

# Настоящий секрет вечной молодости или Тибетские вихри

---

Откровения от человека с двадцатилетним  
опытом практики ритуалов Возрождения

**Макс Архангельский**

**12.06.2015**

Макс Архангельский

Подлинный секрет вечной молодости или Тибетские вихри.

Откровения от человека с двадцатилетним опытом выполнения  
ритуалов Возрождения.

## Термины, используемые в книге.

Вихрь – невидимая простым людям, энергетическая субстанция нашего тела.

Упражнение или ритуал – упражнения Тибетских монахов, описанные впервые в книге Кэлдера – EVE of revelation

Видение - способность видеть и чувствовать свои энергетические потоки и энергетические потоки других людей.

Главные вихри – энергетические потоки, вращающиеся непосредственно вокруг нашего тела , в горизонтальной плоскости

Возрождение – замедление процесса старения организма, восстановление энергетического баланса.

Практика Возрождения (практика) - выполнение специальных энергетических ритуалов, упражнений Тибетских монахов, в правильной последовательности, в течении всей жизни.

## Предисловие

Нет такого человека, который бы не мечтал сохранить внешнюю привлекательность на долгие годы.

Нет человека, который бы не желал, оставаться энергичным и сильным, даже когда ему будет много лет.

Нет человека, который бы не хотел, сохранить остроту ума, даже в престарелом возрасте.

Когда я стал выполнять ритуалы Возрождения, я понял, что это тот самый ответ, ответ, который мы все, люди, так долго ищем, и это настоящая рабочая методика сохранения молодости и здоровья

Для меня же, эта история началась давно, в прошлом веке, я бы даже сказал, в прошлом тысячелетии, хотя это отчасти юмор.

Был год 1998 от рождества Христа, я поступил на первый курс института. Я помню, как в то время появились первые персональные компьютеры.

Все только и говорили об intel 386 и глобальной сети интернет.

Поэтому, вопроса выбора профессии для меня не существовало, мир находился на пике технологической революции и я очень желал в ней участвовать.

Я учился на программиста, Программное обеспечение в системах автоматизации - так называлась моя специальность

Так вот, хорошо помню, был перерыв между парами, и денег у меня в тот день не было, поэтому я оставался без обеда. Я проводил время, предназначенное для обеда, на подоконнике в коридоре и повторял домашнее задание по дискретной математике.

Ко мне подошёл мой однокурсник, спросил, есть ли у меня ответы к следующему занятию.

Ответы у меня были, я был готов поделиться.

Когда он доставал учебники из сумки, я увидел странную распечатку... Это было что то вроде ксерокопии, ксерокопии страниц из старой потрепанной книги.

На ксерокопии, были заметны порванные листы, и я заметил, что это был текст печатной машинки с чернильными подтеками и нечёткими буквами, часть текста была написана от руки.

На первой странице, был изображен контур человека в профиль, вокруг тела которого, пунктирными линиями обозначены окружности, наподобие, как изображают ураган или тайфун в прогнозе погоды.

Необычная распечатка сразу привлекла мое внимание.

- А Что это у тебя за Книга? , спросил я моего однокурсника

- Это инструкция по специальной гимнастике, гимнастике по которой занимались монахи в Тибете, чтобы быть всегда молодыми, сильными и здоровыми - ответил он

Сказать, что я очень заинтересовался, означало бы преуменьшить значимость моих мыслей, в тысячу раз, в тот момент.

Это было надо обязательно посмотреть , про гимнастику, и, я попросил товарища, одолжить мне эту книгу ненадолго.

Через два часа, там же, в институте, на копире, который предназначался только для дипломников, я, студент первого курса, успешно перепечатал каждую страницу книги.

После чего, старую копию, вернул моему однокурснику.

В тот момент, я даже не мог себе представить, какое влияние окажет эта встреча, и эта копия книги, на мою последующую жизнь.

Придя домой, я раскрыл распечатку на первой странице, и прочел - «Вихри. Комплекс ритуалов тибетских монахов».

С наслаждением, я прочитал каждую главу, про полковника, и про его путешествие в Тибет, и про вечно молодых тибетских старцев. Монахов, которые прожили много десятилетий, но выглядели молодо, и чувствовали себя бодрыми и энергичными

Тогда я был подростком, и эта история, произвела большое впечатление на мои юношеские убеждения. Я нашел инструкцию - ключ к здоровью, и с воодушевлением, приступил к выполнению первого ритуала.

В Книге говорилось, что тот, кто будет выполнять регулярно и правильно ритуалы, надолго сохранит свою молодость, будет всегда сильным и энергичным.

С тех пор, прошло уже 20 лет, мне сейчас почти сорок, и, почти каждое утро, я выполняю эти упражнения.

Многое изменилось с тех пор, я переехал в другой город, изменились люди, которые меня окружают, на своем жизненном пути я видел разное, и, у меня было много счастливых прекрасных дней, я благодарен за это судьбе.

Но, только одно лишь остается неизменным, каждое утро, я, по-прежнему, выполняю шесть ритуалов, о которых прочел тогда в помятой распечатке, ритуалов Полковника, ритуалов Тибета.

Как было указано той распечатке, я все так же, называю эти ритуалы - вихрями.

Сейчас, книгу полковника, можно без труда найти в интернете, уже оцифрованную, переведённую на хороший русский язык.

Я видел несколько вариантов перевода, но наиболее точный, по моему мнению, имеет название Око Возрождения , автор Питер Кэлдер.

Здесь я постараюсь описать, какой эффект произвело выполнение данных упражнений лично на меня, как упражнения, изменили мое мировоззрение, мое тело, я, полагаю, это будет очень интересно, в особенности, для тех, кто только приступает к практике.

Многое, из рассказанного здесь, имеет мистический или даже чудесный характер.

Так же, я постараюсь, описать основные ошибки, которые совершают люди, когда приступают к выполнению ритуалов.

Эти типичные ошибки, люди делают чаще всего, и, я основываюсь на своем опыте, и на опыте тех, кому я показывал, как выполнять ритуал, объясню, как их избежать.

Еще, я постараюсь, рассказать мои основные мысли, концепции, наверное можно употребить термин “правила жизни”, которые пришли ко мне.

Несомненно, большая часть этих мыслей, посетит так же и вас, во время практики.

Я опишу побочные эффекты, такие как, предвидение, и сверх внимание, которые, обязательно проявят себя, при регулярных занятиях.

## Обо мне

Как я уже писал раньше, теперь мне почти сорок лет.

Оставлю аспекты своей личности за рамками данной книги, скажу лишь, что я совершенно обычный человек. Работаю по специальности, и получаю достойную зарплату.

Я не являюсь примером для подражания, с точки зрения личностных качеств, и, тем более, не пытаюсь показаться, каким-то особенным.

Как я уже писал, у меня есть любимая работа и есть дом.

Но полагаю, что читателя, больше заинтересуют подробности, связанные непосредственно с ритуалами, те особенности, о которых говорится в книге Кэлхема.

Сразу же скажу, что ритуалы работают, и практически все, о чем говорится в оригинале книги - это правда. Я в этом убедился на своем собственном опыте.

В свои сорок, я выгляжу на 27, и это не преувеличение. За исключением травмы, которую я получил в зрелом возрасте, я чувствую себя бодрым и энергичным.

Мой брат, который на 8 лет моложе меня, кажется окружающим намного старше, чем я. Посторонние люди, когда узнают мой возраст, часто удивляются.

Я очень люблю учиться, получать новые знания из совершенно разных дисциплин, каждую неделю, я стараюсь читать по одной новой книге.

Регулярное выполнение ритуалов, меняет не только ваше тело, но и ваш разум, и сами вы почувствуете это буквально через несколько лет практики.

При выполнении ритуалов, вы будете ощущать, как энергия наполняет вас, как ваша работоспособность, способность сопротивления стрессам, ваша жизненная сила, со временем повышается.

Приведу лишь один случай, из своей собственной жизни.

*В тот зимний день, мне предстояла длительная автомобильная поездка, и необходимо проехать около 1500 километров. Обстоятельства сложились так, что я был вынужден поехать один.*

*Я проехал примерно половину пути, дорога выдалась тяжелой, гололед и плохие погодные условия заставляли сохранять повышенную сосредоточенность, и я скоро почувствовал усталость*

*Уже наступало утро, а я ехал всю ночь, и глаза стали закрываться, меня клонило ко сну.*

*Времени для отдыха не было. Усталость, недостаток сна, сложная дорога брали свое и я стал терять контроль, пропускать знаки, не вовремя снижать скорость.*

*Потеря внимательности, на трассе, тем более в зимнее время, представляет очень большую опасность для водителя...*

*До ближайшего населенного пункта, было более трехсот километров, но, мне необходимо было продолжать путь.*

*Тогда, я остановился на обочине, достал из багажника старую куртку, расстелил ее на земле и выполнил пять ритуалов. В то время, я выполнял только пять упражнений*

*После четвертого ритуала, я поучаствовал, как энергия буквально вливается в меня, поучаствовал, необычайную бодрость и легкость.*

*Весь последующий путь, я ни разу не захотел спать, упражнения восстановили мою работоспособность и нервы, лучше любого энергетика.*

*После того, как я приехал, я до самой ночи не сомкнул глаз, я успел закончить множество дел, решил несколько важных вопросов.*

Таких примеров, в моей жизни было достаточно, в основном это события связанные с большими нагрузками, стрессом.

Так же, и в повседневной жизни, мы довольно часто сталкиваемся с обстоятельствами, которые требуют от нас повышенной концентрации, усидчивости и упорства.

Вероятно, такие обстоятельства, чаще возникают у людей связанных с бизнесом, но так же подобных сложностей достаточно и в жизни самого обычного человека.

Повседневная трудовая деятельность, часто бывает достаточно тяжелым занятием.

- Ходить на работу каждый день - вот это подвиг.- Приходит в голову фраза, из известного советского фильма.

Ритуалы, при регулярном выполнении, наделяют человека, почти сверхъестественной энергией, способностью преодолевать жизненные трудности и невзгоды.

Значительно возрастает, способность человека, противостоять экстремальному развитию событий.

Я не занимаюсь никаким спортом и частенько перепадаю, однако, у меня нормальное классическое телосложение.

Конечно же, это не телосложение культуриста или спортсмена, но, я полагаю, что такое телосложение как у меня, наиболее гармонично.

Следует сказать, что, я не всегда был таким, до выполнения ритуалов, в юности, я был тощим и довольно непривлекательным.

Я намерен утверждать, что именно ежедневное выполнение ритуалов, изменило мое тело, мою фигуру.

За свои двадцать лет практики, я вряд ли смогу вспомнить более пяти случаев, когда я болел простудой или гриппом.

Считаю так же, что энергия, которой практика Возрождения наделяет наше тело, положительно влияет на возможности оргазма, сопротивляться различным инфекциям и болезням.

До сегодняшнего дня, я сохраняю хорошую работоспособность, знаю два иностранных языка.

Но впрочем, я постараюсь изложить далее, но уже более подробно, все, что связано с выполнением тибетских ритуалов.

И, на своем личном примере, расскажу, как может сказаться на качестве вашей жизни, регулярная практика.



## Про цену жизни

Порой, вызывает удивление, как бессмысленно люди тратят свои жизни, как впустую, растрачивается человеческое время, силы и здоровье

Человек гоняться за материальными благами всю свою жизнь, старается заработать больше и больше. Идея денежной социальной иерархии, навязывается индивидууму с рождения.

СМИ, маркетологи и реклама, уверяют его, что если у него нет нового автомобиля последней модели, то ему нельзя даже близко приближаться к культурному обществу.

Хотя, казалось бы, какая может быть связь между хорошей машиной и культурой.

Популярные актеры и звезды, насаждают культ потребления, культ вещизма, культ материальной зависимости.

У вас есть одна квартира, но этого мало, говорят в СМИ, приличные люди должны иметь 3 квартиры.

Вы должны иметь телефон и компьютер последней модели, вторят им кинозвезды.

По моему мнению, все это не правильно. Это, как часть большого обмана.

Мотивы бизнеса, в данном случае, абсолютно понятны. Целью, любой коммерческой компании, является прибыль.

И поэтому, чем больше вы купите не нужных вам вещей, тем больше прибыли, получит бизнес.

Но задумайтесь на мгновение, так ли, это все, вам необходимо?

Какие вещи же являются настоящими, обладают настоящей, подлинной ценностью?

Вы работаете и достигаете большего, делаете карьеру или расширяете свой бизнес, учитесь, снова работаете, выполняете чьи то указания, планируете, и откладываете на потом, семью, здоровье, спорт, откладываете личные дела в угоду работе и карьере.

