

PRAKTYKA TRZECH KROKÓW

Krok pierwszy: UŚWIADOMIĆ SOBIE GOTOWOŚĆ

• Najlepszym sposobem uświadomienia sobie swojej gotowości jest praktyczne jej sprawdzenie. Oto kilka łatwych ćwiczeń. Jeśli będą dla nas rzeczywiście łatwe i proste, a po ich wykonaniu będziemy się czuć przyjemnie – to dobrze. Ćwiczenia są swego rodzaju testem. Ich wykonanie podpowie, na ile jesteśmy gotowi do przyjęcia pradawnej wiedzy. Autor wychodzi z założenia, że informacja o zapomnianych naukach żyje w głębi naszej psychiki i gdy ciało wykonuje specyficzne ćwiczenia, nieświadoma informacja jak echo rozchodzi się w głębokich warstwach podświadomości. Fenomen ten można zbadać i stworzyć dla niego teoretyczną bazę. W rzeczywistości praktyka taka istnieje od dawna. Nawet przodkowie sformułowali prawo psychicznego echa: „Ziarna wiedzy zasiane w duszy przyniosą rezultaty w ciele i będą zrozumiałe nawet kilka pokoleń później”.

1. *Ręce trzymaj przed sobą. Po chwili podnieś lewą rękę do góry, a prawą opuść. Dłonie obu rąk zwrócone są do siebie. Ustaw je tak, by były umieszczone dokładnie jedna nad drugą i trzymaj je jakiś czas. Wkrótce poczujesz więź między dłońmi, jakby jakąś pulsującą żyłką. Powoli zbliżaj, a potem oddalaj ręce od siebie. Żyłka będzie pulsować raz słabiej, raz silniej. Im bliżej siebie będą dłonie, tym wyraźniejszy puls w niewidzialnej żyłce. Jednak gdy dłonie znajdą się całkiem blisko siebie, żyłka zanika. Najsilniejszy puls jest wtedy, gdy lewa ręka znajduje się na wysokości czubka nosa, a prawa przy pępku. Gdy trzymasz ręce długo (trzy minuty), w sercu robi się jakby cieplej i pojawia się radość...*

2. *Siądź na ławce i zacznij odrywać od niej raz jedną połowę siedzenia, a raz drugą. Głowa pozostaje nieruchoma, ale ciało i grzbiet wyginają się jak młode drzewo na wietrze. Powtórz to ćwiczenie 50 razy. A gdy w centrum ciała pojawi się ciepło i, jak żyłka, będzie przechodzić od szyi do kości ogonowej i będzie temu towarzyszyć uczucie pieszczoty, to znaczy, że rezultat został osiągnięty. Myśl przy tym, że wewnątrz Ciebie wszystko prostuje się, wypreża i staje się wolne...*

Krok drugi: **ODKRYĆ SPUŚCIZNĘ PRZODKÓW**

- Mowa oczywiście o mistycznej i psychicznej spuściznie, która pozostała po naszych przodkach z czasów, gdy wiedza szamanów stanowiła o rozwoju ludzkości. Bardzo dawno temu, gdy na rosyjskich ziemiach władzę sprawowali kniaziowie, pojawiło się zagadkowe, dziwne proroctwo: „I nad rodami wzejdą czarne zozrze, i proch spadnie na ich dzieci. A rodzice zaczną kapać ich w krwi i odwracać oczy od testamentu przodków. I stanie Ziemia w płomieniu walk bratobójczych, a dziad i pradziad będą wypędzeni i odrzuceni... Na tysiąc lat pójdzie w zapomnienie mądrość Rodu, ale powstanie, gdyż jej ziarna przechowa każdy, kto jest zrodzony ze sławnych ludzi Rodu...”.

