

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

УЧИТЕЛЯ ОМРААМА МИКАЭЛЯ АЙВАНХОВА

Выдержка из беседы от 19 июля 1979 г.

Во вселенной существует много энергетических потоков, но главных из них только два: *восходящий*, направляющийся от центра Земли к центру Солнца, и *нисходящий*, идущий в обратном направлении от Солнца на землю.

Эти потоки - *восходящий и нисходящий* - встречаются в нашем организме на уровне солнечного сплетения, которое обеспечивает их слияние и распределение по всему организму. Это важно, так как, если два потока не смешиваются и не распределяются нормально, наше здоровье может очень быстро испортиться. Таким образом, необходимо каждый день следить за гармоничной циркуляцией данных потоков в нас.

Упражнения, которые я вам даю, основаны на очень важных законах. Если вы будете выполнять их *внимательно и сознательно*, то получите прекрасные результаты для своего здоровья и уравновешенность во всех планах.

Методы, которые я вам даю, пригодны для всех обстоятельств вашей жизни: упражнения, которые надо выполнять, формулы, которые надо произносить, все это необходимо для того чтобы преобразовать ваши отрицательные состояния, успокоить себя и гармонизировать, связываться с небесными высокоразвитыми существами.

К сожалению, большинство людей, не знающих этих методов, живут, думают и действуют всегда механически, бессознательно. Поэтому ничто из того, что они делают, не производит значительных результатов; их слова, жесты не связаны ни с мыслью, ни с целью и остаются неэффективными.

Чтобы показать, насколько справедливо то, что я вам говорю, я постараюсь по-новому осветить гимнастические упражнения, которые мы выполняем каждое утро.

На первый взгляд, кажется, что эти упражнения незначительны, потому что они легко выполнимы и продолжаются всего несколько минут. Это не движения, которые нужно исполнять несколько часов для развития мускулатуры. Существуют вещи более важные, чем развитие мускулатуры, так как физическая сила не зависит исключительно от мускулатуры, и вы сами должны были это констатировать.

В некоторые дни с утра до вечера вы ходите, бегаєте, поднимаете тяжести, переносите их и не понимаете, откуда приходит к вам эта энергия. В другие же дни малейший жест вам стоит труда, вы едва передвигаетесь. Что же происходит?

Очевидно, эта энергия, этот электрический ток, этот поток, который должен идти от мозга к мускулам, недостаточен, и мускулы остаются вялыми. Эта энергия

идет от нервной системы, которую, следовательно, надо уметь защищать и усиливать.

Это как раз то, что мы делаем с помощью наших гимнастических упражнений: они касаются некоторых центров нашей нервной системы, они их питают, усиливают, гармонизируют, и мы становимся способными выполнять громадную работу.

В Науке посвящения существует важное правило, по которому ***всякая наша деятельность должна касаться трех областей: физического мира, мира чувств и мира мысли.***

Если вы делаете физические упражнения многие годы и не получили почти никакого результата, то это означает, что вы не умеете работать в этих трех областях, чтобы получить мощный эффект не только для вас, но и для всего Братства, для всего мира. Еще раз я вам постараюсь показать, как слово — произнесенное или нет — становится силой, когда оно связано с жестом, чувством или мыслью, волей, намерением.

Упражнения, которые я вам предлагаю, способствуют развитию вашей воли, и затем, благодаря вашей воле, ничто не будет вам сопротивляться, вы будете победителем во всем. Но без упражнений вы никогда не приобретете волю.

Вы можете приобрести знания, эмоции, богатства, но никто и ничто не может вам дать волю, вы должны ее развить сами. Вот почему в Посвящении от ученика сначала требуется развивать свою волю дисциплиной и упражнениями. Конечно, это трудно, но это наиболее эффективно. Потому что, обладая волей, вы работаете, вы настаиваете и, наконец, вы получаете то, что вы хотите: вы можете стать умным, добрым, здоровым, сильным. А без воли, чем бы вы ни обладали, вы не сможете ничего больше приобрести и можете даже потерять то, что имеете.

