Через 20 минут Ямамото закончил читать руководство, оно оказалось длиннее и подробнее, чем ожидалось, он почувствовал, что потратить 3000 очков заслуг не так уж плохо, и он мог бы использовать это для других людей в будущем.

В этом руководстве было несколько методов обучения для разных ситуаций, в одном месте было обучение, основанное на ком-то начинающем, у которого нет или мало духовной силы, а с другой стороны, обучение для среднего / продвинутого человека.

Поскольку у Ямамото было очень мало Духовной силы, он решил начать с метода для начинающих, который называется "Пробуждение внутреннего Духа". Этот метод разделен на 5 этапов, и если вы хотите использовать какие-либо базовые заклинания Кидо, вы должны полностью освоить этот метод, прежде чем сможете его использовать.

Еще одна вещь, которую он заметил при чтении этого руководства, заключается в том, что духовная энергия как в Бличе, так и в мире Ван Пис во многом зависит от силы воли и целеустремленности человека.

Сев обратно в позу лотоса, он начал, медленно закрыл глаза и начал концентрироваться. Это была фаза 1 под названием "Основы духовной силы", эта фаза была разделена на энергетическую сенсибилизацию и дыхательные техники.

Сидя в удобной позе, он должен закрыть глаза и попытаться воспринимать духовную энергию вокруг себя в небольших количествах. Это включает упражнения на концентрацию, чтобы обнаружить тонкие духовные вибрации в окружающей среде.

Ямамото с закрытыми глазами начал глубоко дышать, чтобы расслабиться, затем протянул руку и медленно поводил ладонями взад-вперед, ощущая окружающую энергию между ладонями. Он должен был представить, что в его руках возникает легкое ощущение вибрации или тепла, когда он двигает ими.

Он должен был продолжать это упражнение в течение нескольких минут, концентрируясь на ощущении энергии между ладонями. Стремясь обнаружить любые изменения в интенсивности или качестве энергии.

Через 15 минут Ямамото открыл глаза: "Это было быстрее, чем я думал", - прошептал он с легкой улыбкой. За это время он смог обнаружить изменения в интенсивности энергии в своих руках, хотя она была в небольших количествах.

Закончив первое упражнение, он перешел ко второму упражнению, по-прежнему фокусируясь на энергетической чувствительности. Первое упражнение касалось восприятия энергии окружающей среды, а второе - сосредоточения на внутренней энергии.

Потребовалось около 20 минут, чтобы почувствовать хотя бы небольшое ощущение в этом упражнении, немного дольше, чем в предыдущем. Наконец, он перешел к третьему и последнему упражнению, посвященному энергетической чувствительности.

Это последнее упражнение было больше похоже на разновидность медитации и заняло у Ямамото больше всего времени, примерно 25 минут.

* Это руководство бесценно * подумал Ямамото, когда открыл глаза и посмотрел на руководство.

В Ван Пис нет таких методов достижения контроля духовной энергии, большинство из них -

довольно грубые методы, такие как наблюдательность хаки, она используется для того чтобы с закрытыми глазами увернуться от чьих-то ударов.

В отличие от этого, в этом руководстве есть очень конкретный план тренировок даже для людей, не обладающих духовной энергией. Это позволило бы гораздо большему количеству людей использовать духовную энергию в этом мире: "Я должен воспользоваться этим руководством для других людей, а не только использовать его для себя", - прошептал Ямамото.

Чтобы противостоять Мировому правительству, у него должны быть могущественные союзники и подчиненные, поэтому важно, чтобы все они могли использовать духовную энергию либо для использования чтобы наблюдать с помощью хаки , либо оружия, либо техник, которым он обучит их, среди прочего, как Кидо, но даже в этом случае сначала ему пришлось улучшить свою силу, прежде чем обучать в больших масштабах.

С другой стороны, они должны были быть очень надежными людьми, поскольку, если бы этот метод просочился наружу, единственное, что это сделало бы, это сделало бы его врагов сильнее, а он этого не хотел.

Отложив эти мысли в сторону, он снова начал тренировку, повторяя те же упражнения.

Эти упражнения по повышению чувствительности к энергии помогают человеку лучше осознавать духовную энергию вокруг него и внутри себя. Поскольку эти упражнения выполняются регулярно, можно развить большую чувствительность и близость к духовному миру. Это важный шаг в увеличении духовной силы.

Через полтора часа его тренировка духовной силы была закончена, за это время он смог выполнить еще полтора раунда из этих 3 упражнений. В последних он мог легче почувствовать изменение духовной энергии в своих руках.

http://tl.rulate.ru/book/95634/3306601