

Тибетские Упражнения

Самаэль Аун Веор

Этот текст записан с устных инструкций, данных Самаэль Аун Веором ученикам. Этот текст сначала был опубликован на испанском языке в форме рассказа и включал много личных анекдотов и отступлений, несвязанных с Гносисом. Позже эти, неотносящиеся к Гносису записи, были удалены, а основной материал был представлен как книга, написанная Самаэлем Аун Веором, но нужно отметить, что фактически он не писал этот текст, хотя он действительно продолжал преподавать и практиковать упражнения, здесь описанные.

Любопытно, что автор оригинального текста стал известным из-за этой книги, и когда через несколько лет он приехал на гностический сбор людей, где Мастер обучал разным упражнениям, Самаэль Аун Веор попросил его продемонстрировать Тибетские упражнения всем ученикам. Но тот ответил: "Простите, но я их не делаю. Я не знаю их."

Йантра-йога и Хатха-йога

"Ламовские Упражнения" или "Тибетские Ритуалы" Гностической традиции являются усовершенствованными и синтетически упрощенными упражнениями, произошедшими из древней и очень сложной науки - Йантры Йоги, которая состоит из ряда очень жестких физических и энергичных упражнений, практикуемых во всех школах Тибетского Буддизма. Они имеют небольшое отношение как к Хатхе-йоге (в настоящее время очень популярной на Западе), так и к боевым искусствам, которые оба возникли из-за необходимости поддерживать физическое тело в хорошей форме, чтобы оно смогло хорошо справляться с требованиями духовного развития.

В настоящее время и Хатха-йога, и боевые искусства больше не соответствуют своему предназначению, так как они не преследуют духовной цели, свидетельством чего является их полная неспособность пробудить сознание тех, кто их практикует. Однако, упражнения, внизу приведенные, отличаются от них, и если выполнять их искренне и постоянно, то они могут помочь разбудить сознание и принести пользу.

Тибетские Упражнения

Необходимо знать, что в нашем человеческом теле, в нашем клеточном организме, у нас есть некоторые чакры, который мы можем квалифицировать как определенные, особенные для нашей органической живучести. Они похожи на вихри через которые Прана, жизнь, поступает в наш организм. А именно они:

1. первая - затылочная,
2. вторая - лобная,
3. третья - гортанная, расположенное в горле,
4. четвертая - печеночная,
5. пятая - простатическая (или утробная),
6. шестая и седьмая - две одинаковые чакры, расположенные в коленях.

Итак, это семь основных чакр. Повторю, они важны для живучести (витальности) нашего физического организма, так как через эти чакры жизнь, Прана, проникает в наше жизненное (витальное) тело, которое является местом всей органической деятельности.

Например, гортанная чakra тесно связана с простатической. Вот почему все, что мы говорим, все наши слова, должны быть тщательно взвешены. Аналогично, мы должны тщательно избегать производить очень низкие или скрипучие (визжащие) звуки, когда мы разговариваем. То есть, если мы тщательно наблюдаем за ветхими стариками, то мы можем легко убедиться, что когда они разговаривают, они производят звуки, которые мы могли бы назвать визгом (дребезжанием). Эти звуки разрушают нашу сексуальную потенцию, а если точно, то указывают на импотенцию. То же самое

относится ко звукам, которые слишком глубоки (высоки?) или глухи. Они также разрушают сексуальную потенцию. Поэтому, голос мужчины должен оставаться в пределах его нормального диапазона. Аналогично, голос женщины не должен быть слишком низким или визжащим, потому что это разрушает ее сексуальную потенцию, так как гортанный и сексуальный центры тесно взаимосвязаны.

С последним утверждением можно было бы поспорить, так как у женщин нет простаты. Да, у нее нет простаты, но у нее есть чакра, относящаяся к ее женскому лону, и она играет очень важную роль в ее теле, такую же важную как простатическая чакра в мужчине. В женщине мы могли бы назвать эту чакру утробной чакрой, и мы уже знаем важность лона в женщине.

После этого краткого вступления, информации на пользу наших гностических братьев и сестер, мы расскажем что-то, имеющее большое значение.

Так получилось, что когда-то в прошлом в Индии жил английский полковник, которому было около семидесяти лет. Он после активной военной службы вышел на пенсию и у него был молодой друг.

Полковник слышал о монастыре лам, который существовал в Тибете, где старики становились молодыми, другими словами, где многие прибывшие туда старики уходили молодыми. Позже я для всех вас точным образом расскажу метод, чтобы этого достигнуть. А сейчас я только хочу пояснить, как эти Шесть Ритуалов позволяют вернуть молодость, к которой стремился английский полковник.

Прежде всего, мы всегда должны стремиться иметь хорошее здоровье, потому что здоровое тело хорошо для всего, противостоит всему и все время способно подходящим образом отзываться, так что мы можем требовать от него нашу материальную и духовную работу.

