

Жить из Первоисточника Сущего

(«система» самооздоровления и руководства к жизни)

Феликс Шклярук



Содержание

Предисловие.....	3
Введение	3
Часть 1. Вступительное основоположение	4
Глава 1.	4
Собственный жизненный опыт	4
Глава 2.	8
Основные «мировоззренческие» положения, на которых базируется «система» и Следствия, из них проистекающие	8
Глава 3.	17
Преимущества «системы»	17
Часть 2. Технологическая	20
Глава 4.	20
Изложение алгоритма исполнения	20
Глава 5.	25
Как работает система	25
Глава 6.	28
Принципы исполнения «упражнений»	28
Глава 7.	30
Первоначальные «сложности» при исполнении «упражнений».....	30
Глава 8.	32
Типы «упражнений и обстоятельства для «подключения» к «системе»	32
Глава 9.	35
Результаты действия «системы».....	35
Заключение	38
Приложение 1.....	39
Основы Мироззрения (на которых базируется «система»)	39
и Следствия, из них проистекающие	39
Приложение 2. Принципы исполнения «упражнений».....	40



Предисловие

Предупреждение. Эта книга написана не как теоретический труд - с точными формулировками, и/или отточенным научным и, часто, сухим языком. Это описание как результат живого взаимодействия с "*Изначальным*" в повседневной жизни. Для человека, имеющего возможность получить доступ к возможностям, ресурсам, энергии, ... **Первоисточника Сущего**.

Введение

Что самое *главное* для человека?

Прожить максимально интересную, насыщенную, радостную и счастливую жизнь.

Что для этого *необходимо*?

Максимально здоровый организм (включая и здоровый «дух»).

Что для этого *необходимо*?

Отслеживать его состояние, учиться понимать его язык и отвечать его требованиям и потребностям.

И самое *интересное*, что то именно то, что обычно мы отдаем на откуп специалистам (врачам, психологам, учителям, ...) и другим советчикам.

Мы очень мало уделяем времени вслушиванию, всматриванию в свой внутренний мир (как физический так и духовный).

Мы не замечаем, как проходит жизнь нашего организма до тех пор, пока он не начинает болеть.

Наш организм возвращает нам сторицей наше неуважительное невнимание к самим себе.

Но ведь Жизнь человека проявляется в **ощущениях его организма**. Лишь человеческие «ощущения» дают ему возможность понять, насколько качественно он проживает свою жизнь.

Соответственно, вопрос: «Получаем ли мы **удовлетворение** от своей жизни в наших ощущениях? И - какого уровня и качества».

Как часто мы уделяем внимание собственным ощущениям, эмоциям, чувствам и мыслям? **И сколько времени?**

А если, к тому же, еще и **сравнить** с объемами внимания, уделяемого внешнему миру?

Ведь Жизнь Человека – это совокупность разнообразия взаимосвязанных процессов, происходящих **внутри** человека. (В отличие от жизни окружающего мира, происходящей **вовне** человека).

Как обогатить свою Жизнь, максимально используя и расширяя возможности дарованного нам организма?

Часть 1. Вступительное основоположение

Глава 1.

Собственный жизненный опыт

Это краткое описание событий, последовательности, процесса открытия того, что позже я стал называть проявлением силы Первоисточника Сущего. К ощущению и осознанию ее действия во мне, в моем организме. Непосредственно проявляющейся в работе, функционировании, существовании и действиях «меня».

Этап «предоткрытия»

За двадцать пять лет до активизации (или «прорыва») в мою жизнь Силы Первоисточника (это лишь одно из названий, которые я долго подбирал для этого «явления»), я изучал и практиковал множество подходов в самосовершенствовании

и развитии своего тела и «духа». Это были различные виды единоборств, системы оздоровления, йога, дыхательные упражнения, голодание, растяжки, тренировки, закаливание, ... Всего уже и не упомнишь.

Однако всех их объединяло несколько общих черт:

1. Это были кем-то созданные (или открытые) системы. И, естественно, опора в их изучении возлагалась на внешний авторитет. На знания, приходящие извне. На людей, передающих данные знания. На способы, ими предлагаемые (или требуемые для выполнения). Т.е., основа – авторитет, находящийся вовне меня. Они определяют - что и как делать для достижения желаемого результата.

2. Это были комплексы, наборы упражнений (или каких-либо иных действий), необходимые для выполнения, чтобы, снова-таки, достигнуть желаемого результата. То есть – формальные (устоявшиеся) и повторяемые упражнения/действия.

В дополнение - это были «упражнения», которые предварительно были, так сказать, оценены моим «умом» и восприняты ним как интересные и полезные для меня. Т.е., отобранные в соответствии с МОИМИ представлениями, убеждениями, верованиями.

Параллельно, я создал свою систему физических упражнений. Это был набор упражнений, осуществляемых по принципу «надо». Дисциплина. Упорство. Системный охват всего организма (так тогда мне это представлялось). Я посвящал занятиям почти ежедневно порядка час-полтора.

И/но вот пришло время, когда в мою жизнь ворвался глубочайший кризис – эмоциональный, финансовый, рабочий, жилищный, материальный, духовный, «семейный». Все одновременно – в полном комплекте. Одновременно. И, в буквальном смысле слова - я свалился с ног. Никаких сил - энергетически, духовно и морально изнуренный, истощенный, изнеможенный. В полном бессилии просто даже подняться физически с постели.

Открытие

В полусне, полузабытьи, ... перед глазами (точнее в моем воображении) начали возникать образы, картинки различных кризисных ситуаций из моего

недалекого прошлого. Те случаи, когда и где я не смог постоять за себя, сдерживался, старался поступать «правильно», боялся что-либо сделать, ... Те ситуации, которые было неприятно заново переживать. Болезненные воспоминания накатывали как океанские волны. И абсолютно не было сил сопротивляться их давлению. С каждым воспоминанием, в процессе его «проигрывания», организм начинало трясти изнутри. Каждый раз – в другом месте. За «приливом» следовал «отлив». Но самое главное - с прохождением каждой волны становилось все легче и легче. Начали находиться жизненные ответы, приходили новые решения, с новой перспективы осознаваться ранее происходившее. И, постепенно, на душе стало становиться легче.

Начало приходит доверие тому, что «делает» организм. Без «моей» воли и усилий. И я (мое «я», мое сознательное решение) начал ему помогать – поддерживать и усиливать то, что он делает. Возникает и нарастает где-то напряжение – ты его усиливаешь, дрожь – ты ее усиливаешь. Постепенно это стало превращаться во что-то похожее на физические упражнения (или танец), сопровождаемые различными образами. Болезненными воспоминаниями и, затем – внутренними преобразованиями и разрешениями прежних неприятных для меня ситуаций.

Сначала это длилось часа полтора. Как результат - наступило огромное облегчение. Пришло внутреннее спокойствие. Не усталость, как после тяжелой тренировки. А наполненное новыми силами, спокойное, умиротворенное состояние души.

Это лишь очень краткое описание того, что произошло. Все было на порядок более ярко и драматично. А по окончании – благостно.

Затем, на протяжении нескольких дней меня «трясло» через каждые несколько часов. Но уже на второй день я «танцевал» по квартире, выезжал в центр города на прогулку. Радовался жизни. И с предвкушением ожидал следующего «приступа»/«сеанса». И последующего за ним жизнеобновления.

Вкратце о том, что происходило. Оно (так я тогда это называл) работало как энергетическая прочистка. Как будто живительная сила изнутри расчищала энергетические, эмоциональные и ментальные завалы. Снималось напряжение в различных мышцах по всему организму. Даже там, где я даже и предполагать не мог. И в местах, о которых я и знать то не знал. Мощная нагрузка на позвоночник и

межпозвоночные связки. Выкручивало, растягивало, наполняло новой живительной энергией. Укреплялись мышцы. Приходили ответы на многие ранее нерешенные и болезненно накапливающиеся жизненные вопросы. Взаимоотношения. Заблуждения. Отношение к самому себе. Внутренние личностные проблемы... Всего не перечислишь. Расчищение...

