заложена, необходимо подкреплять упражнениями – такими, которые бы одновременно и тренировали физическое тело, и активизировали энергетику.

Тренинг физического тела, балансировка энергетики – все это суммируется с энергией слова. Что мы имеем в результате? Эффект от настроев увеличивается во много раз!

Но все эти замечательные упражнения – усилители настроев должны выполняться не сами по себе, а в ходе настроя, точнее – до и после произнесения текста. Колоссальный опыт работы с настроями привел меня к выводу, что настрой становится намного эффективнее, если следовать определенной схеме. Какой? Сейчас объясню.

Настрой состоит из трех частей – вход, основная часть и выход. На входе идет пробуждение энергии, в основной части – ее накопление, на выходе – энергетический выброс (посылаем наши слова в особое измерение Вселенной). Это справедливо для всех абсолютно настроев, но многие создатели настроев либо не знают об этом, либо сознательно умалчивают. Чтобы эффективно отработать настрой, необходимо знать, как правильно войти и выйти из него и как провести основную часть. Здесь-то и нужны упражнения-усилители! Конечно, любой из моих настроев сработает и без них. Ведь энергия слова обладает очень большой силой воздействия, и нет ничего страшного, если вы будете просто произносить настрой. Но все же максимальной эффективности он достигает в сочетании с упражнениями.

ЗОЛОТЫЕ НАСТРОИ МОЖНО АДАПТИРОВАТЬ ПОД СЕБЯ

Мои настройки уникальны еще и тем, что каждый человек может адаптировать их под себя. То есть в моих настройках человек может заменять некоторые слова другими, более соответствующими его личной энергетике. Можно переставлять местами предложения, можно повторять много раз ту фразу, которую вы считаете для себя ключевой.

Каждый человек уникален, и совсем необязательно, что на вас действуют те же слова, те же образы, что и на меня. Например, в моем настрое вы читаете: «Мой позвоночник, как мощная струя кристально чистой воды, устремляется вверх», а вам такое сравнение не по душе. Не резонирует с вами образ водной струи, не отзывается позвоночник на эти слова. И вам захочется сказать иначе: «Мой позвоночник прямой, как натянутая струна» или «Мой позвоночник прямой, как столбик золотых монет».

Главное, когда вы будете адаптировать настрой под себя, – не нарушать правила, по которым он строится.

Этих правил четыре.

В настройке не должно быть слов с частицей «не». Наш энергетический космос не воспринимает, не слышит этого отрицания. Когда вы говорите «Мой позвоночник не болит», он слышит «Мой позвоночник болит». Поэтому правильно будет «Мой позвоночник здоров».

В настройках должно быть много слов типа «абсолютно», «совершенно», «идеально», «превосходно», «блестяще», «без сомнения» и т. п. Прилагательные и причастия должны стоять в превосходной степени, например: «Мой позвоночник самый красивый, самый гибкий и абсолютно здоровый».

Все формулировки должны стоять в настоящем времени, например: «У меня есть деньги на достойную жизнь» или «Я богат». Если вы произносите: «Я хочу, чтобы у меня были деньги», – ваши финансовые дела останутся в прежнем состоянии, так как «были» – глагол прошедшего времени.

Фразы в настройках должны повторяться по много раз. Мы должны разбудить свою внутреннюю энергию, а, произнеся фразу однократно, этого не добьешься.

К ЭНЕРГЕТИКЕ ЗОЛОТЫХ НАСТРОЕВ ПОДКЛЮЧЕНА ЭНЕРГЕТИКА МЕСТ СИЛЫ

Мои настройки оказывают мощное воздействие еще и потому, что к их энергетике подключена энергетика мест силы.

Что такое место силы? Это энергетически насыщенное место. Пребывание в таком месте создает позитивный настрой, гармонизирует энергетику, придает силу. Человек избавляется от страхов, комплексов, обретает уверенность, которую нельзя ничем сломить. Это особое состояние души, когда ты есть, а внутри такая умиротворенность, что тебя как бы и нет. Из сознания выпадают такие понятия, как ненависть, зависть, ревность, испаряется страх перед завтрашним днем, и вообще нет ни прошлого, ни будущего, только настоящий момент и намерение Творить. И осознаешь: Бог – в тебе!