Поэтому, прежде всего, как я уже сказал, нужно вылечить тело и поддерживать его сопротивление на протяжении всей нашей жизни. Итак, мы должны содержать его в хорошем состоянии, потому что, что может делать человек с больным телом? Очевидно, что эзотерист, посвященный, никогда не должен болеть. Болезни и мучительные проблемы - для людей, которые не находятся на реальном пути, не так ли? Действительно, те, кто находится на пути, не должны быть ни дряхлыми, ни больными, это ясно.

Поэтому, вот почему есть ряд очень важных эзотерических упражнений, а именно, многое было сказано в эзотеризме, в Кундалини-Йога о Випарита Карани Мудра (Viparita Karani Mudra), а также о Танцующих Дервишах или Кружащихся Дервишах. В Пакистане, Индии, и т.д., дервиши знают, как выполнять определенные изумительные танцы, чтобы пробудить определенные способности, энергии или чакры. Поэтому, очень важно все это знать, если мы хотим иметь юное тело и развить чакры. Поэтому, давайте изучим ряд этих упражнений.

Молодые люди не ценят значение молодости, потому что они молоды, а старые люди ценят сокровище молодости. Таким образом, практикуя Шесть Ритуалов, которые мы продемонстрируем, старый человек может помолодеть. Другими словами, если человек стар, он или она может вернуть свою молодость. Ясно, что если человек молод, то он или она может оставаться молодым при помощи этих Ритуалов.

Любой человек может вылечить свою боль при помощи этих упражнений. Среди них мы покажем здесь Маюрасану (Mayurasana), положение стоя на коленях, позиция стола, которая изображается в некоторых священных руинах, и т.д., они являются синтезом эзотерических упражнений, задокументированных в Индии, Персии, Пакистане, Турции, Юкатане, Мексике и т.д.

Я прочитал там некоторые публикации. К сожалению, они не учат полной уравновешенной формуле, которая обязательно должна быть. Поэтому то, чему я собираюсь всех вас научить, очень важно, и это должно очень хорошо преподаваться в Южной Америке и всем братьям и сестрам гностического движения, так, чтобы старые люди могли снова стать молодыми. Гностики, которым семьдесят лет, например, могут стать такими, как когда им было тридцать пять или сорок лет.

Некоторые могут спросить, почему я не выгляжу моложе. Я отвечу им, что это просто потому что я не заинтересован в сохранении этого физического тела, но теперь, когда мне сообщили, что я могу сохранить это тело в течение неопределенного времени, чтобы инициировать Эпоху Водолея, очевидно, что по этой причине я должен буду делать эти упражнения.

Когда-то тому назад, я прочитал издание, в котором были эти Ритуалы. Его мне прислали из Коста-Рики. Эти Ритуалы не являются чьим-то исключительным наследством. В Гималаях и в других местах есть некоторые монастыри, где выполняют эти ритуалы, но главным образом в монастыре, который называют "Фонтаном Молодости". Однако, несмотря на то, что там делают много разных упражнений, я не нашел полной документации этих упражнений в вышеупомянутом издании.

Я обрел некоторые данные из упомянутого монастыря, который я очень хорошо знаю, и другие данные из других школ в Индии, которые я также очень хорошо знаю.

Когда человек заботится попутешествовать немного через Турцию, Персию, Пакистан, и т.д., то он может кое-что изучить о Танцующих или Кружащихся Дервишах, и т.п. Мы должны задуматься немного о том, что символизирует человек, стоящий на коленях, так, будучи ребенком, человек бессознательно делает определенные упражнения.

Теперь, я продолжу очень интригующее повествование, которое я прочитал в том издании, которое является очень интересной историей того английского полковника, о котором я собираюсь написать подробно так, чтобы все вы хорошо и полностью поняли о пользе, которая обретается при помощи упражнений, которым я здесь обучаю.

В вышеупомянутом журнале они написали о случае того семидесятилетнего английского полковника, который узнал в Индии о существовании монастыря в Тибете, где люди могли омолодиться. Он позвал друга пойти туда вместе с ним. Но так как его друг был молодым, ясно, что он не пошел. Молодой человек подумал, зачем ему идти в поисках места для омоложения, если он и так был молодым.

В день отъезда несчастного старика его молодой друг, как того и следовало ожидать, много смеялся, видя, как жалкий семидесятилетний старик со своим тростником, с лысой головой с несколькими седыми волосами, очень старый, путешествует в Гималаи в поисках молодости. В уме этого молодого друга возникли следующие мысли: "Как забавен этот старик, он уже прожил свою жизнь и хочет снова ее прожить." Таким образом он видел уезжавшего старика и единственное, что это в нем это вызывало, было смехом.