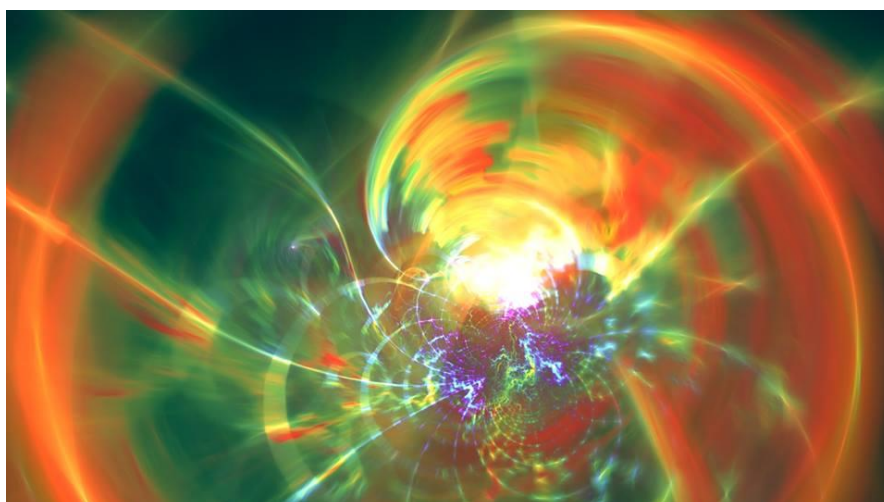
Организм начал выщипаться и самообновляться. Это происходило тяжело, с большим напряжением, иногда с опаской, и... поразительно, восхитительно!

Самое главное - процесс шел *изнутри!* Все делала какая-то (на тот момент времени мне непонятная) изначальная жизненная сила. «Я» лишь наблюдал и следовал ее движениям.

С приходящими днями, «это» действие постепенное стало перерастать в естественную, индивидуализированную, постоянно изменяющуюся и обновляющуюся, постоянно непредсказуемую в своих проявлениях, «систему» «упражнений». Каждый день открывающее мне что-то новое, ранее не известное, не замечаемое, не осознаваемое. Или же отрицаемое и негативизируемое. И, одновременно, дарующее физическое, духовное и душевное обновление и здоровье.

Спасибо тому, что «*ЭТО*» произошло в моей жизни.

Спасибо!



Глава 2.

Основные «мировоззренческие» положения, на которых базируется «система» и Следствия, из них проистекающие

Кратко. Как констатация фактов. Без долгих описаний и особых, углубленных рассуждений. Здесь важнее другое - суметь осознать (открыть для себя и научиться наблюдать) следующие факты/срезы/уровни/плоскости восприятия Мироздания Сущего. Те, которые являются основополагающими для Жизни любого человека. Любого. Независимо от религии, места проживания, национальности, пола, профессионального вида деятельности, возраста, ... Эти "факты" открылись/открывались и постоянно продолжают проявляться и обьярчаться в процессе «общения»/взаимодействия/слияния/воссоединения с Первоисточником Жизни.

Итак:

1. Жизнь человека – это процессы, происходящие *ВНУТРИ* него, а не вовне.

Слово «жизнь» используется людьми в большей мере неосознанно. К тому же - в различных смыслах. И слишком часто оно подразумевает нашу вовне ориентированную (и вовне проявляемую) деятельность. (Или же - окружающие нас условия и события). Однако такая жизнедеятельность является лишь проявлением, отображением того, что происходит внутри организма человека. Жизнь человека заключается в функционировании его организма. Она – это функционирование внутреннего мира человека. *ВНУТРИ* него. И уже от сути этих процессов (физических, психических, энергетических, ...), их содержательного наполнения, зависит качество и продолжительность «нахождения» человека во внешнем мире.

Жизнь, изначально происходит *ВНУТРИ*, а не вовне человека!

2. В каждом человеке от рождения (даже ранее) находится *жизнетворящий Внутренний заряд*.

«Божья искра, семя» - можно назвать как угодно. Главное, чтобы научиться это чувствовать, ощущать, наблюдать ... - осознавать. А, затем, и управлять его «функционированием»... Постепенно...

Жизнь, «обитающая» в человеке, проявляется «изнутри» - вовне. Из глубокого Неведомого Изначального Первоисточника.

Как **вода в роднике**, пробивающаяся сквозь все преграды окружающей Жизни. Как сила, взаимодействующая со встречающимися на своем пути другими явлениями мира «внешнего».

Как **энергия взрыва** (в замедленном во много раз восприятии), расширяющаяся в окружающем пространстве.

Как **семя растения**, шаг за шагом, прорастающее, находящее пути вверх, обогащающееся окружающими его элементами, вырастающее во взрослое и, так сказать, полноценное «существо».

И всем этим движением, расширением, взаимодействием и различными преобразованиями движет тот Изначальный заряд, который каждый из нас получил от ... (Предложения можете закончить самостоятельно. В зависимости от своего собственного вероисповедания или представлений о мире).

3. **Разумность и Благодатность Жизни Изначальной.**

Обычно под словом «разумность» подразумевается осознанное, интеллектуально, логическое, рациональное, вербальное мышление. Однако **Разум** – явление на порядок более широкое и объемное, чем обычное о нем представление. И проявляется Разум в жизнедеятельности всех компонентов, на всех уровнях, в разных срезах, планах, плоскостях, ... жизнедеятельности организма человека. Все они являются оформлениями жизненной силы, которая «автоматически» находит наилучшие пути своего проявления, развертывания и расширения в конкретных временных условиях. Для конкретного человека.

Разумность, на порядок порядков выше всех обычных представлений, умозаключений и возможностей человека (в «этом теле») и человечества в целом. Сама Жизнь проявляется в человеке и движет его поступками. Ты можешь научиться ее слушать, ощущать, осознавать. Изучать ее законы и учиться следовать, доверять и подчиняться им. Это основа для того, чтобы воспользоваться безграничными возможностями, приобретать/получать богатства, ею даруемые. И наслаждаться ими.

Ты никогда не сможешь познать ее окончательно. А «Она» уже знает - что лучше

всего для тебя «здесь и сейчас», в этой жизни, в этом мире. В этих конкретных условиях и обстоятельствах...



Соответственно,

4. Организм – это сложная самоорганизующаяся, саморегулирующаяся и, соответственно, самоисцеляющаяся система/единица/структура.

Организм человека – это оформившаяся и постоянно изменяющаяся, пульсирующая жизненная сила (Внутренний жизненный заряд, помните?). Расширяющаяся и сокращающаяся, замедляющая свое движение или ускоряющая, впускающая в себя воздействие окружающего мира или выпускающая, ... Перерабатывающая внешние воздействия или же их накапливающая, ... В любом случае – она реализует бесконечное количество много(разно)образия «стратегий и тактик» своего проявления.

Сложность. Это структурированное и целостное сообщество огромнейшего количества разнообразных «жителей», связанных между собой и с окружающим (внешним для организма миром) практически бесконечным количеством взаимосвязей и происходящих в нем процессов. «Сообщество», постоянно организующее и регулирующее совместную деятельность своих «жителей». В постоянно текущем времени и изменяющихся обстоятельствах и условиях. В реализацию энергии, наполняющей их жизненной силы. И вся это сложность - ЗА пределами наших представлений...

Самоорганизация. Внутренняя сущность этой жизненной единицы - изначально в максимально возможном проявлении в ЭТОМ мире, в ЭТО время и в ЭТОЙ форме. Конкретно, специфически.... Для каждого – индивидуально. В

вытекающей из этой сути - расширение, освоение нового жизненного пространства и, соответственно продление своего существования. Отвечая наиболее эффективным способом на вызовы «внешнего» мира. «Выжимая» все возможное из существующих условий, обстоятельств и возможностей. Находя наиболее оптимальные пути/дорожки. (Кто-то называет это выживанием. Нет – более объемно и целостно – РАСШИРЕНИЕ!).

Самоисцеление. (Плюс, дополнительное слово – самообновление). Вся совместная деятельность бесконечного изобилия форм, компонентов, процессов, связей организма человека, основанная на опыте, накопленном за миллионы (как минимум) лет, направлена на самосохранение. И дальнейшее, снова-таки, Расширение - путем различных стратегий самовосстановления, самоизлечения, саморегенерации, само... В реализацию продления взаимозависимой жизни в данной форме человеческого организма.

