

Юри Л. Каптен

ВИБРАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ  
ОЧИЩЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА



© 2011

2011

УДК 316.6  
ББК 88.5  
П68

**Каптен Ю. Л.**

Вибрационные методы очищения и омоложения организма. –  
, 2011. – 96 с.

ISBN 978-5-373-02665-9

В новой книге Ю. Каптена приводятся уникальные методы вибрационного очищения и омоложения организма из тантрических традиций и методов Йоги.

Эти методы помогут вам настроиться на молодость и здоровье, укрепить внутреннюю силу, научиться получать энергию и «подзаряжаться» из подлинно духовных источников.

Автор покажет вам несколько эффективных методов Йоги, не требующие «завязываться в узел» или стоять на голове.

Эта книга поддержит и вдохновит вас в работе над собой и поможет вам перейти к осознанному управлению своим телесным, психическим и умственным здоровьем.

**УДК 316.6**  
**ББК 88.5**

**ISBN 978-5-**

© Каптен Ю. Л., текст 2011  
© Каптен Ю. Л., оформление,  
2011  
© Изд-во «», 2011

## ОТ АВТОРА

Представленная здесь работа – несколько сокращенный Интернет-вариант моей новой книги. По сути это – первая версия, полностью скомпонованная, но не отредактированная и без последних дополнений, которые будут в бумажной книге.

Эта работа вам откроет несколько нетрадиционный подход к управлению своей телесной Формы и откроет, мягко говоря, немало новых возможностей в этой области.

Я назвал методы «нетрадиционными» лишь потому, что нынешние фитнес-центры с йогой или подобными системами – это, конечно, вовсе никакая не Йога. Но стереотипы с сидением в позе Лотоса и исполнением асан Йоги сейчас настолько уже распространились и укоренились в массовом сознании, но многие моменты, здесь излагаемые, могут показаться довольно нетривиальными. Хотя они просты и естественно подразумевают ваше собственное МЕДИТАТИВНОЕ САМОИССЛЕДОВАНИЕ самих себя. А вот последний момент оказывается для современного Homo sapiens весьма трудным если не самым трудным. Это вам не дрыгать ногами в зале и не скручиваться в некое подобие узла!

Медицина будущего – это будет в основном медицина вибрационная. В любом случае ПРИНЦИП ВИБРАЦИИ может открыть для подлинных Искателей немало новых возможностей уже сейчас путем расшифровки древних знаний.

Вдумчивый российский читатель найдет некое сходство в сказке А. С. Пушкина о попе и его работнике Балде (когда последний веревкой «мутил»

море, вызывая оттуда «бесов») и кастанедовским доном Хуаном с его «духоловкой» в виде куска веревки.

Кастанеда не читал Пушкина, а полуграмотный мексиканский индеец дон Хуан Матус и подавно! В еще большей степени сей факт относится к древнеиндийским жрецам-брахманам, которые не просто носили священный брахманский шнур в виде украшения (как это делают их современные духовные «братья»), а умели им реально пользоваться.

Да и не «мutil» Балда у Пушкина море, а совершал оккультно-эзотерическое действие посредством знания управляющих ВИБРАЦИЙ. Иными словами, пушкинский Балда был знающим или Ведуном, преемником еще «языческих» знаний в противовес демагогу и словоблуду, что якобы был духовными преемником Христа.

Если даже эти моменты вам показались сложными – а меня часть упрекают в сложности моих книг – не знаю, стоит ли вам читать дальше. Я не пишу для колхозников и колхозниц, равно как и для современных «крутой» и «продвинутой» молодежи. Тем более, что последние считают себя успешными, а едущих на метро и в автобусах – неудачниками и «лузерами».

На всякий случай я сообщаю свой запасной почтовый ящик [yuri-kapten@yandex.ru](mailto:yuri-kapten@yandex.ru). Желаящим сделать небольшие авторские пожертвования я сообщу свои реквизиты электронным письмом. Только не посылайте ничего пиратам с [lib.rus.ec](http://lib.rus.ec) (Либрусек) – эти жулики из тропических лесов Эквадора еще получают кармические последствия их пиратства и полного попрания авторских прав...