Места силы находятся в узлах так называемой кристаллической решетки Земли. Именно в таких «сильных» местах испокон веков возводили капища, храмы, монастыри. Кто не слышал о Столовой горе в Африке, горе Шаста в Калифорнии, горе Кайлас в Тибете, пирамидах в Гизе... Очень много мест силы в Карелии, удивительном по суровой красоте и наполненном таинственными знаками уголке северной природы. Это и Кольский полуостров – территория бывшей Гипербореи, и Соловецкие острова, и Валаам, и Шардонский архипелаг, и гора Воттоваара, и Ольховая глушь. Именно к Карельским местам силы и подключены мои настрои.³

А теперь, внимание! Самое важное! Как работать с настроем.

ПРАВИЛА РАБОТЫ С НАСТРОЯМИ

Как правильно входить в настрой

На входе мы должны пробудить внутреннюю энергию и сгармонизировать свое физиологическое, психическое и энергетическое состояние. Настроиться на работу со словом. Настроиться на работу с целью, ради которой произносится настрой. Возможно, у кого-то болит голова, кто-то устал после работы, кто-то обижен на супруга. Согласитесь, в таком состоянии практиковать настрои проблематично – отрицательные эмоции будут уводить вас в сторону. Упражнения уберут эти помехи, приведут вашу энергетику в «боевую готовность». Для этого я рекомендую комплекс «Пять стихий».⁴

Все сущее, и человек в том числе, состоит из пяти типов энергий, называемых первоэлементами, – Огня, Земли, Металла, Воды и Древа. Каждый внутренний орган, система и часть тела несут в себе какую-то стихию. Энергиями пяти элементов «окрашены» все наши психические проявления, качества характера и сферы жизни.

³ Почему именно этот край, читайте книги «Как найти точку опоры, чтобы перевернуть к лучшему свою жизнь» и «Заговоры Карельской целительницы».

⁴ Напоминаю, что упражнения – желательны, но не обязательны. Вы можете начать работу с настроев и без них. Но в этом случае важно все-таки настроиться на работу со словом. Сделайте, по крайней мере, не менее трех полных вдохов-выдохов и настройте свое сознание на спокойную силу.

Стихия	Характеристика стихии	Органы, ткани и части тела	Эмоции	Сфера жизни
Огонь	Это одна из самых могущественных стихий, олицетворяющая активность, энергичность, самовыражение, интеллект, силу духа, страсть, агрессию, энтузиазм, лидерство и авторитет. Энергия этого элемента наделяет успехом в социуме, приносит славу и признание	Сердце, тонкий кишечник, сосуды, язык	Радость	Социальный статус
Земля	Земля олицетворяет стабильность, надежность, устойчивость, уверенность, терпение, заботливость, практичность, методичность. С энергией Земли связан семейный очаг, земельные владения и недвижимость. Земная энергия приносит личное счастье, укрепляет уверенность в себе, смягчает остроту кризисных ситуаций	Желудок, селезенка, мышцы, ротовая полость	Сострадание	Дом, семья, брак

Металл	Металл символизирует власть и деньги. Энергия этого элемента способствует развитию предприимчивости, приносит материальный достаток и олицетворяет такие качества, как концентрация, сообразительность, хитрость, целеустремленность, жесткость, властность, хладнокровие	Легкие, толстый кишечник, волосы, кожа, носоглотка	Грусть, тоска, печаль	Власть, деньги, интеллект
Вода	Вода ассоциируется с изобилием, а также с коммуникациями, путешествиями, познанием и карьерой. Энергия Воды приносит богатство, мудрость и успокоение, усиливает коммуникабельность и эмоциональность	Почки, мочевой пузырь, кости, уши	Страх	Карьера, материальное благополучие, путешествия, овладение знаниями
Дерево	Дерево символизирует рост, развитие, обновление, расширение, гибкость, сотрудничество, доверие. Энергия Древа делает человека творческим, гибким и ловким в общении, приносит финансовый успех и помогает раскрыть внутренний потенциал	Печень (на этом органе завязано эмоциональное равновесие, особенно гнев и депрессия), желчный пузырь, сухожилия, глаза	Гнев	Творчество, самовыражение

Органы и системы тела, эмоции и сферы жизни находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Эмоциональный разлад почти всегда вызывает сбои в работе органов, курируемых той же самой стихией: гнев вредит печени, экзальтированная радость – сердцу, печаль – легким, страх – почкам, чрезмерная требовательность к себе и другим – селезенке. В свою очередь нарушения работы этих органов вследствие заболеваний или зашлаковки угнетают их элементальные энергии. В результате у человека ослабевают те или иные качества, способности, и в судьбе возникает перекос.