Tę przepowiednię można tłumaczyć na różne sposoby. Jednak pradawni wtajemniczeni potrafili zasiać w duszy człowieka zabronione, ale chronione przez nich ziarna, które są gotowe, by wzejść. Spuścizna stoi otworem. I jeśli mamy w sobie ziarna pradawnej wiedzy, ona poruszy się w nas i wzburzy, a wszystko to, o czym przeczytamy w tej książce, wyda nam się już od dawna dobrze znane. Skąd? Znikąd! Ezoteryczna wiedza drgnęła w nas i szybko się budzi...

A jeśli nie odezwie się ona w Waszym sercu, poznacie coś ważnego dla siebie i jednocześnie pożytecznego, gdyż wykorzystacie nowe doświadczenie dla dobra swojego i swoich bliskich.

Skieruj swe myślowe spojrzenie ku sercu i wyobraź sobie, że z niego we wszystkie strony wypływa światło. A gdy wypełni Twoje wnętrze, w górze brzucha zobaczysz skarb siły. Jeśli jest Twój, serce odpowie na to ciepłem i radością, jeśli jest Ci obcy, poczujesz smak siły w sobie i możesz rozpalic jej ogień, jak ognisko w ciemności nocy.

Krok trzeci: W DROGĘ!

- Psychiczne echo dawnej świadomości pojawiło się w sercu, pradawna spuścizna przebudziła się, zostały położone podwaliny pod osobisty rozwój i dlatego każdy, kto poczuł w sobie bodziec, jest gotów do działania. Przyszedł czas, by od rozważań przejść do realnych działań. Od czego zacząć? Od zwyczajnej odbudowy siebie i swojego ciała. Na tym świecie inaczej niż w formie cielesnej istnieć nie możemy. Ciało jest nie tylko miejscem przebywania Ducha, lecz także najdoskonalszym instrumentem poznania świata. Opinia, że posiada ono mały wachlarz możliwości, to nic innego jak stereotyp. Większość ludzi rankiem spieszy do pracy, wieczorem – do domu. Człowiek nie ma czasu, by rozejrzeć się wkoło i zrozumieć, że biegnie po wydeptanej ścieżce i nie zauważa na poboczu soczystych traw, pięknych kwiatów i zacienionych lasów. A one zapraszają, żeby odpocząć, odprężyć się, ale... Nie ma kiedy! Brak czasu! Wciąż mamy jakieś sprawy, troski! I tak biegniemy, póki nie upadniemy. A upadłszy, jeszcze próbujemy pełznąć po tej naszej drodze.

CZĘŚĆ PIERWSZA: *Wnikając w zamierzczłą przeszłość...*

Wystarczy zejść na pobocze, warto. Wszystkie zmartwienia, nieszczęścia znikną, zostaną gdzieś daleko, jakby ich nie było. Nowy świat wybawi od smutku, a w zamian da spokój, zdrowie i zrozumienie. Trzeba zatrzymać tę gonitwę i skończyć z wyścigiem szczurów. Dobrze jest zanurzyć się w świecie żywych energii twórczych i zespolić się z nimi w całość!

Brzmi to ładnie, ale jak się zatrzymać, jeśli życie dyktuje nam swoje warunki? Większość ludzi nawet nie wyobraża sobie innego sposobu życia, co nie znaczy, że takowy nie istnieje. Jest obok, czeka, aż otworzymy mu furtkę...

Wstań o świtaniu, twarzą zwróconą ku wschodowi i gdy dotkną Cię pierwsze promienie Słońca, zrób krok w stronę światła i pomyśl, że zostawiasz za sobą wszystko to, co przywiązywało Cię do świata, i wchodzisz obecnie w nowy, jasny, olśniewający strumień przeszłości...

Wszystkie te przerośnię mają uzmysłwić fakt, że trzeba się ruszać, rozwijać... A zaczynać należy od prostoty i konkretów: co i jak robić...

OGÓLNE ZALECENIA

Czas trwania zajęć każdy określa sam. Nie warto zajmować się ćwiczeniami dłużej niż 2–3 godziny dziennie, żeby nie doszło do fizycznego i psychicznego przeciążenia. Zajęcia najlepiej przeprowadzać w czystym, przewietrzonym pomieszczeniu. Ważne jest, by nasze samopoczucie było komfortowe...