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПРЕДИСЛОВИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОЧИЩЕНИЕ МУЗЫКОЙ

ГЛАВА 2. НАДА-ЙОГА-ШУДДХА

ГЛАВА 3. ОЧИЩЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ – ТАТТВА-ШУДДХА

ГЛАВА 4. ОЧИЩЕНИЕ 108-КРАТНЫМ ПОВТОРЕНИЕМ ОМ

ГЛАВА 5. МАНТРИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ И ГАЙЯТРИ-МАНТРА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Настоящая книга — не руководство для самолечения и не справочник. Ни автор ни издательство не несут ответственности за те или иные последствия самостоятельных занятий читателей.**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Для того, чтобы увидеть, что такое «старость» – достаточно просто выйти на улицу или проехать в метро. Посмотрите на посторонних людей под 60-70 лет (на родственниках это все же видно хуже – уже привыкли!) и попытайтесь реконструировать мысленно, как они выглядели 30-40 лет назад.

Эпитеты для тела пожилого человека – старика или старухи – здесь будут однозначными: «сухофрукт», «урюк», «песок сыпется»... Почему? Вы скажете: «да это просто старость», подразумевая под этим обычное явление, причем воспринимаемое подавляющим большинством настолько естественным состоянием, что над этим мало кто серьезно задумывается.

Сразу стоит сказать, что с позиций прикладных аспектов Эзотерической Доктрины, старость – это состояние Плотного или материального тела, а вовсе не души человека и не его духовного или высшего-«Я». Если к душевному нашему состоянию понятие «старость» относится очень и очень относительным образом, то к состоянию духа человеческого это слово вообще не имеет никакого отношения. Хотя бы потому, что Дух вообще пребывает вне времени...

Да и глубинное понимание феномена «старость» тела оказывается несколько иным с эзотерических позиций, нежели мирское. Так, некрасивые косметические эффекты и потеря физической силы, даже негибкость и болезненность – все это суть следствия, а не причины. Да и «естественными» она оказываются для тех и только для тех, кто не при-

вык работать над состоянием своего физического тела и (или) не знает, КАК над ним работать.

С позиций прикладных аспектов Эзотерической Доктрины «старость» характеризуется прежде всего утерей и растратой жизненных энергий Праны-Ци и накоплением в Плотном теле огромного количества «шлаков» или «возрастных отложений». Вплоть до того, что удельная доля последних в общей физической массе начинает к 75-80 годам составлять едва ли не треть общего веса тела.

Старое тело напоминает скорее «сухофрукт» или сдувшийся волейбольный мяч. Стоит надуть туда снова «воздуха» (то есть наполнить его жизненными энергиями *Праны-Ци*) и вдобавок вывести все шлаки – и старое Плотное тело будет подобно молодому! Все очень просто в самых общих чертах, но ... сугубо теоретически, на основании простейших моделей. В жизни, конечно, оказывается все намного сложнее, и слишком много факторов тому естественно препятствуют. Даже для тех, кто изучил основы Йоги и Цигун, кто практикует эти методы, не говоря уже о мирских людях, находящихся еще на уровнях интеллектуальных животных и спящих еще в плане пробужденности Высшего Сознания.

Основная причина столь прискорбного состояния наибольшей части современного человечества, когда уже к 60-70 годам материальное тело напоминает скорее изношенный башмак, а вовсе не телесный Храм, связана прежде всего с ограниченностью сознания подавляющей массы современного человечества. Отождествляя свое «Я» с их материальными телами, они считают естественным процессом столь распространенную необратимость возрастного износа «физического» тела и старческого увядания телесных функций.