Другими словами, когда мы нервничаем, выходим из себя, переживаем по пустякам, неосознанно и неоправданно напрягаем мышцы, неправильно дышим, неправильно питаемся и т. д., движение внутренней энергии нарушается. Такое происходит с каждым из нас, ежедневно, ежечасно. И если время от времени не приводить в порядок свою энергетику, в результате мы получаем болезни и неудачи. Болезнь и неудача – всегда следствие дисгармонии соотношения первоэлементов в человеке. Предлагаемый мною комплекс упражнений в

какой-то степени решает эту проблему, то есть снимает все негативные психические, физические и энергетические проявления, которые могут помешать работе с настроем.

Всего упражнений пять, каждое из них пробуждает один из первоэлементов. Выполнять их важно в том порядке, в каком они приводятся в книге. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение вам делать не особо хочется, не выполняйте его, пропустите. Скорее всего, ваша энергетика не нуждается в этом упражнении.

Активизируем энергию Огня

Огонь – это движение, взрыв, толчок, удар, всплеск. Его энергию в организме пробуждает выполнение ударной техники, называемой в йоге данд-химантанасана.

Станьте прямо, ноги на ширине плеч и немного согнуты в коленях. Сожмите пальцы рук в кулаки и вытяните одну руку вперед. Вторая рука согнута в локте и находится на уровне груди. Пальцы плотно прилегают друг к другу, большой палец наверху (рис. 1, а).

С усилием выбрасывайте поочередно руки, имитируя удары боксера, с резким выдохом, как в карате «кий-я!». Корпус при этом вращается в обе стороны (рис. 1, б). Но наносить воображаемые удары надо не жестко зафиксированной рукой: рука должна быть напряжена ровно настолько, чтобы плечевой и локтевой суставы не болтались. Сам кулак также не напряжен, хоть и сжат.

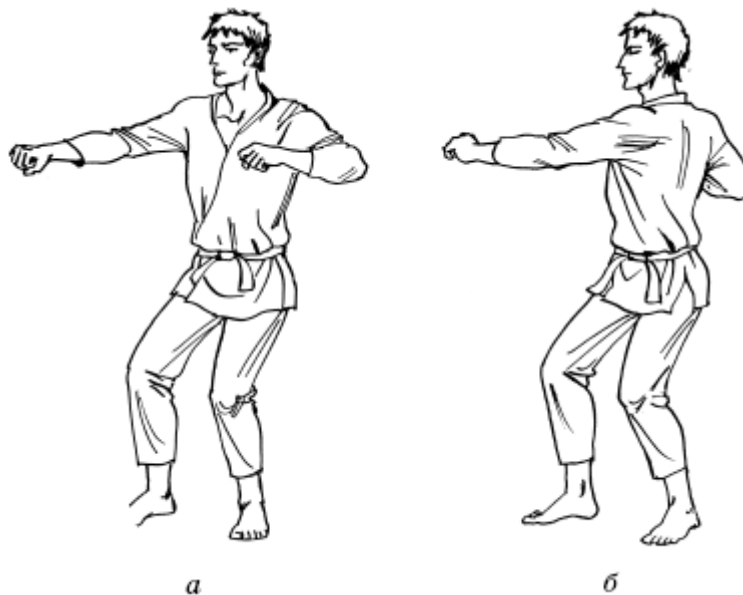


Рис. 1

Выполните 16 ударных движений: 8 ударов правой рукой и 8 – левой.

Активизируем энергию Земли. Шашангасана

Земля – стихия покоя, неподвижности, стабильности. Ее энергию пробуждает поза камня, или шашангасана.