Zajęciom powinna towarzyszyć muzyka. Obecnie nie ma z tym problemów, można wybierać z bogatej kolekcji muzyki medytacyjnej. Niekoniecznie należy przywiązywać się do znanych muzyków w rodzaju Kitaro, Kleidermana, Schulzego i innych... Ważne, by posłuchać muzyki i poczuć, czy sprawia nam

przyjemność, czy nie! Dla praktycznych ćwiczeń z kanonu Tradycji najbardziej odpowiednia jest płynna, powolna muzyka, nie-nosząca cech narodowych. Osiągnięciu duchowej harmonii i równowagi świetnie służą śpiewy kościelnych chórów Rosji. Nie ma niczego podobnego w Europie pod względem oddziaływania na emocje i uczucia.

Ważne jest także, byśmy sobie uświadomili, że nasze osobiste osiągnięcia są wynikiem stałej pracy nad sobą, a smutki – to wytwory lenistwa, nieróbstwa, dążenia do tego, by własne problemy przerzucić na cudze barki. Każdemu dany jest wolny wybór: iść drogą prowadzącą w bezmyślność, obojętność, okrucieństwo i tępotę, czy wstąpić na niezbadaną ścieżkę i kroczyć po niej, wciąż odkrywając **siebie dla siebie**.

OCKNIJMY SIĘ

Tradycją stało się rozpoczęcie nowego życia od poniedziałku lub choćby z rana. Ale czy umiemy się budzić? Prawdopodobnie – nie. Dźwięk budzika wyzwała w nas naturalną reakcję: puls przyspiesza, rośnie ciśnienie krwi, serce trzepocze w piersi. Dlaczego?

Nasz organizm na przejawy zagrożenia reaguje w specyficzny sposób. Gdy czujemy się niepewnie, podskakuje ciśnienie, przyspiesza puls, mocniej bije serce, a krew wyrzuca hormony stresu. Wszystko po to, byśmy mogli walczyć, a ciało było przygotowane do natychmiastowych i dużych obciążeń fizycznych: do bójki, szybkiego biegu, potężnych naprężeń mięśni. W tym przypadku hormony stresu spalają się w paliwie aktywnego ruchu i napięć fizycznych.

A teraz porównajmy naszą reakcję na stres z momentem przebudzenia. Mamy do czynienia z takim samym biciem serca,

takim samym skokiem ciśnienia. Nagła pobudka na dźwięk budzika jest dla organizmu takim samym stresem, jakiego doświadczał nasz przodek w sytuacji zagrożenia.

Budzik zadzwonił i otwarliśmy oczy. Serce kołacze, w głowie dzwoni. Logika reakcji fizycznych podpowiada, że należy szybko wyskoczyć z łóżka i dokądś biec... A my wyłączamy budzik i ciężko wzdychając, padamy znów na łóżko, by móc jeszcze kilka chwil w nim się wylegiwać. Taki jest nasz każdy ranek. Potem ze zdziwieniem zauważamy, że serce nie pracuje tak dobrze, że mamy zadyszkę, że zdarza się nam być rozdrażnionym bez powodu...

Wszystko bierze się stąd, że ranne hormony stresu po nagłej pobudce nie spalają się w fizycznym działaniu. Gromadzą się. Reakcja układu krwionośnego i nerwowego przy stałym sposobie budzenia się (od dzwonka budzika) staje się przyzwyczajeniem i na podobne sytuacje ciało reaguje jednakowo. Nasza świadomość nie zdąży się włączyć, gdy na przykład usłyszymy nagle dźwięk telefonu. Krew znów wyrzuca hormony stresu, które gromadzą się, nie mogąc się spalać. I tak jest każdego dnia.

W jaki sposób uniknąć porannego stresu? Ktoś próbuje wcześniej iść spać i wcześniej wstawać, ktoś inny ćwiczy, by zlikwidować napięcie związane z pobudką. Autor proponuje użyć fortelu.