И, пока Вы не начнете наблюдать, а затем и осознавать эту Безграничность Возможностей и Ресурсов организма человека, все Ваши (и многих «наук») представления – как «детский лепет». Шаг за шагом Вы сможете открывать все изобилие и богатство своей Жизни, дарованной Человеку ... (кем?... см. п.2 этой главы)...

5. Здоровье человека на порядок более объемное, многогранное и сложное явление, чем преобладающие, устоявшиеся представления о нем. Включая Ваши личные.. О здоровье - вообще. И о своем личном - конкретно.

Есть три (как минимум) весьма важных среза этого утверждения. Во-первых, существует много различных заблуждений и ложных утверждений о том, что такое здоровье в целом. Как в профессиональной литературе, так и среди «обычных» людей. Во-вторых, в современной и доминирующей среди большинства «простых» людей культуре, понятие здоровья (и форм его проявления) весьма узко распространяется лишь на «физический» организм человека. Еще меньше, например, на психику человека. Еще меньше – на энергетику. Еще меньше на ... (широкая сфера для дальнейшего исследования). И, в-третьих, по какому-то абсурдному «случаю» люди меньше всего тратят времени на изучение того, что наиболее важно в их жизни – работу СВОЕГО собственного организма. Они

полагаются в этом на знания специалистов. Они «отдают на откуп» заботу о СВОЕМ организме специалистам. И, соответственно, их представления о СВОЕМ здоровье весьма упрощены, ограничены, поверхностны и абстрактны.

Те же самые сложности (заблуждение, ограниченность и упрощение) процветают и в области представлений о направлениях и способах достижения (или возобновления) здоровья.

И лишь направив свое внимание внутрь самого себя, внутрь своего организма, начинаешь осознавать всю глубину и необъятность его возможностей и, соответственно, препятствий, стоящих пред человеком, на пути реализации жизни поистине здорового Человека.

6. «Вместилищем» Сознания Человека является его организм.

Как взаимосоотносятся между собой *Сознание*, *Подсознание* и *Бессознательное*. Жизненно важно разобраться в этом, казалось бы «запутанном» вопросе. И не по книгам (даже самых-самых признанных авторов), а из своего личного внутреннего, духовного опыта. И можно, шаг за шагом, учиться наблюдать внутри себя и открывать/осознавать различные психические процессы, происходящие в своем организме. Включая обнаружение и исследование «мест», где и откуда они, так сказать, происходят/произрастают.

Итак,

Сознание и Не-сознание

Сознание (когда ты наблюдаешь внутри себя) выступает «экраном», на который выводятся и в котором проявляются «сигналы» из области Не-сознания. То есть, того, что ранее тобой не замечалось или же было тобой не знаемо. В огромном количестве форм своего проявления. В виде чувств, ощущений, мыслей, процессов, связей, ... (И все это разно/многообразие открывается «по ходу движения» - в процессе наблюдения).

В любом случае, на «экран» выводятся:

- сигналы из Подсознания. Мы открываем или воспроизводим то, что в жизни своей уже ранее научились наблюдать и отличать от другого. Условно можно назвать это «под/забытым» или «неиспользуемым»;

- сигналы Бессознательного. Мы открываем новые явления, которые до этого не замечали, не осознавали, на которые не обращали внимания, которые были вне зоны (или возможностей) нашего внимания. Можно условно назвать это «новым».

И **Бессознательное** (как часть **Не-сознания**) – это вся та информация, которая «материализована», оформлена в виде нашего организма. В виде всех его внутренних процессов, связей, форм, ... И является проявлением всего бесконечного много/разнообразия всего того, с чем человек соприкасается на протяжении всей своей жизни. Явления, которые воздействуют на человека тем или иным образом и способом. Явления, которые человек до начала их открытия внутренним взглядом/опытом, не выводит на «экран» своего сознания. Независимо от того, по незнанию ли, неумению, или же по другим причинам.

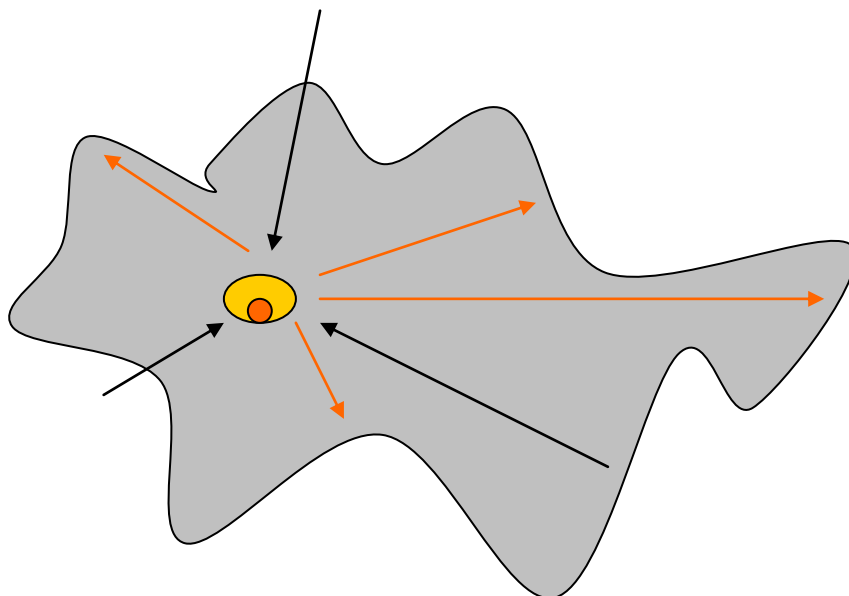


Рис. Взаимосоотношение и взаимодействие Сознания и Не-Сознания

Важное следствие: эти воздействия (как процессы и их результаты) работают, функционируют ВНЕ зоны нашего ОСОЗНАННОГО внимания. И, соответственно, без нашего осознанного на них влияния. Нравится нам это или нет. На пользу нашу или же нам во вред... Огромный мир остается вне зоны нашего внимания.

Бессознательное – это, в буквальном смысле слова, безграничный кладезь знаний, нереализованных возможностей и ресурсов. Это скрытая и/или «запертая» кладовая много- и разнообразных умений и навыков.

И, одновременно, это первый рубеж взаимодействия с окружающим нас миром. Научиться его слушать, слышать, понимать его язык и уметь правильно соотноситься с ним («доверять и проверять») – это величайшее мастерство.

Мастерство умения **ЖИТЬ!**

Сознание же, в свою очередь, выступает центром получения, обработки, преобразования, распространения информации. А также и центром руководящим. Со всеми вытекающими полномочиями, обязанностями и ответственностью. Научиться профессионально реализовывать все его функции и использовать все его возможности – это тоже величайшее мастерство.

Мастерство умения **ЖИТЬ!**

И, поэтому, высокая эффективность и взаимообогащающее партнерство и сотрудничество Сознания, Подсознания и Бессознательного – это непоколебимый фундамент расширения, продления и обрадствления Вашей жизни.

7. «Внутренняя» Правда

Есть объективные факты. Научно установленные, проверяемые и проверенные, существующие, так сказать, независимо от субъективного человеческого восприятия. В мире для человека «внешнем» и «материальном». Факты твердые и нерушимые. Да, есть! И, да – они очень важны для жизни человека. Однако не менее важно (как минимум, не менее) умение открывать и замечать ВНУТРЕННИЕ явления жизни человека - текущие, постоянно изменяющиеся, индивидуализированные, субъективно важные и ценные. Особенно в своем личном внутреннем мире. Может быть, назвать их «субъективные» факты. Или «внутренняя правда». В любом случае они остаются ОБЪЕКТИВНО существующими. Их можно, (Нужно и Необходимо) наблюдать, осознавать. Научиться изучать, исследовать, проверять – чтобы превратить их в Знание. Факты о происходящих в человеке различных процессов, например. Они ОБЪЕКТИВНЫ. Они объективно существуют. Наблюдать и открывать Правду (объективность) в самом себе и во внутреннем мире

других людей. Объективность внутренних (так сказать «субъективных») проявлений Жизни человека.

К сожалению, осознанию наличия инструмента для "обнаружения" внутренней ОБЪЕКТИВНОЙ! правды в школе не обучают. Тем более, не обучают и и способу его открытия, овладения и эффективного использования. И только практикуя в своей собственной жизни, развивая свой личный инструмент познания мира – СамооСознание, шаг за шагом учась отличать факты от заблуждений и незнания, человек приобретает возможность расширить горизонты своей жизни, осваивать ее новые возможности и улучшать ее качество. Путешествие Жизнью! Объективной Внутренней Правдой!