И, в один момент, вы подходите к зеркалу, и видите отражение, старого, дряхлого человека, в безупречном деловом костюме, и вы понимаете, что очень устали, и уже с большим трудом проживаете следующий день.

Спросите себя, такой ли жизни вы хотели, вы мечтали именно об этом?

Вы желали быть заключенным в тюрьме, которой стало для вас, ваше собственное тело?

Поймите правильно, я никого не призываю бросить работу и целый день проводить перед телевизором.

Это не так, но мне кажется, что каждый человек может просмотреть свою жизнь, и найти в ней очень много лишнего.

Лишних предметов, вещей которыми он не пользуется, лишних покупок, ненужных трат.

Глупых привычек, которые только вредят ему.

Как же избежать, такого печального развития событий?

**Ответ на этот вопрос есть, он действительно существует**

**Что же является настоящей ценностью, для нас, как не наше здоровье и наша молодость?**

**Задумайтесь, сколько денег бы отдали престарелые люди, чтобы вернуть ушедшие годы.**

**Энергичность и качество вашей жизни - вот самая настоящая, истинная ценность, и это не вызывает возражений, ни у кого.**

Зачем вам нужны миллионы, если в вашей жизни нет драйва, если в вашей ней, отсутствует энергия.

Никакие деньги, не помогут вам, испытать массу удовольствий и вкусов, которые может испытать энергичный человек.

Ритуалы Возрождения – это ответ на все ваши вопросы.

Всего лишь пятнадцать минут выполнения ритуалов, вернут вам вашу истраченную жизненную силу, восстановят ваш энергетический баланс.

Выполняя их, вы так же сохраните свою внешнюю привлекательность на долгие-долгие годы

У вас будет замечательное телосложение, вы перестанете уставать, как вечно неутомимый и излучающий жизнь человек.

Сколько же это стоит? Это стоит пятнадцать минут вашей жизни.

Я привожу подробную инструкцию, подробное описание ритуалов в этой книге, но Вы можете попросить кого-нибудь показать вам упражнения, или же, в ваших силах освоить, ритуалы самостоятельно, что, я считаю, может сделать даже ребенок.

Подумайте, сколько времени вы тратите на просмотр пустых киносериалов и телешоу, так не лучше ли найти 15 минут в день, для выполнения практики.

Примите решение прямо сейчас, решение изменить свою жизнь, наполнить ее энергией и начать свое возрождение.

Итак, регулярное выполнение практики, укрепит ваше тело, вы будете выглядеть моложе своего возраста, сможете сохранять энергичность, и быть более устойчивым к стрессовым ситуациям.

## Подробнее о ритуалах.

Практика Возрождения состоит из шести ритуалов.

Эти ритуалы, являются особенными энергетическими практиками монахов горного Тибета, для поддержания здоровья, омоложения тела, и укрепления духа.

Необходимо делать эти упражнения каждый день, среднее время выполнения упражнений примерно 10 – 15 минут.

То есть, на поддержание молодости и здоровья, вы тратите всего лишь максимум пятнадцать минут вашей жизни в день. Согласитесь, это не так много.

Первые пять ритуалов, обязательны для выполнения. Шестой ритуал, я рекомендую делать людям, у которых уже есть дети, так как он сильно воздействует на половую сферу.

Про шестой ритуал, я напишу позже, следует лишь знать, что он имеет максимальную силу, то есть, в значительной степени влияет на процессы омоложения.

Но вместе с этим, есть и обратная сторона, шестой ритуал, уменьшает половую энергию, энергию притяжения между мужчиной и женщиной.

Каждый ритуал имеет огромную значимость, каждый, отвечает за различные энергетические потоки нашего тела.

Наше тело, согласно учению Тибетских монахов, состоит из нескольких энергетических потоков - вихрей.

Есть 7 основных вихрей и 12 второстепенных. Главные вихри, расположены вокруг центральной оси нашего тела.

Самый нижний главный вихрь, находится примерно на уровне бедер,

- чуть выше - второй, примерно на уровне половых органов,
- третий вихрь находится примерно на уровне пупка
- четвертый вихрь на уровне груди,
- пятый, выше четвертого, на уровне шеи,
- шестой, охватывает голову, располагаясь на уровне лица,
- седьмой вихрь, имеет форму воронки, и находится в районе макушки

Каждый из второстепенных вихрей, в свою очередь, примыкает к главным, основному вихрям.

Вихри второстепенные, расположены напротив каждого их суставов, конечностей нашего тела.

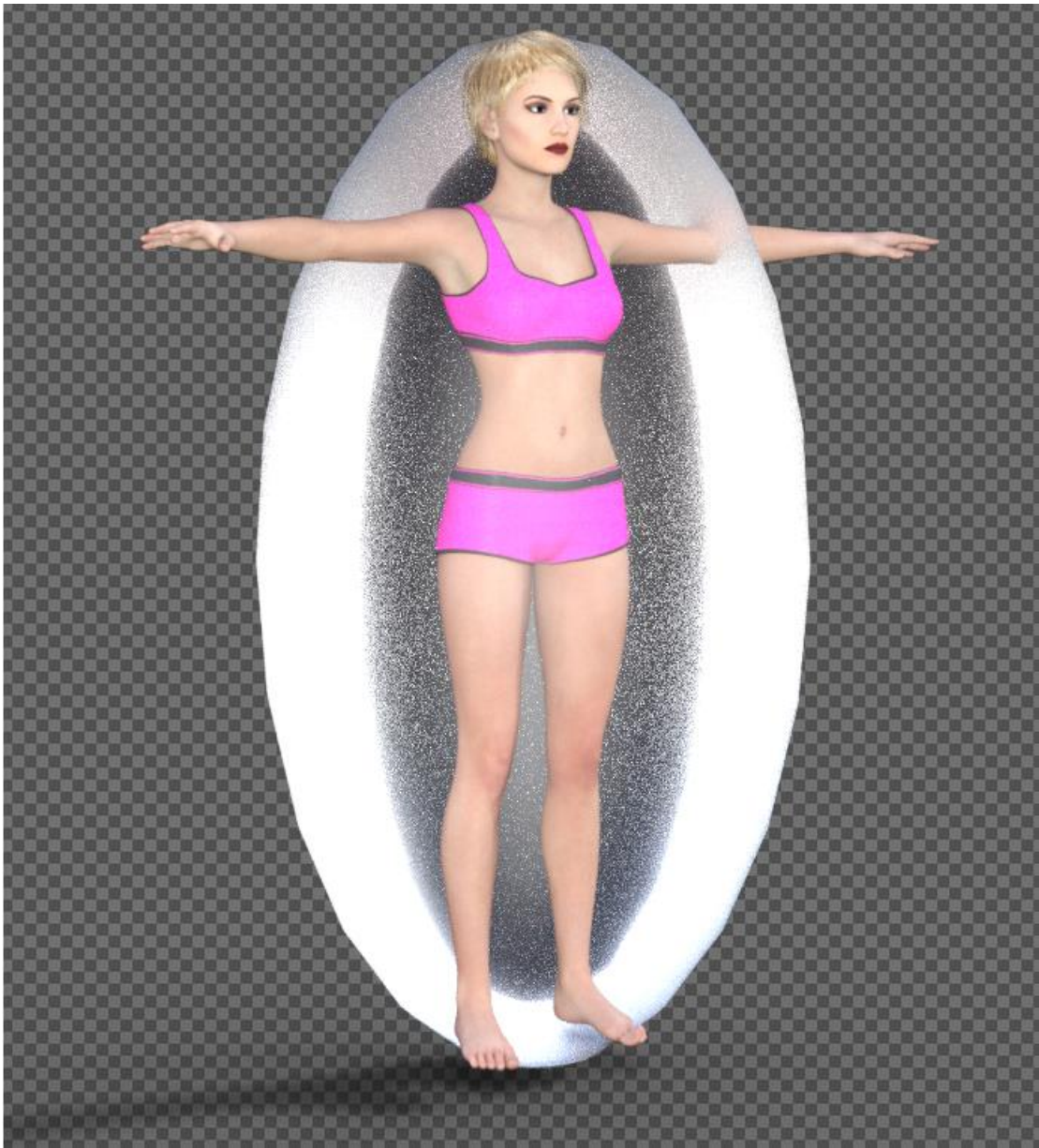
Плечевых суставов, лучевых суставов, Кистей рук, лучевых суставов, так же, второстепенные вихри, есть и в нижней части нашего тела.

Они окружают голеностопные суставы, тазобедренные и голеностопные суставы со ступнями.

Все эти энергетические потоки, имеют силу вращения, они вращаются вокруг нашего тела.

Главные энергетические потоки, охватывают все наше тело, другие же отвечают, за правильную работу рук и ног.

Причем, главные вихри вращаются только вокруг центральной оси нашего тела, а некоторые из второстепенных вихрей, имеют вертикальный вектор вращения.



Со временем, под влиянием внешних обстоятельств, эти вихри теряют свою силу, снижают скорость и интенсивность вращения.

Энергия такого человека гаснет, этот человек становится малоподвижным, и апатичным. Его органы и системы начинают работать не в полную мощность. Все это негативно сказывается на энергетическом равновесии, то есть на самочувствии и здоровье.

Упражнения мудрых монахов, помогают и позволяют, запустить энергию вихрей вновь, тибетские ритуалы, добавляют скорости вращения нашим энергетическим потокам.

Регулярное выполнение пяти ритуалов, сможет сохранить интенсивность вращения вихрей, сохранить энергию в вашем теле.

Не имеет смысла выполнять какое-либо одно упражнение, или пропускать упражнения.

Каждое из шести движений одинаково важно.

Сразу хочу предостеречь, пути назад нет. Если вы начинаете выполнять ритуалы, вам необходимо будет делать их, в течении всей жизни.

Остановка возможна, перерыв в практике допускается, но только в случае чрезвычайных обстоятельств.

Следует понимать, что отказ от ритуалов или временная пауза, может ухудшить ваше самочувствие, и вам придется начинать все заново, если вы решите все же продолжать практику.

Выполнение ритуалов, начнется с трех-четырёх повторений, со временем, количество повторений ритуала постепенно наращивается.

Как я уже написал, следует начинать с трех, четырех повторений, каждого упражнения.

Далее, постепенно вам следует увеличивать количество повторений, на единицу.

Увеличение количества повторений, происходит примерно каждые две недели, так следует делать, пока количество повторений, каждого ритуала, не достигнет 21 раза.

При достижении 21 повторения, следует продолжать делать, по 21 повторению ритуала, всю жизнь.

**Здесь, очень важно отметить, что именно в самом начале занятий, многие люди совершают свои главные ошибки.**

Я опишу, три самые важные ошибки, которые допускают люди при овладении практикой Возрождения.

- Во первых, стремясь быстрее овладеть практикой начинающие сразу стараются сделать много повторений

Это приводит к выбросу неконтролируемой энергии вихрей, и самочувствие человека ухудшается.

Представьте себя в тренажерном зале. Каждый начинающий, первоначально берет малый вес и совершает небольшое количество повторов. А что, если новичок возьмет, и будет заниматься со штангой тяжеловеса, и делать сто повторов подряд - разумеется, что беда в таком случае заставит себя ждать.

Практика Возрождения представляет собой гораздо более грозную силу, чем любые физические упражнения.

Энергетические вихри, как написано в книге Кэлхема, отвечают за работу всех органов и систем в нашем теле. Поэтому походить к ритуалам необходимо очень осторожно и ответственно.

Недопустимо увеличивать количество повторений, более чем на одно повторение, каждые две недели, и необходимо строго придерживаться этого правила.

- Вторая ошибка, которую допускают новички, это невнимательность, недостаточная сосредоточенность при выполнении практики.

Иногда, они совсем не следят за такими аспектами практики, как дыхание.

Здесь стоит упомянуть, что, и я сам был таким.

В этом случае, результаты практики, будут менее заметны, и занятия будут приносить гораздо меньше пользы, чем могли бы, если бы вы занимались с большей внимательностью.

Следует помнить, что только полная сосредоточенность на выполнении ритуалов, сможет принести максимальную отдачу.

- Третья, возможно самая важная ошибка, это прекращение практики по причине лени.

Еще раз повторюсь, нельзя прерывать выполнение упражнений, и пропускать упражнения, кроме, как в чрезвычайной ситуации.

Подумайте, неужели в течении всего дня, вы не найдете пятнадцати минут для практики.

Я думаю, это не так, и, каждый человек, сможет найти необходимое время.

Если у вас совсем мало времени, в этот день, вы можете уменьшить количество повторений, но все же сделать комплекс полностью.

