

© Copyright by Fiery 2003
Серия «Практические тренинги».

**Когда наступит Новое Время,
Множество несчастий случится
на Земле,
Тогда закончится туалетная
бумага
И Цивилизация падет...**

Из высказываний друга детства.

Путь в Магию. Последняя Книга Fiery

(Версия статьи от сентября 2005 года)

Существенное замечание автора

Эта информация должна была появиться раньше, но только теперь она найдет нужную точку приложения в людях. Я ждал долго перед тем как рассказать это и до сих пор не уверен. Мне говорили, что это важно.

Прочитавшие другие статьи серии «Практические тренинги» пишут много писем с вопросами. И это показывает, что нет предела возможности объяснять, потому что найдется такой, кто стремится иметь, вместо того, чтобы понимать. Вы спешите иметь и теряете смысл :-). Это грустная улыбка.

Не имеет значения поймете вы то, что меня просили рассказать или нет. Я считаю, что вы не поймете, но это не имеет значения, я так думаю. Важен сам акт действованиа, который вы можете совершить в результате.

Глупые комбинации умных слов не несут смысла сами по себе, являясь результатом витиеватых сплетений теряющихся проблесков полученного намека :-). Предыдущая фраза даст вам понимание сказанного только что. И при этом смысл можно найти в любой мелочи - в каждом моменте можно увидеть причину, суть, замысел и следствие всего. Иногда проблема возникает в том, что не представляется возможным уместить это в рамки человека, которого мы знаем сегодня. И мы скатываемся в абсурд, строя систему противоречивых, но категоричных доводов «за» и «против».

«Скорее да, чем нет, хотя, возможно, что не всегда и не однозначно...» - сложная конструкция, верно? Да? Нет? :-) Ее можно продолжать как угодно долго строя исключения из исключений. Если вам так уж хочется иметь определенность, вы вправе пользоваться подобной системой осмысления мира. Подумайте вот над чем для начала – возможна любая Истина, которую вы захотите к себе применить.

Я не буду навязывать вам какую-то точку зрения или склонять к удобной для меня форме существования :-) Это не мое дело и, более того, я лично считаю это слишком неинтересным занятием. Я просто расскажу кое-что из того, о чем меня просили рассказать вам. Хорошо? :-) И если вам не понравится сказанное или покажется слишком простым, вы просто закройте текст или лучше сотрите его. А то еще будет вам в голову лезть :)

В Библии сказано...

Сейчас пишут так много книг. В общем-то, пишет каждый, кто вообще хоть что-то может сказать. А сказать теперь есть о чем, и еще будет. Прямо сейчас вы получаете такие переживания, ради которых тысячи людей в прошлые времена упорно тренировались всю жизнь. Не важно понимаете ли вы с чем это связано или просто ощущаете себя необычно. У вас могут проявляться странные способности, с вами могут происходить «мистические» события, наконец, вы можете просто чувствовать себя необычно плохо без видимой причины и даже не осознавая этого. Самое интересное вам еще предстоит...

Пару лет не следил за положением дел в Интернете по теме магии и пр. И что изменилось? Слово «магия» уже не пугает людей и даже не ставит в затруднение. Магия – это магия... - все ясно. Что ясно?

Сейчас есть очень много книг и сайтов на эту тему, зачастую достаточно интересных и/или полезных. И через одного авторы уже издаются в печати, на их сайтах красуется обложка типографской книги, а за их спиной стоит колонна преданных почитателей. Сейчас люди более склонны говорить о биоэнергетике, энергоинформационных технологиях и через слово ссылаться на то, что «Наука уже доказала!...» – звучит привычнее и современным людям ближе. Более ортодоксальные авторы пишут о торсионных

полях, квантовых переходах и волновой энергии, выражающейся в частоте колебания (вибрации).

Если вам надоело «длинное и бессвязное предисловие», скорее листайте дальше – там упражнения!!! :-))

И эта фраза просто убивает своим наивным желанием все свести в кучу: «В Библии сказано...». Продолжение этой фразы может быть каким угодно. Вы найдете не один десяток книг, каждая из которых может «притянуть за уши» одну и ту же фразу из Библии по совершенно различным поводам. И как удачно все получается, действительно, в Библии сказано... Это тоже можно объяснить и оправдать, даже при том, что вариантов Библии существует более 900, не считая переводов и популяризации. Но зато какой великолепный повод для критиков высмеять нелепые объяснения. Да, события, которые были в прошлом, действительно были и действительно часто связаны со многими вещами, о которых мы сегодня знаем. Потому и получается так удачно найти эти связи где угодно без особых усилий. Но я уже сказал вам, все не так просто и если вы начнете делать выводы – вы потеряетесь в противоречиях.

Что интересно лично мне, например, - каждый, кто во что горазд так и эдак пытается вам доказать, что его мир есть реальность, а ваш мир – фантом и безбожная трата жизни впустую. И некоторые действительно неплохо доказывают, некоторые даже правильно... :-)

А потом читаешь еще одну книгу и что-то не сходится... вроде и тут и там написано убедительно, с постоянными отсылками к формулам и авторитетным ученым, которые все это уже перемерили и сфотографировали, а что-то не так... Ну не сходится что-то и все!

И тут или слепой фанатизм поможет или здравый скептицизм. На мой взгляд, второе сильно рискует перерасти в принцип, но в перспективе позволяет перейти на понимание равновесия. Вы уже слышали, что все вместе мы уже все знаем, только каждый будучи «индивидуальностью» знает свою часть и тянет на себя? Как и во всем прочем – здесь есть ключ к равновесию.

Вы действительно считаете, что уметь думать, быть образованным, хорошо знать математику или физику вам не нужно, раз вы занимаетесь такой возвышенной областью, как Магия? :-)

Конечно все ошибаются! Это легко доказать, достаточно привести контр-пример, который не впишется в концепцию. А такой пример всегда найдется даже для самой стройной системы. Это диалектика и физика в их предельном состоянии, когда плюс настолько насыщается, что естественно замыкается на минус, становясь его частью. Это Дао и те самые «черное в белом», которые так любят рисовать где ни попадя. Да, и учтите – я тоже сейчас не прав :-)

Человек очень легко программируется (настраивается/расстраивается, зомбируется и управляется – по желанию :-). От этого не уйти, это ограничение нашей телесной и околотелесной функциональности, на этих уровнях мы программируемые емкости для нашего Духа. Так запрограммируйте себя на то, чтобы преодолеть эти ограничения. До тех пор будут программировать вас, насильно и неосознаваемо для вас.