Słodki sen przerywa nam poranny oprawca – budzik. Normalne zachowanie – szybko wyskoczyć z łóżka, tj. zareagować na pierwszy wyrzut hormonów stresu. Jeśli tak postąpimy, bicie serca będzie znacznie słabsze (niektórzy instynktownie wyskakują szybko z pościeli lub gwałtownie siadają w łóżku, nie próbując nawet zrozumieć dlaczego).

Potem należy posiedzieć kilka minut, by do końca się obudzić, następnie znów trzeba się położyć i zacząć pracę. Najpierw rozcieramy palcami małżowiny uszne, tak jakbyśmy gładzili delikatne płótno. Potem kilka razy naciskamy na guzeczki zakrywające otwory uszne.

Następnie opuszkami palców przez zamknięte powieki lekko pomasujmy oczy. A potem...

WSTAŃMY I PRZECIĄGNIJMY SIĘ

Przeciagać się też należy umieć. Proponowana metoda: na wdechu podnieśmy ręce wzdłuż boków do góry, dłonie złączmy nad głową. Wyobraźmy sobie, że stopy mamy przyklejone do podłogi, a za ręce ktoś silnie ciągnie nas do góry. Pociągamy całe ciało do góry. Rozciąga się nam kręgosłup, klatka piersiowa, mięśnie pleców i tłoczni brzusznej. Mięśnie pleców naprężają się. A teraz powoli zróbmy wydech w przestrzeń przed sobą. Po wydechu opuśćmy ręce do wysokości barków i potrzymajmy je równoległe do podłogi.

Wykonajmy wdech, prostując jednocześnie klatkę piersiową. Potem opuśćmy ręce wzdłuż boków tak, jakbyśmy pokonywali czyjś opór. W dole brzucha dłonie dotykają się opuszkami palców. Zostawmy je w tym położeniu na kilka sekund.

Znów podnieśmy ręce wzdłuż boków do góry i powtórzmy pierwsze ćwiczenie na przeciąganie. Cały cykl przeciągania należy powtórzyć 3–4 razy.

Potem można przejść do psychofizycznej gimnastyki, opisaną poniżej. Nie spieszymy się ze zwiększeniem ilości powtórzeń. Jeśli ćwiczenia przychodzą nam łatwo, wykonujemy je wolniej – wtedy obciążenie mięśni rośnie.

POCZĄTEK

Każdemu działaniu zmierzającemu do wyzdrowienia musi towarzyszyć nasza wewnętrzna gotowość. Jeśli będziemy zmuszać się do tego, by intensywnie ćwiczyć każdego ranka, po

wstaniu z łóżka, to po upływie godziny od ćwiczeń możemy czuć się jeszcze dobrze. Jednak potem, gdy minie inercja gimnastyki, nasze samopoczucie prawie na pewno pogorszy się. Nieoczekiwane obciążenie narządów wewnętrznych, mięśni, nadmierna wentylacja płuc, nadmiar tlenu w krwi i inne następstwa ćwiczeń fizycznych doprowadzą do pogorszenia samopoczucia. Stopniowe i płynne przejście do nowego rytmu stanowi gwarancję ogólnego wzmocnienia narządów i układów oraz przyszłego zdrowia. Oto propozycja ćwiczeń, które pomogą organizmowi przyjąć obciążenia spokojnie, bez nadmiernego napięcia.

Ćwiczenie 1. Stańmy prosto, rozstawiając nogi na szerokość ramion. Zegnijmy nieco kolana, miednicę wysuńmy do przodu, zaokrąglimy plecy na odcinku piersiowym kręgosłupa. Ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała. Ugnijmy je w łokciach, dłońmi ku górze i zacznijmy powoli podnosić dłonie do ramion, jednocześnie przesuując miednicę do tyłu i rozprostowując ramiona. W ostatniej fazie tego ćwiczenia ciało rozciągnie się na całej długości kręgosłupa, głowa odchyli do tyłu, tułów będzie przypominał bardzo napięty łuk z cięciwą między karkiem a kością ogonową.