Станьте на колени, обхватите обе пятки руками и, наклонившись вперед, коснитесь пола макушкой головы (рис. 2). Лоб при этом должен касаться коленей. Расслабьте все мышцы, не участвующие в поддержании позы, включая мышцы лица, и замрите – телесно, ментально, эмоционально. Представьте, что вы превратились в камень. Постарайтесь не только вообразить, но и ощутить себя камнем, скалой, глыбой. Для усиления в себе этого ощущения мысленно произносите на протяжении всего упражнения: «Я неподвижен как камень». Повторение этой формулы окажет вам еще одну услугу – отгонит посторонние мысли (вы ведь временно стали камнем, а камни не мыслят).

Сохраняйте позу камня не менее трех минут.



Рис. 2

Активизируем энергию Металла. Вирахадрасана («Ласточка»)

Металл – стихия концентрации, умения фокусировать внимание. Ее энергию пробуждают все позы, где требуется сохранять равновесие. Например, знакомая всем «Ласточка» (рис. 3).

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища. Расслабьте все тело, кроме мышц, участвующих в поддержании позы, плечи опустите. Внутренним вниманием найдите точку центра тяжести тела и не выпускайте ее из виду в течение всего упражнения. Какая-то часть вашего внимания должна оставаться в этой точке: это необходимо для накопления энергии Металла (рис. 3, а).



Рис. 3

Медленно поднимите одну ногу и отведите ее назад. Туловище при этом наклоняется вперед. Ваши плечи должны быть развернуты, руки свободно разведены в стороны, кисти расслаблены, спина прямая, взгляд устремлен вперед (рис. 3, б). Все мышцы, кроме мышц спины, плеч и опорной ноги, расслаблены. Представьте, что вы парите в воздухе.

Сделайте «ласточку» сначала на одной ноге, а потом на другой, по 1–3 минуты на каждой.

Активизируем энергию Древа. Врикшасана (поза дерева)

Встаньте прямо и расслабьте все мышцы, не участвующие в поддержании позы. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх – вертикально и чуть в стороны, спина, шея и голова находятся на одной прямой линии. Подбородок немного прижмите к шее, вытягивая вверх шейный отдел позвоночника. Дышите в своем обычном ритме, нижней частью живота (рис. 4).

Неподвижно стоя в позе дерева, закройте глаза и подключите медитативное дыхание: на вдохе представляйте и самое главное – ощущайте (без этого ничего не получится!), как из окружающего пространства в ваше тело через кожу впитывается жизненная энергия. Энергия проникает сквозь любые материальные преграды, поэтому не страшно, если кожа

закрыта одеждой, хотя выполнять это медитативное упражнение лучше в обнаженном виде – при открытой коже прием энергии идет интенсивнее. На выдохе энергия в виде волн тепла распространяется по всему телу, наполняя и оживляя каждую клеточку.



Рис. 4

Время упражнения – 3 минуты.

Активизируем энергию Воды. Шавасана

Генерация энергии Воды в организме происходит во время полной мышечной релаксации. Такое состояние оптимально реализуется в шавасане.

Чтобы получить максимальный эффект от шавасаны, важно следовать следующим рекомендациям.

- Перед тем как приступить к шавасане, опорожните мочевой пузырь и кишечник! Если вы будете вспоминать об этом во время релаксации, у вас может быстро возникнуть курьезный, но малоудобный и довольно устойчивый рефлекс на шавасану.

- Одежда для занятий должна быть удобной, свободной, из натуральных тканей. Перед практикой следует снять или ослабить ремень, снять очки, бусы, браслеты, кольца и другие украшения. Не пробуйте заниматься босиком. Во время глубокой релаксации, реализуемой в шавасане, происходит замедление всех жизненных процессов в организме, температура и давление понижаются, и босые ноги могут замерзнуть. Наденьте хлопчатобумажные или тонкие шерстяные носки. Имейте в виду, что другая крайность – излишнее укутывание – тоже вредна.

- Занимайтесь шавасаной в спокойной обстановке. Попросите своих близких не отвлекать вас, закройте дверь в комнату на защелку.

- Шавасана выполняется лежа. Однако это не значит, что нужно заниматься ею в постели. Постель – неподходящее место для шавасаны! С постелью связан сон, а нам необходим настрой на работу. Постелите на пол коврик или занимайтесь на диване. Главное, чтобы выбранное вами место не ассоциировалось со сном.