## Первый ритуал

Это одно из самых важных упражнений практики. Именно это движение, отвечает за скорость, интенсивность вращения главных вихрей вашего тела.

Главные вихри, располагаются вдоль позвоночника, и охватывают, почти все ваше тело целиком от макушки до колен. Эти вихри, имеют неравномерную плотность, и разные диаметры.





Скорость вращения, сила и плотность главных вихрей, зависят от индивидуальных особенностей человека.

У некоторых людей, более выражены верхние вихри, у некоторых, вихрь на уровне пояса, так же, есть люди с ярко выраженными нижними главными вихрями.

Через несколько лет практики, когда вы сможете видеть вихри других людей, именно эти главные вихри, будут вам наиболее заметны.

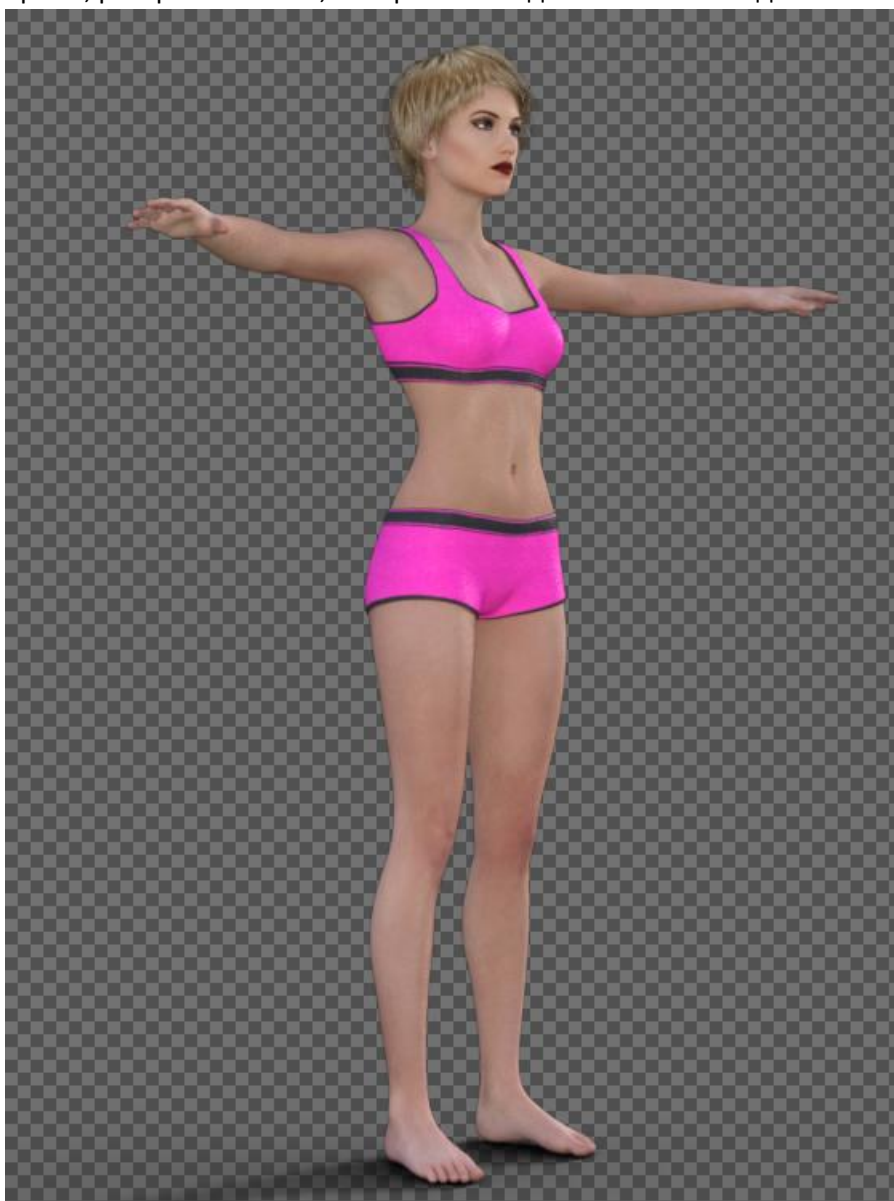
Другие же вихри, будут сложно различимы для вас, в этих больших ярких вихрях.

Главные вихри, являются основными, и контролируют движение других вихрей. Именно, главные вихри, отвечают за корректную работу всех органов и систем нашего организма.

Посмотрите, на рисунке, я попробовал передать изображения вихрей, и их визуализацию относительно человеческого тела.

### **Выполнение первого ритуала**

Встаньте прямо, расправьте плечи, поверхность под вашими ногами должна быть ровная.



В помещении должно быть достаточно места, для выполнения движения с вытянутыми руками.

Выпрямите спину. Раскиньте руки в стороны, руки должны располагаться параллельно полу, как показано на рисунке.

Приведите свои мысли в порядок, сосредоточьтесь на своем дыхании.

Сделайте несколько глубоких выдохов и вдохов, ничто в данный момент не должно вас отвлекать.

С вытянутыми руками, сделайте полный оборот вокруг своей оси на триста шестьдесят градусов.

Вращение осуществляется, по часовой стрелке.

Продолжайте вращаться вокруг своей оси, без остановки, пока не выполните, необходимое вам количество повторов.



С каждым разом, увеличивайте скорость вашего вращения.

После выполнения вращения, вы можете почувствовать легкое головокружение.

Если у вас закружится все же голова, вы можете присесть на пол.

Поле вращений, сделайте паузу на одну минуту, и сосредоточьтесь на своем дыхании.



Дышите ровно. Когда вы выполняете вдох, мысленно вы должны сказать себе - вдох, когда вы выдыхаете воздух, у вас должна быть одна мысль, выдох.

Ничего больше не должно волновать вас в эту минуту, вы должны, думать только о своем дыхании, только вдох и выдох, должны занимать, все ваши мысли.

При этом, вы можете принять такое положение тела, чтобы вам было удобно в нем находиться.

Я, например, встаю на колени, а руки опускаю вдоль тела.

Ваше дыхание, должно быть ровное и безмятежное.

### **Типичные ошибки при выполнении упражнения.**

Самая главная ошибка, это стремление быстро увеличить количество вращений, поэтому, помните, вы начинаете с четырех вращений, и каждые две недели, добавляете еще по одному вращению.

Так же, я заметил, что многие люди не стараются держать спину ровно, при выполнении упражнения.

Еще одно наблюдение - после упражнения, если практикант испытывает дискомфорт, то это неправильно, примите удобное положение, и успокойтесь.

Позвольте, главному вихрю набрать интенсивность, развить нужную скорость.

Еще одна действительно плохая ошибка, это вращение против часовой стрелки, помните, вихри в нашем теле, всегда вращаются именно по часовой стрелке, и ,выполнение вращения против часовой стрелки, не усиливает, а наоборот, замедляет движение вихрей.

## **О питании**

Я много раз в жизни пробовал различные диеты.

Отчасти, потому, что мне самому было интересно, отчасти, потому, что хотел сбросить пару лишних килограмм.

Я пробовал вегетарианство, сыроедение, так же, диеты, связанные с употреблением большого количества белка.

После многих разных попыток, я пришел к выводу, что любая диета, может рассматриваться только лишь как, способ коррекции, способ лечения, и, что, нельзя делать из диеты культ.

Сам я сейчас, употребляю минимум мяса, а мой рацион в основном состоит из круп, риса гречки, манки. А еще я ем, множество различных орехов, фруктов и овощей.

Полностью вегетарианская диета мне не подошла, но, возможно, я когда-нибудь вернусь к ней, в будущем.

Вообще, я не вижу, что вихри вегетарианцев или людей, которые не едят вареные продукты, отличаются большей интенсивностью, скорее даже наоборот.

Бессмысленно отрицать, но в животных продуктах, содержатся, необходимые для человека аминокислоты и витамины.

Следует помнить, что именно животные продукты, дают нам в большом количестве, легко усваиваемое железо и витамины группы Б

Если вы, человек верующий, то, каждая распространённая религия, рекомендует своим последователям, и некую систему питания.

Данные системы, обычно вырабатывались в течение столетий, на основе опыта многих поколений, и они, чаще всего соответствуют региону и жизненному укладу людей, которые исповедуют данную веру.

У христиан, это календарные ограничения в пище в виде постных дней и недель.

У иудеев, так же, есть специальная система питания, называемая Кашра. У буддистов, есть ограничения связанные с употреблением мяса и продуктов животного происхождения.

В других верованиях есть некоторые специальные диетические рекомендации.

Человек верующий, если заботиться о чистоте своего тела и своей души, должен стараться придерживаться, именно этих систем питания.

Если же вы являетесь атеистом, то, судя по всему, вам следует стоит строить свои диетические предпочтения, на основе научного опыта.

Тем не менее, я никого не отговариваю, от их предпочтений в пище.

Все зависит от человека.

Например, на меня, употребление одних только фруктов и овощей, повлияло негативно, я отметил, снижение работоспособности, апатию, и слабость.

Так же, я сделал весьма интересный вывод, а именно, чем ты больше думаешь о своем рационе, тем раздражительнее ты становишься.

Поэтому, я принял решение для себя - никаких специальных диет.

Еда должна быть простой и быстрой. Необходимо лишь соблюдать относительные пропорции.

И еще, напишу по поводу питания, когда, вы очень сильно озабочены этим вопросом, лучше проконсультироваться с врачом диетологом или профессиональным спортсменом.

Именно спортсмены, тщательно следят за тем, сколько они потребляют жиров, белков и углеводов, и помогут вам, с точки зрения диетических рекомендаций.

С другой стороны, интересными так же являются системы голодания или временное ограничение в приеме пищи.

Такие ограничения позволяют организму провести некую генеральную уборку в нашем теле.

Современный мир, крайне неблагоприятен для человека, с точки зрения экологии. В продуктах, которые мы употребляем, слишком много чуждых для человека химических соединений, различных усилителей вкуса и пищевых добавок.

Воздух, которым дышат жители городов, полон выхлопных газов и токсических выбросов, и такой воздух, никак нельзя назвать чистым.

Временный отказ от пищи, позволяет организму избавиться от лишних токсинов и ненужных накоплений химии.

Рекомендуется, воздерживаться от приема пищи, в течение двух раз в неделю.

Разумеется, делать даже такие короткие голодания, можно только после консультации со своим лечащим врачом.

Сам лично, я пробовал отказаться от пищи на 2 дня в среду и в пятницу, в течении недели.

Это было несложно, и не принесло мне никаких неудобств.

И такие ограничения, мне кажется, положительно повлияли на мой организм.

Субъективно, у меня меньше времени стало уходить на сон, я стал проспать более бодрым и отдохнувшим и стал вставать на два часа раньше.

В некоторых книгах я так же встречал информацию о более длительных сроках голодания.

Брег, например, рекомендовал воздерживаться от пищи сроком на шесть дней в каждые два месяца.

Однажды, у меня был опыт воздержания от пищи в течении десяти дней.

Я перенес голодание тяжело, и существенных улучшений самочувствия не заметил.

Следует отметить, что ограничения в пище на такие длительные сроки, необходимо проходить только под контролем врача, и желательно, в условиях стационара.

Считаю своим долгом предупредить, что подобные длительные голодания, могут нанести вред вашему здоровью.