Если вы достаточно подготовлены, вы можете посмотреть как я писал эту книгу, подбирал удачные объяснения и слова... как я выстраивал намерение и пр., чтобы дать вам необходимые данные. Вы увидите мое прошлое, мою сущность и поймете меня. Почему я пишу, почему сейчас и почему именно об этом. Если мне, все же, помешают, не многие нужные люди успеют прочитать это или я даже не допишу книгу до конца. Меня готовили с детства. К чему? :-) Теперь мне это кажется не имеющим важности. В каждый момент можно менять точку приложения, поворачивая весь свой опыт и выбирая вариант действия. Силы, которые играют в нашем мире многократно превосходят наши возможности сейчас, но и они только играют в свои Игры. Выбирайте себе игру по вкусу и вперед! Ваша контролируемая глупость позволяет играть с ними. Читайте Кастанеду, чтобы понимать эту фразу и помните, что я ошибаюсь.

Пока вы будете искать соответствия и противоречия в моих словах или в любых других, вы будете иметь проблему с пониманием происходящего :) Вберите в себя все существующее без попытки применить к этому ваши представления, ваши таблицы мироописания. Тогда возникнет новая проблема, но вы хотя бы начнете ее видеть, во всем ее масштабе :-)

Говоря проще, как бы вам не хотелось облегчить себе жизнь, не старайтесь делать выводы. Мы так спешим поставить на всем

пометку своего отношения и пачкаем мир нашей предвзятостью... А вот когда поймете это, берите краски и разрисовывайте мир как вам угодно!

В конце своей жизни Звезда может взорваться, и стать сверхновой, огромным водородным облаком, которое становится утробой для развития сотен новых маленьких звезд, или она может стать огромным взрывом, захватывающим все её планеты – сжечь их и разрушить всю систему, а затем оставаться надолго в расширенном состоянии. Позже она будет медленно разрушаться и превращаться в крошечную старую звезду, именуемую белым карликом.

Чтобы вы ни выбрали, это допустимо... ни плохо, ни хорошо... Каждый найдет свое место в зависимости от склонности своей натуры. Но поймите еще одно – не нужно жаловаться на то место, куда вас закинула судьба – такова склонность вашей натуры...

Вы ждали книгу, которая подведет итог предыдущим и даст вам упражнения, которые обеспечат ваши необычные способности. Вы просили у меня выслать третью книгу «Путь в Магию». Что вы думали в ней найти? Еще секреты, более мощные техники?

Да, я мог бы просто подробно и доходчиво описать здесь «итоговые» техники, под которые вы отработывали базу по предыдущим статьям. Вы бы начали видеть с закрытыми глазами, выходить из тела, видеть линии будущего и входить в прошлое так же реально, как ощущаете себя в настоящем. Я говорю вам, что все это уже есть в первых частях. Люди, которые занимались внимательно и увлеченно, сами увидели что делать дальше. Я ждал этого, когда писал те статьи. Приходит много писем с просьбой объяснить и подтвердить успехи типа «У меня правильно получается? Я уже сделал все как надо?» и т.п. Но еще много писем не приходит и я рад за тех людей, которые нашли продолжение сами :-)

Сейчас я говорю вам, что раз уж вы до сих пор не владеете этими навыками, то уже поздно для вас. Поэтому в последнюю книгу я вложу не то, что хотел в начале. Я действительно изменил свое

решение и сделал это только теперь, в тот момент, когда уже пишу. До этого момента я действительно думал, что напишу так, как планировал в начале. Эта уловка позволила выиграть время и получить шанс на то, что я, все же, успею дописать и мне не помешают.

Читать мысли можно, это не требует значительных усилий. Но только до определенного уровня. Дальше мысли уже не принадлежат одному человеку и увидеть их может только тот, кто имеет возможность выйти на уровень носителя. Если вы держите задуманное на недоступном уровне восприятия, продолжая с полным сосредоточением на уровне человеческого намерения думать о противоположном, то ваши мысли, будучи прочитанными со «злым» умыслом, будут прочитаны только на уровне человека, а истинный замысел останется незамеченным. Потому что без разрешения вашего Духа никто не войдет в его мир. Вы сами делали нечто подобное в некоторой степени, когда решив порвать отношения с каким-то человеком, внутренне «отключали» его от доступа к своему миру.

В этой книге я напротив всех ожиданий, дам емкую информацию для размышления и немногочисленные, но невероятно мощные и важные упражнения, которые на вид покажутся вам несущественными, но на самом деле жизненно необходимы вам теперь. Через это вы имеете шанс понять и научиться тому, чего желали, и при том не потерять себя. В последней книге я показываю вам то, что должно перевернуть все ваше отношение к вашим желаниям и устремлениям, так как если вы не увидели всего, что требуется в предыдущих книгах, вам **необходима** подобная помощь теперь. Как сказал выше, мне не интересно ваше мнение и отношение к моим словам. Меня убедили, что вам это нужно узнать ...

Мир меняется. Сейчас многократно быстрее, чем раньше и будет еще быстрее. Об этом сейчас пишут все, правда каждый интерпретирует по-своему. Религиозные люди пишут о Великом Суде, приверженцы научного подхода говорят о Квантовом Скачке. Многие

пишут в йогических понятиях смены Юг и о карме, которую сейчас срочно нужно «отработать» каждому в отдельности и всему человечеству, как единому организму. Ну и понятно, что для отработки кармы мы выбираем два варианта – осознать или пострадать. При этом необходимость более важного осознания компенсируется более сильными страданиями, а судя по основной массе страдать придется много и всем. Не за себя, так за других, потому что ваше Высшее Я вполне могло без вашего ведома решиться на эту жертву.

Да, и при том все говорят о Возрождении и Очищении после ЭТОГО. Крайней датой называют 2012 год – начало 2013, но уточняют, что это «Как пойдет» и к тому же возможно мы неверно считаем наш календарь, а событие произойдет по Космическому календарю.

В общем, для паникеров – самое время кричать «Караул!». И уже кричат, на каждом углу. А вот некоторые бросаются спасать «заблудшие души» и начинают проповедовать о Добре и Свете и о том, что самое время начать преображаться. Часто подтекстом идет угроза – «Не преобразитесь – погибнете!». Иногда такой подтекст зарыт очень глубоко и действует тем эффективнее. Люди начинают искать спасения... или впадают в фатализм, усиливая панику остальных.