Даже популяризаторы восточных знаний в странах Запада, столь часто подсовывающие древние знания в весь-

ма искаженных и упрощенных до фактической неверности формах, нередко заявляют: «Я (дескать) даос; я ставлю своей целью слияние с Природой; все в природе стареет – и деревья, и кустарники...» Но люди – это не кошки и не собаки! Животные принципиально не могут сознательно – подобно человеку – управлять состоянием своего материального тела и принципиально не способны к духовной алхимии и очистительным трансмутациям организма. Именно этот последний и наиболее важный момент как раз упускают из виду современные «даосы» или поборники естественного слияния с Природой. И им самим, надо сказать, не известны или недоступны данные о подлинно Божественных задатках, имманентно (то есть внутренним образом) присущих человеку как космическому творению Божьему.

«С Богом возможно все!» – этот тезис есть во всех мировых религиях и духовных школах развития, несмотря даже на то, что слова «Бог» в них обозначается или называется по-разному или понимается по-разному. Что ж, и это неслучайно в конечном своем итоге...

Но религиозных людей сейчас сравнительно немного (в сравнении с наибольшей частью населения). Кроме того в большинстве современных религий – этих осколков из некогда разбитого зеркала единой ВЕЧНОЙ РЕЛИГИИ – излишняя забота о материальном теле считается едва ли не тяжким грехом, а знания йогического характера о возможностях восстановления тела в них напрочь отсутствуют. В итоге даже многие миллионы верующих христиан, мусульман или мирян-буддистов фактически оказываются беззащитными перед старостью и болезнями, да и внешне они почти ничем не отличаются от материалистов и атеистов.

Итак, с эзотерических позиций то, что люди называют «старость», – это всего лишь состояние их Плотного тела, которое на самом деле представляет собой всего лишь «куклу» из биоорганических молекул и полостных или ткане-



вых жидкостей. Эта «кукла» или «химический агрегат» оживает и одухотворяется аурой человека, внутренним ядром которого является наше высшее-«Я», или «Искра Божья» или «Атма»...

Более того, многолетнее изучение Йоги, Цигун и ряда других древних практик позволило мне когда-то составить обобщающую схему чудесных возможностей, которые предоставляют эти древние знания по отношению к нашим Плотным телам. Эту схему, приведенную на Рис.1 я в противовес «Черному квадрату» Казимира Малевича и безо всякой на то ложной скромности назвал когда-то «Белым квадратом Юри Каптена».

На этой схеме выделены четыре основные составляющие процесса старения:

(1) неправильный образ жизни и наплевательское отношению к здоровью в угоду прихотям материальных наслаждений; почти полное пренебрежение здоровьем и «неправильное использование Физического тела». Последний термин – не мое изобретение; он выделен здесь в кавычки ввиду частого его использования в классических буддийских текстах и также в еще более древних индийских Писаниях.

(2) разбазаривание жизненных энергий Праны-Ци, некомпенсированные расходы жизненных энергий в процессе жизни, далеко не полностью восполняемые за счет энергии пищи и воды;

(3) накопление возрастных отложений шлаков, токсинов и побочных продуктов от переваривания пищи;

(4) разрушительное действие от стрессов и хотя и никак не признаваемые большинством населения, но реально существующие процессы ликвидации «кармических долгов» и возвращения к человеку результатов его негативной Кармы.