Интересно, что приблизительно через четыре месяца, молодой друг полковника получил письмо от старика, в котором он ему сообщал, что он уже был на пути в монастырь, называемом "Фонтаном Молодости". Это, конечно, вызвало в молодом человеке только смех, так как этот предмет затянулся.

Затем, действительно, четыре года спустя, произошло что-то, что больше не было смешным предметом. Кто-то подошел к дому молодого человека и постучал в дверь. Так, молодой человек открыл дверь и сказал: "К вашим услугам, чем я могу вам помочь?"

Посетитель, который казался мужчиной лет тридцати пяти - сорока лет, ответил: "Я - такой-то и такой-то полковник."

"Ах...", - сказал молодой человек, "Не являетесь ли вы сыном полковника, который уехал в Гималаи?"

Посетитель ответил: "Нет! Я и есть тот полковник."

Молодой человек ответил: "Это невозможно. Я знаю полковника, он - мой друг. Он - старый человек, а вы - не старый."

Посетитель ответил: "Я повторю, я полковник, который написал тебе письмо спустя четыре месяца после моего отъезда. В нем я тебе сообщал, что я нашел путь к монастырю."

После того посетитель показал свои документы молодому другу. Действительно, его молодой друг был изумлен.

Но что интересно в этом, - то, что во время его прибывания в том монастыре в Гималаях, называемом "Фонтаном Молодости", полковник встретил много молодых людей, с которыми завязал дружбу. В том монастыре не было ни одного старика. Все были молодыми. Он был единственным старым человеком. Все остальные люди были в возрасте тридцати пяти - сорока лет. Однако, после определенного времени, когда он хорошо подружился со многими из них, он обнаружил, что всем им было больше ста лет. Другими словами, все они были старше его, но ни один из них не выглядел

старым человеком. Очевидно, что полковник был изумлен, и таким образом он посвятил себя дисциплине того монастыря и успешно повторно завоевал свою юность.

Итак, я прочитал всю историю в том издании, которое они мне прислали. Однако, я лично знаю тот монастырь: я там был. Это очень большое здание с огромными внутренними дворами. Мужчины работают в одном внутреннем дворе, а женщины посвящаются в другом. Женщины-посвященные в том монастыре не только из Тибета, но и из Англии, Франции, Германии и из других европейских стран.

Я знал с античных времен все упражнения, которые преподаются в том монастыре. То есть:

- я давно знал кружащиеся движения мусульман. Эти танцы составляют часть эзотерического аспекта мусульманства и практикуются, как я уже сказал, Кружащимися Дервишами.
- То, что касается позиции на коленях, то она принадлежит специальным техническим движениям эзотерического мистицизма.
- Что касается позиции стола, то ее можно найти в Юкатане.
- Что касается позиции, которую некоторые называют позицией ящерицы, которая предназначена для уменьшения живота, она задокументирована в Индостане, в Кундалини-Йоге, и ее просто называют Маюрасаной.
- Положение лежа с перпендикулярно поднятыми ногами очень хорошо задокументировано. Оно всегда было известно как Випарита Карани Мудра. Мы найдем его во многих священных писаниях.
- Аналогично, известная Ваджроли Мудра (Vajroli Mudra) полезна для сексуальной трансмутации для холостых людей. Ваджроли Мудра также хорошо помогает тем, кто работает с Сахаджа-Майтуной (Sahaja Maithuna).

Много публикаций было напечатано относительно этих упражнений, но они не являются чьей-то исключительной собственностью, и как я сказал, немного таких, которые знают их эзотерическую составляющую. Я знаю их эзотерическую составляющую не просто потому, что об этом могло быть сказано в упомянутой публикации из Коста-Рики или во многих других публикациях, которые напечатали эти упражнения и которые мы прочитали, но потому что я знал их с очень давнего времени.

Действительно, я знал эти ритуалы практически с Лемурийского периода. Например, я практиковал Випарита Карани Мудра усиленно, когда я реинкарнировался на континенте Му или Лемурии, таким образом я на практике знаю, как они очень важны.

Лечение при помощи вмешательства Святого Духа

Давайте теперь приступим к практическому аспекту этого предмета. Позвольте нам обучить братьев и сестер международного гностицизма всему, что я предоставил в Патриархальном Центре Гностического Движения в столице Мексики. Мне было бы очень приятно, если бы вы все изучили эти шесть ритуалов, которым я научу.

Действительно, я научу вас шести ритуалам. Поймите, что они не являются простой физической гимнастикой, нет!

Они являются ритуалами, практикуемыми ламами, которые работают в том монастыре, называемом "Фонтаном Молодости". Они используют молитвенный коврик, который является маленькой циновкой, на которой они выполняют эти ритуальные упражнения. На ней они ложатся, становятся на колени, сидят и т.д.