Каждый теперь найдет себе дело! Политики, военные, сектанты... Мир меняется на столько энергично, что эту волну может использовать любой по своему желанию. Но и отдача от нее будет такой силы, что шанса исправить сделанное еще долго не представится. Сейчас, в эти годы, вы принимаете одно из последних ваших решений.

Вы ищите Магии теперь? Вы ее нашли, теперь она будет повсюду, у вас нет больше недостатка в возможностях получить желаемое. Думайте теперь еще раз, что вы хотите получить? Не бойтесь! Любое желание. Магию - Власть, Денег? Решение всех проблем? Признание и Любовь? Я вижу вас на улицах городов, я вижу вас в сети ищущих «черную магию» и «Белую Магию», я вижу вас, когда вы хотите

получить для себя Кусок Мира, «справедливо» принадлежащий ВАМ. Вы плюетесь на улице, вы плюетесь в душе, ваш голос становится грубым и больше напоминает визг гоблинов. Вы доказываете себе, что ваши стремления справедливы и правильны, что вы были обделены и теперь берете свое. Берите! И помните – это последнее, что вам дадут унести. Выбирайте смело! Ошибки не будет – такова склонность вашей природы...

Все, что вам нужно придет к вам, хотя вы не всегда сможете понять, что это ВАШ ЗАКАЗ. Передайте вашим знакомым эти слова. Даже если вам самим эта книга не показалось стоящей внимания – не решайте за других, это важная информация, которая нужна многим людям. Так мне говорили. Не убеждайте их и не преследуйте – передайте и замолчите. Сейчас каждый выбирает себе новый Мир, в котором хочет жить. И Мир вас не подведет – он будет точно такой, чтобы позволить реализовать все ваши склонности. Если вы тащите других в ваш мир насильно, вы проявите склонность к насилию. Где граница – решать вам!

Если кто-то истерично призывает людей быть счастливыми, чего он хочет? Счастья вокруг СЕБЯ? Формулировка «Я хочу, чтобы люди были счастливы» очень опасна. В нее легко поверить.

Дайте людям информацию и постарайтесь вытащить их из «комы», тогда они сами примут свое решение. Расшатайте стереотипы, чтобы они начали рушиться. Ищите другие стороны Мира, которые вы раньше не видели. Их много, для каждого найдутся свои. Здесь мы прощаемся...

Свет, Бог, Любовь и Гравитация...

Все есть Свет. Бог есть Любовь? - Так говорят. Единство проявляется через гравитацию. Волны Света различных вибраций формируют наше восприятие. На какие вибрации настроено ваше существо, таким вы и будете воспринимать Мир. Есть все вибрации и вы выбираете те, которые хотите ощущать. Вы можете уйти далеко вниз или бесконечно возвыситься... Приблизитесь ли вы к Богу? Узнаете ли вы Любовь? Увидите ли Свет?

Войдя в медитацию получаешь очень сильные переживания такого характера, что трудно удержаться и не назвать это Божественной Любовью. Трудно удержаться от того, чтобы начать наслаждаться пребыванием в этом состоянии. Трудно удержаться и не начать учить людей, что это - Цель!

Когда видишь единство мира и людей в нем – разве не хочется рассказать как это прекрасно? Всегда есть равновесие. Для прекрасного будет альтернатива? Значит ли это, что достигнутое возвышение – только внутренность чего-то большего? Вы хотите иметь самоцелью достигнуть блаженства и просветления? Вы только создадите сильную настройку на приятные вам вибрации Мира...

Я к тому все это пишу, чтобы вы понимали – любое учение имеет цель, цель равнозначна настройке на что-то, она упускает остальное. Двигаясь к чему-то итоговому, вы просто перемещаетесь от одного Мира к другому. Потому рассматривайте данные ниже упражнения, как способ получить больше информации и опыта, а не как средство достижения Цели. Сами будете решать хотите ли вы остаться и наслаждаться этим состоянием или пойдете еще куда-то. Я не считаю «Благодать» большим достижением, но ее нужно узнать на себе, чтобы решать самому. Это действительно необыкновенно приятно и восхитительно, вы станете Светом и будете одной из Звезд...

Не давайте себя убедить!

Ничему не верьте. Время веры прошло и теперь вы так легко не отдаетесь. Решение принимать вам, опираясь на достигнутый вами опыт и знания. Свалить ответственность теперь не получится! Поэтому стремитесь много знать и учитесь пониманию вещей. Все ошибаются, но каждый теперь сам будет отвечать за свои ошибки и решения. Чем больше вы узнаете, тем больше у вас шансов Увидеть Свое решение. Не верьте никому! Каждый, кто учит вас, преследует СВОЮ цель. Человек без цели не будет действовать :-)

Трудно будет тем, кто всегда считал, что думать – это удел избранных, а его дело – руками махать или читать заученные молитвы. Вас все обманывают. Почти никому не нужно, чтобы вы знали многое и понимали суть происходящего теперь. Бездумных

легче контролировать. Даже самые искренние попытки что-то вам рассказать будут преследоваться. И самое эффективное, что сейчас делается для того, чтобы закрыть от вас информацию – перенасыщение информацией. Вам дают столько информации, что бы не успеваете ее обработать. В таком состоянии вам никогда не разобраться в противоречивых данных, которые вам умело подсовывают, закрывая или замусоривая информацию.

Себе тоже не верьте – вы зомби, находящиеся под психическим воздействием. Когда вы освободитесь от него, вы сами почувствуете, что можете начинать думать. До тех пор не впадайте в крайности и лучше вообще не принимайте лишнюю информацию.

Это в первую очередь касается общения по телефону (особенно по мобильному), телевидения, музыки, радио. Плохо даже находиться близко к городу, но этим придется пожертвовать. Слушайте естественные звуки природы – воду, ветер, огонь. Землю сейчас слушать неудобно без тренировки.

Резко сократите или лучше полностью прекратите разговаривать и вообще активно контактировать с другими людьми. Срочно возьмите под наблюдение ваш эмоциональный фон. Для этого используйте упражнения из предыдущих книг. Далее займитесь ментальным фоном. Вы сможете восстановить свою социальную активность в некоторой степени на ином уровне взаимоотношений позже, но сейчас нужны крайние меры – растягивать процесс уже некогда.