Gdy po raz pierwszy będziemy wykonywać to ćwiczenie, pojawi się silne napięcie mięśni pleców. Zastaje mięśnie włączają się do pracy, krew znacznie krążyć aktywnie, zwiększy się odżywianie tkanki mięśniowej, mięśnie długie, przylegające do kręgosłupa, napną się i, jak gorsetem, otoczą kręgi.

Gdy wykonamy to ćwiczenie 5–7 razy, poczujemy przyjemne zmęczenie w plecach. Po długim zastoju mięśnie wreszcie zaczęły pracować. Tak wygląda fizyczna strona ćwiczenia. Teraz połączmy ruch z wizualizacją. Znajdujemy się w twardej, ale kruchej otoczce. Na przemian to zaokrąglając plecy, to znów mocno je prostując, naprężając i rozciągając, rozbijamy otoczkę. Po



Rys. 1.

włączeniu wizualizacji odczucia stają się bardziej wyraźne. Wyobrażona skórka trzeszczy wokół nas, łamie się, do ciała dociera świeże powietrze, a skóra je spija... Zwiększając ilość powtórzeń do 20–25, pocujemy, że ciało oczyszcza się ze skorupy i swobodnie oddycha każdą swą komórką. Pojawia się wewnętrzna świeżość, czystość, wzmacniają się mięśnie.

Tego ćwiczenia nie powtarzamy na początku aż tak wiele razy. Trzeba najpierw dokładnie popracować nad ruchem, stworzyć wyraźną, odczuwalną wizualizację skorupy. Technikę wykonania ruchów pokazują rysunki **1** i **1a**.

• **Ćwiczenie 2.** Do wykonania tego ćwiczenia przyda się krzesło. Ustawmy je tyłem do siebie, stańmy prosto – nogi na szerokość ramion – kolana lekko ugięte. Ręce trzymamy na oparciu krzesła stojącego przed nami. Przy lekko ugiętych kolanach zaczniemy kręcić miednicą w prawo. Głowę, ramiona i tułów trzymamy prosto, starajmy się nimi nie ruszać. Pracują tylko mięśnie skośne brzucha, talii i tłoczni brzusznej. Wykonajmy 20 obrotów w jedną stronę, potem tyle samo w drugą. Powstaje takie odczucie, że narządy wewnętrzne w brzuchu wibrują i drżą, do narządów miednicy małej napływa ciepło. Źródłem wielu chorób miednicy małej, zarówno u mężczyzn jak i u kobiet, są zjawiska zastojowe. Regularne powtarzanie tego ćwiczenia pomoże uniknąć tego rodzaju chorób.

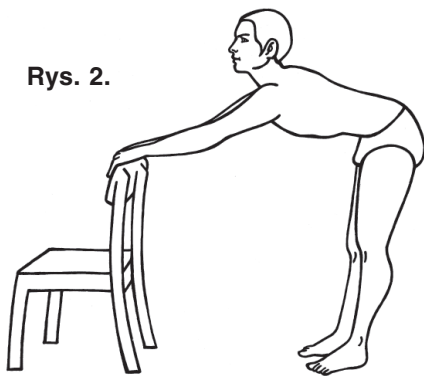


Rys. 1a.