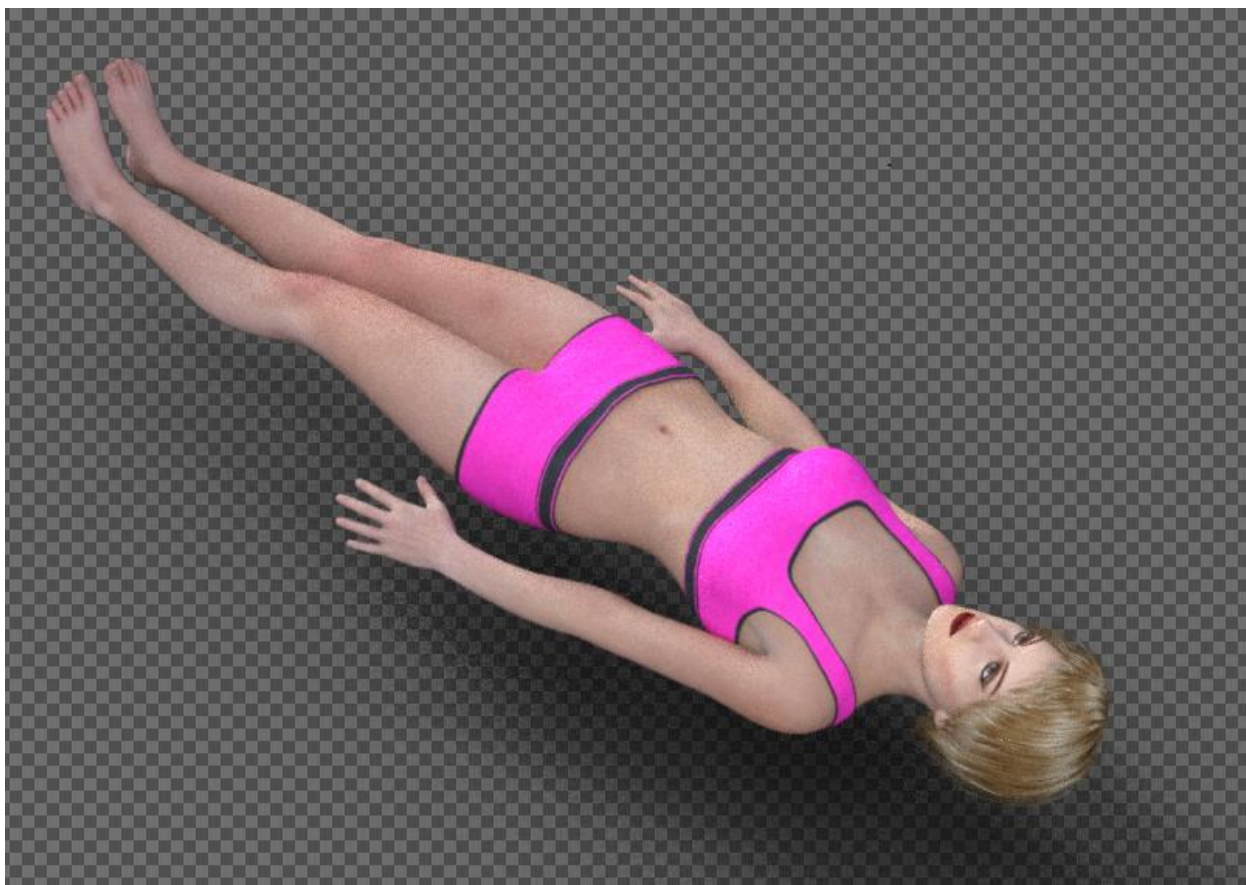
## Второй ритуал

Перед тем как выполнять ритуал, требуется позаботиться о том, чтобы не запачкать свою одежду.

Это ритуал, выполнится в положении лежа, поэтому вам может понадобиться специальный коврик.

Поверхность, под ковриком, должна быть ровной, только в этом случае, вам будет максимально удобно и комфортно выполнять второй ритуал.

Примите положение лежа, как показано на картинке ниже.



Руки, должны быть вытянуты вдоль тела. Ноги, примерно на ширине плеч.



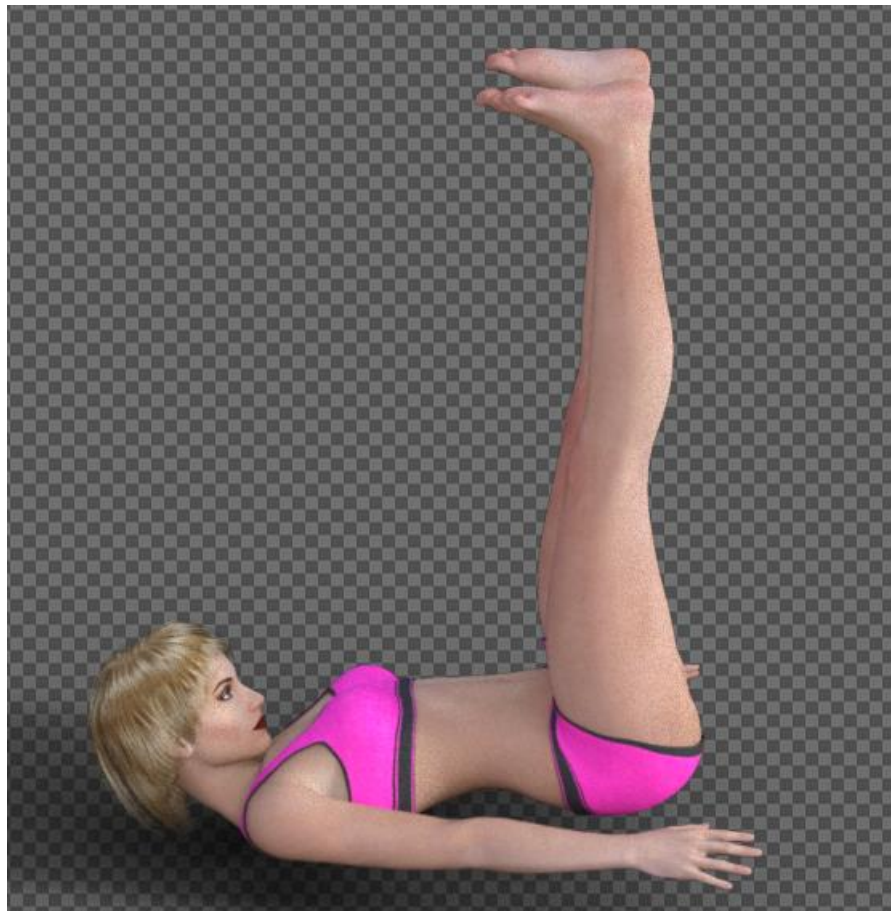
Выдохните, сделайте глубокий выдох.

Сделайте плавное движение головой, поднимите голову так, чтобы ваш подбородок был прижат к верхней части груди. Ладони прижимаются к полу.

В это же время начинайте плавно вдыхать воздух

Затем, поднимите ноги вертикально вверх, ноги, при подъёме, необходимо стараться держать ногами прямыми.

Ваше тело и ваши ноги, должны образовывать прямой угол, как показано на рисунке.



Когда вы поднимаете ноги, продолжайте вдыхать воздух, и, при подъеме ног на 90 градусов, вы должны сделать полный глубокий вдох. Ваш таз, должен оставаться на уровне пола, поднимаются только ваши ноги.

Когда, ваши ноги находятся под углом 90 градусов, ваши легкие, уже должны быть заполнены воздухом.

Выдыхая воздух, плавно опустите ноги и голову на уровень поверхности.

Ваши голова и ноги, должны принять исходное положение.

До того момента, когда ваши ступни и голова коснутся пола, вам необходимо сделать плавный максимальный выдох.

Проделайте данное упражнение необходимое количество повторов.

**Еще раз, про дыхание, при выполнении данного ритуала.**

Повторюсь, правильное дыхание, необходимо при выполнении ритуалов.

В положении, когда ваши ноги лежат на полу, необходимо сделать полный выдох. Затем, вместе с движением подбородка к груди, вы начинаете вдох, выполняя полный вдох, примерно наполовину.

Далее, вместе с поднятием ног, вы должны продолжить полный вдох, и ваши легкие полностью заполняются воздухом, когда угол сгиба ног, достигает девяноста градусов.

Когда, ваша голова и ноги, приходят в исходное положение, вы снова плавно выдыхаете воздух.

### **Ошибки при выполнении второго ритуала**

При выполнении этого ритуала, необходимо уделить повышенное внимание, движениям, связанным с мышцами шеи.

Необходимо внимательно следить за амплитудой таких движений, контролировать правильность движений. Неправильное выполнение упражнения, может вызвать у вас, в дальнейшем, головокружения.

Еще одна важная ошибка, при выполнении второго ритуала, это недостаточный контроль, за дыханием, во время выполнения.

Нельзя достичь эффективности второго ритуала, не контролируя дыхание. Именно Дыхание, одна из самых важных частей всех упражнений.

Другая распространенная ошибка - это незавершенность движений. Ритуал необходимо выполнять в полную силу, стараясь достичь максимального приближения с описанием.

Например, угол подъема ног, должен быть в идеале равен 90 градусам.

Конечно, пожилые или недостаточно сильные люди, не всегда могут делать упражнение так, как сказано в описании.

Например, пожилой человек, может в начале, поднимать ноги согнутые в коленях, но каждый, кто выполняет практику, должен стараться приложить достаточно усилий, чтобы сделать движения так, как подобает.

Так же, некоторые начинающие, почему-то отрывают от пола мышцы таза. Это, так же, является ошибкой.

## Видеть вихри...

Примерно, через год занятий, вы начнете понимать энергию в своем теле. У меня, ощущение энергии, первоначально проявлялось так - часть тела, становилась приятно теплой, в ней ощущалось небольшое покалывание, словно воздействие, слабым электрическим током.

Это тепло, можно также мысленными усилиями сконцентрировать в определённой области тела.

Обычно, важно понимание, что ощущение энергетического потока, приходит сразу, после выполнения всех ритуалов.

Еще через определённое время, вы будете не только чувствовать энергию вихрей, но и видеть ее.

Я говорю видеть, буквально, то есть видеть своими глазами.

Расскажу, как это произошло у меня.

*Примерно после трех лет выполнения упражнений, я стал замечать вокруг своего тела странные, еле заметные блики, и, наибольшая интенсивность данных бликов, наблюдалась сразу после выполнения ритуалов.*

*Эти блики можно было сравнить, наверное, с бликами, которые видны при взгляде, на глянцевые поверхности, или блек полиэтилена, при интенсивном солнечном свете.*

*Так же, я заметил, что наибольшая плотность бликов, проявляется в частях тела, где концентрируется энергия, где было сосредоточено приятное тепло и покалывание.*

*Я не на шутку обеспокоился, этими бликами, я думал, что со мной, что то не так, и даже, посетил врача.*

*Участковый врач, взял все необходимые анализы и отправил меня к окулисту.*

*Анализы не выявили отклонений, а окулист сказал, что я здоров, и что у меня нормальное зрение.*

*Со временем, я перестал обращать внимание, на эти блики, но, еще через несколько месяцев практики, я стал замечать подобные блики у других людей.*

*Что самое необычное, я видел эти блики не только у людей, но и у других живых существ, собак, птиц, кошек, я обратил внимание, даже листья деревьев, имеют эти отблески.*

*Причем, наиболее яркие отблески, есть в листьях деревьев и в их корнях, а если присмотреться к стволу или ветке дерева, блики будут тусклыми и практически незаметными.*

*Однако, подобных отблесков не было ни у каких неживых предметов, камней, старых засохших коряг, искусственных построек.*

*Я четко отследил зависимость, что интенсивность, подобного видения, усиливается сразу после выполнения ритуала утром, и угасает к середине дня.*

*Я понял, что вижу, энергетические вихри других живых существ.*

### **С чем это можно сравнить?**

Наверное, самое похожее описание, я встречал в книгах, в которых, рассказывается про видение ауры.

Как будто живое существо, находится под каким-то контуром, который отбрасывает во все стороны белые отблески света.

Эти отблески света, бывают разной интенсивности и разной концентрации, то есть могут располагаться дальше или ближе к живому существу, и так же, их может быть больше или меньше.

В то время, я стал сравнивать блики у разных людей, исследовать феномен.

Первоначально, очень интересно сравнивать вихри людей разных возрастов, разных профессий.

Я обнаружил, что у людей преклонного возраста, блики менее яркие и менее сконцентрированные.

Наиболее сильные же вихри, у детей и у подростков. У подростков, вероятно, это связано с пробуждением в них сексуальной энергии.

Что же касается детей, то у них действительно самые мощные вихри. Думаю, что им передается часть родительской энергии.

Ребенок, уже рождается с мощными и плотными вихрями, и , первые три года, вихри только усиливается.

Я понял, что в основном вижу главные вихри у человека, второстепенные же вихри, практически незаметны, тем не менее, их так же можно разглядеть, если присмотреться.

Видимые вихри, иногда меняются в разное время года. Осенью и весной, интенсивность отблесков у большинства людей понижена, в то время, как летом, вихри становятся более яркими, более сконцентрированными.

*Несколько раз я встречал людей, с необычайно яркими и интенсивными бликами.*

*Такие люди отличаются от все остальных на несколько порядков, как по интенсивности вихрей, так и по плотности вихрей.*

*Я был необычайно поражен, когда в первый раз встретил такого человека. Это действительно очень впечатляет. Блики этих странных людей чрезвычайно яркие, они переливаются в разные полутона. Таких людей очень мало, за свою жизнь, я встречал их всего лишь несколько раз.*

*Когда, я увидел такого же человека через несколько месяцев снова, я попробовал поговорить с ним, он посмотрел на меня, и я осознал в этот момент, что этот человек знает, что я вижу его энергию.*

*Тогда он резко оборвал разговор и поспешил уйти.*

Так же, я заметил, что блики не отражаются в зеркале, их не видно на экране телевизора или компьютера, поэтому, я думаю, что, скорее всего, это средство визуализации, некоторая дополнительная способность разума.