Каждому положению или садхане (sadhana) соответствует медитация и молитва. Другими словами, когда они меняют ритуальное положение, они усиливают свою медитацию и молитву относительно какого-то мистического аспекта, в соответствии с тем, чему они молятся.

Божественная Мать Кундалини является центральным фокусом каждой садханы. Таким образом, когда мы выполняем эти упражнения, мы должны быть в совершенной концентрации и молитве. Мы молимся, просим Божественную Мать о своей самой необходимой потребности. Через Нее мы можем просить Логос. Она ходатайствует о нас перед Логос, Она умоляет вместе с нами, Она просит о нас. У нее есть великая сила, поэтому мы просим Ее, Божественную Мать, попросить о

нас перед Третьим Логос, так, чтобы Она могла упросить Логос вылечить нас, разбудить наше сознание, разбудить какую-то чакру и т.п.

Каждая позиция различна и каждая подразумевает усиление нашей молитвы, нашего ходатайства, наших мольб, нашей просьбы.

В этих упражнениях медитации, концентрации и молитв мы можем попросить свою Божественную Мать, чтобы она призвала, если это соответствует Ее собственной воли, своего божественного мужа, Третьего Логос, очень священного Святого Духа. Мы уже очень хорошо знаем, что муж Божественной Матери - это Святой Дух.

Необходимо просить и сильно умолять свою Божественную Мать так, чтобы Она могла, в свою очередь, просить и умолять Своего божественного мужа нас вылечить и освободить нас от любой болезни или боли, от которой мы страдаем. Таким образом Она концентрируется на Логос, на Своем муже, Арочном Хиерофанте или Великой Арки (как Его называют) так, чтобы Он мог прийти и вылечить тот или иной больной орган, который препятствует выполнению нашей работы.

В эти моменты мы должны отождествить себя как-будто мы едины с Логос, со Святым Духом, и уверенным и приказывающим образом мы командуем больному органу, говоря:

ЛЕЧИСЬ! ЛЕЧИСЬ! ЛЕЧИСЬ!
РАБОТАЙ! РАБОТАЙ! РАБОТАЙ!

Мы должны разговаривать с органом с истинной верой, энергией, храбро, так как он должен неизбежно вылечиться.

Мы определенно должны концентрироваться на каждой клетке больного органа, на каждом атоме, на каждой молекуле, на каждом электроны больного органа, и приказывать им, чтобы они работали, вылечились, выздоровели, глубоко концентрируясь на Логос, полностью отождествляясь, как-будто мы едины со Святым Духом, который в те моменты нас лечит, заживляет больной орган. Итак, таким образом орган должен вылечиться, он должен стать здоровым, это очевидно.

Поэтому, будет хорошо, если каждый человек научиться себя лечить. Таким образом, при помощи силы Святого Духа можем мы себя лечить. Мы можем вылечить любую болезнь. Эта проблема, когда люди ходят везде больными, очень угнетает, очень болезненна, и у тех, кто идет на пути, как я уже сказал, не должно быть повода для того, чтобы оставаться больным. Итак, эти упражнения развивают чакры и, с другой стороны, они лечат наш организм.

Существуют очень важные чакры, то есть та на затылке, которая является дверью, через которую в наш организм поступают много энергий. Лобная - это другая дверь, через которую в организм поступают жизненные силы, когда его чакра развита. Гортань, как я уже сказал, имеет тесное отношение с простатической чакрой, которая отнгосится к обоими полам: мужчинам и женщинам. Таким образом, простатическая/утробная чакра, так же как и горловая очень важны для здоровья нашего организма. Другая – это чакра печени. Как вы знаете, печень является настоящей лабораторией. Мы должны развить чакру печени, чтобы она правильно функционировала, потому что, когда печень хорошо работает, то и организм хорошо работает.

На коленях также существуют чакры. Всего их две: по одной на каждом колене, - и они жизненно важны для человеческого тела. Эти силовые вихри должны интенсивно вращаться, чтобы жизнь, Прана, здоровье, могли поступить в человеческое тело.

Первый Ритуал

Стоя на ногах, ученики разводят руки в стороны, формируя форму креста. После этого, они начинают вращаться, кружиться слева направо по часовой стрелке (См. позицию 1).

Ясно, что чакры также будут вращаться с определенной интенсивностью во время выполнения этого ритуала-упражнения и будут продолжаться вращаться какое-то время после завершения упражнения.

Давайте представим, что мы стоим в центре больших часов, таким образом, мы вращаемся по часовой стрелке, то есть в том же направлении, что и стрелки часов делают круговорот до цифры 12. Ясно, что некоторые люди начнут с немногих поворотов, но настанет день, когда они смогут полностью выполнять все двенадцать поворотов.