- Шавасана предполагает определенную работу ума и проводится при **активном сознании**, то есть в течение всего упражнения вы не должны спать.

Шавасана состоит из трех этапов, выполняемых последовательно.
Первый этап – расслабление с помощью формул самовнушения.

Второй этап – концентрация на областях, препятствующих свободному прохождению энергии.

Третий этап – энергетическое промывание организма.

Первый этап

Сядьте, удобно откинувшись на спинку стула, или лягте на спину. Расслабьтесь, закройте глаза, руки положите вдоль тела, но не касайтесь его, ступни ног раздвиньте приблизительно на ширину ладони. Не меняя позы, медленно проговаривайте про себя формулы релаксации. Каждая фраза каждой формулы проговаривается 3–4 раза через 3–4 секунды. Начинайте расслаблять мышцы с нижней части тела, постепенно двигаясь от ног к голове.

Мое внимание на правой ноге. От лодыжки до бедра все расслаблено. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя правая нога полностью расслаблена.

Мое внимание на левой ноге. От лодыжки до бедра все расслаблено. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя левая нога расслаблена.

Мое внимание на правой руке. Мышцы смягчаются. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя правая рука расслаблена.

Мое внимание на левой руке. Мышцы от кисти до предплечья расслаблены. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя левая рука полностью расслаблена.

Мое внимание на спине. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя спина расслаблена.

Мое внимание на животе. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мой живот полностью расслаблен.

Мое внимание на плечах. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мои плечи расслаблены.

Мое внимание на шее. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя шея полностью расслаблена.

Мое внимание на лице. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мое лицо полностью расслаблено. Лоб гладкий как поверхность зеркального пруда. Расслаблены щеки, губы. Все лицо полностью расслаблено.

Сперва прохождение начальной ступени шавасаны займет у вас около получаса. Однако, после того как вы запомните и освоите последовательность действий, это время сократится до 5-10 минут. Состояние внутреннего покоя, расслабленности и тепла покажет, что упражнение делается правильно. Только когда вы достигнете такого состояния, можно переходить ко второму этапу.

2 Левшинов А.

Второй этап

На человеческом теле существуют точки, преграждающие свободный ток энергии. Сейчас, воздействуя на эти точки, вы будете расслаблять определенные группы мышц и тем самым налаживать ток энергии в теле. Освоив первый этап, вы легко сможете с помощью простой концентрации внимания привести эти участки тела в расслабленное состояние. Нужно только мысленно представить, как данная область становится мягче, растворяется, постепенно исчезает.

Всего на теле человека выделяется 17 блоков энергии:

- 1) пальцы ног;
- 2) голеностопы;
- 3) колени;
- 4) область паха;
- 5) область ануса;
- 6) кисти рук;
- 7) область пупка;
- 8) локти;

- 9) область желудка;
- 10) область сердца;
- 11) плечи;
- 12) шея, горло;
- 13) губы;
- 14) кончик носа;
- 15) точка между бровей;
- 16) область темени;
- 17) макушка головы.

Формулы самовнушения для расслабления этих областей тела таковы.

Мое внимание на пальцах ног. Пальцы ног тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на голеностопах. Голеностопы тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на коленях. Колени тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области паха. Область паха тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области ануса. Область ануса тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на кистях рук. Кисти рук тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области пупка. Область пупка тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на локтях. Локти тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области желудка. Область желудка тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области сердца. Прохлада, свежесть, легкость в области сердца.

Мое внимание на плечах. Плечи тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на шее, горле. Шея и горло тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на губах. Губы тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на кончике носа. Кончик носа тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на точке между бровей. Точка между бровей тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области темени. Область темени тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на макушке головы. Макушка головы тает, растворяется, исчезает.

Я полностью расслаблен. Я полностью расслаблен. Я полностью расслаблен. Сняты все блоки, мешающие свободному течению энергии в теле. Сняты все блоки, мешающие свободному течению энергии в теле. Осталось только сознание, ощущение тела как оболочки для духа.

Каждую формулу повторяйте по 3–4 раза через 3–4 секунды.

