

ПРОСВЕТЛЕНИЕ ЗА 1 ЧАС!

лекция с информация в рамките на 1 час

КАКВИ СА ИСТИНСКИТЕ ДУХОВНИ ПРАКТИКИ?

Те са прости, лесни и достъпни за всички.

ЗНАНИЕТО НЕ ПРИНАДЛЕЖИ НА НИКОЙ

Много школи, гурота, учения и секти претендират, че познават тайни методи за духовно просветление, без които не може да се постигне нищо. Това е груба **лъжа** и манипулация, която има цел да те направи слаб и зависим.

Истината е, че всеки сам, със собствени усилия, воля и постоянство, с прости физически, енергийни и духовни упражнения може да постигне още сега, в този живот, просветление, космическо съзнание и *самадхи*.

Самадхи представлява *йога* състояние на свръхсъзнание, постигнато в резултат на продължителна практика на медитация. В *Йога сутра* самадхи е осмото и последно стъпало, водещо към крайната цел. Самадхи се описва като единно състояние на съзнанието, в което умът става еднонаочен и съзнанието на медитацията се слива с обекта на медитацията.
Уикипедия

Голямата тайна е редовната всекидневна практика с продължителност от 1 до 3 часа дневно, 5 пъти в седмицата. В тази лекция ще се запознаем с "голямата тайна".

Никакви философии, сентенции, разбирания, психологии - нищо от това не помага. Помага единствено и само практиката!

ИСТИНАТА ЗА ПРОСВЕТЛЕНИЕТО В РАМКТЕ НА ЕДИН ЧАС!

Много псевдоучители направиха пари от невежеството на хората. Те правят платени семинари, за да дадат на последователите си "ключа" към здравето, щастието или духовното просветление. Тези хора не са просветлени и няма какво да се научи от тях!

Моята лекция за просветлението е проста, лесна и безплатна. Можете да я разпространявате. Тя няма авторски права. Това е знанието на Бог. Аз не съм търговец. Материалният ми стремеж се свежда до физическо оцеляване от вода, храна и подслон. Аз съм просветлен от 2008 година и разпространявам постигнатото безплатно! Нашето общество е основано на погрешни принципи, а те водят до забавяне на духовното развитие. Търговията, стоково-паричните отношения и принадлежната стойност са едни от най-неправилните принципи на обществото ни. Те ни затварят в цикъла на раждане и смърт и ни правят робини на нашата карма. Продаването на духовна литература е също един от най-опасните капани за душата.

Във Варна провеждам лични практически занимания по дишане и медитация. Който се интересува, може да ми пише за повече информация.

СЪДЪРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА:

I. Теория в 33 точки

II. Четири стъпки до просветлението

III. Практика

1. Лечение на болестите
2. Дишането, което лекува

IV. Ежедневна практика

1. Гимнастика
2. Коремно дишане
3. Видове дишания

СЪЩНОСТТА: НАБЛЮДАВАНЕ НА ВЪТРЕШНОТО, т.е. насочване на вниманието си навътре към тялото по време на медитация.) ОБЩО ВНИМАНИЕ, т.е. внимание, което не е концентрирано в даден обект, а е насочено към всичко съществуващо (наподобява периферното зрение при шофиране)

Естествена медитация с внимание в тялото – наблюдаване на вътрешното и третото око - "гледане" към центъра на главата, защото там е пътят към Свръх Аза. След лична връзка с персоналния Ви Свръх Аз ще разберете всичко останало. Той е Вашият персонален Учител. Това сте самите Вие!

4. Медитация - наблюдаване на вътрешното

5. Личен ключ за просветление

6. Развиване на общото внимание

7. Ежедневна Дао практика

8. Спрете търсенето

V. Моята практика

КОЙТО ПРОДАВА БОЖЕСТВЕННОТО ЗНАНИЕ, ТОЙ НЕ Е ПРОСВЕТЛЕН ЧОВЕК!

Ние сме "слезли" от Божествения свят в играта на творението, но преди да слезем, ние сме си направили КЛЮЧ за връщане до нашия роден дом. Този КЛЮЧ Е ИНДИВИДУАЛЕН за всеки и не може да бъде даден по време на посвещение от друг човек или учител. Този ключ можете да активирате само Вие. Точно поради тази причина всеки, който продава духовно знание, прави голяма грешка....

Активирането на ключа става с НАБЛЮДАВАНЕ НА ВЪТРЕШНОТО И С ОБЩОТО ВНИМАНИЕ по време на медитация. За да достигнем до медитативно състояние, можем да използваме спомагателни техники като гимнастика, масаж, дишане и релаксация. Чистият живот и вегетарианската диета са задължителни! Тях няма да ги обсъждаме тук..

ЛЕКЦИЯ

ПРОСТО ИЗЛОЖЕНИЕ НА МОЯТА СИСТЕМА ЗА ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Приемането, липсата на конфликт, мирът, покоят и блаженството са пътят към Бог.

Отново получавам стотици писма и не мога да отговоря на всички. Питат ме различни неща, но те имат едни и същи отговори. Ще се опитам да отговоря на всички търсещи чрез тези духовни постулати, описващи моята система за просветление и постигане на Бог.

Материален свят - 1% дух

Божествен свят, т.е. светът, където пребивава само Божественото съзнание, без примеси на други съзнания) - 0.01 % материя

Абсолют, т.е. първичната духовна субстанция на съзнанието, от която се е самосъздал Бог - 100% латентен дух

НАКРАТКО:

- ДИШАЙТЕ!

- ПОКОЙ И МИР ЗА УМА!

- НАБЛЮДАВАЙТЕ ВЪТРЕШНОТО като насочите вниманието си навътре в тялото по време на медитация и наблюдавайте какво усещате.

- РАЗТВОРЕТЕ СЕ ВЪВ ВСИЧКОТО

Погледнете навътре в себе си - това ще Ви даде всичко!