Мы должны кружиться с открытыми глазами, но когда мы заканчиваем кружиться, мы должны закрыть глаза, чтобы не упасть, так как согласно числу сделанных поворотов голова будет немного кружиться. Таким образом, однажды мы сможем полностью выполнить упражнение двенадцати поворотов. Ученики будут оставаться с закрытыми глазами, пока не пройдет головокружение.

Тем временем, они будут продолжать молиться, просить и умолять свою Божественную Мать так, чтобы Она могла умолять и просить Своего божественного мужа вылечить наш какой-то определенный больной орган. Ученик должен полностью отождествиться, как-будто он един с Логос, усиленно прося Божественную Мать попросить за него перед Логос.

Мы должны вращаться по часовой стрелке слева направо, потому что у медиумов (чанеллеров) спиритизма чакры вращаются против часовой стрелки, справа налево, что значит отрицательным образом, а такой образ бесполезен. Мы, гностики, не являемся медиумами или чем-то того рода. То есть мы должны развить свои чакры положительным образом.

Поэтому, система, которой я вас обучаю, изумительна, потому что она позволяет развитие чакр и вылечивание от болезней. Все последующие ритуалы-упражнения дополняют друг друга.

Практически, мы начинаем упражнение, концентрируясь на своей Божественной Матери Кундалини. Наши ноги должны быть вместе в военном стиле, прямые, руки расставлены в стороны.

После этого мы начинаем вращаться слева направо, усиленно прося то, что нам больше всего нужно, прежде всего выздоровление органа, который может быть болен, не так ли? Затем, впоследствии мы можем попросить, чтобы наши чакры вращались. Ясно, что, если мы вращаемся по часовой стрелке, слева направо, так же как стрелки часов, на которые смотрим, не те, которые на вас, а перед вашими глазами, чакры будут вращаться положительно. Поэтому, вращайтесь в ритме, который считаете для себя удобным. Двенадцать поворотов – столько требуется. Но если после того, как вы закончили двенадцать поворотов, но хотите продолжать до тысячи, то тогда это ваше дело.

Во время вращения, которое мы делаем, мы должны концентрироваться на своей Божественной Матери Кундалини, прося ее, чтобы Она позвала Святой Дух, таким образом прося Его нас вылечить, умоляя Логос нас вылечить. Более того, мы должны открыть больной орган, говоря ему:

Сезам Откройся! Сезам Откройся! Сезам Откройся!

Последняя мантра появилась в книге "Одна тысяча и одна ночь". Люди думают, что эта книга, в конечном счете, содержит просто очень красивые сказки, таким образом, они не обращают внимание на ту мантру, тем не менее, "Сезам Откройся" является настоящей мантрой. Итак, прикажите органу, чтобы он открылся, чтобы в вас через него поступила заживляющая жизненная энергия, итак, вот как сила Святого Духа проникает в больной орган. Ясно, что орган вылечивается при помощи силы Третьего Логос. Однако, мы должны выполнять все это с большой верой, большой верой и большой верой.



Позиция № 1

Теперь, после того, как вы закончили кружиться, вы открываете глаза. Лягте на пол на спину, другими словами, лицом вверх, ноги прямые, пятки вместе, руки также прямые, но горизонтально расставлены в стороны так, что ваше тело лежит в форме креста, лицом вверх, смотря в потолок дома.

Здесь, вы усиливаете свою концентрацию. Вы усиливаете свою медитацию на Божественной Матери Кундалини, прося Ее, умоляя Ее, вылечить больной орган, который вы хотите вылечить. Аналогично, в тот момент, те, кто не просит о выздоровлении, могут просить что-то еще, например устранение какого-то "я", какого-то психологического дефекта или развития какой-то психической способности и т.п. У нас есть право просить, так как это является предназначением этих упражнений.



Позиция № 2

Таким образом, лежа на спине на полу, мы умоляем и усиливаем свою молитву, свое ходатайство, полностью отождествляясь, как-будто мы едины с Третьим Логос. Поэтому, позиция №2 - это лечь на пол в форме креста. Мы теперь знаем, как умолять и просить в этом положении.

Второй Ритуал

Вы попросили то, что хотели, лежа в форме креста. Теперь поднимите ноги перпендикулярно, пока они не будут находиться в вертикальном положении. Здесь больше не надо держать руки распростертыми, формируя горизонтальную линию креста. Поэтому, уберите их и помогите ими держать ноги, держа руки за коленями. Удостоверьтесь, что ваши ноги вертикальны насколько возможно, при этом не поднимая ягодиц от пола, или яснее сказать, ваша талия должна полностью оставаться на полу.

Это то, что на Востоке называют Випарита Карани Мудра. В этом положении вся кровь течет к голове. Она ускоряется к черепу так, чтобы определенные области мозга можно было заставить работать, аналогично, чтобы укрепить чувства, укрепить наше зрение, так как необходимо иметь хорошее зрение, хорошее чувство запаха, ощущения, слуха и вкуса, и т.п.