После того как вы научитесь концентрировать свое внимание на каждом участке тела, вы будете тратить на расслабление каждой из указанных областей не более 15–20 секунд, так что прохождение второго этапа займет у вас около пяти минут.

Третий этап

Итак, вы полностью расслаблены. При этом ваше сознание активно! Вдохните и представьте, как энергетический поток вливается в тело через ступни ног и кисти рук и устремляется к голове. Он поднимается по голени, проходит через колени, бедра и входит в туловище. Через кисти рук энергия поднимается выше, к плечам, и мягко соединяется с основным потоком. На выдохе представьте, как энергия выливается, выходит, вытекает через точку, расположенную между бровей. На вдохе энергия входит, а на выдохе – выходит через точку между бровей.

Теперь, независимо от ритма дыхания, представьте, что вы дышите спокойно и размеренно. Поток энергии входит через ступни ног и кисти рук и выходит через точку между бровей. Энергия промывает ваше тело. Постарайтесь ощутить энергетический поток. Возможно, вы почувствуете, будто у вас по коже «бегают мурашки» или слегка подергиваются мышцы. Это хороший признак. Значит, вы выполнили упражнение правильно.

Выход из шавасаны

После выполнения трех этапов шавасаны вы можете перейти в гипноидальное, близкое ко сну состояние. Поэтому, закончив упражнение, нужно плавно выйти из него. Не следует резко подниматься! Сделайте вдох и выдох. Глаза пока еще закрыты. Сделайте глубокий вдох и выдох. Потяните на себя носок левой ноги, затем – носок правой ноги. Глаза еще закрыты. Потом потяните на себя оба носка, выдвигая пятки вперед. Сделайте глубокий вдох и на вдохе откройте глаза. Выдохните. Соедините руки в замок и медленно поднимите их вверх, за голову, выворачивая и одновременно подтягивая. Потянитесь всем телом вслед за руками и сядьте. Через пару минут можно вставать.

Экспресс-шавасана

Если вы ограничены во времени, проделайте только первый этап шавасаны или следующее упражнение.

Встаньте прямо и расслабьте все мышцы, не участвующие в поддержании позы. Ноги вместе, руки свободно висят вдоль туловища, спина выпрямлена, живот подобран, глаза закрыты (рис. 5). Подбородок чуть прижмите к шее, выпрямляя и вытягивая вверх шейный отдел позвоночника. Дышите в своем обычном ритме, нижней частью живота. Ваше внутреннее внимание должно быть направлено на ощущения в подошвах ног, восприятие фактуры поверхности, на которой вы стоите. А воображение пусть нарисует разветвленную корневую систему, растущую из ваших ступней и, несмотря на наличие пола и бетонных перекрытий, уходящую глубоко в землю. Застыньте и представьте, как через эти корни из земли в ваше тело вливаются потоки энергии. Важно не просто представить, а ощутить эту энергию, поднимающуюся от ступней вверх по телу. Ощущения у разных людей могут быть разными: у одних – теплая волна, у других – легкое покалывание, у третьих – пульсация. Сосредоточьтесь на своих ощущениях и оставайтесь в такой позе 4–5 минут.



Рис. 5

Как правильно произносить настрой

Ваша энергетика активна, первоэлементы сбалансированы. Выбирайте нужный настрой из «Золотых настроев Андрея Левшинова» и начинайте с ним работать.

Настрои читаются вслух, вполголоса или шепотом. Лучше, конечно же, читать вслух, чтобы звуковые вибрации излучались в пространство. Если это по каким-то причинам неприемлемо, читайте про себя. Торопиться не нужно.

Произносите фразы медленно, вдумчиво, по три раза каждую, как формулы расслабления в шавасане. После трехкратного повторения каждой фразы делайте перерыв на несколько секунд. Но не для отдыха! Этот промежуток очень важен! Его нужно заполнить либо созерцанием особого энергетически насыщенного предмета, либо специальными дыхательными упражнениями, либо визуализацией.

Предметы силы

Помните, я говорил о местах силы? К ним, к их энергетике можно подключиться даже находясь за много километров от них. Для этого нужно использовать особые предметы силы, которые создают своеобразный мостик между вами и магическим пространством Карелии. Предметы силы нужны для того, чтобы вместе с энергией слов пробуждать ваши внутренние энергетические ресурсы, которые дадут вам новые возможности – то, о чем вы просите в настрое.