Старайтесь быть в осознании каждую минуту. Купите таймер с пикалкой (именно с пикалкой, а не зуммером, чтобы звук был максимально ненавязчивый и еле-заметный). Настройте его так, чтобы каждые 10 минут он давал короткий тихий сигнал, а сами настройтесь на постоянное осознание. Каждый раз, когда таймер подает сигнал – остановитесь, замрите, уберите все мысли, расслабьтесь, несколько раз спокойно и глубоко вдохните. При этом ощутите, как вы замерли и вышли из Мира, который продолжает «крутиться» и «бежать». Несколько секунд посмотрите на Мир извне и возвращайтесь, напомним себе, что вы должны оставаться в осознании.

Каждый раз, когда вы что-то собираетесь сделать, четко сформулируйте (не проговаривая про себя, а на уровне мысли) зачем вы хотите (вынуждены, собираетесь и пр.) это сделать. Далее перенесите внимание на ваш внутренний ответ на этот вопрос и точно так же спросите себя - для чего вам это нужно? Далее аналогично, пока не исчерпаете свою возможность подниматься к сути вашего существования. Смотрите так же упражнения из предыдущих двух книг – они помогут.

Вам может начать казаться, что ничто не имеет смысла, но вы будете параллельно выполнять другие перечисленные в этой книге упражнения и это состояние через несколько недель начнет меняться. Сами увидите на что.

Доброе Утро!

Я рассчитываю на то, что вы уже знакомы и успешно занимались по предыдущим книгам. В таком случае вы имеете лучший шанс на успех теперь. Если нет – найдите две предыдущие книги серии «Путь в Магию» и возьмите оттуда некоторые упражнения, которые не сильно будут вас отвлекать, но помогут. Заниматься же полноценно сначала по предыдущим книгам, а затем по этой – у вас уже нет времени – сразу приступайте к выполнению упражнений данных в этой книге. Спешить не нужно, все, кто в принципе способен на это – успеет, но начать необходимо уже теперь!

Солнечная Улыбка

Следующая техника перенесена из практических занятий, проводимых одним из участников нашей группы на закрытом форуме. По оценкам обучающихся это одна из самых сильных и эффективных техник, помогающая на всех уровнях. У некоторых эффект начал проявляться спустя 2-3 месяца из-за специфики сознания, но если выполнять искренне, пройдет время и эффект получит каждый. Раскройте себя и будьте свободны в ощущениях.

Утром, когда вы только-только возвращаетесь в сознание, но еще частично спите, не открывая глаз, ощутите в себе радость зарождающегося дня. Мысленно поймите эту идею и прочувствуйте

ее. Не шевелитесь! - вы еще спите. Далее вам нужно, удерживая идею радости, начать ощущать эмоции радости, почувствовать, как по телу разливается приятное тепло, все пространство вокруг вас наполняется этим теплом и вашей радостью. Хорошо ощутите это. Далее начните мысленно проговаривать про себя медленно несколько раз: «Я счастлив... я спокоен... уравновешен... мое тело... наполнено здоровьем... силой... оно бодрое... полно ...жизни.... Я уверен в себе ... в своих силах ... я желаю всем добра... такого же спокойствия... этот день... принесет мне новые возможности... реализовать мой потенциал...». Проговорите это медленно минимум три раза, мысленно увеличивая «громкость» формулировок и одновременно удерживая эмоциональную радость, наполненность теплом и саму идею вашего хорошего самочувствия. Проговаривая установку, ощущайте то, что говорите. Улыбнитесь всем телом и в это время откройте глаза и потянитесь в постели.

Используйте данную технику БУКВАЛЬНО. Не выбрасывайте из нее ни одного этапа, каким бы незначительным он вам не показался. Единственное, если вам трудно сразу запомнить установку, ее можно немного менять, сохраняя правило – не использовать отрицания, такие как «я не болею» - надо говорить «я здоров» и т.п. И говорить нужно в настоящем времени.

Улыбаясь на самом деле (в повседневной жизни), четко ощущайте, что улыбается все ваше тело, каждый орган представьте с «ротиком», который счастливо улыбается и просто светится от счастья. Этот легкий теплый свет пронизывает все ваше тело и спокойно выходит в пространство вокруг вас, но полня его теплом и уютом.

Изучив такой способ улыбаться, делайте еще вот что. Каждый день вам нужно полноценно добросовестно выполнить не менее 60 таких улыбок. Где бы вы не находились, вокруг себя ощущайте свет, который идет из вас и наполняет пространство теплом и вашей внутренней любовью. Очень хорошо заканчивать такой улыбкой каждое упражнение. Особенно выходить из Замирания. Не стремитесь сделать все 60 улыбок в один заход. Постарайтесь распределить их на весь день. Важно! Улыбка должна быть искренней и пронизывать все ваше существо.

Возрождение

Пройдет время и вы заметите, что Солнечная Улыбка стала вашей сущностью. Переходите к следующему шагу. Выполняйте пранаямы, данные в предыдущей книге (для удобства повторяю из здесь в приложении). Выполняйте их удерживая Солнечную Улыбку. Делайте ежедневно вечером две любые пранаямы по пол часа и затем на ваше усмотрение 15 и более минут «Полное дыхание йогов».

Опыт постижения

Когда вы поймете, что стали каждую минуту, даже находясь в делах, пребывать в расширенном состоянии, переходите к этому этапу. Прочтите книгу Николая Санта «Зов Вечности» и книгу Друнвало Мельхиседека «Древняя Тайна Цветка Жизни» (том 1, 2). Выберите что больше нравится (или придумайте свой вариант) и практикуйте либо пранаямы в вариации Н.Санта, либо медитацию Мер-Ка-Ба, предложенную Мельхиседеком.

Когда начнет легко получаться добавьте следующие ежедневные упражнения. Прочтите книгу Рудольфа Штайнера «Введение в сверхчувственное познание мира и назначение человека» и постоянно следуйте данным в ней рекомендациям.

Прочитанные книги к этому времени будут давать вам многое в плане развития вашего понимания. Начинайте учиться думать и продолжайте учиться! Вам нужно многое узнать...

Время вокруг вас

Неспеша и внимательно прочитайте диалоги контактеров и «Кассеопян» из серии Волна (Wave). Обратите внимание на процитированный автором отрывок из книги Успенского «Четвертое Измерение», посмотрите, что пишет Друнвало Мельхиседек про «Поворот на 90 градусов», затем вспомните упражнение «Многомерность» из предыдущих книг «Путь в Магию». После этого обратите внимание что сообщают Кассиопяне об этом.

