

Упражнение 1

Трансформатор космической Психической Энергии

Цель упражнения

Первая, теоретическая часть данного психологического упражнения позволит через осознание космической Психической Энергии привлечь к себе потоки этой энергии. Вторая, практическая часть покажет, как наладить трансформацию этой энергии в окружающий мир, в результате чего начнётся сознательная работа Психической Энергии человека, что очень быстро скажется на повышении его жизненного тонуса.

Теоретическая часть

Космос представляет собой бесконечный резервуар жизнедеятельной энергии, которая магнитно реагирует на мысли человека. Поэтому, путём ментального подключения к этому резервуару, возможно притянуть к себе потоки космической Психической Энергии. Чтобы не переполнить собственный энергетический сосуд и не взорваться от накаченной энергии, необходимо наладить поток Психической Энергии в окружающий мир. Таким образом, заработает трансформация космической энергии в человеческую, что станет для упражняющегося настоящей жизнотворной динамо-машиной, которая будет поставлять ему постоянный приток высокого жизненного тонуса, радости жизни, творческой энергии и счастья существования. И более того, он оздоровит не только себя, но всё окружающее вокруг себя. Излучающаяся во вне трансформируемая жизнотворная Психической Энергии будет восприниматься окружающими людьми, которые даже и не будут об этом подозревать. В результате, окружающие люди станут более радостными и дружелюбными, что также положительно скажется на жизни самого упражняющегося. Эта же энергия будет отлагаться на окружающих предметах, превращая их в аккумулятор жизнедеятельной силы, которая оздоровит быт человека. Постепенно и вся жизнь человека, периодически практикующего это упражнение, улучшится и оздоровится как психологически, так и физиологически.

Практическая часть

1. Закройте глаза и представьте себе необъятные космические просторы, начиная от самого большого масштаба, который Вам известен. К примеру, вызовите в своём представлении картинку скопления галактик. Попробуйте представить, что эти галактики находятся в далёком пространстве вокруг Вас – над головой, под ногами, за спиной, по бокам, перед Вами, словом везде. Куда бы Вы не направили свой ментальный взгляд, там везде галактики, за которыми другие галактики, и так без края и конца.

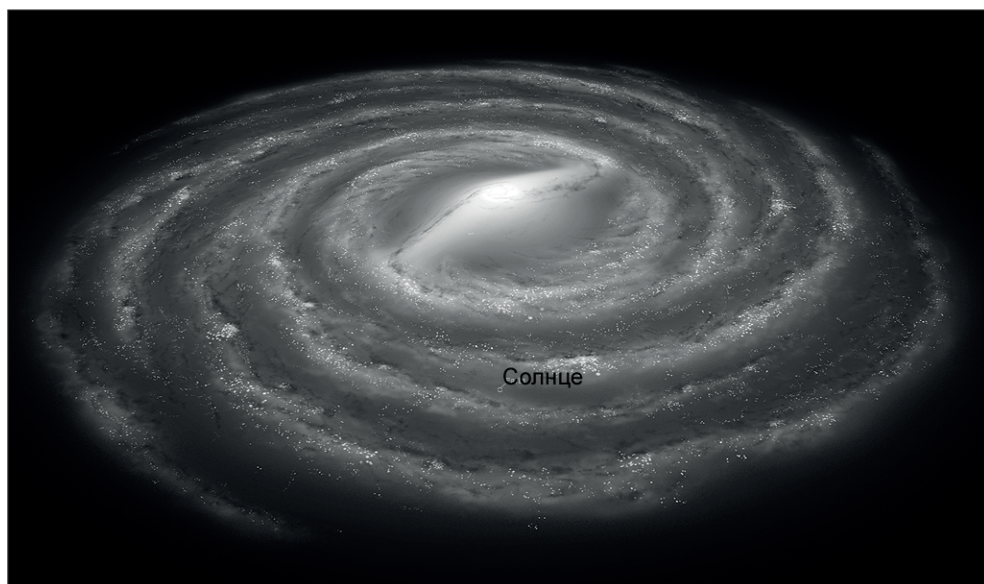
2. Теперь представьте себе, что всё это межгалактическое пространство есть своего рода пластическая темная материя, в которой плавают святающиеся звездным светом галактики. Получится такой вселенский тёмный океан, в котором Вы являетесь ментальной птицей, пролетая между галактиками. Это беспредельное пространство насыщено ветрами, вихрями и бризами. Иногда эти потоки прохладны, свежи и жизне-радостны, а иногда они сухие и тягостные. Полетайте в потоках свежего межгалактического ветра, любясь беспредельными космическими просторами, и наполните своё сердце любовью, радостью и торжественностью от созерцания этой величественной картины.