Това са техники, които не се учат и не се преподават. Вие имате "вградена" програма за тях, която се активира, когато сте в покой.

ТЯЛОТО Е ВИСША ФОРМА НА ДУХА

Обичайте тялото си, така както обичате душата си!

Тяло и дух. Едно са.

Когато духът е в материално тяло, ученията твърдят, че то не е важно и е по-добре да сме в духа. Когато сме в духа, те ни учат, че е по-добре да имаме тяло, за да се реализираме напълно. Тези учения са учения на луди гурота и школи, самите те непознаващи себе си.

Истината е тук и сега. Където и да сте, важното е да сте там, където сте и да сте доволни. Тялото, материята и материалният свят са висша форма на духа. Това е най-голямото духовно постижение и сега ние можем да бъдем по-силни, по-завършени, по-свободни и по-щастливи и балансирани отколкото където и да е другаде !

КОГАТО ДУХЪТ И ТЯЛОТО СЕ ДОКОСНАТ, СЕ РАЖДА ДУШАТА

Обичайте материята, така както обичате душата си.

Те са едно. Но духът е водещият.

Ето защо ДУХЪТ не е напълно жив без тялото. Материята е висша форма на духовното творение и затова не трябва да се пренебрегва като се величае само Душата. В действителност душата не е цяла без тялото.

Казва се: Здрав ДУХ в здраво тяло! ДУХЪТ е водещия, но без тялото, той остава нереализиран и незавършен в това творение.

Затова обичайте телата си и се грижете за тях. Те са храма Божий и могат да Ви отведат до Бог. Това че на Земята материята е несъвършена е от несъвършенството на Душата. Когато Душата осъзнае способностите си (т.е. бъде осенена от ДУХА), материята ще стане по-съвършена.

Човекът е създаден с безсмъртно физическо тяло (с 13 ДНК спирали), което може да се възнеса в небесата (да пътува в измеренията). В момента тези му способности са заспали (човек има само две активни ДНК спирали според книгата "Завръщането на Катара" , те се събуждат с прана яма, асана, дао цигун и чист живот (всички те представляват практики за медитация с грациозни движения и дихателни упражнения)! И това е смисълът на човешкия живот...

1. ТЕОРИЯ В 33 ТОЧКИ

за да е ясна практиката

1. Бог е във всяка частица и навсякъде.
 2. Нашата душа е частица от Бог.
 3. Душата е точно копие на самия Бог.
- Всеки от нас е 100% Божествен, без уговорки.
4. Завръщането при Бог става с разтваряне на съзнанието ни във всичко, съществуващо във Вселената, защото Бог е навсякъде.
 5. Разтварянето във всичкото става с медитацията на ОБЩОТО ВНИМАНИЕ.
 6. Бог не може да се постигне с концентрираната медитация, както твърдят някои духовни системи. Тази медитация е форма на тренировка за медитацията на ОБЩОТО ВНИМАНИЕ .
 7. Всеки, независимо от неговата карма, обществено положение, здравно състояние, пол или вероизповедание, философия или разбираня, може да осъзнае Бог.
 8. Осъзнаването на Бог може да стане мигновено и без никакви усилия.
 9. За да осъзнаем Бог не е нужно да сме чисти, морални или добри.
 10. За да осъзнаем Бог е нужно само да поискаме това наистина.
 11. Точно ние в тази си форма на съзнание. Не нашият Свръх Аз, а самите ние тук и сега е нужно да поискаме да се слеем с Бог и това ще стане.
 12. Да се слеем с Бог не зависи от никой друг освен от нас самите.
 13. Играта в творението е така направена, че човек може да я напусне веднага, когато реши.
 14. Сливането с Бог е именно това напускане на играта в творението.
 15. Всеки има право да напусне играта независимо от неговата карма.
 16. Напускането на играта може да стане мигновено, без условия и без усилия.
 17. За да се напусне играта е нужно да се успокои ума и да погледнем навътре в нас. Там се намира нашата божествена същност - душата.
 18. Душата в нас ще ни даде знания и умения да се разтворим във всичкото т. е. да се слеем с Бог.
 19. За да погледнем в себе си е нужно да сме спокойни = да нямаме конфликт със себе си и света.
 20. Дишането помага на ума да се успокои, но не е задължително. То води до здраве и сила.
 21. Здравето помага за просветлението, но не е задължително. То прави живота ни в творението по-приятни.
 22. Чистотата на духа помага за просветлението, но не е задължително. Тя прави живота ни в творението по-лесен.
 23. Задължително е нашето желание - не това на Бог или на Свръх Аза ни - за сливане с Бог.
 24. Ние, нашият Свръх Аз и Бог сме Едно.
 25. Ние съществуваме едновременно във всички измерения и няма как да пропуснем нещо от живота.
 26. Няма грешни решения, няма добър или лош живот. Няма правилен или неправилен живот. Всичко е преживяване - филм.
 27. Нещастие и щастие са форми на съществуване на душата, които не нанасят нашата божествена природа.
 28. Нашата божествена природа остава светла, недосегаема и вечно блажена, независимо от преживяванията ни в това творение. Така както телевизорът не се разпада от взривената бомба във филма.
 29. Няма смисъл да се тревожим за нищо. Всичко е уредено. Наблюдавайте и живеете живота си както искате.
 30. Няма смисъл да се опитваме да избегнем страданието - то е част от тази невероятно реална игра. Ние сме тук, за да страдаме и да се радваме.
 31. Ако искаме, можем да избегнем страданието като се откажем от желанията си и да живеем осъзнато едновременно в този и в Божествения свят.
 32. Всичко зависи само от нас. Между нас и Бог няма посредник.
 33. След като знаем всичко това, нека бъдем в мир, баланс и покой. Да се радваме на страданието и щастие едновременно и да не се стремим към нищо, освен към себе си, защото освен нас = Бог няма нищо друго реално.
- Нямате нужда от учител, няма да срещнете извънземни или дяволи по пътя, няма никаква опасност и не се нуждаете от нищо, за да станете до Бог СЕГА. Във всеки един от нас има директен път към Бог и той се казва "РАЗТВАРЯНЕ НА СЪЗНАНИЕТО ВЪВ ВСИЧКОТО".