Я мог бы уверять вас, что все так и есть, но это глупо и может быть ошибкой :-). Так что теперь думайте сами. Эта информация поможет

вам ощутить переход очень явно. Как бы сейчас не казалось это абсолютно очевидным – смысл лежит глубже – в ощущении пребывания в 4D. Эти техники тренировки перехода были раньше в строгом секрете, как у «темных», так и у «светлых». Они пользуются ими очень давно и для посвященных это привычное состояние.

Думайте над этой информацией много, подходя с различных сторон. Попробуйте вживаться в 2D существование, а затем выпрыгивать обратно в наше 3D. Вы сможете получить приближенный опыт для перехода в 4D и пережить этот переход. После того, как вам удастся пережить переход (хотя бы в слабом виде), думайте над тем, что такое Параллельный мир, Время, Мысли и Намерение. Много подсказок есть в ответах Кассиопян, многое вам даст размышление над этим после переживания перехода в 4D.

Я предупреждаю вас об опасном желании сделать Время четвертой осью и продолжать думать с привычных вам трехмерных ощущений. Ничего подобного нет, не пытайтесь сконструировать – переживите переход.

Размышляя достаточно долго над этими вопросами вы сможете получить понимание следующей идеи. Будущее уже есть, но для каждого оно свое. Кастанеда описывал это, как «Договор» между людьми о положении Точки Сборки. Каждый человек в полном смысле живет в своем параллельном мире и при взаимодействии с другими людьми образуются пересечения, которые формируют известную нам реальность. Точнее было бы сказать, что человек не «живет» в своем параллельном мире, а «скользит» в многомерном пространстве с помощью фиксации своего намерения, выбирая направление движения. Такое движение нами может быть воспринято, как время – прошлое и будущее. Наше намерение формирует наше будущее, а общее намерение людей при пересечении их формирует глобальное будущее известной нам реальности. Тут действуют и внешние факторы, но все решается в балансе. Так что теперь вы сможете лучше представить перспективы нашего будущего в свете ваших личных устремлений и понять, что одни и те же процессы в буквальном смысле для каждого человека имеют совершенно различные проявления и последствия.

Частота Шумана

Земля, как и мы, имеет свою частоту вибрации. Вероятно, это многостороннее явление, но для людей сейчас наиболее наглядным является такой показатель поля Земли, как частота Шумана. С этой частотой напрямую связана психика, память и мозговая деятельность человека. За последние 2000 лет эта частота медленно росла от 7.5. За последние 500 лет она заметно ускорила рост, а сейчас растет на столько быстро, что это сказывается в течение нескольких лет и рост ее будет ускоряться дальше в арифметической, а затем в геометрической прогрессии. Частота Шумана, как ожидается, достигнет следующего значения в ряду чисел Фибоначчи и остановится в росте на следующий долгий период. В это время человек будет развивать Дух. Сейчас вы могли знать об этом, как об Эпохе Водолея.

Что важно для людей в первую очередь – это связь нашего сознания с этой частотой. Наше сознание вслед за повышением частоты поля Земли тоже будет перестраиваться, уходя к высшим сферам. Хочется вам этого или нет, готовы вы к этому или нет – есть факт, что окружающие условия будут изменены и встанет вопрос о нашем соответствии. На бездуховных грубых людей будет сильно давить новая частота, потому что для них она будет не гармонична. Земля переходит на следующий этап своего развития и нравится это нам или нет, условия будут изменены. Станет физически невыносимо быть грубым существом.

Такие люди уже начинают ощущать резкий психологический срыв, становятся агрессивными, злыми. Они или трансформируются под давлением диссонанса или погибнут. Это не наказание – это помощь тем, кто сам не сможет перейти на новую частоту. После рождения они будут в этом мире начинать с начала и у них будет время настроиться. Так же есть возможность перейти в другой мир, частота которого будет такая, как раньше на Земле, и продолжить там.

И поэтому тоже - не время начинать заниматься Магией. В первую очередь это касается вас, кто только начинает, пробует силы. В других условиях у вас был бы шанс позже понять, что вы ошиблись в выборе и понять, что же есть Магия, как к ней относиться, и что вам на самом деле нужно. Сейчас времени нет, занимаясь магией, вы

тратите годы на уход в сторону! Время вылезти из гороскопов, сонников, заклинаний и астральной проекции и развить свой Дух, расширить ваше существо. Выбор опять же за вами...

Да, важно добавить, что дискомфорт и негативные ощущения будут у большинства. Потому что в каждом есть еще много несоответствий и дисгармонии. Потому не нужно в истерике начинать «становиться Духовным». Это работа не одного дня и не терпит спешки! Будьте спокойны и с пониманием встречайте происходящее. Это шаг вперед, пусть и трудный!

Иллюзии понимания

Еще раз напоминаю вам, что какой бы стройной не казалась вам та или иная концепция, как бы понятно и очевидно не был объяснен тот или иной факт, всегда помните, что вы не можете до конца правильно понять, а значит и быть уверенными, что это не ошибка. Так будет до тех пор, пока вы не узнаете всего полностью, потому что любое незначительное дополнение ваших знаний в каждый момент может перевернуть взгляд на ситуацию в противоположном направлении. Поэтому никогда не делайте выводов, если только вы не на работе :-)

Но вам остается Опыт, полученный вами, и знания, которые в сочетании увеличивают ваш потенциал. Используйте информацию для получения опыта, а не для выводов!

Книги

Обязательно внимательно прочтите следующие книги именно в перечисленном порядке. Помните – не делать выводов! - Внимательно читать и думать!!! Тут есть и верная информация и глупости, я специально не говорю какая книга к какой категории относится. Все эти книги будут вам полезны. Вам не нужно сейчас пытаться отличать. Считайте это упражнением. Внимательно и серьезно прочтите все и примите к сведению. Проживите эти реальности!

1. Записки командира «Х». *(Учтите, что автор склонен драматизировать)*

2. «Маска Ворона», часть 2. (Учитите... :-)
3. Друнвало Мельхиседек «Древняя тайна Цветка Жизни». Тома 1 и 2. (Учитите, что Автор – Американец – и пишет для Американцев)
4. Предсказания от друзей человечества (Ра).
5. Волна: «**Путешествуя на Волне**» и остальные части серии. (Учитите, что контактер – Американка. Желательно прочитать ее биографию, чтобы лучше понять ее характер и понимать ее диалоги и ход мысли).
6. Анастасия. «Звенящие Кедры России». Книги Владимира Мегре. (Учитите, что Анастасия – девушка умная, но наивная. А автор – коммерсант).
7. Карлос Кастанеда. Книги с 6 по 10. (Учитите, кто Дон Хуан – Индеец, а Карлос часто прикидывается глупым :-) потому что такое было время – не поняли бы).