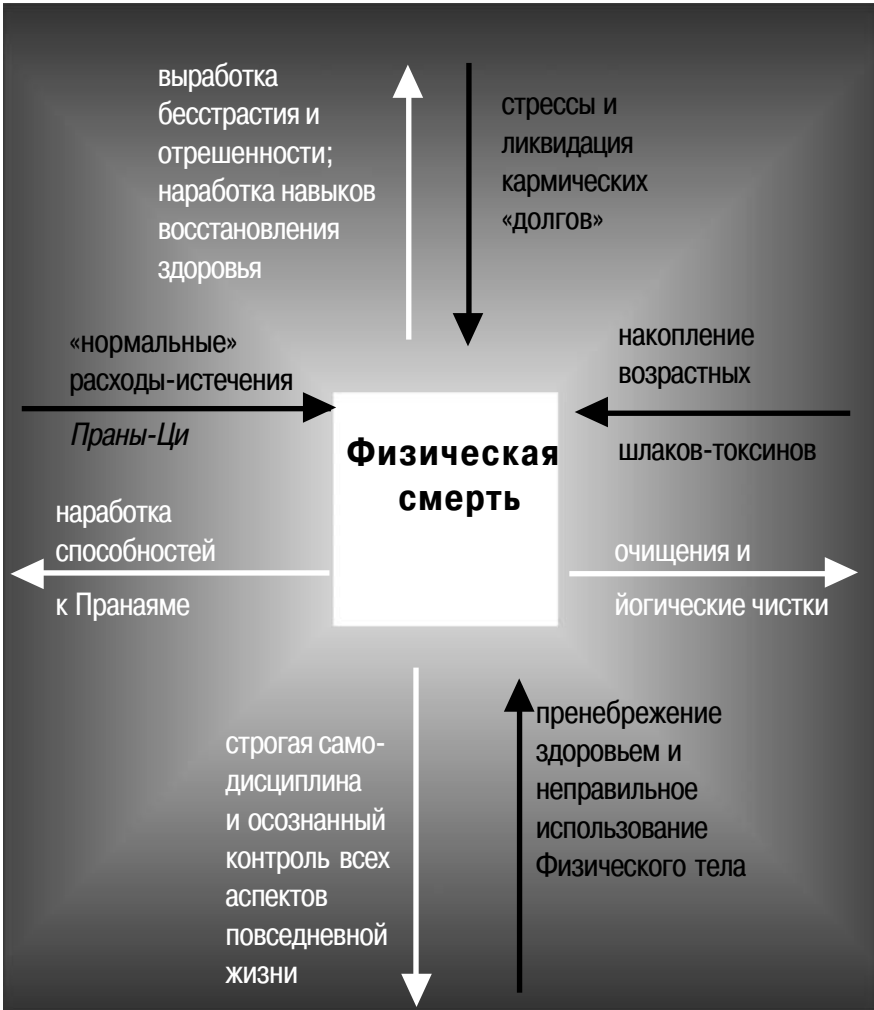


Рис. 1. «Белый квадрат» Ю. Каптена в противовес «Черному квадрату» К. Малевича

Этим четырем пагубным или разрушающим молодость факторам противостоят четыре также обобщенные группы действий от практики Йоги, даосских методов или некоторых других древних практик (вплоть до их остатков в шаманистических культурах). Ими будут – соответственно:

(1) самодисциплина, осознанное внутреннее самоотслеживание состояния Плотного тела и его отдельных органов (замечу: это самодиагностика чем-то отдаленно похожа на регулярную сдачу анализов в поликлиниках, но все же отличается в качественных отношениях и не требует наличия и работы современных врачей);

(2) компенсация расходов энергий и пополнение резервов жизненных сил Праны-Ци через метода Пранаямы – столь многообразные и принимающие в разных школах развития порой даже неожиданные формы. Этот процесс аналогичен подзарядке сотовых телефонов или заряданию автомобильного аккумулятора.

(3) регулярное очищение организма и всей ауры, физическими и не-физическими методами; сюда относится все множество разнообразных методов йогических чисток, и основной критерий эффективности – личная квалификация людей, их исполняющих;

(4) наработка бесстрастия, повышенных способностей осознания – от своего собственного истинного «Я» до конкретных мирских и житейских ситуаций; постепенное повышение личной квалификации в наработке способностей к восстановлению здоровья.

Казалось бы – все до гениальности просто и понятно, особенно что касается знакомых с учениями Йоги или Цигун? Увы, на практике все оказывается вовсе не таким простым и элементарным делом! Поэтому я могу спать спокойно и не опасаться визитов со стороны органов госбезопасности или киллеров, нанятых фармацевтическими фирмами, боящихся потерять миллиардные прибыли. Да

и Пенсионный фонд не разорится, выплачивая пенсии до 150-160-летних возрастов...