ЗЛОТО СЪЩЕСТВУВА СЪС СЪГЛАСИЕТО НА БОГ

тайната, която води до освобождение

РАЗБИВАНЕ НА КЛИШЕТАТА

- Дяволът не е един и не е измислен. Той е реален и се състои от четири същества на злото с много голяма интелигентност и мощ, които владеят 75% от материалната вселена. Тяхното влияние намалява пропорционално нагоре, в по-фините светове докато достигне 0.01 % в Божествения свят.
- Духовното развитие намалява страданието.
- Борбата между Доброто и Злото е продиктувана от злото.
- Приемането на Доброто и Злото дава ключа за излизане от Матрицата.
- Целта на играта не е да се победи Злото.
- Целта на играта е въпреки Злото да се върнем при Бог.
- Този, който служи на Доброто, не служи на Бог.
- Този, който служи на Злото, не служи на Бог.

- Този, който ги надскочи, печели и е свободен.

Ако изпитвате страх от това, което Ви казвам, това означава, че не разбирате живота. Дишането Ви е неправилно и сте слаби.

II. ЧЕТИРИ СЪПКИ ДО ПРОСВЕТЛЕНИЕТО

I. ПРЕЧИСТЕТЕ СЕ.

II. ЗАРЕДЕТЕ С ЕНЕРГИЯ.

III. УСПОКОЙТЕ УМА СИ.

IV. СПРЕТЕ ТЪРСЕНЕТО.

V. ПРОСВЕТЛЕНИЕ.

Пречистването води до успокояване на ума. Успокояването на ума води до спиране на търсенето. Спирането на търсенето води до просветление. Оpozнайте себе си. Балансирайте се според Божествените закони. За тези закони можете да научите от книгите, но част от тях са видоизменени - внимавайте! Не вярвайте на нищо сяло. Проверявайте всичко от личен опит. Търсете логиката. Когато се пречистите ще четете за божествените закони от книгата на живота, намираща се вътре във Вас. Там е истината!

I. ПРЕЧИСТВАНЕТО е първата стъпка:

1. Пречистване на ума с често напяване на исихаската молитва "ГОСПОДИ ПОМИЛУЙ". Тя пречиства кармата. Потърсете в себе си всичките си грехове. Осъзнайте ги и преработете в добродетели. Не бъдете наивни, а обективни и мъдри. Не сте виновни за нищо, просто сте това, което сте. Бог така е решил, така е станало. Винаги можете да се промените, в посоката, която желаете. Бъдете добри хора. Това е много важно.

УСАМОТЕТЕ се с подобни на Вас хора. Не е нужно да сте 100% съмишленици. Не е нужно да сте в манастир. Истинският манастир е в самите Вас. Работете в него в тайна. Споделяйте своите разбирания само с напредналите от общността. Усамотението чисти кармата.

2. Успокойте ума с често напяване на "ОМ" или друга проста мантра. Това ще намали мисловния Ви поток и ще насочи вниманието Ви навътре. Ще започнат да се появяват скрити наклонности на ума, който ще можете да осъзнаете и пречистите.

3. Заредете с пранаяма първа сфера (Дан Тиен), която се намира в корема. Коремното дишане на Дао помага. То прочиства и зарежда едновременно енергийните канали на фините тела. Развива астралното, менталното и каузалното тяло, стабилизира аурата, ставате силни и независими от силите на злото и пречистват кармата си.

II. ЗАРЕЖДАНЕТО с енергия е втората стъпка:

Има два потока - единият от Земята. Другият - от Космоса. Нужно е да се зареждате с енергия и от двата. Дао Цигун обяснява как става това. Лесно е - дишате с внимание в Майката Земя и Космоса, зареждайки енергията в корема си. Това е обяснено добре в Евангелие на Мира от Есеите, четвърта книга "Учението на Избраните".

1. Дишаме коремно и зареждаме с прана първата сфера в корема. Тази енергия дава психическа и физическа стабилност, както в ежедневието живот, така и в медитацията. Ставаме по-балансиран и уравновесени. Хората ни харесват повече, защото сме заредени и ведри. Започваме да печелим повече пари и животът ни става по-лесен и приятен. Всичко е свързано. Много важен ефект на коремното дишане е предпазването от психични разстройства и лудост. Така изграждаме основата на духовното развитие на стабилна почва - заземени, силни и здрави. Докато дишаме и зареждаме с прана първата сфера, ще се пречистим, ще изтрием част от нашата карма и ще подобрим здравето си.

2. Енергията се вдига до втората (гърдите) и третата сфера (главата) и навлиза в третото око. Това е естествен процес и не изисква усилие. В началото не трябва да следваме издигането на енергията докато не се събере достатъчно енергия в първата сфера. Тя е най-голямото ни духовно богатство на този етап.

3. От третото око влизаме навътре, а не излизаме навън през челото или през върха на главата. Ако излезем навън, ще разпилеем събраната енергия в астрални разходки и други езотерични преживявания. Навлизайки навътре, ще научите много неща за това как да живеете, как да се храните и какво да правите с живота си. Първо е нужно да достигнем до Свръх Аза си и после да правим тези духовни пътешествия. Така ще бъдем силни, защитени и знаещи.

III. УСПОКОЯВАНЕТО на ума е третата стъпка:

Когато се пречистите до някъде и заредите с минимум енергия телата си, ще се успокоите и търсенето Ви на духовни знания ще изчезне от само себе си. Търсенето е продукт на неспокойствието и страха. Затова казвам "Спрете търсенето".