Есть научный термин, для описания подобных способностей человеческого сознания - он называется СИНЕСТЕЗИЯ.

Термин, описывает людей, которые могут видеть цвет слышимых слов, или, наоборот, слышать запахи. То есть, **Синестезия** - дополнительный способ сознания, визуализировать сложную информацию

Что так же странно, у меня есть знакомая, которая не употребляет в пищу приготовленные продукты, а питается исключительно сырыми овощами и фруктами.



Вихри этой девушки, отличались меньшей интенсивностью и плотностью, чем вихри других людей, ее энергия была слабее, хотя, казалось бы, должно быть наоборот.

Вихри людей, перенёвших длительную болезнь, обычно слабые. Тем не менее, по интенсивности вихрей все же нельзя диагностировать проблемы со здоровьем.

*Один мой знакомый, всегда имел очень мощные вихри, его отблески и их концентрация были, как у молодого человека.*

*Он всегда был энергичен, бодр и весел. Однако, что-то случилось негативное, то ли какая то размолвка в семье, или на работе, то ли еще что-то, и этот человек попал в больницу.*

*Ничего, не предвещало такой беды, однако, эта история закончилась вполне благополучно, мой друг вышел из клиники и приступил к трудовой деятельности, но, все же, по его отблескам, нельзя было ничего заподозрить.*

Другой же случай, о котором я хотел упомянуть, произошел в одном из домов отдыха на северном Кавказе.

*Тогда, я познакомился с молодой женщиной, которая, как оказалась, страдала от хронической болезни, и приехала туда восстановить здоровье.*

*Настроение этой женщины было подавленным, она не ощущала никакой радости от жизни, ее не удивляла и не вдохновляла прекрасная кавказская природа и гостеприимство.*

*Ее вихри, были очень тусклыми, такими же, как вихри у очень пожилых людей.*

Вероятно, так же, что интенсивность вихрей, зависит неким образом, от внутреннего состояния человека, от его гармонии.

Позже, был период в моей жизни, когда видение вихрей стало крайне раздражать меня.

Это стало меня отвлекать, и, что самое главное, это видение бликов, совершенно мне не было нужно, я не мог найти этому применения.

И, через некоторое время, я совсем перестал обращать внимание на видение вихрей, я почти перестал их замечать.

Если и вы, после многих лет практики, стали видеть подобные блики, то не бойтесь, это не галлюцинация, вы не сошли с ума, и каждый практикант, скорее всего, так или иначе, к этому приходит.

Как я уже сказал ранее, для себя я называю это, видеть вихри.

Помните, что некоторое время видение вихрей досаждало вам, но в потом вы просто перестаёте обращать на них свое внимание.

### Третий ритуал

Следует выполнять третий ритуал без перерыва, после завершения всех повторов второго ритуала.

Если между первым и вторым ритуалом, вы можете сделать паузу, то, в этом случае, она неуместна.

В начале ритуала, практикующий становится на колени, при этом расстояние, между коленями, должно быть равно ширине таза.

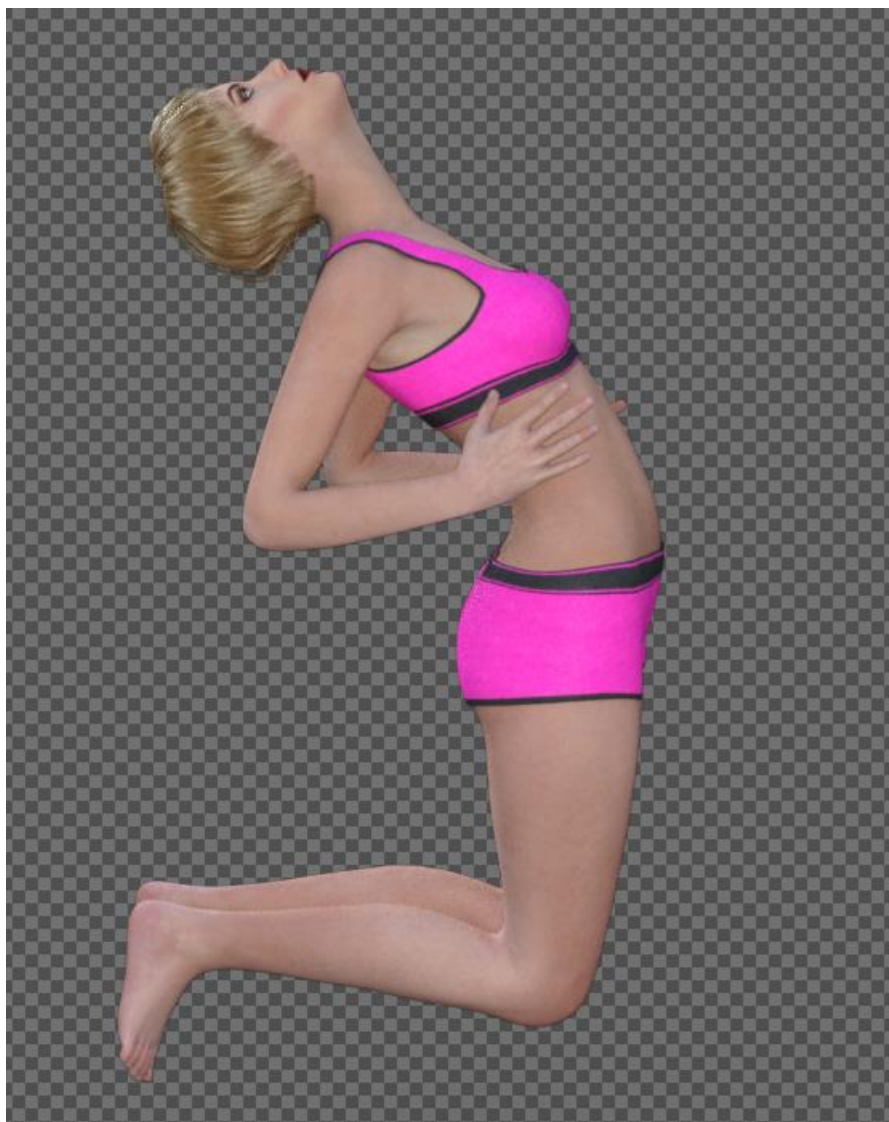
Голени, не должны слишком расходиться или слишком сходиться. Бедра, должны располагаться параллельно в вертикальной плоскости.

Руки свободны, ладони прижаты к мышцам бедер, как на рисунках ниже. Голова наклоняется вперед, подбородок прижимается в верхней части груди. Спина должна быть прямой

В этот момент, вам необходимо сделать полный выдох.



Постепенно, отводим голову назад, прогибаем назад позвоночник, грудная клетка идет вперед, руки чуть-чуть отводятся вверх и назад. В это время, совершаем плавный глубокий вдох.



Задержавшись в этом положении на долю секунды, в этот момент ваши легкие должны быть наполнены воздухом, совершаем плавный выдох и приходим к исходной позиции.

Повторяем описанные движения, необходимое количество раз.

**Главные ошибки, при выполнении этого ритуала.**

Во-первых, начинающие слишком резко отводят голову назад, это недопустимо, и может привести к серьезной травме.

Во вторых, дыхание, и еще раз дыхание, полный выдох в начале выполнения ритуала, полный плавный вдох, когда вы прогибаетесь, за которым следует максимальный выдох, вовремя того, как вы, возвращаетесь в исходную позицию.

И третьих, многие слишком сильно прогибаются назад, что тоже, достаточно опасно, нужно все делать, в меру своих возможностей.

## Предвидение будущего

После нескольких лет практики, многие из вас, могут столкнуться с эффектом предвидения, так же некоторые, возможно почувствуют эту способность гораздо раньше.

Это очень трудно объяснить, но на самом деле, многие вещи в этом мире, являются совсем другими, чем кажутся нам.

Вот, например, время и события.

Время, и развитие событий, всегда, каждую секунду, предполагают некоторую инвариантность.

В определенный момент практики, начинаешь четко осознавать, что будущее не всегда скрыто туманом.

Появляется чувство, что можешь сказать и понять, что случится в следующий момент времени.

Это очень сильно напоминает, одновременный просмотр нескольких программ, на разных телевизионных экранах. Можно смотреть один вариант, но ты видишь сразу несколько, поначалу такое сильно путает, и вводит в растерянность.

Обычно, подобное предвидение, требует определённой концентрации усилий, концентрации воли, но иногда озарения приходят внезапно.

Самое страшное, когда ты можешь прочитать человека, увидеть его дальнейшую жизнь или смерть.

После регулярного выполнения ритуалов, с определенной уверенностью, можно будет понять, в некоторых моментах, что некоторый, даже мало знакомый вам человек, находится в опасности.

В каждый момент времени, вы будете видеть несколько вариантов развития событий, и это очень сильно досаждало и усложняет жизнь.

**Есть в этом и некоторые, благоприятные стороны.**

**Один раз, предвидение, позволило мне, помочь незнакомке.**

*Группа людей стояла на светофоре, ожидая разрешающего сигнала. Я был среди этих людей.*

*Рядом со мной, стояла молодая девушка, и что-то рассматривала в своем мобильном телефоне.*

*Еще не успел зажечься зеленый сигнал, но, интенсивное движение машин перед нами, уже прекратилось.*

*Девушка устремилась по переходу, через проезжую часть,*

*В этот момент, я четко осознал - увидел, что опасность угрожает ей.*

*Я бросился, схватил ее за рукав куртки, и буквально оттащил девушку назад.*

*От резкого движения, от инерции, мы оба упали на асфальт, но уже на тротуаре, вне проезжей части.*

*Она смотрела на меня как на сумасшедшего.*

*В ту же секунду, через пешеходный переход, в том месте, где раньше была девушка, промчался огромный внедорожник.*

*Машина, была вне зоны видимости, она выехала из-за бетонного ограждения, из-за поворота, водитель проехал уже на запрещающий сигнал светофора, нарушая правила.*

*Думаю, что ни эта девушка, ни люди которые стояли на переходе, не поняли, что именно произошло.*

*Мы быстро встали и уже перешли дорогу, когда девушка, вероятно, вдруг все осознала, подошла и сказала мне, спасибо.*

*После чего, я пошел по своим делам.*

*Предвидение, касается не только определенных людей , но и каких-то более значительных событий.*

*В начале 2014 года, меня стали часто посещать видения военных действий.*

*Я ментально видел эвакуацию населённого пункта, из района боевых действий, причем эвакуировать удалось не всех, я видел человеческие жертвы артиллерийских обстрелов, и разрушенные строения.*

*Что, больше всего меня поражало тогда, все люди в этих видениях, разговаривали на русском языке.*

*До этого, я никогда не увлекался военной тематикой.*

*Все знают, что произошло дальше...*

*Уже осенью, в 2014 году начались боевые действия на востоке Украины, были эвакуированы целые поселки и города.*

*Жить с возможностью видения будущего, очень и очень тяжело, от этого невозможно отвернуться или забыть.*

*Порой озарения носят случайный характер, но иногда, как я писал, их можно вызвать усилием воли.*

*Так же, вызывает сильные сложности в повседневной жизни, разрозненная цепочка будущих событий, которую наблюдаешь постоянно.*

*Видение будущего, затрагивает подчас окружающих тебя людей, твоих близких друзей и знакомых, в некоторые моменты, когда сморишь на человека, и, с определенной уверенностью можешь сказать, что с этим человеком произойдет в ближайшем будущем.*

*Иногда, такие прогнозы не сбываются, чаще же, сбываются только приблизительно, не так, как казалось сначала.*

*Один раз я встретил некоего человека. Мы разговорились, он сказал мне, что работает в мебельном магазине, продает диваны и консультирует покупателей.*

*В какой-то момент, я четко осознал, что передо мной не совсем обычный человек, что у него очень большое будущее.*

*Не знаю, что меня сподвигло сказать ему об этом.*

*На мое замечание, этот человек рассмеялся, он ответил, что, я вероятно ошибся, и позиция продавца мебели никак не способствует материальному и карьерному росту.*

*Но в этом человеке, было что то, что не оставляло повода для сомнений, можно назвать это искра, харизма, что то божественное и удивительно.*

*Его главные вихри, особенно верхние, буквально переливались разноцветными отбелками.*

*Я видел его будущее, как на ладони, и это будущее было светлым.*

*Прошло несколько лет, мой знакомый эмигрировал в другую страну.*

*Наше общение прервалось.*

*Еще через несколько лет, я узнал, что ему удалось открыть несколько магазинов по продаже мебели в другой стране.*

*Через год, эти несколько магазинов превратились, в целую сеть. А его мебельная марка стала настоящим брендом.*

*Предположу, что мой знакомый, стал невероятно богатым человеком.*

*Но самое важное не в этом, совсем недавно я узнал, что, он пожертвовал большую часть своего состояния на благотворительные цели.*

*Если человек значителен, то он значителен во всем, и создании богатства и великодушии отдать его нуждающимся.*

Все же, стоит отметить, будущее инвариантно, и не предопределено заранее, однако, есть что-то, что позволяет нам заглянуть за темные шторы, вперед во времени.