Внутренняя правда ЕСТЬ! И она настолько же объективна, как и факты научные. Нужно лишь учиться ее открывать...

Осознание вышеизложенных семи фундаментальных положений постепенно приводит к следующим практическим выводам:

1. «Делать то, что **хочется**» - это один из основных принципов жизни. Делать **в «разворачивание» и проявление** изнутри идущих **движений**. Движений и душевных, и духовных, и телесных, и ... Делать - в проявление сил Первоисточника Сущего изнутри. Вместо погони за чем-либо извне человека.

Изнутри человека проявляется Жизнь, как вода изливается из источника. И она может быть загрязнена. И требует очистки и/или, одновременно расчищения самого родника. Поэтому важно (на)учиться слушать и слышать – что идет изнутри человека – чистое ... или же грязное. Истинное ... или же ложное. И в большинстве случаев (особенно вначале «духовного пути») работает принцип: пока не пройдешь, не попробуешь, не проживешь – не откроешь своей «внутренней правды».

И, конечно же, желаю Вам не спутать этот принцип с подходом морально безответственных (само)обманщиков. Который в намеренно преувеличенной форме можно сформулировать следующим образом: «вытворяй все, что угодно». В данном случае я говорю не о поступках в отношении других людей, а об осознанном проявлении вовне своих внутренних состояний. В первую очередь - выражающихся в телесных движениях своего организма.

2. Наблюдать, изучать, доверять и осознанно следовать ощущениям и движениям *своего организма*.

Внутренние состояния и деятельность Вашего организма – это проявления Вашей жизни, «семени» Вашей Жизни. Жизни, которая изначально знает что для Вас нужно (здесь и сейчас), что из вами «делаемого» (внутри и вовне) и необходимо «излечить». И как это сделать. Лично, индивидуально для Вас!

Правда, чтобы осознанно следовать своим ощущениям, необходимо изучать и постоянно совершенствоваться в знании «языка» всего многообразия своих внутренних «ощущений». И в умении находить «внутреннюю правду», учась отличать знания от заблуждений.

И краткое заключение этой главы.

Вслушиваясь внутрь себя, **позволяя** проходящему внутри проявиться во внешних движениях, будучи **осознанным**, человек получает доступ к жизненным силам Изначального ПервоИсточника Сущего. И постепенно он начинает становиться единым целым с ним.

Прорыв происходит внезапно, неожиданно и ярко. А затем это состояние возвращается чаще и чаще, связь постепенно укрепляется, открывая и охватывая все новые и новые области и плоскости жизни человека. И часто - самые неожиданные для самого себя.

Как любое умение эта связь «тренируется» и, шаг за шагом, Жизненная Сила проникает во все «уголки» твоей жизни. Расчищая и наполняя их внутренним Светом. Она «питает» человека, исцеляет, трансформирует, дарует ему все необходимое, ... Оживотворяет!



Жизни Вам Всем!

Глава 3.

Преимущества «системы»

Каждая из существующих систем (техник, методик) оздоровления, то или иное учение имеют свои преимущества и недостатки по самым различным причинам. И в зависимости от самых различных условий. Предлагаемая «система» системой как таковой не является. Точнее ее назвать «системой» бессистемной. И Вы сами убедитесь в этом дальше по ходу изложения.

Общераспространенные техники/методики/комплексы/..., такие как, например, йога, тайцзи-цюань, фитотерапия, цигун, аэробика, мануальная терапия, голодание и диеты, ... имеют следующие объединяющие их характеристики:

- дисциплинированность при выполнении/применении;
- наличие учителя (живого или же в виде книги, например);
- наличие формализованных упражнений/процедур с определенной последовательностью осуществления;
- ориентир на авторитет извне (вместо наращивания самостоятельности и силы собственного внутреннего заряда).

Основными же преимуществами предлагаемой «системы» можно назвать следующие:

1. Индивидуальность

- Всегда соответствует личным индивидуализированным потребностям, постоянно изменяющимся на каждый конкретный момент времени.
- «Упражнения», снова-таки, индивидуализированы
- Никого и ничего не требуется, кроме самого себя (самого прекрасного и единственного)

2. Самодостаточность

Может заменить все, какие только возможно занятия. Внимание: за исключением срочного медицинского вмешательства для разрешения ярко проявляющихся «нарывов».

3. Легкость

Ты ничего не делаешь. Вместо тебя все выполняет твой организм. Ты позволяешь ему реализовать его (т.е. свои) «желания» с учетом всех его

структур и процессов (единственного и любимого).

Нет необходимости что-либо запоминать или тренировать.

4. *Жизненная эффективность*

Организм выполняет именно то, что ЕМУ действительно необходимо. И оптимальным для его функционирования образом. Вместо тобой надуманных способов и поставленных целей. Это отказ от своего Эго (с его страхами и заблуждениями) и самообучение самоподчинению Изначальному Первоисточнику внутри каждого из нас.

5. *Доступность для каждого*

Никаких неестественных перегрузок, сложностей. Для любого возраста и личных, индивидуальных особенностей и возможностей. Важно лишь желание слушать и выполнять двигательные потребности произрастающие изнутри.

6. *Удобство*

Можно делать где угодно, когда угодно и без каких-либо специальных приспособлений

- Где угодно – включая на работе, в автобусе, на остановке, идя на работу, ...
- Когда угодно – включая, например, после еды, ночью в межсоньи, ...
- В каком угодно состоянии (уставшем, злом, сердитом, нервном, ...) или положении (лежа, сидя, стоя, ...)

Единственное «приспособление» необходимое для выполнения – это Ваше внимание, направленное внутрь себя и, естественно, в свой организм.

7. *Отсутствие необходимости в присутствии и наличии учителя/тренера*

У Вас уже есть самый лучший учитель (тренер, врач, наставник, ...) в Мире – жизненная сила из Первоисточника Сущего! Все жизненные открытия, знания, умения, навыки, возможности - благодаря ее проявлению в нас.

8. *Увлекательность*

Ты никогда не знаешь, что (или какое движение) придет следующим. Ни сейчас, ни сегодня, ни через год, ни через ... Каждый раз - как в новом исследовании и/или приключении, и/или со-творении.

9. *Универсальность*

«Упражнения» охватывают все компоненты, срезы, плоскости, уровни, планы,

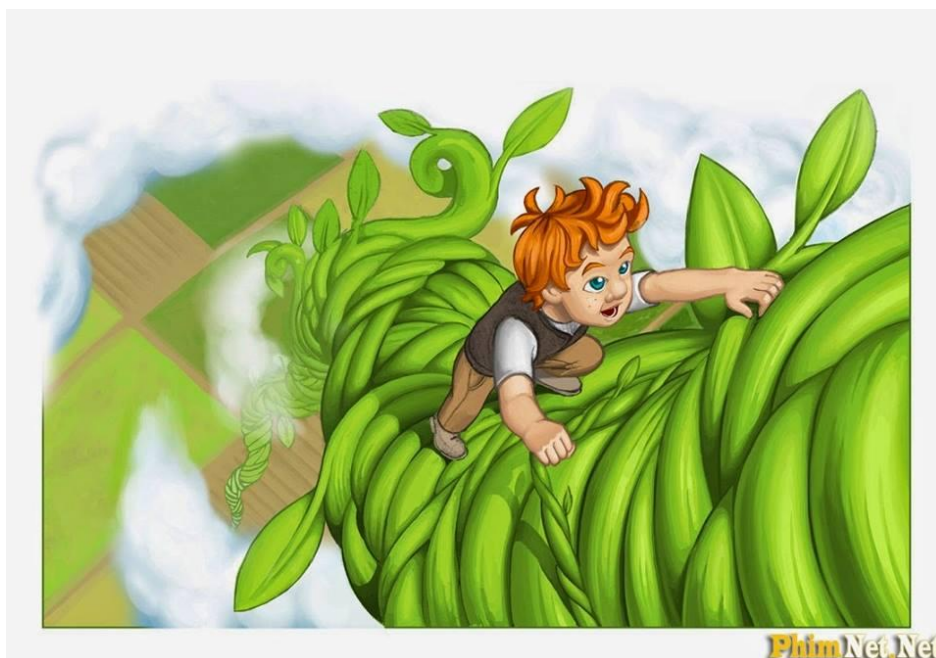
... функционирования организма человека. При этом проявляются и расчищаются, оздоравливаются, упражняются ВСЕ возможные аспекты жизни человека.