IV. СПИРАНЕ НА ТЪРСЕНЕТО е четвъртата стъпка:

Потопете се в покоя на себе си. Забравете всичко, което знаете. Нямайте концепции. Изгорете философията си. Насочете вниманието си навътре към третото око и ще осъзнаете, че всичко е във Вас самите - и силата, и пътя, и знанието, и любовта... Не са Ви нужни вътрешни или външни учители, учения и религии!

V. ПРОСВЕТЛЕНИЕТО е петата стъпка:

Златната светлина, която ще видите вътре във Вас, е Вашата душа. Потопете се в собствената си светлина и тази светлина ще Ви научи на всичко останало. Тя ще Ви обясни как да се слеее с Бог, ако искате.

ДУХОВНОТО РАЗВИТИЕ

баланс на избор и приемане

Духовното развитие не е да станете Бог. То е избор и приемане.

То е да можете да избирате от къде да наблюдавате света - от Свръх Аза, от космоса, от Божествена гледна точка, от малкото его на дребния човек или от самадхи на великия йога.

Приемането е, когато нямате избор. Тогава това, което става, е Божията воля, която е продукт на Вашата карма. Тогава смирение е качеството, което помага най-много. С малко повече смирение в ежедневието няма да Ви се налага да бъдете много смирени в тежка ситуация, защото балансираното смирение пази от лоша карма и води до мир душата. Но смирение не е сляпо подчинение. То е баланс на избор и приемане.

Няма лош вариант. Смисълът на живота е в самия живот. Смисълът на живота е в преживяването. Той няма висш смисъл. Висш смисъл иска да му придаде малкият неосъзнат и егоистичен ум, защото този ум се страхува от смъртта и иска да е велик, но не може. Свръх Азът не се страхува от смъртта, защото знае, че е безсмъртен.

НО КАКВОТО И ДА ПОСТИГНЕТЕ, НИЩО НЕ СТЕ ПОСТИГНАЛИ!

Ядосахте ли се? Ако нямате спокойствие - нищо нямате!

Не се ядосвайте, ние вече сме постигнали всичко това многократно през вечността на нашето съществуване. Така че наслаждавайте се на настоящето сега, понеже реално нищо друго не притежавате. Затова казвам, че духовното развитие е измама на ума.

III. ПРАКТИКА

Ако отделяте времето, в което четете книги, за духовното развитие, за прана-яма и медитация ще постигнете просветление до няколко години.

ЗДРАВЕ, ПРОСВЕТЛЕНИЕ И МОЗЪЧНИТЕ ВЪЛНИ

ТНЕТА честотите унищожават кармата!

Тези три неща са свързани. За да сме здрави, е нужно всеки ден да сме в ТНЕТА честоти (дълбок покой, медитация). В този ритъм мозъкът активира програмата си за само изцеление. Продължителността е поне 20 минути. Ако искаме да се просветлим, нужни са най-малко 3 часа. Тогава се активира програмата за просветление... За пълно просветление като това на Буда са необходими 8 часа.

Тайната е, че резултатът ще дойде независимо от кармата. Защото ТНЕТА честотата унищожават всяка карма. В покоя ще откриете своите грешки и в делата ще ги поправите...

ТНЕТА честоти се постигат с дишане, релаксация и медитация, при която вниманието не се спира на нищо конкретно (т.е. медитация в нищото, която няма обект, а се разтваря във всичко съществуващо). Всякакви визуализации са излишни. Следете дишането си и наблюдавайте вътрешното. Духът Ви знае какво да прави. Той ще Ви доведе до просветление. Вие не можете да го достигнете сами! Не пречете с глупавите си мисли.

Какво са мозъчните вълни?

Човешкият мозък вибрира непрестанно и генерира мозъчни вълни с различни честоти. Когато честоти в определени диапазони преобладават (например алфа честотите), това се свързва с определени състояния на съзнанието:

beta честоти (13-30 Hz) – състояние на будност (нормалното в ежедневието)

alpha честоти (8-13 Hz) – състояние на медитация (лек транс), подходящо за учене

ТНЕТА честоти (4-8 Hz) – състояние на дълбока медитация (дълбок транс)

delta честоти (0.5-4 Hz) – състояние на дълбок сън (сън без сънища)

1. ЛЕЧЕНИЕ НА БОЛЕСТИТЕ

толкова е просто, че не е за вярване.

РЕЛАКСАЦИЯТА ЛЕКУВА

самолечението настъпва, когато сме релаксирани.

Релаксацията лекува. Ако можете да се потопите в пълно спокойствие и релаксация, това състояние ще доведе до самолечение на организма. Ако не, можете направите следните 5 неща...

Има 5 неща, които лекуват всички болести. Това не е шега, а кратко обобщение от моя опит с лечителите Краси Нанев и Милен Антонов.

1.1. Обща, бавна, цигун гимнастика с протягане, стягане и отпускане с внимание в бавните движения - 10 мин.

- 1.2. Самомасаж от пръстите на ръцете до корема и от пръстите на краката до корема - 10 мин.
- 1.3. Коремно дишане с внимание в корема и краката за заземяване - 20 мин.
- 1.4. Релаксация, която настъпва след 20 мин коремно дишане. Релаксацията лекува - 40 мин.
- 1.5. Алкално балансирано хранене - всеки ден!

Ако правите тези 5 прости неща можете да излекувате много болести. Бих добавил: разходки сред природата, къпане в студени реки, езера и морета. Живот сред природата - далеч от компютри, хора и градове - също помагат!

2. ДИШАНЕТО, КОЕТО ЛЕКУВА ДЕПРЕСИЯ

Това дишане води до психично здраве

- 2.1. **Физическо дишане** – зареждане с пранична енергия Ци
- Вдишваме с внимание 3 пръста под пъпа и издишваме – в основата на корема. Енергията минава през предния енергиен канал.
- 2.2. **Заземяване** – стабилизиране на психиката.
- Вдишваме с внимание 3 пръста под пъпа и издишване до петите.
- 2.3. **Заземяване** – стабилизиране на психиката.
- Вдишваме с внимание 3 пръста под пъпа и издишване до центъра на земята.
- 2.4. **Космическо дишане** - зарежда с енергия
- Вдишваме от върха на главата и издишване в 1-ва сфера – 3 пръста под пъпа. Енергията минава през задния енергиен канал (гръбнака).