Это некая общность социальных шаблонов. Люди, действительно, довольно предсказуемы в своем поведении, и ключ, к пониманию будущего человека, или социальной группы, находится в характере, прошлом опыте данной социальной группы или избранного индивидуума.

По моему мнению, регулярные занятия практикой Возрождения, позволяют развить ментальный уровень человека настолько, что, он невольно, начинает улавливать подобные закономерности.

Я бы хотел подчеркнуть, что то, что кажется на первый взгляд мистикой, на самом же деле, не является, чем то необычным.

Возможности нашего сознания, еще не изучены полностью. Человеческая мысль и человеческая воля, действительно могут очень и очень многое.

Регулярная практика Возрождения, позволяет развить возможность предсказания, за счет развития ментальных возможностей, развития силы разума.

Вместе с этим, после регулярных занятий, вы обнаружите, как сильно повысилась ваша наблюдательность. Вы часто станете замечать, мелочи, на которые раньше не обращали своего внимания.

Например, цвет ковровой дорожки, рисунок тротуарной плитки, количество ступенек на лестнице, цвета зданий, дорожные знаки, и это, даже, если вы всегда ходите пешком.

Я, например, прогуливаясь, всегда обращаю внимание на дорожную разметку на шоссе, и смогу без труда, подсказать автомобилисту, как проехать к любой точке вблизи моего дома, кратчайшим путем.

Помимо того, что вы будете обращать внимание на ранее незаметные для вас детали, вы так же научитесь видеть взаимосвязи этими деталями.

Например, если вы видите пятно на асфальте и след от щеток, то вы сразу поймете, что у двигателя уборочной машины, протекает масло.

Это проявляется во всем. Человеческое сознание обладает одним странным свойством.

Оно не старается замечать ненужные детали, и человек, обращает свое внимание, только на то, что ему может пригодиться, чем он сможет воспользоваться, остальные же вещи, ускользают от его внутреннего взора.

Можно это назвать парадигмой восприятия.

При регулярном выполнении практики, вы сможете выйти за рамки этой парадигмы. Вы будете видеть множество дополнительных деталей, новых связей и процессов.

Если говорить о развитии ментальных способностей, как я уже заметил, развивается память и способность к обучению.

Более простым, становится освоение новых тем и новых дисциплин.

Можно легко изучить иностранный язык, математику, любую другую науку или область творчества.

Я, например, научился рисовать.

*Было скучное совещание, я держал в руках карандаш и автоматически стал водить карандашом на листке бумаги.*

*После совещания, я обнаружил, что создал вполне приличный рисунок. Никогда ранее, я ничего подобного не делал. Рисовать, до этого момента, я не умел.*

*Я приобрел краски, посмотрел несколько уроков, и уже, почти сразу, у меня стали получаться довольно неплохие картины.*

*У меня не было техники, и специальных знаний, но рисунки выходили интересными.*

*До сих пор, несколько моих картин, украшают стены в квартирах друзей и родителей.*

Полагаю, что это связано, с увеличением плотности верхних главных вихрей. Именно эти вихри отвечают за творческие способности, за развитие ментальных навыков.

## Четвертый ритуал

Перед четвертым ритуалом, необходимо сделать небольшую паузу.

Встаньте прямо и совершите три, четыре глубоких вдоха и выдоха, после чего можно приступить к выполнению ритуала.

Вам необходимо сесть прямо, прямые ноги вытянуты вперед, ваши ладони располагаются рядом с ягодицами. По-моему, такая поза на уроках физкультуры назвалась - уголок. Ладони направлены вперед, как на рисунке.





Затем, опустите голову, старайтесь подбородком упереться в верхнюю часть груди.

Плавно поднимайте голову, вверх и назад, то есть ваш взгляд должен быть устремлен в небо. В этот момент, начинайте вдыхать воздух.

Выпрямите спину, подняв живот, как показано на рисунке, при этом ваши руки и ступни ног остаются на том же самом месте.

Ваши голени и ваши руки, становятся вертикально, а ваша спина, параллельно поверхности.





Во время этого движения, следует завершить полный вдох.

В этом положении, вы концентрируете свое внимание, на напряжении вашего тела, представьте, что ваши мышцы стали стальными, как у борца, сжались и стали упругими и мощными.

Постепенно расслабляйте ваши мышцы, возвращайтесь в сидячее положение, совершая при этом полный выдох.

Сделайте ритуал столько повторов, сколько необходимо.

#### **Ошибки, при выполнении четвертого ритуала.**

Во время выполнения этого упражнения, движение головы должно быть плавное.

В переводе книги Кэлхема, есть фраза - запрокинуть голову. Я думаю, здесь была допущена неточность, слишком резкое запрокидывание головы, может привести к серьезным последствиям. Поэтому, все движения шеей и головой, должны быть плавными.

Требуется особенно осторожно выполнять этот ритуал людям, с травмами и болезнями позвоночника.

## Карма и предназначение

После нескольких десятков прожитых лет, приходишь к выводу, что наша Вселенная не просто справедлива, а что, она справедлива абсолютно.

Вселенная, в которой мы живем, не забывает ничего.

Любое зло, ложь, несчастье, которое мы принесли другим, любой непорядочный поступок обязательно возвратиться к нам.

В разных верованиях, понятие справедливости вселенной обозначается разными терминами с единым смыслом. Где то это суд Бога, где-то это судьба, где-то карма.

Человек, который взял в долг и не отдал, в конце концов столкнется с долгами кармическим, то есть , эти долги , в конечном итоге отразиться и на его здоровье, и на качестве его жизни.

Очень большое везение, когда карма настигает человека при жизни, если же этого не случилось, тогда все гораздо хуже, карма может коснуться человека, уже в следующих его перевоплощениях.

Если один человек должен другому, то, согласно индусским представлениям, он будет служить этому человеку в следующей жизни.

Если человек виновен в смерти другого человека, то ,так или иначе, ему придется отдать свою жизнь, в уплату долга.

**Это случилось, в одном из моих путешествий, по странам бывшего Советского Союза.**

*Во время этого путешествия, я познакомился с пожилым человеком.*

*Он рассказал о своей жизни, и, по его специфическому диалекту, я понял, что трудовая деятельность моего собеседника, не очень согласовывалась, с соблюдением законов.*

*Я спросил его, поддерживая беседу, не опасается ли он, за свою карму, не переживает ли он, по поводу божьего суда.*

*Он ответил, что нет, но немного задумавшись, рассказал мне следующий эпизод.*

*Это случилось с ним сразу после похорон его товарища – Рустама.*

*Я понял, что у Рустама и моего собеседника, были общие деловые интересы.*

*Он рассказал, что, вскоре после похорон, он увидел своего друга Рустама, как наяву.*

*Рутам, был бледный, и буквально трясся от ужаса. Вокруг была какая-то серая комната, он запомнил, бетонные плиты и бесцветное окружение.*

*- Рустам, ты же никогда ничего не боялся – спросил к призрака мой рассказчик*

*- Ты не понимаешь, они идут!, и скоро они придут снова! – лицо Рустама исказилось от ужаса и боли, он плакал.*

*Сразу же после этих слов, видение исчезло, но в памяти моего рассказчика, вероятно, навсегда запечатлелся этот эпизод.*

Карма существует, и наказания не избежать никому.

Я говорю о наказании, хотя правильнее было бы сказать, о погашении кармических долгов.

Особенно важно думать, о кармических взаимоотношениях со Вселенной, людям, которые начинают свое дело, либо уже имеют свой бизнес.

Ваш бизнес, может улучшить вашу карму многократно, а может и разрушить ее, отбросив вас назад на пути вашего развития на десятки жизней.

Если ваш бизнес, приносит страдания людям, построен на обмане, откажитесь от такого бизнеса, создайте себе другой.

Приведу несколько примеров кармически неправильного бизнеса - владельцы которого разрушают свою карму, и рискуют остаться в плену круга перерождений, очень надолго.

Это, как не странно, банковский бизнес, а так же ростовщичество, производство и распространение спиртных напитков и наркотических средств, организация азартных игр, в любой форме.

Кармически чистыми можно назвать следующие виды бизнеса.

Туризм, Гостиничный бизнес, производство полезных для людей вещей, транспорт.

Пресловутое выражение, что деньги не пахнут, на самом деле, достаточно противоречиво, деньги, быть может, и не пахнут, но нечестивый бизнес способен уничтожить вашу душу.

Поэтому, если ваш будущий бизнес, не соответствует кармическим критериям, тогда, лучше не начинать такой бизнес вовсе.

Количество удовольствий, на нашей планете ограничено, и почти каждому, даже совсем небогатому человеку в наше время, можно испытать большую их часть.

Конечно, никто не запрещает стараться преуспеть в этой жизни, стать мудрее, но, не стоит разрушать свою душу, из за выгоды и щедрого вознаграждения.

Чтобы понять совершаете ли вы хороший поступок, или нет, просто помните, что нужно стараться относиться, к людям, так как вы бы хотели, чтобы относились к вам.

**Помимо кармы, есть другое понятие - это понятие жизненного пути, предназначения.**

Если рождение - это начало путешествия, а смерть - конец, то предназначение, это есть правильный путь, по которому должен идти человек.

Именно следуя этому пути, человек становится по-настоящему счастливым.

Так что же такое счастье? По моему мнению, счастье - это жизнь по зову сердца. Исполнение своего предназначения или миссии.

Ценности, которые навязываются большинству людей, обычно имеют мало общего с его истинной судьбой. Очень часто, это ложные ценности.

Культ превосходства, культ материального - делает из человека несамостоятельную личность.

Индивидуума, который живет чужими стремлениями, и зависит прежде всего от чужих желаний.

Но, у каждого человека, есть своя мечта, и только лишь некоторые, нашли смелость для ее исполнения.

Наемный сотрудник, который выполняет работу из необходимости, а не из за искренней любви к своему делу, исполняет чужую мечту, и уходит от своей мечты.

**Правильный план действий, для такого человека, состоит в следующем.**

Во-первых найти, что бы он мог делать с удовольствием, делать для других, не оглядываясь на вопросы вознаграждения за труд.

Во вторых, какая бы это не была работа, выполнять ее со старанием и усердием.

Для многих людей, предназначение - это их семья, они это понимают и чувствуют.

Забота о близких, о своей жене, воспитание ребенка, является самым важным в жизни людей подобного типа.

Тем не менее, по моему мнению, каждый человек, должен вносить свою лепту в изменение этого мира.

Так почему бы, не менять наш мир к лучшему, и прилагать усилия, именно в той области, где вы это сможете сделать наиболее эффективно.

Если же у вас действительно высокооплачиваемая работа, и вам трудно ее бросить, из за ответственности перед своими близкими, тогда вполне возможно завести себе хобби, в соответчики со своим предназначением.

Кто знает, может, со временем, это хобби будет вам приносить больший доход, чем ваша основная работа.

Если вам нравится писать книги, пишите книги, любите делать аквариумы с рыбками – делайте, любите фотографировать - фотографируйте.

Публикуйте свои книги, фотографии, в открытом доступе, в Интернете, на соответствующих тематических ресурсах, и не бойтесь рассказывать людям о своем хобби.

Не торопитесь, брать за это деньги.

Предположим, что вы музыкант и любите играть на гитаре, но, вы стесняетесь выходить на улицу.

Тогда для вас, как я уже писал ранее, в настоящее время, есть множество возможностей публикации видеороликов со своей иргой в сети интернет, в социальных сетях, или на youtube.

Если игра на гитаре, действительно ваше любимое дело, то , со временем, вы научитесь играть очень хорошо, это привлечет внимание, и вы обретете популярность.

Есть очень много людей, которые работают, и очень мало людей, которые делают свою работу, по-настоящему хорошо.

### **Так как же, найти именно то дело, которое нравится по-настоящему?**

Существует множество разных способов, для выбора профессии.

Для этого уже давно разработаны целые методики. Называются они, тесты - профориентации.