Плюс, небольшое дополнение. О том, как «система» соотносится с другими методиками/комплексами/...

«Система» является **ПРЕДОСНОВОЙ** всех ранее вышеупомянутых (и аналогичных им) методик/комплексов/... Поскольку она включает их ВСЕ в себя. Поскольку она проявляется в них во всех. Поскольку она произрастает из Первоисточника ВСЕГО Сущего.

И, соответственно, она не исключает, а очищает, дополняет, расширяет и видоизменяет возможности всех других систем. Она может их обогатить, наполнить новым содержанием и смыслом. При этом отменяя все лишнее, вредное и/или малоэффективное.

Это **ЖИЗНЬ** движет Вами!



Часть 2. Технологическая

Глава 4.

Изложение алгоритма исполнения

А теперь переходим к тому, ЧТО и КАК «делать». Все происходит очень «просто». Вы «проходите», «проживаете» следующие четыре последовательных этапа.

1. Занять положение, устроиться так, как вам удобно (или хочется/желается)
2. Закрыть глаза и начать вслушиваться/всматриваться в то, что происходит внутри своего организма
3. Следовать действиям Вашего организма
4. Завершить тогда, когда откроются глаза (или же по собственному желанию)

И – подробности, включая некоторые детали.

1. Занять положение так, как вам удобно (или хочется/желается).

Еще раз - все очень просто. Лечь, как вам удобно. На спину, на живот, на бок, прямо, согнувшись, подтянув колени, руки на живот или за голову, ... Как угодно.

Положение в данном случае роли не играет. Главное – удобство. Главное – «устроиться» так, как на данный момент времени, УДОБНО для вашего организма.

Важно также то, чтобы на первых порах вы смогли обеспечивать себе время и пространство, свободное от чужого вмешательства. И, естественно, наблюдения.

2. Закрыть глаза и начать вслушиваться/всматриваться в то, что происходит внутри своего организма.

Закрытые глаза, на первом этапе, условие обязательное. Иначе внимание человека, у которого отсутствуют привычка и навыки направлять внимание внутрь себя, будет постоянно отвлекаться внешним окружением от происходящего в мире внутреннем.

Все Ваше внимание обращается ВНУТРЬ себя и сконцентрировано на процессах, «картинах», образах, событиях, ощущениях, ... происходящего внутри. И это не просто пассивное внимание. Это внимание – активное вслушивание, всматривание, воощущивание. Активное и сконцентрированное наблюдение. Вы

«всматриваетесь» туда, как будто от того, что вы там обнаружите, зависит Ваша жизнь. И, ведь в самом деле, так оно и есть. Это и есть Ваша жизнь! Это действие жизненной силы, находящейся и проявляющейся внутри Вас. («Проблема» в том, что человек так мало времени уделяет "событиям" интенсивной жизни, происходящей внутри самого себя. Своей Жизни. Особенно, если сравнить с количеством времени, уделяемым происходящему в мире для нас внешнего. Ради собственного интереса, сколько процентов? 5%? 3%? 1%?)

Еще раз подчеркнуть. Это не просто слушание. Это целенаправленное, сфокусированное и осознанное действие. Это состояние, похоже на то, как Вы вслушиваетесь в слова любимого или уважаемого Вами человека. Только еще интенсивнее. Ведь Вы помните, что это Вы и Ваша Жизнь. Ведь вы всматриваетесь, наблюдаете, осознаете проявления божественной жизненной силы. Силы, которая питает, наполняет, обеспечивает, движет Вашим организмом. Проявлением которой и является жизнедеятельность Вашего организма.

Вы наблюдаете ВСЕ, что там происходит. Независимо от того, на что будет направлено, обращено Ваше внимание – процессы, ощущения, формы, звуки, образы, ... Независимо от того, как будет смещаться, передвигаться фокус Вашего внимания. Перескакивать или перетекать. Расширяться или сужаться. Приостанавливаться или «нестись галопом». Независимо от того, где он будет останавливаться. Независимо от ... Ваша единственная задача – оставаться своим осознанием ВНУТРИ. И следить – как «охотник» как своей добычей, как рыбак за поплавком, как детектив за предполагаемым (или действительным) преступником, как мать за своим грудным ребенком. Как ...

И сначала важным оказывается ощущение «зацепки». То, за что ухватиться своим осознанием в начале путешествия к заранее неизвестной и непредсказуемой конечной цели. Варианты "зацепок" бесконечно многообразны (ведь это сама Жизнь).

Примеры возможных зацепок:

- ощущения (боли, покалываний, температуры, ... в каком-либо конкретном месте);
- состояния (напряжение, нервозность, слабость, ...);
- эмоции (в "картинках" и/или в их физических проявлениях/ощущениях);
- различные образы, фантазии, ...

ВСЕ, что угодно. Снова таки, и не важно, за что конкретно зацепится Ваше внимание. Ваше подсознание знает ЛУЧШЕ, с чего начать. Главное - научиться доверять и следовать «голосу» изнутри. СЛЕДОВАТЬ за тем, что Вам будут «показывать», что будет предоставлено к «показу» для Вашего осознания. Отдаться! Каждый раз – это как начало нового путешествия в Неизведанное Новое! В Бесконечность проявлений Мироздания Сущего, проявляющихся внутри каждого человека! Внутри ВАС!

3. Следовать действиям организма и процессам, в нем происходящим

Шаг за шагом, в Вашем сознании начнут п(р)оявляться различные явления и процессы мира внутреннего. Процессы, которые условно (и очень упрощенно) можно подразделить на следующие категории:

- процессы, связанные с вашим вниманием (его передвижение, расширение/сужение фокуса, скачки, перетекания, ...);
- процессы, не зависящие от вашего физического воздействия (по крайней мере, на данном этапе вашего уровня в освоении явлений внутреннего мира);
- «физические» движения внутренние (сокращения и расслабления мышц, нарастающее или убывающее напряжение, ...);
- физические движения, проявляющиеся вовне (ноги, руки, тело, ... начинают «двигаться». Если же, конечно, Вы позволите им это делать. Может быть, сразу. Или же, со временем, научитесь это «делать»).

Кроме (или более) того, Вы можете просто заснуть. И это тоже часть «системы». Просто Ваш организм «поведал» Вам, что на данный момент времени, ему необходимо отключить сознание и заняться выполнением другой работы – «работы» без участия органа осознания.

Итак, что означает (и включает в себя) «следовать». ВЫ лично, своими усилиями не делаете НИЧЕГО. За исключением процесса наблюдения/осознавания/прямого восприятия происходящего. И, одновременно, Ваша задача – это позволить «организму» делать ВСЕ, что ЕМУ важно, значимо, ценно, угодно. По «ЕГО» усмотрению. То есть то, что ему/Вам необходимо. Это означает:

- отделиться (довериться) происходящему «внутри»;
- позволить внутренней силе выполнить и завершить (или же довести до нужного этапа/уровня) происходящие внутри Вас процессы;
- вывести их вовне, во внешние телесные движения (при необходимости и желаемости).

Более того, не только просто следовать, но и активно помогать «организму» в осуществлении всего, что он УЖЕ делает. Особенно ярко это понадобится, когда начинаются «внешние» движения. Внешние – подразумевает движения, которые можно увидеть извне. Начинают подниматься и двигаться руки, ноги, туловище, отдельные их части. Это могут быть какие угодно движения. Самые необычные, самые непонятные, непредсказуемые. Быстрые или медленные. Плавные или резкие. Трясущиеся. Перетекающие одно в другое. Сгибающиеся в дугу. Стучание зубов. Grimасы лица. ... Для каждого человека – его личные, специфически накопленные и непроявленные во внешних движениях внутренние «психические» процессы.

Все варианты перечислить невозможно. Организм будет выполнять то, что ему необходимо для своего исцеления, оздоровления и укрепления. Лично. Конкретно. Специфически. Здесь и Сейчас!