Это огромное количество трудной для обычного человека информации. Трудной, если пытаться ее осмыслить. Прочитав первые 4 книги вернитесь к этой книге и перечитайте ее внимательно еще раз. Далее этот процесс можете повторять при необходимости, но первый раз обязательно перечитайте после 4х книг!

Оставшиеся замечания

Не верьте тем, кто призывает вас не верить. Вас запутывают, склоняя к неосмысленному слепому отрицанию всего! Вы теряете умение самостоятельно решать. Хотя вам конечно кажется, что вас-то никто не сможет убедить против вашей воли. Людей специально вынуждают становится недоверчивыми на столько, что это входит в автоматизм на уровне подсознания. И тогда никакая информация не сможет быть принята вами объективно. Это очень опасное состояние, потому что вы находитесь в заблуждении относительно вашего понимания происходящего.

Не останавливайтесь на достигнутых шаблонах, как бы хорошо и удобно они не объясняли ситуацию. Всегда есть что-то, что вы еще не учили. В любой момент все может оказаться совсем не так, как вы считали. Никому не верьте, но никогда не откидывайте информацию не разобравшись. Учитесь думать самостоятельно! Учитесь, больше нельзя ждать!

Избегайте употребление в пищу мяса мертвых животных. Сейчас это не ко времени. Это не вегетарианство – сейчас это скорее «пост». Поедая плоть животных вы насыщаете ваше тело их низкочастотной вибрацией. К тому же, если животное было убито находясь в агрессии или страхе, это еще хуже.

Занимайтесь закаливанием и спортивными тренировками. Делайте по утрам обливания и после гимнастику и медитацию. Утренняя медитация очень важна, не менее вечерней. Вечерняя медитация успокаивает ваше существо и распределяет ресурсы и полученный опыт, готовя вас к эффективному отдыху. Утренняя медитация пробуждает ваше существо и расширяет ваше восприятие. Ваша утренняя медитация обязательно должна сопровождаться состоянием Солнечной Улыбки!

Возможно, сейчас самое время для непрерывной медитации, которую нужно совершать в течение ваших дневных дел. Но хотя бы осознанность!

Медитация «Звезда»

Медитация «Звезда» выполняется вечером после обычной медитации или вместо нее, если вы чувствуете, что так будет лучше. Для этой книги я дам расширенный вариант этой медитации, вначале повторив описание, данное в предыдущей книге.

Сделайте “Вход” (см. предыдущие книги). Затем создайте вокруг себя абсолютно темное объемное пространство. Теперь увидите вокруг Звезды. Они яркие, из них льется свет. Летите к Звездам и купайтесь в их свете... Это еще называется “Звездные ванны”.

Такой вариант был дан в предыдущей книге, потому что она знакомила вас с энергией и учила очищать ваше поле. Теперь добавлю, что нужно делать дальше, чтобы развить ваш Дух.

Когда вы будете купаться в свете Звезд, он будет ощущаться для вас чистой и ровной Любовью, которая льется не к кому-то конкретно, а просто вокруг... Она есть и не требует себя признавать. Это очень похоже на многократно усиленную Солнечную Улыбку Звезды – вы поймете, если научились делать ее правильно. Теперь

вам нужно улыбнуться Звездам в ответ. Так же спокойно и ровно, без навязчивости или трепета. Вы – равные, вы – тоже Звезда. Обратите на это внимание, ощутите, что вы – тоже Звезда и светите вместе с ними. Будьте Звездой... Из вас во все стороны пространство заливает ровный и спокойный мягкий белый Свет. Золотистый оттенок Солнечной Улыбки сменяется невероятно белым свечением, которое даже ощущается, как плотная материя, пронизывающая Вселенную.

Через некоторое время, которое может быть довольно продолжительным, потому что вам понравится мир Звезд, обратите свое внимание на Землю. Ваш Свет нужен ей, потому что вы – ее Звезда в первую очередь! Подумайте об этом всем вашим существом. Вы почувствуете это.

Вы увидите Землю и людей на ней, увидите их души, сможете разговаривать с ними. Вы будете только своим присутствием, своим вниманием согревать и очищать Землю. Потому что вы – Звезда! – источник очищающего Белого Света!

Объяснение

Я был свободен относительно того рассказывать вам об этом или нет. Меня просили рассказать, но я мог отказаться. Я считаю, это не имеет значения. Все происходит так или иначе и мы можем только менять одну игру на другую, если решаем играть. Путь, которым вы идете не лучше и не хуже того, на который вы можете повернуть после этой книги. Это просто разные Пути, вероятно, ведущие в разные Места. Я только рассказал вам об этом прежде, чем вы узнали бы это сами или от других.

Каждое событие и даже каждое ваше желание и стремление имеет причины и является причиной. Вы не можете жаловаться на последствия, если сами пришли к ним. Впрочем, можете – это тоже ваше решение. «Будущего» времени нет, будущее не «наступает» - вы сами путешествуете от события к событию, даже если не осознаете этого сейчас. Свое решение я принял и, по-видимому, успел закончить эту книгу. Теперь последствия этого поступка, вероятно, уже наступили.

Я постараюсь связаться с моими друзьями, чтобы они обеспечили сопровождение этой книги на первых порах. Информация дана, теперь ваша очередь решать...

Приложение. Некоторые техники из предыдущих книг

Техника «Полное дыхание йогов»

Лягте, сделайте «Вход». Ощутите, что вокруг вас все пространство наполнено светлой и чистой энергией. Этой энергии много, ее легко ощутить, она вокруг. Добившись четкого ощущения энергии вокруг, начните медленно плавно глубоко и ритмично дышать. На вдохе медленно втягивайте энергию в себя, равномерно, всем телом. Задержите дыхание ненадолго, распределяя энергию по телу, усваивая ее, а затем медленно выдыхайте ее из себя, тоже всем телом. Слейтесь с чистой энергией пространства.

Техника «Шакти»

Кратко суть упражнения. Делаете Шавасану и релаксацию, расширяетесь в энергию вокруг тела. Затем, расслабляете пространство над темечком шириной 15 см. Опускаете плоскость от головы вниз, тело немеет и наполняется энергией, входящей сверху через голову.