К предметам, усиливающим энергетику настроев, относятся:

- миниатюрный сейд,
- дух леса,
- фотографии мест силы и сейдов.⁵

Вы можете выбрать сами, что лучше всего добавляет вам энергии. Проведите несколько настроев с разными предметами силы, почувствуйте, какой из них помог вам больше всего. Во время произнесения настроя предмет силы нужно держать в руках. Прочитали трижды первую фразу настроя – и сразу переводите взгляд на предмет, удерживайте на нем внимание от 12 до 144 секунд.

Фотографии мест силы

Фотографии способны оказывать очень сильное влияние на наше психофизическое состояние. Они могут подарить теплые воспоминания, привнести в душу радость, любовь, красоту. А созерцание природных пейзажей влияет на человека в высшей степени благотворно. Особенно если на снимке – место силы! Не у всех есть возможность посетить места силы, чтобы прямо на месте пропитаться могущественной энергией, и тем более практиковать там настрои. Тогда на помощь приходят фотографии – энергетические отпечатки, фантомы этих мест. Когда человек концентрирует внимание на месте силы, он выстраивает с ним энергетическую связь. Фотография места является «окошком» в него. За счет резонанса образуется энергоинформационный обмен, и энергия места силы сливается с энергией слов.

Фотографии с мест силы полезны и сами по себе, вне настроев. Правильно подобранная серия фотографий с успехом может быть использована и дома, и на работе для улучшения общего самочувствия, снижения уровня стресса, компенсации влияния геопатогенных зон. Фотографии с мест силы меняют информационный фон помещения, особенно если они подобраны «под конкретную задачу» обитающих в нем людей. Причем действие разных фотографий отличается: одни подзаряжают психику как аккумулятор, другие налаживают семейные отношения, третьи укрепляют финансовое положение, четвертые приносят в жизнь спокойствие и уверенность.

⁵ О том, где можно приобрести предметы силы, см. информацию в конце книги.

Сейд

Сейд («летающий камень») – это священный культовый камень, олицетворяющий домашнего бога, владыку рода, покровительствующего своему хозяину. Камень карельского происхождения – скоплениями сейдов в Карелии отмечены места силы. Космическая энергия, накопленная тысячелетиями в камне, помогает в осуществлении самых разнообразных желаний – какие вы сами заложите во время произнесения настроя. Природные «летающие камни» усиливают земные энергии и направляют их в нужное русло, помогая вашим мыслям и словам приобретать материальную форму. Вас наверняка удивит неустойчивое положение камня на подставке – «каменных ножках». Это единственно возможная форма постановки процессов, связанных с энергоинформационным резонансом, способствующая работе с внутренним миром.

Сейд следует держать в северном секторе дома, на видном месте. Помимо содействия в настроях, он приносит удачу, ускоряет выздоровление при болезнях, охраняет от зла. А когда вам предстоит напряженная работа, важная встреча, экзамен или принятие важного решения, вы можете зарядиться энергией камня, несколько минут держа его в руках.

Этот предмет силы требует уважения к себе, тишины, воздержания от брани. Если не относиться к сейду с должным вниманием, заключенный в нем дух может покинуть сейд, и камень становится пустым.

«Желанник»

В этой фигурке заключен дух леса, хранящий колоссальный энергетический потенциал. «Желанник» щедро делится энергией со своим хозяином и ускоряет исполнение желаний. Этот предмет силы изготовлен лично мной из можжевельника, взятого в Карелии, на месте силы. При обработке дерево потребовало приношения в виде капельки крови потомка великого рода Рюриковичей, и мне пришлось порезать себе палец. Таким образом дух леса объединился с духом рода великих князей, что придало одушевленность фигурке и способствует усилению ее воздействия.

Фигурку желательно расположить там, где вы проводите много времени. Она гармонично смотрится на камине, подоконнике, рабочем столе. Прикосновения к ней позволяют мгновенно зарядиться могучей энергией места силы. Перед принятием важного решения надо подержать ее в руках и вдохнуть аромат.