Няма гаранция, че ако направите това дишане ще оздравеете... Правим лични консултации във Варна. (За повече информация на лично съобщение).

IV. ЕЖЕДНЕВНА ПРАКТИКА

1. ГИМНАСТИКА (минимум 10 мин)

Целта на гимнастиката и масажа е да ни подготвят за релаксацията и медитацията.

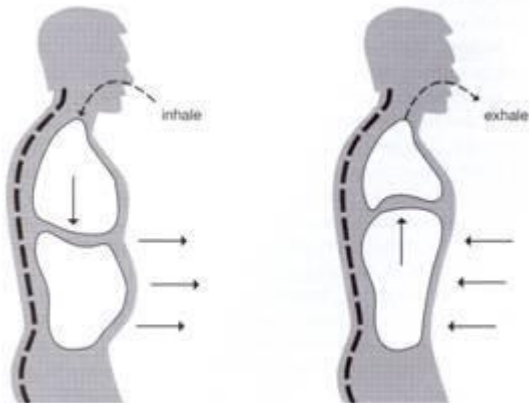
“Леко раздвижване на ставите – въртене, усукване, сгъване – врат, китки, лакти, рамене, кръст, глезени, колена, тазобедрени стави. Отпусни се и усети интуитивно какви движения да правиш. Докато се правят упражненията, за никъде не се бърза. потапяш се в самото движение и ставаш едно с него (пълна осъзнатост). Да се правят с чувство на лекота и радост. Усмихни се.

След гимнастиката се масажират лицето, издърпват се ушните миди (назад, надолу и нагоре), размачква се скалпа и врата. Масаж на ръцете (пръсти, китки, предмишница, бицепс, трицепс, рамо), трапеца, краката (ходила, прасец, четириглав бедрен мускул) и седалищните мускули. Доколкото е възможно и докдето стигат ръцете, масажират мускулите от двете страни на гръбначния стълб. С лек натиск на юмрука, движи ръцете от подмишниците надолу и нагоре отстрани на тялото до края на ребрата и обратно. С нежност и любов се прави всичко това! Усмихни се.”

Милен Антонов

2. КОРЕМНО ДИШАНЕ (минимум 20 мин.)

Практика, водеща до просветление



ВЪВЕДЕНИЕ

Това дишане развива по безопасен начин фините тела в човека, активира Христовия аватар, осъществява съзнателна връзка със Свръх Аза, дава възможност за космически пътешествия в мултиизмерната Вселена с фините тела. Това е истинското духовно развитие, което води до Христово съзнание, себепознание и Богопознание.

Нужно е да се диша поне 20 минути, защото това е времето необходимо на съзнанието да се успокои и да влезе в медитация. Може да се диша и много повече. Препоръчвам един час на ден.

Това дишане е известно от векове и се преподава в духовната традиция на Дао. То е най-добрата практика на дишане, с която съм се занимавал. Личният ми опит с него е довел до значително подобрение във всички сфери на живота ми.

Седнете удобно с изправен гръбнак най-малко 2 часа след хранене за предпочитане вечер след 22 часа или сутрин преди изгрев слънце. Всеки според своя био ритъм. Дишането може да се прави и по всяко друго време на денонощието. Намерете удобно и с добро фън шуй място във Вашия дом, настройте се смирено и благо погледнете на света с любов и така насочвайки се в тази вибрация седнете и релаксирайте една минута. Наблюдавайте вътрешното, дишането и естествените процеси във Вас без коментари и изводи. Наместете се удобно и релаксирайте всички части на тялото последователно от пръстите на краката до темето на главата. Затворете очи и започнете с коремното дишане... Диша се и се издиша само през носа.

Ключовият момент в Дао дишането е то да бъде осъзнато и вниманието да е насочено към корема, краката или темето на главата. Така ние усвояваме праната от въздуха и пространството около нас. Така ние дишаме съзнателно и се успокояваме много повече, защото се зареждаме с енергия.

ОБЩИ НАПЪТСТВИЯ

- Два потока - от Земята и от космоса се събират в нас

- Препоръчителна поза - седнали с изправен гръб
- Ръцете в Dhyana мудра (една в друга)
- Упражнения се изпълняват по 33 пъти
- Описание на вниманието по време на дишането

3. ВИДОВЕ ДИШАНИЯ

- Всяко дишане се прави по 8 пъти

- Правите 3 цикъла (минимум 20 мин общо)
- Винаги се започва и свършва с основно коремно за стабилност на системата!

- Един цикъл обхваща следното дишане:

- Основно коремно – 8 пъти
- Заземяващо - 8 пъти
- Основно коремно – 8 пъти
- Алхимично – 8 пъти
- Основно коремно – 8 пъти

3.1. ОСНОВНО КОРЕМНО ДИШАНЕ (зарежда с енергия)

- Вдишваме като вниманието е насочено три пръста под пъпа
 - Издишваме с вниманието, насочено в основата на корема
- (Това е основното дишане за зареждане на първа сфера с енергия. Винаги се връщаме към това дишане при проблем!)

3.2. ЗАЗЕМЯВАЩО ДИШАНЕ

- Вдишваме три пръста под пъпа
 - Издишваме 30 см под краката
- (Там има една енергийна сфера, която заземява и зарежда енергия от земния поток. Това става от само себе си. Не е нужно да го мислим.) Това ще ни предпази от психични проблеми и нестабилност. Нужно е да постигнем хармония в трите сфери, за да сме пълноценни хора тук и в духовното.

3.3. АЛХИМИЧНО КОСМИЧЕСКО ДИШАНЕ

ИЗУЧАВА СЕ НА ПРАКТИКА В ПРЕСЪСТВИЕТО НА МАЙСТОР !