Именно пройдя такое тестирование, можно с уверенностью сказать, что у вас получается лучше всего.

Современные тесты профориентации, уже включают перечень из новейших профессий, и разработаны опираясь на последние научные исследования в области психологии.

Эти тесты можно пройти в интернете, но правильнее это сделать под руководством профессионального психолога, который сможет правильно интерпретировать ваши результаты.

У вас, конечно, не будет четкого ответа на вопрос, о выборе профессии, но будет направление, в котором следует двигаться.

Вы сможете попробовать, то или иное, в рамках данного направления, и уже тогда, понять, подходит это вам или нет, нравится, вам этим заниматься, или нет.

ТО есть , пройдя такой тест, у вас будет более четкое направление для поиска своего призвания.

Человек, отчасти является тем что он делает, причем, то что у него получается лучше, делает и человека лучше.

### **Человек, часто одержим своими страхами, и объяснение этих страхов вполне понятно**

Это страх, перед неизвестным будущим и, в конечном итоге, страх перед неизбежной смертью

Страх предупреждает и охраняет нас, но он также отравляет жизнь.

В страхе у нас снижется концентрация, падает внимательность, снижается способность к верным решениям.

Мысли большинства современных людей, вызваны страхом перед неопределённостью будущего, они думают, а что, если случится так или по-другому, рассматривают различные варианты развития событий.

Причем, очень часто, эти события, совсем не зависят от их решений.

Может быть, все это действительно нужно, но подобное рассмотрение вариантов, довольно часто заставляет людей откладывать действия.

Страх неопределённости, страх смерти, заставляет таких людей, ничего не делать.

Страх, оставляет задачи этих людей незавершёнными, оставляет незаконченными дела.

### **Как же избавиться от страха, который парализует волю человека?**

Как преодолеть эти ,зачастую бессмысленные, страхи, отравляющие вашу жизнь?

Здесь не помогут, ни специальные психотренинги, ни религия, ни практики духовного роста.

Единственный способ преодолеть свой страх, это отдать себя без остатка своему делу, своей идее

Молодой ученый который решает сверхсложную задачу не боится будущего, у него просто нет таких мыслей, он увлечён процессом решения.

Художник, который пишет новую картину, никогда не задумается, о том что будет потом.

Архитектор, который создает новое здание, поглощен процессом настолько, что забывает обо всем помимо своих чертежей.

Очень важно, для человека найти, свое любимое дело, и отдаться любимому делу.

Жизнь такого человека, сразу станет интересной и одухотворенной.

## Пятый ритуал

Выполнять пятый ритуал, следует, выполнив все повторения предыдущего ритуала.

Перед выполнением этого ритуала ,лучше сделать небольшую паузу, приняв удобное положение и сделав два, три-четыре глубоких вдоха и выдоха

Необходимо сначала лечь на коврик лицом вниз, далее, опираясь на руки, необходимо приподнять переднюю часть тела на ладонях.

Следует подниматься до тех пор, пока таз и колени не оторвутся от пола. При этом второй точкой опоры становятся пальцы ног. Тело прогибается в пояснице, а голова плавно запрокидывается назад, как на рисунке ниже.

В этот момент необходимо сделать полный выдох. Выпустите весь воздух из легких.

Расстояние между ладонями и ногами, чуть более ширины плеч.

Задержитесь примерно на одну , две секунды, в этом положении.



Затем, таз поднимаем, как можно выше, а голова и грудь опускаются, положение рук и ног, не меняется. Тело, как бы, складывается пополам.

В момент прогиба, совершаем постепенный, плавный глубокий вдох.



Возвращаемся к начальному положению, с прогибом в пояснице. Выдыхая при этом воздух.

Выполните ритуал столько раз, сколько необходимо.

**Типичные ошибки, при выполнении упражнения.**

Самая главная ошибка, когда выполняют прогиб слишком резко. Трудно, сразу прогнуть спину так, как требуется. Поэтому нужно делать этот ритуал поэтапно и осторожно.

Начиная с небольшой амплитуды прогиба.

Если же у вас была травма, то подходить к выполнению ритуала, следует, более чем внимательно.

Особенное внимание, следует уделить дыханию, как и в других ритуалах.

Когда таз находится сверху, полный вдох, когда прогибаемся в пояснице, делаем глубокий выдох.

Так же, следует уделить внимание движению шеи и головы. Эти движения, не в коем случае, не должны быть резкими.

## Лечение заболеваний

В детстве я был очень болезненным ребенком

Я простужался почти каждый месяц, и несколько раз лежал в больнице с воспалением легких.

Всякие простудные инфекции, просто липли ко мне, в то время.

Любой небольшой сквозняк или резкая смена температуры, вызывали у меня кашель, озноб, насморк.

Стоило мне провести подольше времени на морозе, задержаться на улице, попасть под дождь, как на следующий день, у меня снова начинался насморк.

Я всегда старался тепло одеваться, но даже это не всегда помогало.

Так же, по несколько раз, я был на больничном, уже после моего поступления в институт.

Уже в институте, после того как я начал выполнять практику Возрождения, я обнаружил, что престал простужаться.

Через несколько месяцев пропал кашель, я спокойно мог выходить на улицу в дождь, без последствий для здоровья

Простуды стали случаться все реже, а потом и вовсе перестали мне досаждать.

Я могу вспомнить очень редкие случаи, когда я заболевал в последние двадцать лет.

Однако, такие случаи все же были, хотя, как я сказал, очень редко. Помню, как я простужался, и болел почти четыре дня.

Позже, уже в зрелом возрасте, я получил достаточно серьезную травму, в результате одного инцидента, последствия которой я ощущаю до сих пор.

Эти последствия связаны с болью, и я до сих пор ее чувствую.

Надеясь, что выполнение вихрей может избавить меня от болевых ощущений, от травмы, я стал выполнять ритуал, два раза в день.

Боли действительно несколько уменьшились, но продолжаю ощущать их, до настоящего дня.

Медицинские исследования так же показывают, что моя травма никуда не делась.

Не могу сказать, повлияло ли выполнение ритуалов на мое состояние, может быть без выполнения, мне бы было хуже, а может, и нет, не знаю.

Факт состоит в том, что чуда не случилось, и организм полностью не восстановился после травмы.

Так же хочу отметить, что когда я болел, а это случалось несколько раз, я никогда не прекращал выполнение ритуалов.

Но, считаю, что, если человек испытывает повышенную слабость, то количество повторов упражнений, может быть уменьшено.

Однако, я точно могу заметить, ритуалы не являются панацеей от всех заболеваний, и неким универсальным средством.

Они усиливают вашу жизненную силу, и оказывают организму помощь в борьбе.



Здесь очень важно отметить, что, чтобы быстро поправиться, никогда нельзя пренебрегать лекарствами, которые выписывает вам ваш лечащий врач.

Посещение врача просто необходимо вам, ритуалы помогут вам преодолеть болезнь, однако вы должны помнить, что с заболеваниями наиболее эффективно справляется именно медицина.

Именно у врачей, есть все необходимые средства и алгоритмы лечения.

Универсальной силы, которая может решить любую проблему со здоровьем, просто не существует, как не существует в мире двух людей с одинаковой иммунной системой, с одинаковым устройством нервной системы.

Именно медицина, со всеми ее недостатками, добилась на сегодняшний день впечатляющих успехов в лечении заболеваний.

Конечно, вы должны использовать все средства, применить все свои знания и силы, но основное лечение любой сложной болезни, должно проходить с использованием современных медицинских средств, и проводиться вашим лечащим врачом.

### **Здоровье состоит из многих составляющих**

Главные кирпичики здоровья можно представить следующим образом:

- Это режим работы и режим отдыха, то есть, должен быть некоторый баланс, нельзя слишком перенапрягаться, но и постоянный постельный режим, так же может пагубно сказаться на состоянии здоровья.
- Здоровый человек, имеет крепкую здоровую нервную систему, пребывание в постоянном стрессе, значительные волнения, действуют на здоровье человека разрушительно.

Постарайтесь сбалансировать ваши нервные нагрузки, ограничить стресс, который вы получаете ежедневно.

- Правильный режим дня, это залог долгой и здоровой жизни, принимайте пищу, в одно и то же время, ложитесь спать вовремя, и вовремя вставайте, отведите определенные несколько часов, для занятий спортом. Принимайте ванну, умывайтесь в одно и то же время.
- Прогулки на свежем воздухе, просто необходимы для поддержания нормального здоровья, больше гуляйте, дышите свежим воздухом, отведите по несколько часов в день и для прогулок на улице.
- Правильное питание так же важно для поддержания хорошего самочувствия, старайтесь не переедать, составьте диету с врачом-диетологом, постарайтесь чтобы эта диета была легко выполнима, и не причиняла вам дополнительных беспокойств...

### **Ритуалы категорически нельзя выполнять под воздействием алкоголя.**

*Я помню, как один раз я пришел после дня рождения друга, на празднике я употреблял спиртное.*

*Что заставило меня сделать ритуалы, в таком состоянии, я до сих пор не могу понять.*

*После выполнения третьего ритуала, я почувствовал резкую головную боль и ломоту во всем теле.*

*Я пролежал много часов, прежде чем смог подняться.*

*Мое состояние было ужасным, болели мышцы, было сложно сосредоточиться, все было как в тумане.*

*Я вспомнил как выполнял ритуалы.*

*После этого случая, я понял, усвоил урок, что алкоголь и вихри не сочетаются.*

Употребление алкоголя оказывает негативное воздействие на весь организм, удар наносится по всем системам, страдает иммунная система, нервная система, сосуды и фильтры нашего тела.

И, хотя вихри нетрезвого человека более яркие, вполне вероятно, что попытка в таком состоянии выполнить ритуал, приводит к резкому энергетическому дисбалансу.

По возможности, любой человек, который заботится о своем будущем, должен постараться свести употребление спиртных напитков к минимуму, так как, энергетическая разбалансировка, может быть по-настоящему опасной.

**Для поддержания хорошего здоровья и отличного самочувствия, можно использовать простые неопасные, но весьма действенные методы.**

Ниже я собрал, те методы, которые действительно мне всегда помогали, они не требуют больших затрат времени, эти способы, легкие и относительно безопасные.

Во первых, во время острой фазы любого простудного заболевания, всегда лучше ограничивать себя в пище. То есть голодать.

Голод , в течении первого дня болезни, не только не принесет вреда, но и позволит вашему организму собрать больше сил для борьбы.

Потребление жидкости наоборот следует увеличить, простуженный человек, должен выпивать не менее двух с половиной, трех литров жидкости в день.

Так же, периодические одно-двухдневные голодания способствуют силе и здоровью. Они безопасны для большинства людей, и, за эти небольшие интервалы времени, без еды, организм может частично восстановиться и произвести очищение основных систем.

Один из доступных и безопасных способов сохранения и укрепления здоровья, это контрастный душ.

Контрастный душ, укрепляет нервы, позволяет организму уверенней переживать стрессы. Быть более устойчивым к переменам температуры.

Очень важно отметить, что контрастный душ, необходимо применять, только до выполнения ритуалов. После выполнения ритуалов ,практики Возрождения, рекомендован обычный теплый душ.

Хочу предупредить, к применению контрастного душа, следует подходить постепенно, каждый день, увеличивая разницу температур.

Людям, которые страдают от сердечно сосудистых заболеваний, следует принимать контрастный душ с особой осторожностью , и только после консультаций, со своим лечащим врачом.

Я сам принимаю контрастный душ почти каждое утро. Это делает меня бодрее, позволяет с радостью начать новый день.

**Еще одна рекомендация - как можно больше сна.**

Когда человек спит, происходит восстановление его нервной системы, регулируются баланс между симпатической и парасимпатической нервной системой, восстанавливается иммунитет.

Во время сна, стабилизируется гормональный фон, приходят в порядок процессы обмена веществ.

Согласно исследованиям ученых, человек должен спать не менее 9 часов в сутки, сознательная или несознательная депривация сна, приводит перенапряжению организма, энергетической дисрегуляции.

То есть, для эффективного излечения, любой болезни, организму, просто необходим длительный качественный сон.

**Есть простая рекомендация, которая работает при головной боли напряжения, если у вас заболела голова вследствие стресса, или сложной умственной работы.**

Сядьте в удобную для вас позу, расслабьтесь, постарайтесь на время забыть о проблемах и сложностях.

Следите за своим дыханием. Мысленно во время вдоха говорите себе вдох во время выдоха выдох.

Представьте, что на вышей голове находится пакет с маслом.

Представьте, что масло плавится под воздействием температуры вашего тела

Тягучее, тёплое масло стекает по лицу вам на плечи, омолаживает и питает вашу кожу.