И задача Ваша в данном процессе - триединство:

- активно наблюдать;
- не мешать, не препятствовать процессам, происходящим в организме;
- и, одновременно, помогать ему, усиливая их проявления, реализацию, манифестацию.

И Вы даже представить не можете, сколько нового, важного, интересного и ценного вы узнаете о себе и о своей жизни. Настоящей и накопленной за прежние годы и десятилетия. О той жизни, которая была скрыта внутри Вас. Таилась внутри Вас. Вашей Жизни! И мир этот – бесконечен. Как жизненноважно, ценно, ... интересно и увлекательно вслушиваться в него. И учиться у него. Им! Этим Миром и Жизнью, им дарованным.

Продолжительность занятия/упражнения может быть самой разной. Вначале, несколько раз у меня это занимало до четырех часов. Переворачивало и преобразовывало неопишимо. И следовал, так сказать, эффект оздоровления –

огромный прилив жизненной силы, подъем настроения, облегчение, благодарность, радость, ...

4. Завершить («упражнения»), когда откроются глаза

Несколько вариантов «завершения» «упражнений»:

Вы можете сами прекратить, когда Вам покажется, что уже нет «сил» продолжать дальше. (И, соответственно, научитесь замечать свою слабость и неверие/маловерие в свои внутренние возможности и силы).

Может завершиться погружением в сон.

Может вытолкнуть во «внешний» мир.

Все завершилось и у Вас спокойно открылись сами по себе глаза. Возможно, очищающиеся выделяющимися слезами. В таком случае можно проверить, открылись ли глаза по «своей воле», прикрыв их снова. Откроются ли они сами по себе. Или «захотят» остаться закрытыми.

Или же другой/дополнительный вариант - во рту начинает выделяться (естественным образом) «очищенная» слюна (как в случае возникновения аппетита).

Если же Вы находились в состоянии сна/полусна – можете проснуться и встать обновленным и наполненным чистой, свежей ясностью и силой.

Настоящее завершение – это ощущение чистоты, успокоенности, обновленности, наполненности умиротворенной, размеренной и уверенной, «очищенной» энергией.

В целом, это описание первоначального, так сказать, упрощенного способа (ступени) исполнения «системы». Но этим все не ограничивается. Это лишь начало путешествия. Путешествия длиной в жизнь. Ведь далее Вы начинаете открывать и осваивать другие, более «усложненные» способы. Как уже было написано, жизненная сила постепенно начинает охватывать все аспекты Вашей жизни. И, со временем, Вы сможете связываться с Первоисточником где угодно, когда угодно, в каких угодно ситуациях, обстоятельствах и ... положениях.

Суть же, в любом случае, остается прежней – обратить внимание внутрь и уметь довериться, отдаться «предписаниям» своего организма. Точнее,

«движениям» Жизненного Заряда/Семени, в нем проявляющемуся.

Ведь описать же много/разнообразие возможных движений практически невозможно. Это - то же самое, что пытаться описать все разнообразие проявлений и форм процессов Жизни в Бесконечности Мироздания Сущего.



Глава 5.

Как работает система

А теперь краткая, «теоретизирующая» *Смайлик «smile»* глава о том, что происходит в процессе и в результате установления и отлаживания связи с Первоисточником Изначального. То есть, в процессе осуществления «упражнений» «системы».

Двусторонность и двунаправленность происходящего.

С одной стороны, Сознание целенаправленно и сфокусированно устремляется, «входит», проникает вглубь и вширь внутреннего мира. Следя и следуя за тем, что там происходит. Можно назвать это явление - **активность сознания**. Сознание постепенно расширяет границы своего наблюдения, осваивая новые для себя

пространства. Так сказать, распространяясь территориями, находящимися в сфере владения Под/Бессознательного.

С другой стороны, Сознание позволяет и способствует/содействует изнутри происходящему проявляться вовне. Можно назвать это явление - **пассивность сознания**. Неосознанное входит в зону внимания Сознания и затем может открыто разворачиваться во внешние действия организма.

В результате этого процесса происходит объединение, интеграция Сознания и Не-сознания. Снимается конфликт между часто (очень часто!) разнонаправляющимися, противостоящими и противодействующими силами.

Соответственно, происходит их взаимообогащение и взаимоусиление. Энергия Жизненного Заряда человека, шаг за шагом начинает реализовываться на новом уровне своей эффективности и возможностей.

Объединение сознания и не-сознания обеспечивает целостность человеческого организма на фундаменте энергии жизненного заряда, энергии Первоисточника Сущего. На основе индивидуальной и конкретной Правды Жизни. На основе Живого личного и собственного опыта. Открытие и проживание Внутренней Правды.

Происходит постепенное (или взрывное) РАЗВОРАЧИВАНИЕ личных сил, накопившихся в организме человека. Энергия течет, передвигается, вибрирует, пульсирует, ... (а за ней и фокус сознания) по всему организму. Расчищая больные пространства и укрепляя места слабые. Процесс самоисцеления интенсифицируется объединением Сознания и Не-сознания. И, параллельно, путем постепенного раскрытия и снятия различного рода ложных представлений и/или заблуждений о жизни, здоровье, самом себе. Верований и убеждений, установок и моделей поведения, накопленных в человеке годами, десятилетиями, столетиями, тысячелетиями. (Хотя, это уже несколько иная тема).

И процесс этот «живет»:

- в соответствии с законами проявления «внутреннего заряда Жизни»;

- в соответствии с неосознаваемыми и непознанными человеком законами Мироздания Сущего;

- в соответствии с приоритетами, определяемыми бесконечным и непредсказуемым для Человека (точнее, для его «головы») законами «царства» Под/Бессознательного.

Жизненная и Живая Правда Жизни!

И, как результат проявления и действия «разумности» жизненных сил, организм (как объединенная сила Сознания и Не-сознания):

- «самостоятельно» сам себя **диагностирует** (т.е. «определяет», что на данный момент времени, для него является наиболее важным и насущным);

- сам назначает **лечение** (т.е., нагрузку, продолжительность, последовательность, вид действий)/«процедур», ...);

- сам **лечит** (путем «самостоятельного» выполнения необходимых «упражнений»).

На данном этапе - теоретизирования достаточно. Ведь это лишь рассуждения. Пока не попробуешь, не прочувствуешь – до тех пор не узнаешь живьем "что это такое". И, соответственно, не получишь жизненных, а не на уровне ментальных «выдумок», результатов. В процессе жизни важны не абстрагированные «знания» вообще, а осознание, «видение» происходящего именно с тобой, именно в данных обстоятельствах, и именно в данный момент времени.

Вслушайся внутрь себя! Здесь и сейчас! **Самоосознание** – это ключ к Вашей жизни!



Глава 6.

Принципы исполнения «упражнений»

Возвращаемся к практике. К тому, в каком нашем к ней отношении, она исполняется/реализовывается. То есть, те принципы, подходы в исполнении «упражнений», которые позволяют воссоединиться, воссиять с ПервоИсточником Изначального. И воспроизвести его проявления в нашей жизни и «в этом Мире»:

1. Не-делание

Отсутствует необходимость что-либо «делать». Делать – в данном случае означает осуществлять какие-либо действия (движения), прилагать целенаправленные усилия для достижения тех или иных результатов. Вместо такого «делания» - происходит проявление, «разворачивание», самореализация внутреннего Я. Личного, индивидуального, собственного сущего. Это жизненные заряд и жизненная энергия/сила выполняют всю необходимую «работу». Это «они» (опосредованно чрез Под/Бессознательное) «делают» то, что важно, ценно, необходимо, насущно. А «Я» (осознающий) – наблюдаю и помогаю (поддерживаю) их реализацию. И, по ходу продвижения, открываю бесконечные пространства «мира внутреннего».

2. Не-планирование (не-загадывание)

Отсутствует необходимость думать о том, что, как и в какой последовательности делать. Вы просто наблюдаете за тем, что происходит, во что оно «перетекает», какое движение/процесс/событие последуют. Без каких-либо предположений о том, что именно произойдет дальше. Просто находясь в состоянии ожидания и следования тому, что УЖЕ определяет и осуществляет Ваши жизненные заряд и сила. Никаких «думаний». Чистое восприятие.