- Вдишваме с върха на главата
 - Издишваме в основата на гръбнака
- (Зареждаме енергия от космическия поток. Това дишане може да се ползва и след смъртта или при астрални пътувания.) Получава се зареждане с космическа енергия. Тя се съчетава с енергията от физическото дишане в корема и се получава алхимичното дишане, подхранващо зародиша най-добре. Това е ядрената централа на човека. Това е алхимичното дишане на Дао.

ДВЕ ГОЛЕМИ ТАЙНИ:

Това е тайно дишане, неразкрито в съвременната литература. Аз го знам от моя приятел и Дао Цигун майстор Краси Нанев.

3.4. БИВОЛСКО ДИШАНЕ (изграждане на първа сфера на корема *отстрани и отзад*)

ИЗУЧАВА СЕ НА ПРАКТИКА В ПРЕСЪСТВИЕТО НА МАЙСТОР !

В теорията на Дао Цигун се говори за три енергийни сфери които съществуват в човека – първата обхваща корема, втората обхваща гърдите, третата главата.

При биволското дишане енергията се засилва и процесът се ускорява. Осъществява се със страничната и задната част на корема. Когато поемаме въздух с корема (т.е. вдишваме и издуваме корема напред), издуваме и страничните коремни мускули и задните гръбни мускули между задните ребра и таза. Така първата сфера се изгражда от всички страни и основата ѝ става стабилна. Съдът е цял и лесно се пълни с

енергия - от долу нагоре - подобно на обла кана с вода. Нужно е да има здраво дъно. Затова се издиша с внимание в основата на гръбнака. Енергията минава през задния енергиен канал (гръбнака).

3.5. ЕНЕРГИЯ НА КОСТНИЯ МОЗЪК (червения поток)

ИЗУЧАВА СЕ НА ПРАКТИКА В ПРЕСЪСТВИЕТО НА МАЙСТОР !

С активиране на енергията на червения топлинен поток на костния мозък, който може да се насочи от основата на гръбнака към корема и бъбреците, се получава захранване на златния зародиш.

Златният зародиш е енергийно образование в първата сфера на човек, тази в корема. Когато това енергийно образование се захрани с енергия, от него израстват фините тела на човека, с които той може да съществува в по-напредналите духовни светове.

Това не е използване на силата на Кундалини, т.е. латентната енергия, намираща се в основата на гръбначния стълб, активирането и вдигането на която води до поява на свръхестествени сили и качества на човека.

Активирането на енергията на Кундалини е опасно и може да спре нашето духовно развитие на ниво сили. Тези сили обаче не са нашата истинска природа, която се намира в „Златния зародиш“.

3.6. ПОСТОЯННО ДИШАНЕ 4 ПЪТИ В МИНУТА

Ежедневно постоянно дишане

В ежедневието трябва постоянно да наблюдаваме, когато се сетим, дишането си и то да стане коремно, 4 пъти в минута. Това трябва да е нашето 24 часово дишане. В началото се постига с наблюдение и корекция, но с течение на времето то ще стане естественото ни правилно дишане, дори когато спим.

Ние трябва да достигнем 4 вдишвания на минута за сметка на забавяне на вдишването и издишването, не за сметка на задържането на дъха. Задържането може да е до 2-3 секунди. Не повече. Това ще доведе до забавяне на пулса. Забавянето на пулса ще доведе до здраве и дълголетие. Но по-важното е, че ще доведе до зареждане с енергия на „Златния зародиш. Тази енергия ще можем да използваме както пожелаем - за здраве, за секс, за пари, за слава... Или за най-важното - за захранване на „Златния зародиш“, просветление и самадхи!

Тези прости дишания са основата на Дао Цигун - здравословния и духовен живот. Това дишане е напълно достатъчно да доведе до пълно просветление, ако се прави в продължение на поне един час на ден. При 3 часа ефектът е сигурен. Кармата няма значение. Тя ще бъде променена. Препоръчително е след 33 минути дишане да започнем НАБЛЮДАВАНЕ НА ВЪТРЕШНОТО. Всичко останало ще научите от духа вътре във Вас!

4. МЕДИТАЦИЯ - НАБЛЮДАВАНЕ НА ВЪТРЕШНОТО (1 час)

техника за духовно събуждане

Ще бъдете изненадани, а след като се изненадате, ще бъдете ИЗУМЕНИ!

ИЗУЧАВА СЕ НА ПРАКТИКА В ПРЕСЪСТВИЕТО НА МАЙСТОР !

С тази проста техника можете да се събудите за духа. Тя действа и не Ви е нужно нищо повече, за да се просветлите още сега в този живот.

ОПИСАНИЕ

Седнете удобно, релаксирайте, насочете вниманието навътре в себе си - към тялото си - от петите до върха на главата. Наблюдавайте вътре в тялото си със затворени очи. Наблюдавайте с вниманието си.

Ще откриете нещо много изненадващо, което е във Вас. Толкова изненадващо, че ще бъдете изумени....!

Но не се впечатлявайте. Просто наблюдавайте и ще откриете нещо, което не го пише в никоя книга. Нещо, което не може да се изкаже с думи... Нещо, което може само да се преживее!

ПОДГОТОВКА

Същността е наблюдаването на вътрешното

- Ако не можете да седнете на спокойствие и да наблюдавате вътрешното, дишайте бавно 20 мин. с корема.

- Ако не можете да дишате, защото сте нервни, раздвижете се и тогава започнете да дишате с корема. След като се успокоите достатъчно, започнете да наблюдавате вътрешното. Правете го всеки ден за най-малко един час. Скоро ще откриете нещо много странно във Вас...

Това не е специална техника за медитация. Това е най-естествената медитация, която Вие знаете как става и аз не мога, а и не трябва, да Ви обяснявам. Вие ще разберете всичко за нея, когато започнете да дишате и след това да наблюдавате вътрешното в себе си. Това наблюдение ще Ви даде личния ключ за просветление.