Сглаживает морщинки на вашем лице.

Приникает внутрь вас, внутрь вашей головы, вашего тела.

Соприкосновение с малом для вас радостно и приятно.

Представляйте, что масло стекает сквозь вашу голову по вашим плечам, до ступней ваших ног.

Продолжайте представлять эту картину в течении трех минут. Вы должны почти физически ощущать теплое, тягучее масло.

Через три минуты, вы не сможете даже вспомнить, о ваших неприятностях, проблемах, трудностях, и боль уйдет.

## Шестой ритуал

Как я уже писал раньше - шестой ритуал, рекомендуется выполнять только тем практикантам, кто может себе, позволить потерять часть своей половой энергии.

Например, у кого уже есть дети, или тех, кто решил, для себя, что половое влечение, не является чем-то очень важным в их жизни.

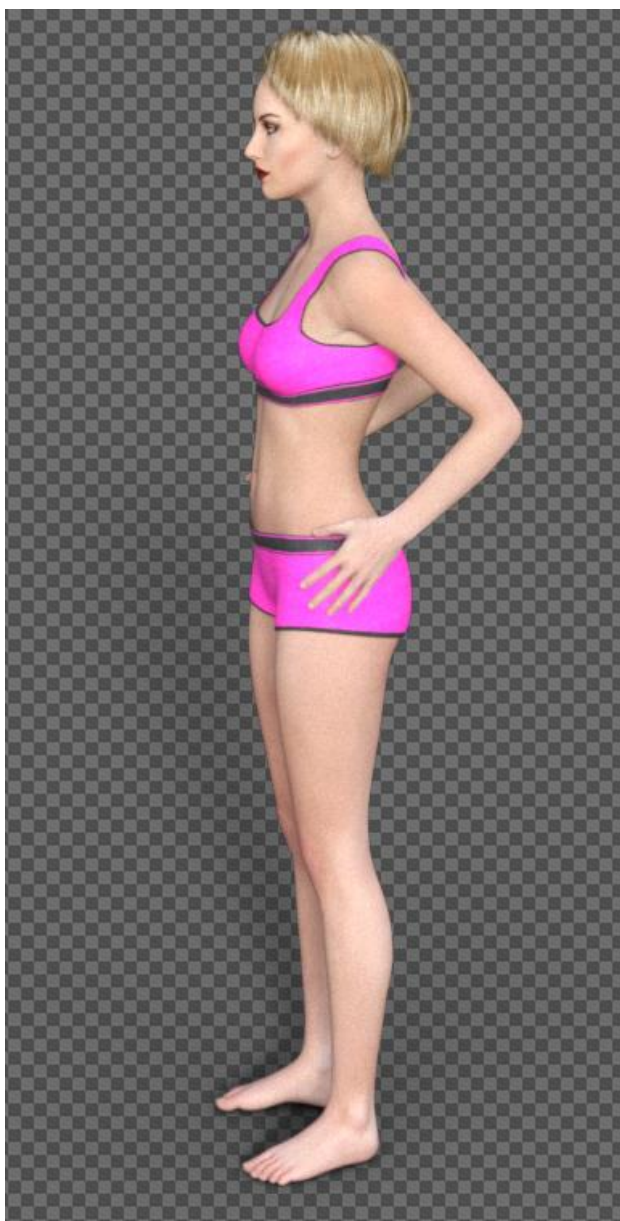
Главное отличие этого ритуала от остальных, что он может выполняться не только как часть комплекса, но и совершенно отдельно, от других ритуалов Возрождения.

Его можно делать в любое время дня, когда вам будет удобно.

Начинать ритуал следует с 3 повторений, увеличивая по одному повторению, каждые четыре недели. Далее, количество повторений ритуала следует увеличить до 9, но не более.

Перед тем, как начать делать данный ритуал, следует пройти некоторую подготовку. Необходимо найти мышцы, которые отвечают за функции половых органов и мочевого пузыря, и попробовать научиться их контролировать.

Начинать выполнение шестого ритуала, следует в позиции стоя. Стойте прямо как показано на рисунке, наберите полную грудь воздуха. Ваши руки свободно располагаются на поясе. Напрягите со всей силы, мышцы живота, мышцы ануса, и мышцы полового члена, или мышцы влагалища у женщин.



Наклонитесь, обопритесь руками о бедра, совершите мощный полный выдох, стараясь сделать выдох максимальным. Расслабьте мышцы живота и мышцы половых органов. Втяните верх живота, как можно сильнее.



Затем выпрямитесь, и старайтесь удерживать втянутым живот, максимальное количество времени.

При этом, ваша голова должна быть наклонена к верхней части груди.

В определённый момент, вам возможно будет не хватать воздуха.



Спокойно отдышитесь , и приступайте, к следующему повтору.

Про шестой ритуал, трудно что-либо написать, по поводу ошибок, так как, я сам, выполняю ритуал сравнительно недавно, и никто из тех, кому я показал практику Возрождения, не согласился делать шестой ритуал, опасаясь последствий.

### Вся, правда, про ритуал номер шесть

Уже три с половиной года, я выполняю шестой ритуал.

Шестой ритуал предназначен для перенаправления избыточной половой энергии на поддержание скорости основного вихря.

В книге Кэлхема, есть четкое и недвусмысленное предостережение, относительно шестого ритуала. Рассказывается, что шестой ритуал снижает половую силу, и если начинаешь делать шестой ритуал, то его выполнение, уже нельзя прекращать.

Это значит, что снижается все функции организма, связанные с деторождением и зачатием, падает сексуальная активность.

Именно поэтому, я долгое время опасался начинать выполнять шестой ритуал.

Но ,через определенное время, я решил, что должен выполнять все шесть движений. Важно было осознание того факта, что я чувствовал, что выполняя только пять движений, я делаю ритуалы Возрождения не полностью.

Что, если я не буду делать шестой ритуал, я никогда не смогу понять, всю силу комплекса, испытать на себе все эффекты от Возрождения.

У меня было четкое представление, что шестой ритуал действительно обладает максимальной силой.

Это подтверждение, я нашел в литературе по комплексу Возрождения, а так же, на форумах, и советующих тематических интернет ресурсах.

После начала выполнения шестого ритуала, я действительно ощутил его эффект.

Я начал с четырех повторений, и постепенно, где-то за год, довел количество повторений ритуала, до 9 раз.

Уже через несколько недель, я заметил, что после выполнения шестого ритуала, высвобождается огромное количество энергии.

После выполнения шестого движения, я становился вспотевший, как будто пробежал несколько километров.

Полностью пропала усталость, я заметил с удивлением, как начал снижаться мой избыточный вес.

Пропали складки, стали разглаживаться мелкие морщинки. После шестого упражнения, энергия буквально поглощает все тело.

Чествуешь, каждый сантиметр, каждую клетку своей кожи. Энергия переполняет тебя настолько, ты готов ей поделиться с всеми людьми.

С удивлением, ты вдруг понимаешь, что, каждый твой миг, сразу после выполнения шестого ритуала, становится более наполненным и ярким.

Пробуждается некая внутренняя сила, которая уже находится с тобой и не оставляет тебя.

Перераспределение энергии, дает возможность ощутить вкус жизни, настоящей и полной.

Так же верна и обратная сторона, о которой говорится при описании ритуала.

Влечение к противоположному полу, половая энергия, действительно снижается.

Скорее даже, верно другое определение, снижется неконтрольное влечение

Стоит отметить, что я пишу с точки зрения мужчины, и что, у женского пола, проявления последствий выполнения шестого ритуала, могут быть совсем другие.

Если раньше, для меня влечение было основано на простом вожделении, на реакции на зрительный образ, то теперь, это сознательный выбор, основанный на общих мыслях и ценностях.

Необходимо сказать, что функции организма, направленные на обеспечение половой сферы, не снижаются слишком сильно.

Чувствуется определенное охлаждение чувств, чувствуется снижение влечения, но полностью это влечение не пропадает, оно как бы отступает на дальний план, и заменяется чем то более значительным.





## Мои ответы на частые вопросы по ритуалам Возрождения

### **Можно ли со временем выполнять больше 21 движения?**

Я не рекомендую выполнять больше 21 повтора, в течение одной практики Возрождения в первые два года занятий, однако, в течение дня, можно заниматься два раза, утром до полудня и вечером. То есть, вы сможете довести количество повторов до 21 утром, а так же вечером постепенно увеличивать количество повторений.

### **Можно ли выполнять ритуалы людям, у которых болит спина?**

Можно и нужно , но только с особой осторожностью , и после консультации со своим лечащим врачом . В Интернете есть хорошая книга «Как избавиться от болей в спине и шее за \_\_\_\_ дней» (Шамиль Курбанов) .Автор книги утверждает, что именно ритуалы ему помогли восстановить здоровье.

### **Можно ли совмещать ритуалы с разными видами спорта?**

Да, и очень хорошо , когда человек занимается спортом, но есть единственная деталь - должно пройти не менее часа, от времени выполнения ритуалов, до занятия спортом.

### **У меня не хватает сил сделать ритуалы так, как написано в книге?**

Необходимо стараться , начинать с малого, постепенно, вы сможете выполнять ритуалы так, как написано. В оригинале книги Око возрождения, есть часть , где Полковник рассказывает о человеке , который был очень пожилым, и не мог выполнять второе движение правильно, он старался делать, как мог , и постепенно , через некоторое время, у него стало получаться выполнять ритуал, как надо.

### **Следует ли всегда выполнять пять ритуалов сразу?**

Да, всегда необходимо выполнять минимум пять ритуалов, не рекомендуется пропускать какой либо ритуал. Отдельно можно делать лишь ритуал шесть.

### **В какую сторону следует выполнять вращение, выполняя первый ритуал?**

Вращение выполняется, только по часовой стрелке, и никак иначе, это связано с вращением главных вихрей, которые так же вращаются по часовой стрелке.

### **Как быстро надо вращаться, выполняя первое движение?**

Настолько быстро , насколько можете, но, чтобы вращение не доставляло вам дискомфорт. Причем, начинать вращение лучше с небольшой скорости , а потом постепенно ее увеличить.

### **Где можно получить дополнительную информацию о Ритуалах возрождения**

Информации очень много в youtube, в Интернете, есть так же отличный форум okorites.ru , еще можно найти информацию по ритуалам на моей странице в Фейсбуке и Вконтакте.

### **В какое время суток лучше выполнять практику?**

В любое ,но рекомендуется это делать утром или вечером.

### **Можно ли выполнять ритуалы сразу после еды?**

Лучше выполнять ритуалы на пустой желудок, тогда их выполнение не вызовет у вас дискомфорта, постарайтесь , чтобы между принятием пищи и ритуалами , прошло, не менее двух часов.

## **Послесловие**

Оглядываясь назад во времени, я понял, что одна из самых главных вещей, которая существует в мире, это энергия. Наша цивилизация, продвигается вперед , именно благодаря энергичным людям, с этим нельзя поспорить.

Неважно, сколько у вас есть времени, но если вы испытываете недостаток энергии, вы вряд ли сможете сделать многое.

Человек эффективен настолько, насколько он энергичен.

Следующие строки я бы хотел посвятить нашим прекрасным людям, пенсионного возраста.

Уважаемые наши пенсионеры, подумайте зачем вам ваша слабость, и зачем вам увядание.

Вы находили в себе силы жить и побеждать, найдите в себе смысл продолжать быть бодрыми людьми, сильными, мудрыми.

Ваша слабость ни нужна никому, в частности, вашей семье, всегда будет необходим умный помощник.

Государству, всегда пригодиться профессионал, который сможет передать свои знания следующему поколению.

Общество - с удовольствием выслушает рассказ о ваших прожитых годах, и ваших поступках, которые, могут послужить для других, примером.

Подумайте, пожалуйста, о том, что вы ничего не теряете, если начнете выполнять упражнения Возрождения!

Проконсультируйтесь со своим врачом, и попробуйте аккуратно, делать ритуалы, начиная с одного, с двух повторов.

Вы очень быстро увидите, как энергия приходит в вашу жизнь, как пробуждается ваша прежняя сила. Как быстро, вы становитесь способны, на, те поступки, на которые уже не отважились бы.

И пусть у вас впереди будет еще много хороших, интересных лет.

## **Список литературы по оку возрождения.**

EVE of revelation (Piter Kelder)

Древний секрет источника молодости. (Берни Сиджел)

Пять тибетских жемчужин. (Кристофер Килхем)

Око возрождения – древний секрет тибетских лам (Перевод Андрея Сидерского)

Как избавиться от болей в спине и шее за \_\_\_\_ дней (Шамиль Курбанов)