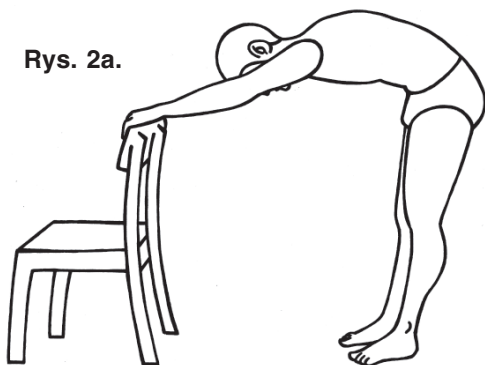
Fizyczna część ćwiczenia jest zrozumiała, jednak w celu podwyższenia efektywności należy połączyć realny ruch z wizualizacją. Zanim zaczniemy ćwiczenie, wyobraźmy sobie, że siedzimy w zielonej, „śliskiej” wodzie. Pod wpływem ruchu miednicą woda stopniowo robi się jaśniejsza. Zwiększmy szybkość obrotów miednicą i poruszajmy nią, póki nie pojawi się odczucie, że zielona zastoinowa woda wraz z każdym obrotem miednicy oczyszcza się, robi się przezroczysta. Osiągnijmy myślowy obraz, że woda jest oczyszczona, płynna i w pełni przejrzysta. Gdy wizualizacja zapracuje z pełną siłą, pojawi się realne uczucie świeżości i czystości wokół ciała.

- **Ćwiczenie 3.** Stańmy dalej od krzesła, robiąc skłon do przodu, wyciągnijmy ręce i połóżmy je na ramionach. Kołyszmy tułowiem sprężyste w górę i w dół, skupiając uwagę na pracy mięśni naramiennych, stawów ramion, kręgosłupa, a szczególnie odcinka talii. Podczas ruchu tułowia w dół należy maksymalnie wygiąć kręgosłup; podczas ruchu w górę – mocno zaokrąglić plecy. Ćwiczenie to jest zbawcze dla kręgosłupa, zmusza mięśnie do zaciskania się i rozluźniania. W celu uzyskania pełnego efektu do fizycznego działania dodamy wizualizację. Wyobraźmy sobie, że jesteśmy pod lodem, plecami w górze. Żeby nie zginać, należy przebić w wodzie otwór, wsunąć się w niego, złapać powietrze. Kołyszając tułowiem w górę – w dół, naciskamy lód, plecami wybijamy w nim otwór (**rys. 2, 2a**). Ruch się nasila, zwiększa amplituda i w końcu lód zostaje złamany, otwiera się przed nami przestrzeń czystej

Rys. 2.



Rys. 2a.

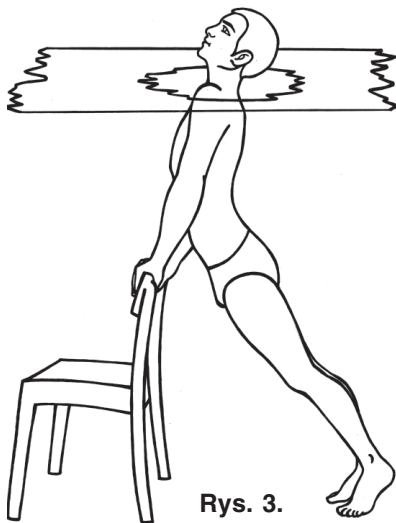


„z wody” do połowy, mocno przegnijmy w pasie; trzymając ręce na oparciu krzesła, ciągnijmy ku górze każdy mięsień tułowia i nóg, pijmy skórą ożywcze powietrze.

Na zewnątrz ruchy wyglądają następująco: po kilku powtórzeniach sprężystego kołysania się tułowiem w górę – dół (rozbiwanie lodu) zaprzyjmy się rękami o oparcie krzesła – łokcie pod brzuchem – mocno wygnijmy się w talii, wyciągnijmy w górę i do przodu (wynurzenie się).

Nogi są naprężone, wyciągnięte, opierają się na palcach, głowa odrzucona do tyłu (**rys. 3**).

• **Ćwiczenie 4.** Kręcenie stopami w pozycji siedzącej. Siądźmy na skraju krzesła. Jedną nogę połóżmy na drugiej w ten sposób, żeby stopa wisiała swobodnie. Przeciwną do nogi ręką (prawa stopa – lewa ręka) chwycmy rozluźnioną stopę za palce i zacznijmy powoli nią obracać. Skoncentrujmy uwagę



Rys. 3.