5. ЛИЧЕН КЛЮЧ ЗА ПРОСВЕТЛЕНИЕ!

Пътят е навътре

Не нагоре през фонтанелата на палавата. От там ще отидете в космоса и/или астрала. Ние искаме да отидем при нашия Свръх Аза. Пътят към свръх Аза е навътре. Там е енергийният тунел от светлина и звук, за когото говорят йогите, светците и всички, постигнали го. Ще преживеете различни състояния и ще придобиете мъдрост и знания по естествен начин от този енергиен тунел. Няма нужда да знаете предварително какво Ви очаква. Вие ще го преживеете лично.

При отваряне на третото око и виждане на астрални или ментални гледки, насочете вниманието си отново навътре в астралното си тяло, в окото-център, и влезте в персоналния си тунел до Свръх Аза, където сте само Вие и нямате нужда от посредници.

- 5.1. Медитация – Наблюдаване на усещанията, светлините и звуците в първата сфера (корема)
- 5.2. Медитация – Наблюдаване на усещанията, светлините и звуците във втората сфера (гърдите).
- 5.3. Медитация – Наблюдаване на усещанията, светлините и звуците в третата сфера (третото око).

По време на цялата практика 10% от вниманието остава в коремното дишане. По този начин започваме да развиваме общото внимание, което е пътят към Бог.

6. РАЗВИВАНЕ НА ОБЩОТО ВНИМАНИЕ

Бог е навсякъде

Противно на твърденията на много йоги и духовни школи, че Бог се постига само с концентрирано внимание, истината е, че Бог се постига с общото внимание, защото **Бог е навсякъде и той работи с общото внимание**, за да може да осъзнава цялото творение и така, ако и ние искаме да сме като него, е нужно освен концентрираното внимание да развием и общото внимание. Това е ключовият момент към успеха и от тук нататък няма какво да се каже много за духовното развитие. Нужна е лична духовна практика!

Много важно: Завършваме с физическо дишане в корема за заземяване, за да нямате психични проблеми.

7. ЕЖЕДНЕВНА ДАО ПРАКТИКА

за енергиен баланс сила и здраве

Веднъж на всеки час!

7.1. НЕБЕСНИЯТ КОНЕЦ

Когато се сетите, поемете дълбоко въздух, изправяйте гръбнака си, изправете врата и подпрете главата в небето. Това просто упражнение намества прешлените на гръбначния стълб и ги нарежда правилно. Позволява лесно протичане на енергията Чи по основния енергиен канал на човека.

7.2. ЕЗДАЧЪТ

След като сте направили Небесния конец, разклатете рамената наляво надясно, подобно на ездач... отпуснете се и издишайте. Това намества прешлените на гръбнака отляво и отдясно. Подобрява циркулацията на кръвта и оросяването на гръбначния стълб. Това е основният стълб на здравето!

7.3. КОРЕМНО ДИШАНЕ

Когато се сетите, обръщайте внимание на дишането си и нека то бъде коремно, бавно и спокойно. Който се научи да диша 4 пъти в минута в ежедневието си, ще достигне спокойно възраст от 92 години. Възрастта, в която духовното идва от само себе си. Бавното коремно дишане забавя пулса и успокоява ума. Подобрява настроението и дава сили за живот, зареждайки първа сфера в корема с енергия.

7.4. ВГЛЕЖДАНЕ ВЪВ ВЪТРЕШНОТО

Сутрин, обед и вечер или винаги когато можете да релаксирате, отпуснете се и насочете вниманието си навътре към Вашето тяло - от 30 см под краката до 30 см над главата. Наблюдавайте. Не мислете и не оценявайте. Наблюдавайте вътрешното. Там във Вас ще откриете всичко, от което се нуждаете. Там са любовта, мирът и покоят на душата. Там е Бог!

7.5. ПРОТЯГАЙТЕ СЕ

Когато се сетите, протегайте всичките си мускули и ги отпускате, стягайте долната част на корема и я отпускате. Тези прости движения ще позволят на енергията Чи да циркулира във Вас спокойно. Тя знае какво да направи. Не мислете.

Ако правите тези упражнения всеки ден, когато се сетите за тях, ще се сещате все по-често и те ще станат Ваша естествена природа. Така здравето, щастие и силата ще са с Вас, независимо от житейските трудности.

8. СПРЕТЕ ТЪРСЕНЕТО

Вие сте целта на вашето търсене

Потопете се в покоя на себе си. Забравете всичко, което знаете. Нямайте концепции. Изгорете философията си. Насочете вниманието си навътре към третото око и ще осъзнаете че всичко е във Вас - и силата, и пътят, и знанието, и любовта... Не са Ви нужни вътрешни или външни учители, учения и религии!

V. МОЯТА ПРАКТИКА

Дао цигун, йога, дишане и гимнастика - здраве и духовно развитие

Добавка за най-отдадените души, които искат да се освободят от Матрицата на Земята и да станат свободни космически същества!

- Тази практика раздвижва физическото тяло по лесен и безопасен начин и може да се прилага от всеки нормално здрав човек.
- Тази практика прочиства енергийните канали на ефирното тяло и дава възможност за правилно движение на енергията Чи.
- Тази практика зарежда с енергията на космоса и Земята фините тела на човека. Така човекът се осъзнава като съществуващ едновременно в много измерения и духовният напредък за него е възможен.
- Тази проста практика не е никак проста, а е много комплексна, практична и ефикасна на всички нива в човека. Тя е добра основа за здраво тяло и предпоставка за духовно развитие ако се наблегне на дишането и медитацията.
- Тази практика е безопасна, защото заземява и възвисява, едновременно работейки с двете основни енергии на ДАО Цигун - земната и небесната.