Мы должны оставаться в этом положении в течение некоторого времени, одновременно усиленно прося свою Божественную Мать Кундалини, упрасывая ее, умоляя ее помочь нам обрести, при помощи ее божественного супруга, пользу, вылечивание, способность, уничтожение какого-то дефекта и т.п., что нам нужно.

Так, после некоторого времени в этом положении, умоляя Божественную Мать призвать к вам Третьего Логос и полностью отождествляясь с Ним как один, чтобы Он мог вылечить вас или пробудить определенную способность, и т.п., вы заканчиваете упражнение.

Поймите, что прежде всего, мы должны приступить к практическому аспекту, так как эти упражнения также эффективны для пробуждения наших чакр, и как я уже сказал, с их помощью Гностический Архат может встать на путь пробуждения сознания. Вы уже знаете Танец Дервишей, Випарита Карани Мудру и положение креста. Помните, что с помощью воображения мы должны открыть больной орган, приказывая ему:

Сезам Откройся! Сезам Откройся! Сезам Откройся!

Поймите, что в каждом ритуале-упражнении, мы должны умолять свою Божественную Мать Кундалини так, чтобы Она могла попросить Святой Дух на своем сокровенном языке, чтобы Он мог помочь нам и вылечить нас от той или иной болезни, согласно нашим нуждам, которые есть,



Позиция № 3

таким образом кто-то будет просить о лечении, другой - о пробуждения той или иной способности, третий - о уничтожении того или иного дефекта. и т.д..

Снова, эти ритуалы не являются простой физической аэробикой, а шестью способами молиться. Это отличная система лечения и омоложения при помощи молитвы.

Ламы практикуют эти шесть ритуалов на молитвенном коврике. Это может быть циновка или коврик, или то, как мы хотим это назвать. Есть очень много слов и в каждой стране есть много названий для обозначения предметов или вещей, и ясно, что человек вынужден использовать различные термины так, чтобы люди могли понять.

Естественно, с большим терпением, медленно, мы должны привыкать к этим упражнениям, таким образом настанет день, когда мы будем легко их делать. Это не означает, что их нужно делать все сразу, нет! Мы должны приучать свой организм медленно, постепенно, чтобы выполнять эти упражнения хорошо, пока не будем делать их правильно. Что касается привыкания тела, у некоторых это может занять дни, у других - недели, у третьих - месяцы, а у четвертых - годы.

Эти ритуалы-упражнения не предназначены для граждан какой-то определенной страны. Они - для всех гностических граждан мира. Я не понимаю, почему люди заупорены в том, что называют "патриотизмом". Они не понимают, что "моя страна" и "твоя страна" - одинаковые страны. Люди разделили землю на части и еще на части, поместили флаг в каждой части и высекли несколько статуй своим героям. Они заполнили границы жестокими полчищами, которые вооружены до зубов и т.п. Прискорбно, это они называют "моей страной". Очень грустно, что земля разделена на многие части. Настанет день, когда Земля должна будет измениться. К сожалению, такое изменение на этой планете является очень трудным. Таким образом, только после великого катаклизма будет эта планета преобразованна в одну большую страну...

Однако, давайте ограничимся упражнениями, которым я вас обучаю.

Третий Ритуал

Теперь, встаньте на колени лицом на восток, то есть, встаньте на колени лицом туда, где поднимается солнце и склоните немного голову, только немного, сильно не наклоняйтесь... после этого вы должны три раза сделать Пранаяму следующим образом:

Пранаяма

Закройте свою левую ноздрю указательным пальцем правой руки, затем вдохните воздух через правую ноздрю. После вдоха закройте обе ноздри указательным и большим пальцами. Задержите дыхание на несколько секунд, затем откройте только левую ноздрю и выдохните через нее весь воздух. Теперь, закрывая правую ноздрю большим пальцем, вдохните воздух через открытую левую ноздрю, затем снова закройте обе ноздри большим и указательным пальцами. Задержите дыхание на несколько секунд, затем откройте только правую ноздрю и выдохните через нее весь воздух. Повторите это упражнение еще два раза, пока не сделаете три вдоха и три выдоха через каждую ноздрю. Поймите, что эти три вдоха и выдоха равны трем полным Пранаямам.

Не забудьте использовать только указательный и большой пальцы исключительно правой руки, этого и всего. Вы закрываете одну ноздрю одним пальцем, вдыхая через другую ноздрю, а затем вы обе закрываете, и открываете противоположную ноздрю, и т.д. Туда-сюда, это как игра, которую вы делаете, то одну ноздрю, то другую, то есть, когда вы закрываете одну, вы открываете другую и наоборот.

После того как вы закончили Пранаяму, склоните голову снова и погрузитесь в молитву к Божественной Матери Кундалини Шакти, умоляя свою Кундалини Деви в том, в чем нуждаетесь, и т.д.