3. Не-знание (не-понимание)

«Вы» не знаете, что и как делать. Отсутствует необходимость напрягаться в поисках того, что надо делать, что правильно или ошибочно. Нет необходимости понимать. «Я не понимаю, что происходит и зачем именно эти движения!». Лишь когда завершится определенный этап «упражнений» вы сможете осознать пришедшие к Вам результаты. И открыть для себя то, чего ранее не замечали. И вы

никогда не можете знать наперед, куда и какими путями Вас поведет Ваше внутреннее Я/заряд/семя Жизни.

4. Ориентирование на процесс, а не на результат

Вы не знаете иной цели кроме как объединение с живительной энергией Первоисточника Сущего. Все остальные, промежуточные цели и результаты определяются и обеспечиваются Вашими жизненными зарядом, энергией и силой. Задача Вашего же Осознания – отслеживать процесс. Волнения и заботы отпадают сами по себе. На них просто не остается времени. А по завершении – вы собираете те результаты (включая новые, жизненно важные знания и жизненные ответы), которые вам даровала и раскрыла сама Жизнь.

Соответственно, **дополнительное преимущество** «системы» заключается в том, что Ты освобождаешься от бремени излишней ответственности. Бремя ответственности за то, что делать, что происходит и за пришедшие последствия. Последствия в виде достижения (или недостижения) намеченных целей, в виде получения (или неполучения) желаемых результатов. Чувство преувеличенной и ложной ответственности, которая скрыто или явно истощает силы человека. Через излишние, или же обоснованные на заблуждениях, волнения, заботы, тревоги и страхи. За все происходящее «отвечает» Сила, на порядок порядков человека большая. Разумность которой превосходит все представления человека. Особенно человека, впервые с ней соприкоснувшегося. Сила, Человека сотворившая. Его поддерживающая, направляющая, исцеляющая и обогащающая.

И, снова-таки, как напоминание: **основополагающий подход** – организм (силы и процессы в нем происходящие) сам поведет, сам будет делать то, что надо, как надо и сколько надо. «Просто» - делать то, что Вами ощущается/осознается. Здесь и Сейчас. Довериться и отдаться!



Глава 7.

Первоначальные «сложности» при исполнении «упражнений»

Однако, «просто» - не всегда означало легко. Иногда - и неожиданно, и непонятно, больно, напряженно, страшно, ... Неприятно, болезненно, тягостно, ... Но в конце концов, и в любом случае – жизненно высокоэффективно. Или в краткосрочной, или же в долгосрочной перспективе. С позиции продления, насыщения и обогащения своей жизни Жизнью Мироздания Сущего!

Что лично меня «смущало». Особенно вначале. (Потому, что со временем и опытом - это уже стало превращаться быстрее в удивление и восхищение. Как эффект «широко открытых глаз» на осознанное что-то Новое. И/или - преклонение перед бесконечным изобилием и разумностью Сущего).

Итак, вкратце и бессистемно:

- конвульсионные, судорожные, дерганные движения рук, ног, туловища, головы (особенно боязно было, когда таким образом дергало голову. Или, когда хрустели позвонки в шее);

- странность и необычность определенных движений (ты почему-то воспроизводишь определенные движения, жесты, положения, которые в окружающем сообществе воспринимаются как «нехорошие и/или постыдные»);

- творится абсолютно непонятно что (например, ты стоишь и почти до изнеможения вращаешься вокруг самого себя. Или тебя скручивает в такие позы, что даже представить бы не смог. Или ...);

- ощущение, что в тебе проявляются иные, «демонические» сущности (чем-то напоминает экзорцизм или вычитку. Только самостоятельную);

- неверие в возможность выполнения того, что происходит (раза два «упражнения» длились порядка четырех часов. Или, когда «высвободились» судороги в руках и, особенно, в ногах);

- «возвращающиеся» болезни (повторное «переболевание» болезней разных, уже забытых, периодов своей жизни. Сначала сложно было понять, не заболел ли? Но ты уже чувствуешь, что это «система» вычищает твой организм от остатков незавершенных процессов. Один из случаев – около 4 часов стояла температура порядка 40 градусов. А потом – чистое, обновленное, удовлетворенное состояние. Вышли «остатки» воспаления легких с детства);

- переживание страшных и жутких ситуаций (сцены, связанные с яркими эмоциями страха из детства. Как воспроизведение ситуаций, которые ты тогда «предпочел» забыть. Или же воображаемые ситуации, связанные с насилием, пытками, смертью, ...);

- переживание событий прошлого (включая процесс своего рождения и «воплощения» в иных телах и «формах» жизни).

Да, да, да! Все это заключено в каждом из нас. У всех, кто еще не сумел открыться внутри себя находящимся силам жизни. Открыться и пройти/проходить с их помощью путь внутреннего расчищения - свою личную дорогу самоизлечения/исцеления. Шаг за шагом (и с живым личным опытом) ты начинаешь все больше и больше доверять той мудрости, которая сокрыта в твоём организме и которая качественно интенсифицируется, когда ты направляешь свой «взгляд» к Первоисточнику Сущего. Открываешься и отдаешься Ему/Этому!

«Система» - это действительно индивидуализированные «упражнения»/переживания. И, естественно, у каждого человека будет свой, лично специфический «набор» особенностей ее проявления/работы.

Взгляд с «высоты» десятилетней «практики»

Несмотря на все мои «смущения», страхи, неверия, ... все это привело к самым непредсказуемым и одновременно жизнерасширяющим открытиям, знаниям, ответам, результатам и последствиям. Спасибо Жизни!



Глава 8.

Типы «упражнений и обстоятельства для «подключения» к «системе»

Можно, условно (весьма условно!), подразделить так называемые «упражнения» на два вида/типа:

- происходящие (производящиеся) внутри организма и/или внешне малозаметные;
- проявляющиеся во внешних движениях.

Внутренние можно подразделить (тоже условно) на два типа: физические и психические.

Физические – это наблюдаемые внутри себя физические и физиологические процессы, включая напряжение/расслабление тех или иных мышц. Наблюдение/внимание следует за ними как за волной, движущейся по организму. Плавно или «перескоками». Расширяясь или сужаясь. Напряжение или расслабление перетекает с одной мышцы на другую, передвигаясь своим «замыслом».

Психические – это наблюдаемые процессы, так сказать, нефизического плана. В каких угодно разнообразных формах. Это могут быть всплывающие мысли (внутренний разговор) и/или же различные типа образы. Это могут быть проявляющиеся те или иные эмоции. Воспоминания, фантазии, ... Они чередуются, исчезают, захватывают, отпускают, ... Вы продолжаете наблюдать за ними, способствуя их «высвобождению».

Внешние. С ними мы уже вкратце познакомились. Много- и разнообразие их бесконечно и постоянно варьируется и расширяется по мере расчищения и укрепления организма.

С годами «практики» грань между «внутренними» и «внешними» начинает стираться. Они сливаются в единый поток Жизни. Изнутри - вовне. И обратно. Взаимосоединяясь в единый цикл. И, поэтому, описанные сверху подразделения **ВСЬМА УСЛОВНЫ!** Вы сами сможете это открыть/осознать в процессе наблюдения за жизненной силой, проявляющейся в Вас, в Вашем организме.

А теперь – различные (отдельные) **обстоятельства/случаи** для первоначального (лет этак на 10-15) применения «системы». Может использоваться, например:

1. При общем ослаблении и усталости, независимо от причин. Обращение к Первоисточнику восстановит ваши силы и, возможно, откроет истинные и глубинные, ранее неосознаваемые Вами, причины настоящего состояния.

2. И, прямо таки в противоположных случаях – при стрессах, излишне взведенных/нагнетенных, нервных состояниях. «Система» стрясет с Вас болезненное напряжение и преобразует его в источник жизненных знаний и очищенной силы.

3. Для отдыха – как активного, так и пассивного. Активный – это увлекательное путешествие/приключение в мире внутренних явлений. Пассивный – это интенсификация вашего сна и прилегающих/примыкающих ко сну состояний. Вы выходите вовне обновленным, наполненным новым зарядом жизненной энергии и силы.

4. При наличии тех или иных болезней, болезненных состояний, болей. И со временем Вы сможете пользоваться исцеляющими «упражнениями» также и при острых болях или при ярко проявляющихся и протекающих болезнях. Организм наращивает свой жизненный потенциал и возможности преодоления «враждебных» воздействий. На самых различных планах своего живения.