ВРЕМЕТРАЕНЕ

За осезаем ефект - минимум 1 час, 5 пъти в седмицата

За професионалисти - 3 часа, 5 пъти в седмицата

ПРЕПОРЪКА

Давам само примерен вариант на сутрешна практика, който практикувам лично. Усетете желанията на тялото си и се наслаждавайте! Следвайте вътрешния си усет. Вие създайте своя собствена сутрешна практика!

1. ПРОТЯГАНЕ В ЛЕГЛОТО

Истинският йога започва своя светъл ден още в леглото! Разтъркваме длани и ги поставяме върху очите си в продължение на една минута. Протягаме се както ни идва от вътре още една минута и ставаме бавно, с усмивка и молитва в сърцето.

2. ФРИКЦИИ С КЪРПА

Веднага след ставане отиваме в банята и намокряме тялото до слабините с хладка вода. Разтъркваме със суха кърпа и погалваме тялото с ръка, с благодарност и любов към него.

3. ПИЕНЕ НА ТОПЛА ВОДА

Пием топла вода (около 500 мл) с лимон (или оцет). Бавно и спокойно на малки глътки с внимание във водата на живота. Ние сме жива вода!

4. МАСАЖ НА ХОДИЛАТА

Стъпваме върху масажора за крака и правим 33 крачки напред към новия светъл ден с усмивка :)

5. НЕТИ

Правим промивка на носа с топла вода, морска сол и медицински катетър.

6. КАПАЛАБХАТИ

На чист въздух рязко издишваме с корема в 3 серии по 20 издишвания и нормални вдишвания. Постепенно увеличаваме до 60 издишвания.

7. АЛТЕРНАТИВНО ДИШАНЕ

На чист въздух правим 20 вдишвания като запушване на едната ноздра и издишане през другата. Съотношението вдишване - задържане - издишване е 10 x 40 x 12 сек за начало. Може да се увеличава, когато се постигне това с лекота. Това дишане дава здраве, голяма сила и развива фините тела в човека.

8. ТРИСТЕПЕННО ДИШАНЕ

Това е пълно йога дишане със забавяне от секунда на всеки етап - вдишваме с корема, с гърдите, повдигаме рамената. Издишваме с внимание към корема. Зареждаме с прана за новия ден!

9. НАУЛИ

Издишваме и изпразваме корема от въздуха с леко навеждане напред. След което раздвижваме коремните мускули на воля с цел масаж на вътрешните органи.

10. ГИМНАСТИКА

Най-обикновена гимнастика с чудни свойства за раздвижване на всички стави от врата до глезените и пръстите на краката. Започваме от горе надолу.

11. БУДА ПРОТЯГА 1000 РЪЦЕ

Поемаме въздух, протягаме ръце нагоре, стягаме всички мускули, задържаме и отпусваме ръцете надолу. Повтаряме с ръце напред, настрани надолу и назад. Отваряме енергийните канали за протичане на Чи през новия ден.

12. КРОКОДИЛСКИ УПРАЖНЕНИЯ

Лягаме и раздвижваме наляво-надясно свитите в коленете крака бавно и с удоволствие като въртим врата в обратната посока 20 пъти. Раздвижването на кръста е много важно за сутрешния комплекс.

13. СВЕЩ, РИБА, ГЛАВОКОЛЯННА, ИЗВИВКА, КОБРА, СКАКАЛЕЦ, ЛЪК

Минаваме през тези асани като през гимнастически упражнения без да задържаме повече от 8 секунди за раздвижване на най-важните места в тялото.

14. СТОЙКА НА ГЛАВА

След добра загрявка стигаме до съществения момент в сутрешния комплекс. Ако сме здрави правим стойката на глава като започваме от 1 минута и целим 10 минути в комфортно състояние. Излизаме от асаната при най-малкия дискомфорт. Тази асана дава силно духовно пробуждане!

15. ГЛЕДАНЕ НА СВЕЩ

Поставяме свещ на височината на очите, седнали сме удобно и се концентрираме в пламъка за минимум 1 минута. Постепенно увеличаваме до 10 мин. Подготвяме и подобряваме очите за светлината на новия ден. Подобрява концентрацията и успокоява ума.

16. ДЪРВОТО НА ЖИВОТА

Това енергийно упражнение зарежда с енергия от космоса и от Земята. Задържаме минимум 5 минути с тенденция до 30 мин. Заставаме с крака на ширината на раменете и ръце около 20 сантиметра пред корема, коленете са леко свити. Стоим статично така колкото можем. Вниманието минава от космоса до Земята и се установява в корема. Наблюдаваме вътрешното спокойно. Зареждаме с енергия тялото за новия ден.

17. РАЗДВИЖВАНЕ НА ЕНЕРГИЯТА

С леки движения на ръцете пред тялото на около 10 см - нагоре и надолу - равномерно раздвижваме насъбралата се в нас енергия по цялото тяло.

18. КОРЕМНО ДИШАНЕ С ВНИМАНИЕ В ЗЕМЯТА

Сядаме удобно с изправен гръбнак и правим около 20 коремни вдишвания и издишвания с внимание към краката и Земята. Заземяваме, за да сме стабилни цял ден.

19. МЕДИТАЦИЯ

По желание наблюдаване на вътрешното - времетраене по избор... Завършваме с 8 коремни дишания с внимание в корема.

20. ДОБРОТО НАМЕРЕНИЕ

След като сме раздвижили тялото, пречистили енергийните канали и заредили с енергия... Изразяваме сутрешното си добро намерение към света, хората и себе си. Така то може да бъде чуто от Бог и осъществено от нас.

Усмивваме се и започваме новия ден!

С тези прости упражнения всеки лесно може да доживее до дълбока старост, да постигне духовно пробуждане и осъзнаване, да открие какво има в него и кой е той... ако ги прави всеки ден! Няма сила, която да Ви попречи, ако Ви искате просветление! Вашият живот зависи от Вас! Пожелавам Ви успехи по пътя към себе си и Бог! Те са едно!

Аз Съм Сега,

практикуващ

м. ноември, 2015 г.

www.azsamsega.com