Теперь подробнее. Лягте на пол или другую жесткую поверхность лицом вверх. Разведите ноги на ширину плеч, руки вытяните на небольшом расстоянии от тела. Расслабьтесь. Закройте глаза и сосредоточьтесь на внутренних ощущениях.

Медленно начинаете расслаблять каждую часть тела. Представляете плоскость, которая поднимается от пальцев ног вверх по телу. Там, где проходит плоскость тело расслабляется и высвобождает энергию, которая начинает вибрировать и заполняет пространство вокруг тела.

Не торопитесь, старайтесь прочувствовать каждый сантиметр своего тела. Медленно поднимаете плоскость расслабления вверх. Не оставляйте в напряжении ни одну часть своего тела. Вы должны

быть полностью расслаблены, путешествуя по своему телу одним внутренним взором, одним сознанием. Направляете плоскость расслабления от ног к копчику и далее вверх. Расслабляйте мышцы, суставы и связки. Если чувствуете где-то застой энергии или тяжесть, то, не спеша, сантиметр за сантиметром продвигаете плоскость, расслабляя напряжение и высвобождая энергию.

В голове продолжаете поднимать плоскость вверх (но можно расслабить голову по частям: дойдя до шеи, переходите к затылочной части головы, продвигаясь к макушке, затем расслабьте лоб, и переходите к лицу).

Доведя плоскость до темечка, продвигайте ее дальше вверх над головой на 15 см. Расслабьте пространство над головой, почувствуйте вибрацию.

(Делая релаксацию, вы должны высвободить Силу и погрузиться в ее вибрацию. После релаксации все ваше тело должно наполниться приятной вибрацией и вы не должны чувствовать границ своего тела - они должны быть размыты вибрацией).

Удерживая постоянный контакт с вибрацией над головой, опускаете плоскость расслабления вниз по телу, начиная с темечка. Там, где прошла плоскость расслабления, тело заполняется вибрацией, находящейся над головой. Вы постоянно удерживаете небольшой контакт и центр своего сознания в вибрации над головой (без напряжения, легкая концентрация), плоскость опускается, и эта Сила и вибрация заполняет тело от пространства над головой до плоскости.

Опускаете плоскость вниз до ступней и опускаете ее ниже ног, расслабляя все пространство вокруг тела и одновременно заполняя его энергией сверху.

Растворитесь в вибрации, пребывайте в этом состоянии как можно дольше. Если за один проход вам не удалось полностью расслабиться, то повторите все с самого начала.

Эта техника очень высокого уровня, овладев ей вы сможете достичь высочайшего совершенства, если научитесь удерживать эту Силу и нисходящий поток, пребывая в пространстве над головой, постоянно. При постоянном нахождении в этой медитации, позвольте войти всему телу и сознанию в эту энергию.

Постоянное расслабление - начиная с пространства над головой и вниз, а из сердца "вперед, в стороны". Когда практикуете эту технику в вертикальном положении, то область расслабления над головой должна быть больше, чем 15 см.

Техника «Пранаяма»

Пранаяма 1

Сядьте, расслабьтесь, положите правую руку перед собой тыльной стороной вниз. Сделайте выдох, а затем медленный вдох. Задержите дыхание на вдохе и сконцентрируйтесь в области легких. Представьте воздух, который вы вдохнули, в виде клубящегося облачка. Представьте, как можно более реалистично. Медленно начинайте выдыхать и мысленно направляйте воздух, клубящееся облачко тонкой струей через руку в кончики пальцев. Вдохи и выдохи надо делать плавно, без рывков. Если вы будете делать все правильно, то уже через три выдоха почувствуете покалывание, онемение кончиков пальцев. После этого поднимите руку пальцами вниз и начинайте медленные, плавные движения пальцев. Покалывание и онемение усилятся. Теперь поднесите пальцы к ладони другой руки и продолжайте плавные движения. На ладони вы почувствуете тепло, мягкое давление.

Встаньте. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Поднимите ладони вверх на себя, пальцы выпрямить, но не напрягать. Плавно описывайте круг назад. Делать это надо очень медленно. Практически сразу вы почувствуете сильное онемение всех пальцев и сильную вибрацию вокруг них. Здесь главное подобрать скорость движения и силу натяжения ладоней к себе. Можете просто натянуть ладони на себя и плавно пошевелить пальцами, они сразу онемеют. Запомните это ощущение.

После того, как почувствуете онемение в пальцах, плавно опустите руки вниз, ладонями поглаживая воздух и не теряя ощущения в пальцах и ладонях. Затем поднесите ладони друг напротив друга на уровне живота на расстояние около 20 см. Постарайтесь почувствовать пространство между ладонями. Как бы давите одной ладонью на другую, при этом не шевеля руками,

создайте напряжение энергии между ними, попробуйте почувствовать плотную энергию в виде шара или цилиндра, которые давят вам в центр ладоней. Потренируйтесь 5-7 минут, запомните эти ощущения.

Не зависимо от того почувствовали вы эту энергию или нет, переходите к восприятию неподвижности между ладонями. Попробуйте уловить контакт между ладонями, как между двух магнитов, которые отталкиваются, когда их сближаешь, и притягиваются, когда их отдаляешь. Попробуйте почувствовать эту упругую неподвижность между ладонями, немного сдавливая и растягивая руки, как будто держите в руках воздушный шарик, сдавливайте очень осторожно, только чтобы почувствовать упругость воздушного шара, движения рук не должны быть заметны, амплитуда движений 1мм. Ваша задача почувствовать неподвижность, которая передается ладоням. Без овладения этими упражнениями вы не сможете войти в медитацию, но если с первого раза у вас не получилось, то после ежедневного заполнения себя энергией у вас прочистятся каналы и улучшится энергетическая чувствительность.

После того, как почувствуете неподвижность между ладонями, попробуйте создать такой же контакт между своими ладонями и своим телом. Попробуйте почувствовать свою ауру, внешнюю энергетику, водите медленно руками перед собой сверху вниз, как бы ощущая свою энергию. Потренируйтесь 5-7 минут.

Теперь сядьте и расслабьтесь. Сделайте выдох, а затем медленный вдох. Задержите дыхание на вдохе и сконцентрируйтесь в области легких.