Теперь, пока в положении стоя на коленях, склоните тело назад, образуя этим острый угол,

Позиция № 4





сохраняя позицию стоя на коленях (см. позицию № 5). Руки должны быть прямыми, расположенными вдоль тела. Наклоните свое тело назад настолько, насколько можете и сохраните это положение в течение нескольких секунд, в то время прося, умоляя, упрасивая божественную Мать Кундалини, чтобы она попросила о вас перед священным Святым Духом так, чтобы то, что мы просим, лечение ли это или что-то еще, было бы нам даровано.

Это упражнение делается в течении короткого времени, потому что его трудно делать, но оно очень хорошо для того, чтобы сделать тело более гибким и сжечь немного токсинов. То, что важно, это делать его как можно лучше.

Хорошо запомните, что в каждом упражнении необходимо умолять, усиленно просить, даже плакать, если нужно, нашей Божественной Матери, чтобы она призвала Третье Логос, чтобы вылечить какой-то определенный больной орган.

Позиция № 5

Помните, что Она - посредница, та, кто может вызвать Логос, который является Ее божественным супругом, самым священным Святым Духом, Шивой, как Его называют на Востоке, Арк-Хиерофантом, Арк-Маги, Первым Порождением Созидания, Лебедем с живым оперением, белым Голубем, бессмертным Хирам Абифф, Тайным Мастером, которого в прошлом мы все, совершая ошибку, убили. Да, мы убили его, когда мы совершили первоначальный грех. Вот почему мы должны воскресить Его из мертвых и воскликнуть от всего сердца: Король мертв, да здравствует Король!

Четвертый Ритуал



Позиция № 6

Теперь выполните следующую позицию: сядьте на пол, руки за спиной упираются в пол, ноги прямые, тело немного склоняется назад, опираясь на руки, пятки вместе, носки врозь, глаза смотрят перед собой (см. позицию 6). Здесь, мы опять просим с большой верой и преданностью свою Божественную Мать.

Теперь, чтобы выполнить следующее упражнение, согните немного свои ноги, чтобы подошвы ног встали на пол. После этого мы должны поднять ягодицы и живот, чтобы наше тело оказалось в положении стола. Наши колени, живот и лицо должны сформировать одну прямую горизонтальную линию.

Наше лицо должно смотреть вверх в потолок дома. Тело должно поддерживаться руками и ногами, таким образом формируя, как я уже сказал, человеческий стол (см. позицию 7). В этом положении мы должны усилить мольбу и просьбу к своей благословенной Матери Деви Кундалини, прося ее призвать ее божественного мужа, очень священного Святого Духа, чтобы он смог прийти и вылечить нас от того, от чего нужно. Это уже объяснили вам несколько раз, но хорошо на этом настаивать так, чтобы вы не забыли, что эти ритуалы не только что-то физическое, они являются чем-то другим. Таким образом, в каждом упражнении нужно молить и просить, чтобы оно было полным. Поймите, что упражнение и просьба должны быть уравновешены.



Позиция № 7

Прежде, чем изучить ритуал-упражнение, называемое Маюрасана, давайте теперь повторим Пранаяму (позиция 4). Необходимо, снова выполнить три Пранаямы. Я повторю, она объясняется в позиции №4.

Затем, после выполнения трех Пранаям, мы располагаем свое тело в положение ящерицы. Вот почему Маюрасана также называется положением ящерицы (См. позицию 8).

Пятый Ритуал

Много людей привыкли практиковать положение ящерицы именно, чтобы устранить свой выпуклый живот, другими словами, что мы называем пузом, или тот ужасно раздутый и нездоровый живот, заполненный жиром.

Пятый ритуал выполняется за счет движения между двумя позициями:

Позиция № 8



Первое положение. держите тело как у ящерицы следующим образом: поддерживайте тело на прямых руках, расположив ладони рук на пол. Ноги вытянуты назад, прямые, и поддерживайте остальную часть тела подошвами на цыпочках, лицо смотрит вперед. Спина, шея, ягодицы, ноги и пятки должны держать прямую линию, точно так же как у ящерицы. (См. позицию 8).

Второе Положение: сохраняя руки и ноги прямыми, опустите свою голову к груди настолько, насколько можете, и опустите колени, ноги и живот. (См. позицию 9). После этого повторите это движение: вниз, вверх, вниз, вверх, и т.д.

Позиция № 9



Здесь, мы просим свою Божественную Мать активировать все наши чакры.

Когда мы опускаем голову к груди настолько, насколько можем, мы также должны опустить колени, ноги и живот, не смещая рук и ног из их первоначального положения, затем мы поднимаемся в положение восьмой позиции, после мы опускается в положению девятой позиции, вверх и вниз,

вверх и вниз, и т.д...