«Желанник» можно использовать не только с настроями. Но будьте осторожны при загадывании желаний, они имеют обыкновение сбываться, и вы должны ясно осознавать, что и для чего вы хотите получить. Заранее продумайте и четко сформулируйте свое желание. Представляя образ своего желания, завяжите бант на сучке – эту процедуру желательно проводить на рассвете, на растущей Луне. Снимайте бант, когда ваше желание будет исполнено. На фигурке можно размещать несколько бантов.

Усиление энергии настроя за счет дыхания и визуализации

Очень хорошо, если у вас есть предметы силы. Но если вы по каким-то причинам не можете ими обзавестись, усильте энергию слов за счет дыхания или визуализации.⁶

Усиление энергии при помощи дыхательного упражнения

Сядьте на пол (обязательно подстелите коврик или одеяло) или на стул. Спину по возможности держите прямо, но напрягаться не нужно. Особое внимание обратите на руки: они должны расслабленно лежать на бедрах или свисать вдоль туловища.

⁶ Снова напоминаю читателю, что включение в процесс творения настроя дыхания или визуализации – желательно, но не обязательно. Ориентируйтесь на самочувствие. Оно подскажет вам, в каком объеме выполнять эти практики.

Ритм дыхания – привычный и комфортный для вас. Дышать желательно нижней частью живота – на вдохе живот слегка надувается, на выдохе – вытягивается, напрягаться опять же не нужно, живот движется естественно.

Произнесите три раза первую фразу настроя. После этого сразу сосредоточьте внимание на энергетических центрах рук – эти чакры расположены в центре каждой ладони. Во время очередного вдоха медленно поднимите расслабленные руки на уровень груди ладонями вверх. Координируйте движения с дыханием: когда руки окажутся на уровне груди, завершите вдох. Внимание по-прежнему на чакрах рук! Перед выдохом разверните руки ладонями вниз и на выдохе медленно опустите их в исходное положение. Ваше внимание при этом следует за выдохом. Попробуйте представить, что вы управляете дыханием в чакрах рук при их опускании, и чакры наполняются энергией – кисти теплеют, тяжелеют, приятно разбухают. Прodelайте всю процедуру три раза. Возможно, вы ощутите жар в ладонях, приятное дрожание или почувствуете вибрацию: это течет энергия. Если никаких ощущений нет, ничего страшного. Вы просто-напросто нечувствительны к энергетике. Пока! Со временем ощущения появятся.

Теперь трижды произносим вторую фразу настроя и переводим внимание на основание копчика – здесь находится энергетический центр Муладхара-чакра. На вдохе медленно поднимаем руки ладонями вверх и на выдохе опускаем, мысленно направляя энергию в Муладхару. Это упражнение тоже делается 3 раза.

Далее трижды произносите третью фразу настроя и точно так же наполняете энергией Свадхистана-чакру – она находится внизу живота, в области гениталий. Затем читаем четвертую фразу и работаем с Манипура-чакрой, которая расположена в районе солнечного сплетения. И так далее: трижды читаем фразу и делаем три дыхательных цикла над каждой чакрой. После Манипуры наполняем энергией Анахату (центр груди), потом Вишудху (горло), Аджну (центр лба) и, наконец, Сахасрару (темя). На вдохе сосредотачиваемся на чакре, на выдохе направляем в нее энергию. Очень важно координировать дыхание и движения рук: на вдохе руки поднимаются, на выдохе – опускаются. Тем самым вы поддерживаете гармонию и течение энергии.

Когда пройдете все чакры, текст настроя еще не закончится. Дальше можете читать настрой уже без упражнений (если вы ограничены во времени), а можете пройти по чакрам еще раз. Тем, кто хочет получить максимальный эффект от этого упражнения, я рекомендую обойти чакры три-пять раз (в зависимости от длины настроя).

Усиление энергии при помощи зрительных образов

Это альтернативное предыдущему упражнению, оба выполнять не нужно.

Сядьте поудобнее. Если хотите, можете выполнять данное упражнение лежа или стоя. Важно только, чтобы вы были расслаблены. Представьте, что над вашей головой «плавает» большой светящийся белый шар. Дышите в своем обычном ритме, чуть глубже обычного, нижней частью живота.

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.