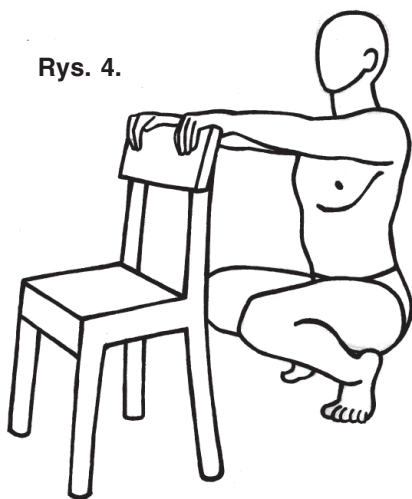
na odczuciach w stawie skokowym. Połączmy ruch z oddechem. Wyobraźmy sobie, jak powietrze przy wdechu jest pochłaniane przez tkanki stawów, wypełnia torebkę stawową, tkanki kostne... gdy staw wypełni się oddechem, pojawi się uczucie ciepła płynącego z głębi kości. Nie smućmy się, jeśli w kilku pierwszych ćwiczeniach nie uda nam się połączyć oddechu z działaniem. Z czasem nabędziemy wprawę...

Na początku wystarczy zrobić 50 obrotów w jedną stronę i tyle samo w drugą. Z każdym ćwiczeniem ilość obrotów trzeba zwiększać. Liczbę powtórzeń każdy określa sam. Najpierw stopę należy obracać bardzo wolno – dopiero ją rozgrzewamy, na końcu zaś szybko – to już zasadnicza gimnastyka.

Aby ćwiczenia zadziałały w pełni, przedstawmy sobie wizualizację. Wyobraźmy sobie, że jednocześnie z obrotem stóp, w stawie skokowym pojawia się ciepłe światło. Gdy zwiększamy prędkość ruchu, ciepło i światło rozchodzą się po całej stopie, podnoszą się wzdłuż łydki do kolana i wyżej. To ćwiczenie przyda się w czasie pracy z „ogniowymi żyłami”, dlatego należy wykonywać je szczególnie dokładnie.

- **Ćwiczenie 5.** Ręce leżą na biodrach. Robimy pełny przysiad. Powoli przenieśmy ręce na oparcie stojącego przed nami krzesła. W pełnym przysiadzie nogi skierowane są w prawo. Klękamy lewą nogą, a prawą stoimy całą stopą na podłożu. Tułów i ramiona są nieruchome, ręce trzymamy na oparciu krzesła. Wróćmy do pozycji przysiadu, następnie skierujmy nogi w lewo. Teraz klęk wykonuje prawa noga, a lewa stoi na całej stopie. Tułów jest nieruchomy, ręce leżą na oparciu krzesła. Wróćmy do pozycji przysiadu prosto i powoli przejdźmy do pozycji stojąc. Na początku ćwiczenie to należy wykonywać 3–4 razy. Stopniowo doprowadzamy ilość powtórek do 10, a potem 15–20 razy (**rys. 4, 4a**).

Rys. 4.



Gdy przyswoimy sobie ćwiczenie i będziemy je wykonywać z łatwością, dodajmy do niego wizualizację. Wyobraźmy sobie, że od stóp do pasa nogi mamy związane lepкими nićmi. Podczas wykonywania ćwiczenia nici najpierw rozciągają się, a potem – rwą. Idealnie byłoby, gdybyśmy mogli ćwiczyć tak długo, aż zniknie odczucie lepkości

nici na nogach. Taki rezultat można osiągnąć po kilku tygodniach treningu. Nie należy się przeciążać, lepiej ćwiczyć stopniowo, pozwoli doprowadzając do 30–40 powtórzeń i więcej...

Zapoznaliśmy się z ćwiczeniami psychofizycznymi. Do ich opanowania potrzebne będą 2–3 tygodnie. Ćwiczeniom mogą towarzyszyć rozluźnienia mięśni, skupić się jednak należy wyłącznie na gimnastyce. Rozluźnienie stanowi niezbędny atrybut wypoczynku, dlatego następny rozdział będzie zawierał wiadomości o efektywnych i skutecznych metodach relaksacji.

Rys. 4a.