Общие рекомендации к упражнениям:

- * упражнения выполняются в медленном ритме, мягко и непрерывно.*
- * начальная позиция для всех упражнений одинакова: прямая стойка, ступни вместе, руки расположены вдоль тела.*
- * при каждом повторении упражнения необходимо мысленно повторять соответствующую упражнению формулу.*
- * **Цель первого упражнения** - коснуться нисходящего потока, привлечь и заставить его гармонично циркулировать в нас.*
- * **Второе упражнение** соотносится со вторым потоком.*

Упражнения выполняются лицом к Солнцу. Поднимите свою правую руку с вытянутой вверх ладонью по направлению к Солнцу, спроецируйте свою астральную руку, т.е. своими чувствами, желаниями потянитесь до Солнца, до Престола Бога и говорите:

"Господи! Все чем я обладаю принадлежит Тебе. Пользуйся мной для Триумфа и Славы Твоего Царства! Я выполню Твою Волю! Пусть Твоя Мудрость, Твоя Любовь и Твоя Сила, проявятся через меня!"

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Вы поднимаете руки над головой, затем опускаете их вдоль тела до ступней ног и говорите:

«Пусть все благословения Неба снизойдут на меня и на Братство во славу Бога»
(6 раз).

Вы призываете благословения Неба не только на вас, но и на Братство, на все народы земли, и таким образом помогаете. Если вы делаете что-то только для себя, то это всегда незначительно, почти ничто. Почему всегда только для вас? Зачем быть столь экономным, столь скупым, и никогда не произнести несколько слов, полезных для других? Люди не умеют работать с божественными силами, и поэтому бесконечно сталкиваются с одними и теми же трудностями. Надо мобилизовать все силы и могущество, которые нам дал Бог: слово, мысль, жест... и поставить их на службу для блага всего мира.

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Вы поднимаете руки от ступней ног до головы и произносите:

«Пусть все мои клеточки воскреснут, оживятся и намагнетизируются во славу Бога»
(6 раз).

И все ваши клеточки проснутся и обновятся.

ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ

Вы поднимаете попеременно правую и левую руку вперед, как если бы вы плыли, и говорите:

«Пусть я смогу плыть в океане космического Света во славу Бога» (6 раз).

Да, всегда во славу Бога, и ничего другого. Ваше желание записано наверху теми, кто за вами наблюдает, и они говорят: «Вот слуга Неба!»

ЧЕТВЕРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Вы поднимаете горизонтально обе руки, сначала в одну, затем в другую сторону, как если бы вы косили, и говорите:

«Пусть все дьявольские связи будут разорваны, разрушены во славу Бога» (6 раз).

Люди никогда не думают, что они соединены с адом невидимыми связями. Они этого не замечают, они едят, пьют, развлекаются, торгуют. Но они уже соединены, связаны, они тянуть нити, (внутренние клубки!), и они воображают себя свободными, чувствуют себя превосходно! Надо разорвать эти связи, освободиться во славу Бога, всегда во славу Бога.

ПЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

«Пусть абсолютное равновесие установится во мне во славу Бога» (6 раз).

И если в этот момент вы думаете о чем-то другом, вы можете упасть. Чтобы удержать равновесие, надо быть полностью сконцентрированным в точке – на мысли, что нет ничего другого, что могло бы вас отвлечь. Центр равновесия находится в области ушей, которые являются символом мудрости.

Надо быть очень разумным, чтобы сохранять равновесие; если вы не живете разумно и нарушаете законы, то вам придется всегда балансировать.

ШЕСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Вы становитесь на колено на землю и поднимаете руки к лицу, потом вы их выбрасываете вперед, а затем в стороны и произносите:

«Пусть все враги Всемирного Белого Братства будут удалены, изгнаны, отброшены во славу Бога» (6 раз).

Враги Всемирного Белого Братства – это не люди, а темные духи, которые входят в них, чтобы проявиться и разрушить божественную работу. Следовательно, вы имеете право их гнать прочь, и некоторые могут произносить: « Пусть они будут расплелены, сражены молнией, уничтожены!» почему бы нет? Разве они имеют право вредить Свету?

СЕДЬМОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Вы выбрасываете руки вперед, потом отклоняетесь назад, и говорите:

«Пусть гибкость и пластичность утвердятся во всех моих органах и клеточках во славу Бога » (6 раз).

Вы должны стремиться отклониться как можно больше назад, но не упасть...

ВОСЬМОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

«Пусть все благословения Неба снизойдут на меня и на Братство во славу Бога» (3 раза).