5. При эмоциональных стрессах и в качестве защиты от внешних нападений (энергетических).

6. В качестве ежедневной утренней зарядки и/или вечерней разрядки. Или же - как ежедневное мытье рук и лица. Или чистка зубов...

7. При возникающих жизненных сложностях и сомнениях/колебаниях в процессе принятия жизненных решений. «Экран сознания» может прекрасно служить в качестве виртуальной «площадки» для нахождения/открытия собственных жизненных решений. (Происходит процесс «проигрывания» внутри себя сложных ситуаций). И, затем, в качестве руководства к вытекающим поступкам и действиям в мире «внешнем».

И что самое приятное – **ВСЕГДА!**...

8. ... когда еще посчитаете нужным и желательным

Ведь каждый раз после «упражнений» вы чувствуете себя сильнее, увереннее, здоровее и радостнее.

В завершение. Со временем вы сможете (и Вам определенно это будет все больше и больше нравиться) обращаться к Первоисточнику внутри себя и выполнять, так сказать, «упражнения» (т.е., реализовывать желания/движения своего организма) где угодно, когда угодно, в каких угодно условиях и обстоятельствах. Изначальная Жизненная сила будет распространяться/разливаться по Вашему телу, проникать во все аспекты Вашей жизни и излучаться Светом Жизни в мир внешний.



Глава 9.

Результаты действия «системы»

Попробовать сделать список жизнеотворяющих результатов «системы» (воссоединение с Первоисточником Сущего) – это как рискнуть описать все возможное и невозможное. То, что выходит за рамки наших представлений. Как постоянно открывающиеся и реализующиеся «чудеса». Поэтому, далее следуют лишь наиболее видимые, первоначально осознаваемые результаты (так происходило в моем случае).

В каком угодно порядке, но результаты проявляются во всех аспектах жизни человека. Полный спектр – от материального, физиологического уровня до высших духовных и астральных (или как вы посчитаете нужным их назвать) планов, срезов, плоскостей, измерений, ...

Далее следует лишь бессистемное, хаотическое, краткое (очень) и абсолютно (!) неполное перечисление.

1. Очистение

Организм, выполняя физические движения и проходя неприятные ощущения, самоочищается от накопленных «негативностей», шлаков и токсинов. Как физических, так и психических. Путем их переработки или выведения наружу. Как из организма, так и на уровне осознания. С последующим постепенным и естественным

(без, так сказать, «дисциплинирования» самого себя) путем отказа от дальнейшего их потребления.

2. Укрепление

Происходит укрепление как внешне видимых мышц, так и тех, о которых вы и знать не знали, о существовании которых вы и не догадывались. Вы просто не замечали, не осознавали, не ощущали их действия (или бездействия), их слабости или зажатости.

3. Защита

Укрепляется жизненная стойкость организма к внешним воздействиям. Как на уровне физиологии, так и на уровне эмоциональных, энергетических, духовных, ... агрессивных «нападений». Включая «вычищением» внутренних слабостей.

4. Расслабление

Внутренние органы и мышцы освобождаются от накопленных ранее напряжений. Их болезненная зажатость, излишняя напряженность спадают. Вы становитесь спокойнее, естественнее, открываются новые направления и возможности движения жизнью.

5. Гибкость

Расслабленные и, одновременно, укрепленные мышцы дают вам возможность стать более гибким – как в движениях своего организма, так и в своих реакциях на происходящее. Для женщин – это наращивание изящности и грациозности. Для мужчин – отточенная в динамике сила.

6. Обучение

Находясь в непрестанно продолжающемся процессе освоения своего внутреннего мира, вы научаетесь открывать постоянно что-либо новое. Ранее неизвестное, скрытое от Вашего внимания. Новые открытия, горизонты, перспективы, улучшение освоения уже известного. Ваши навыки учиться интенсифицируются. Вместо голой и пустой теории, они совершенствуются на живых, жизненных, пережитых опытом знаниях, обеспечивая дальнейшее расширение и улучшение своего жизненного пространства. Как во внутреннем мире, так и в мире «внешнем».

7. Оздоровление

С расчищением и укреплением организма, происходит процесс энергизации, активизации, обрадовствления Вашего организма. Инициация новых, ранее скрытых сил. Организм обновляется. Уходят старые болезни. Их замещает жизненный заряд, дарующий новые силы. И, естественно, дополнительные годы жизни.

8. ...

И с каждым разом, когда Вы «подключаетесь» к Первоисточнику Сущего, этот список будет расширяться (и углубляться). Добавляя, добавляя, добавляя, ... все новые и новые «пункты».

В дополнение.

Вышеописанное происходит на всех уровнях (планах, срезах, плоскостях, измерениях, ...) Вашего организма:

- физиологическом;
- физическом;
- энергетическом;
- эмоциональном;
- ментальном;
- интеллектуальном;
- духовном;
- астральном;
- ... назовите какие еще. Вы сами будете их открывать (или же это они Вам откроются). Открывать своим личным жизненным опытом..

Плюс еще один немаловажный «бонус», весьма значимое «дополнение»: Вы научитесь делать то, что Вам действительно делать приятно, интересно, в удовольствие, вкусно и, одновременно, ... в пользу. В реализацию своего жизненного начала. Да, часто не очень легко, напряженно, с болью, на грани Ваших возможностей. И за гранью своих представлений. И независимо от навязанных Вам представлений, верований, (пред)убеждений, фантазий, ...

И все-таки самый главный результат формируется в духовной сфере – это укрепление самого себя! Своей истинной Сущности. Через научение слушать, слышать и понимать свой внутренний голос. Доверяя себе и окружающему миру. Глубокая (не поверхностная, не наносная, не маскировочная) внутренняя

уверенность в себе! Взаимозависимая свобода от внешних воздействий и мнений.
Накопление своего личного багажа живых знаний из своей Жизни.

Укрепление связи с Жизнью! Умение различать ее «голос», умение следовать ее «указаниям», доверяясь ее «течениям», циклам, ритму/пульсу...

Вы сможете на новом и более высоком уровне научиться у Жизни! «Учиться жить у Жизни ... Жизнью!»

Вы получаете классный результат ничем себя не заставляя, не насилуя, не дисциплинируя, освобождаясь от чувства вины, Лишь выполняя волю «Божью» в свое самоутверждение, в реализацию своего огромнейшего, Жизнью дарованного нам, потенциала.

Жизни Вам!



Заключение

Кратко: теперь – в Путь! Вас ждут (с нетерпением) Путешествие и Приключение.
Ведь никакие слова и чтение, сами по себе, не смогут заменить живую практику. То есть - Жизнь! И это будет Ваш личный, живой, индивидуализированный опыт. Это Ваша личная связь с Основами Мироздания и ПервоИсточником Жизни! Это и есть Вы! Ваша жизнь. Жизнь в Вас!

ЖИЗНИ ВАМ!



Приложение 1.

Основы Мироззрения (на которых базируется «система») и Следствия, из них проистекающие

ОСНОВЫ

Ваша жизнь **внутри** тебя, а не вовне

Внутри тебя находится жизнетворящий **Внутренний заряд**

Внутри тебя находится доступ к Первоисточнику Жизненной Силы

Разумность и **Благодатность** Жизни Изначальной

Твой организм знает то, чего не знаешь ты. **Доверься** ему.

Самоосознание – ключ к Жизни

Твое здоровье – **это** твоя Жизнь

Внутри тебя находится **личная и индивидуализированная Внутренняя Правда**

Твоя Жизнь основывается на следовании велениям **Первоисточника Мироздания**

Легко, эффективно, увлекательно!!!

«**Приключительно**» ☺

Приложение 2. Принципы исполнения «упражнений»

Принципы исполнения «упражнений»

Не-делание

Жизненная сила сама будет «делать» все вместо тебя

Не-планирование (не-загадывание)

Жизненная сила сама определит, в каком направлении и что необходимо «делать»

Не-знание (не-понимание)

Следуй ... и Жизненная сила откроет, дарует тебе знание и понимание происходящего

Ориентирование на процесс, а не на результат

Следуй за процессом и Жизненная сила приведет тебя к наилучшему для тебя результату

Киев-Бердичев, 2002-2015