Представьте воздух, который вы вдохнули, в виде чистого светлого клубящегося облачка. Представьте, как можно более реалистично. Медленно начинайте выдыхать и мысленно направляйте воздух, клубящееся облачко тонкой струей в правую ногу. Заполняйте этой энергией сначала ягодицу, а затем в низ по ноге, стараясь почувствовать, как энергия заполняет каждый сантиметр, как она движется, вызывая теплую вибрацию. Выдыхать надо медленно, но без напряжения, довольно спокойный выдох, без неприятных ощущений в легких, главное почувствовать тепло, волну,

которая заполняет ваше тело. На следующем вдохе-выдохе так же заполняйте левую ногу. По очереди выдыхайте то в одну, то в другую ногу, сделав по пять выдохов в каждую ногу. Ваша задача почувствовать движение энергии и заполнение ей организма.

Так же делая вдохи-выдохи, направляйте энергию из легких в позвоночник, заполняя его от копчика до макушки головы, только остерегайтесь направлять энергию в уши (можете на время оглохнуть). Заполняя позвоночник, вы должны направлять энергию в заднюю часть тела. Сделайте 5 выдохов. Концентрируйтесь на внутренних ощущениях. Если вы еще не научились делать энергетические шары, то сделайте такие же выдохи по очереди в руки.

Следующие выдохи делайте, распространяя энергию из легких во все стороны, заполняя ей все тело. Сделайте 5 выдохов. Постарайтесь почувствовать мягкую вибрацию во всем теле.

Затем сделайте несколько выдохов, заполняя пространство вокруг своего тела, уплотняя свою ауру. После этого постарайтесь медитировать на этой энергии, постарайтесь удержать эти ощущения, просто пребывая в этом состоянии как можно дольше.

Выполняйте создание энергетических шаров и заполнение себя энергией не меньше недели, прежде чем переходить к следующему упражнению.

Создание энергетической сферы. Заполните себя энергией, как сказано выше. Представьте у себя над головой свою руку, и постарайтесь создать контакт между воображаемой рукой и темечком, почувствуйте пространство неподвижности, энергии, между двумя этими точками. После того, как почувствуете это, расширьте область ощущения вниз, передвигая воображаемую руку, постепенно обволакивая себя энергетической сферой. Вы должны представить вокруг себя сферу диаметром около 2 метров, и постараться почувствовать ее границы, вызывая то же ощущение, что и между двумя ладонями, при создании энергетических шаров. Постепенно, опуская ощущение границ сферы, вы создаете напряжение между всем своим телом и всей сферой вокруг вас.

Если у вас сложности с таким восприятием, то попробуйте другой способ. Представьте вокруг себя сферу. Сконцентрируйтесь на

области границ сферы перед вашей грудью диаметром 20 см, т.е. почувствуйте энергетическое пятно перед своей грудью, создайте контакт между грудью и им, почувствуйте давление. Затем перемещайте это пятно вверх по сфере, не теряя контакта между ним и телом, постепенно создавая энергетическое напряжение вокруг своего тела и сферой.

После того, как почувствуете давление сферы на ваше тело со всех сторон, удерживайте это неподвижное напряжение и концентрируйтесь на этой энергии. Оставайтесь в этом состоянии минут двадцать. Ваши мысли автоматически остановятся. В дальнейшем учитесь чувствовать сферу вокруг себя всю одновременно, и входите в контакт с энергией сразу со всех сторон. После того, как закончите медитацию, не спешите выходить из этой энергии, вы можете заниматься своими делами, но не теряйте контакт с неподвижной энергией как можно дольше.

Пранаяма 2

Примите исходное положение. Закройте глаза. Начинайте вдыхать, представляя, что жизненная энергия (*прана*) входит через огромную воронку, уходящую в бесконечность, в ваше межбровье (Аджна-чакру), проходит через голову в затылок. Проводя энергию через голову, концентрируйте ее в канал не толще пяти сантиметров в диаметре. Не допускайте касания энергией ваших ушей. Аккумулируйте энергию в затылке в виде шара, диаметром десять сантиметров. На задержке дыхания концентрируйтесь на этом шаре. Выдыхая, направьте энергию тонкой струей вниз по позвоночнику в копчик (Муладхара-чакру). Старайтесь почувствовать каждый сантиметр позвоночника, пройденный энергией. Сконцентрируйте энергию в копчике.

Следующий вдох сделайте, представляя, что воздух входит в огромную воронку, уходящую в бесконечность перед вами, в ваш копчик (воронка на уровне Муладхара-чакры). На задержке дыхания сконцентрируйтесь на энергии в копчике. Выдыхая, направьте прану вверх по позвоночнику в область затылка, аккумулируя энергию в этом месте. Следующие вдохи-выдохи чередуются между собой.

Пранаяма 3

Примите сидячую позу (как в предыдущих пранаямах). Закройте глаза. Сделав выдох начинайте вдыхать. Представьте огромную воронку, уходящую в бесконечность у себя над головой. Основание воронки упирается в темечко и опускается вниз по позвоночнику в копчик. Вдыхая, направляйте энергию по позвоночнику вниз в Муладхара-чакру. Представляйте и почувствуйте, что мировая энергия над головой плавно стекает в вашу воронку. Вдох делайте как можно более тонким, чтобы почувствовать ток энергии. На задержке дыхания сконцентрируйтесь на копчике, стараясь как можно отчетливее почувствовать энергию в нем. Выдыхая направьте поток энергии вверх по позвоночнику в Сахасрара-чакру.

Время, через которое можно получить ощутимые результаты от этих пранаям напрямую зависит от времени выполнения, и регулярности занятий. Выполняя дыхательную медитацию в течении нескольких часов подряд вы сможете достичь результатов многомесячной практики.

Освойте эти пранаямы и выполняйте их в течении нескольких месяцев два раза в день: тридцать минут утром, и сорок пять минут вечером. С помощью них вы сможете прочистить и расширить центральный энергетический канал «сушумна», который находится в позвоночном столбе, избавиться от многих болезней, обрести сильную энергию, спокойствие, умиротворение, а так же испытать различные мистические опыты, развить энергетическую чувствительность.

Пранаямы 2 и 3 можно чередовать. Например: двадцать минут пранаяма 2, затем двадцать минут пранаяма 3. Не следует, однако, делать частых перемен, если вы решите чередовать пранаямы, то выполняйте половину времени одну пранаяму, и половину времени другую пранаяму. Не забывайте, что каждая пранаяма должна длиться не меньше двадцати минут.