Из девятой позиции ящерицы, где наша голова опущена к груди, не перемещая рук и держа их прямыми, а голову подвернутой к груди настолько, насколько можем, с прямыми ногами, мы делаем несколько маленьких шагов вперед, пока тело не станет похоже на человеческую арку. (См. позицию 10).

Опираясь на руки и ноги, и с головой, хорошо подвернутой к груди, формируя совершенную человеческую арку, мы должны приступить к молитве, прося, умоляя, упрасывая, как я уже вас обучал, свою Божественную Мать в том, что нам более всего нужно. Под вашим телом могут проходить автомобили и вагоны, так как оно сформировало типа человеческую арку.

Позиция № 10



Теперь, после того как вы какое-то время помолились в положении арки, вы немного сгибаете колени, чтобы опустить тело, а затем убираете руки с пола, другими словами, вы встаете. Вы встаете на ноги прямо, таким образом заканчивая упражнение.

Помните, что при помощи положения человеческой арки, так, как мы показали, кровь быстро течет к голове и к лимфам, чтобы очистить и оросить все черепные зоны.

Все они - очень особенные упражнения, которые помогают покончить с животом или брюхом. Я не знаю, почему люди любят иметь выпуклые животы, заполненные жиром. Иронично, они называют их "округленным счастьем". Наш живот никогда не должен быть заполнен жиром. Поймите, что с этим упражнением, мы говорим до свидания своему пузу.

Випарита Карани Мудра



Позиция № 11

Теперь, давайте изучим Випарита Карани Мудру специальным образом, чтобы омолодить тело. Випарита Карани Мудра как одиннадцатое упражнение (позиция) следующее: Лягте на спину на пол, ягодицы и ноги расположите против стены, то есть, поднимите ноги в вертикальное положение против стены. В этом положении расположите ягодицы и ноги очень близко к стене, в то время как спина и поясница располагаются на полу. Руки расположены на полу параллельно телу. (См. позицию 11)

Это упражнение является особенным для выполнения великой работы, которая может быть выполнена только очень священным Святым Духом внутри нашего организма.

В нашем мозгу у нас есть луна, которая делает нас самыми лунными существами в этом мире. Поэтому, потому что луна находится в нашем мозге, наши действия являются отрицательными и лунными. С другой стороны, у нас есть чудесное солнце в пупочной области (в солнечном сплетении). Итак, с того времени, когда мы ушли из рая, люминесцентное солнце, которое было в мозгу, опустилось в пупочную область (в солнечное сплетение), а холодная луна поднялась в мозг.

Поэтому, понимая, что у нас в организме есть такое изменение, в то время как мы лежим в том положении, мы молим самый священный Святой Дух выполнить трансплантацию внутри нас, а именно, убрать луну из нашего мозга и установить ее в нашей пупочной области, и одновременно убрать люминесцентное солнце из нашей пупочной области (солнечного сплетения) и установить его в нашем мозгу.

Ясно, что необходимо практиковать Випарита Карани Мудру безостановочно, постоянно, всегда, так, как мы показываем это, и просить, умолять, упрашивать Святой Дух подарить нам благословение этой мутации, то есть, поместить луну, которую находится у нас в мозгу в пупочную область, а солнце, которое находится у нас в пупочной области, поместить в наш мозг.

Это работа, которую может выполнить только Третье Логос. А Випарита Карани Мудра - именно то положение, которое для этого нужно. Мы должны глубоко просить и умолять, концентрируясь на Третьем Логос, чтобы Он мог прийти и выполнить трансплантацию луны в пупочную область, а солнца - в мозг.

Эта Випарита Карани Мудра понастоящему чудесный ритуал, чтобы обрести омоложение физического тела. Повторно завоевать нескончаемую молодость - важно и необходимо, так как тело должно оставаться молодым и энергичным в любом посвященном, кто идет по Пути Лезвия Бритвы.

Тот, кто достигает выполнения Випарита Карани Мудры на протяжении трех часов, победит смерть и повторно завоеует непрекращающуюся молодость. Однако, мы должны начинать с выполнения не более пяти минут за раз, и после мы постепенно увеличиваем время, медленно, терпеливо. Например, увеличивая это упражнение на одну минуту ежедневно.

Те, кто стремится омолодить тело и вылечить все болезни, здесь мы даем им эту чудесную формулу - Випарита Карани Мудра . Понятно?

Итак, в Випарита Карани Мудре мы просим Третьего Логос омолодить наш физический организм или вылечить нас от любого расстройства или болезни, заменить старые клетки на новые, и т.п. Начните с пяти минут и добавляйте прогрессивно одну минуту каждый день до достижения максимум трех часов. Очевидно, чтобы достигнуть этих трех часов, необходимо долгое время, возможно несколько лет постоянной практики, все же эти годы постоянной практики равнозначны победе над смертью при помощи известной Випарита Карани Мудры.