3. Полетав между галактиками, найдите в них нашу галактику Млечный Путь. Паря всё в тех же свежих и бодрых потоках космического ветра, причаливайте к нашей звезде по имени Солнце. Порадуйтесь её теплоте свету, и пошлите ей благодарность за то, что она приютила нас в этом необъятном просторе. Приближаясь к нашей звезде, найдите нашу голубую планету, рассмотрите Ваш материк, определите место, где Вы находитесь, и спускайтесь обратно туда, где находится Ваше тело. Откройте глаза и осмотритесь, полностью зафиксируйте себя на месте, не вдаваясь в психологические переживания повседневной жизни, и сохраняя торжественный и радостный настрой, полученный Вами в космическом полёте.

4. Теперь снова закройте глаза и вспомните о том космическом свежем ветре, в котором Вы только что пребывали. Представьте себе, что этот космический свежий ветер пробивает земную атмосферу, обдувает всю планету, всё Ваше тело. Лёгкий ментальный бриз, несущий бодрость, радость и здоровье, веет в Ваше лицо, от чего сердце радостно стучит и наполняется энергией этого ветра. Поблагодарите космос за эту благодать. Затем медленно и глубоко вздохните в себя потоки этого космического ветра, направляя энергию вдоха в своё сердце. Пред-



Скопление галактик (Abell 1689), снимок космического телескопа Хаббл, NASA.



Компьютерная модель нашей галактики.



ставьте, что от этого оно начинает святиться как звезда, как солнце.

5. Медленно выдыхая, представляйте себе, что Ваше сердце испускает свет и огненное тепло, создавая вокруг Вашего тела световой шар, в центре которого находится Ваше сердце. Продолжая медленное дыхание, удержите мысли на большом световом шаре вокруг Вашего тела, представляя своё сердце огненным источником этого шара.

6. Сердце горит огнём, испуская солнечный свет вокруг себя в виде светящегося шара. Теперь представьте себе, что свет от Вашего шара падает на окружающую Вас обстановку, на окружающих Вас людей, на окружающие растения и животные. Ваш свет светит для всех! Для тех, кто приятен или неприятен, кто красив или ужасен. Свет Вашего сердца горит всегда! И днем и ночью, и летом и зимой, и когда Вы один, и когда в окружении людей. Свет Вашего огненного шара одаривает теплом и радостью всё окружающее.

7. Вы всегда держите в подсознание, что Ваше сердце питается энергией животворного космического ветра, который веет везде, всегда и для всех. Поэтому и Ваш сердечный огненный шар горит всегда, везде и для всех.

Время и место исполнения упражнения

Время и место исполнения данного упражнения ничем неограниченно. Можно проделывать это упражнение сколь угодно много раз в день в любых местах в течение повседневной жизни. Если упражнение проделывается впервые, то оно может занять от нескольких минут до получаса, в зависимости от глубины погружения. При желании и опыте можно сократить это упражнение до продолжительности одного глубокого вдоха. Окружающая обстановка в данном случае влияет на количество полученной всенаچальной энергии. Но тем не менее можно получить хоть и крупицу всенаچальной энергии даже в подземельях метро. Таким образом, данное упражнение можно проделывать абсолютно везде – дома в городе, на даче за городом, в общественном транспорте (в метро, наземном или воздушном), на работе, на отдыхе, перед сном или утром. Всеначальная космическая Психическая Энергия вездесуща и неисчерпаема! Каждый может и должен пополнять свои силы из этого животворного источника, трансформируя космическую энергию в свою психическую энергию!