Я не разгласил ни государственных тайн ни магических секретов супердолгожительства: люди сами себе копают могилы излишествами в питании, несовершенствами своего сознания пи погруженностью в сплошные материальные заботы.

Много, даже слишком много факторов существуют для того, чтобы «Белый квадрат» Юри Каптена оставался больше теоретической моделью идеального состояния, нежели реализованной в жизни действительностью. По крайней мере для наибольшей части людей.

Эти факторы, в той или иной мере препятствующие сверхдолгожительству, сводятся к следующим основным аспектам:

(1) фактически спящее (если говорить о массовых масштабах) состояние высшего сознания и духовной самоосознанности; ограниченность интересов и неосознанное ограничение даже умственной осведомленности. Один американский маг, показывавший на улицах Нью-Йорка чудеса левитации или проникновения сквозь стеклянные толстые стенки (подобные Давиду Копперфильду) часто повторял: «Все ваши ограничения тут!» и при этом прикладывал указательный палец ко лбу.

(2) огромное множество отвлекающих факторов – от назойливой рекламы, тоннами информационного мусора из телящиков или из газет; вовлеченность сознания в мирскую шумиху и пустопорожние сплетни; *не-распознавание* вечного и преходящего, истинно ценного и второстепенного для решения жизненных проблем.

Потягивать пиво перед транслирующимся по ТВ футбольным матчем для изрядной доли мужской части населения до сих пор представляется куда более заманчивыми и сулит подлинное наслаждение, нежели занятия в спортзале или даже на домашнем коврике для йоги.

(3) эмоциональные ограничения – например, многим известно: когда плохое настроение или ощущения депрессии, вовсе не хочется делать йогические асаны или крутить Тайцзи-цюань. И наоборот, временные ощущения бодрости и тем более периоды просто отличного самочувствия вовсе не побуждают снова и снова тренироваться каждый божий день;

(4) эффекты негативной кармы могут быть очень сильными. Хотя само понятие «Карма» – столь обобщающее и вовсе не умозрительное, как представляется большинству – само по себе еще ничего не объясняет, внимательный и опытный эзотерик без особого труда найдет и в других и в самом себе сугубо кармические ограничения и свойства его судьбы.

Так или иначе, стоит заметить: даже в столь косном массовом сознании современного человечества сейчас уже наметились известные изменения к лучшему. Так например я знаю, что многих едва ли не потрясли несколько документальных фильмов о китайских долгожителях: когда вы видите, как в возрасте 74 лет «дедушка» делает перевернутую стойку, поддерживая все тело на одном указательном пальце руки, или как 92-летний наставник по кунг-фу по многу раз отжимается от пола на одной руке – это не может не удивить и не внести некие «поправки» даже в столь устоявшиеся стереотипы...

Да и Карлос Кастанеда – столь известный всему миру своими книгами о мексиканских магах-*толтеках* – в конце предисловия к книге «Магические пассы» написал о своем Учителе доне Хуане следующие строки:

«Дон Хуан имел солидный возраст и в то же время вовсе не был старым – он был моложе меня душой и телом, свободен от обременительных мыслей и манер. Он путешествовал по немислимым мирам. Он был свободен, а я все еще пребывал в темнице тяжеловесного образа мыслей и поведе-

ния... Дон Хуан Матус обладал тем, чего не было, несмотря на молодые годы, у меня, – юностью. И он получал огромное удовольствие, при каждом удобном случае напоминая мне, что молодой возраст это еще не юность и что молодость вовсе не препятствие для дряхлости. Он советовал мне внимательно и беспристрастно понаблюдать за окружающими: я без труда найду множество подтверждений тому факту, что даже в двадцать лет люди становятся дряхлыми, бессмысленно повторяя то, что уже когда-то говорили и делали.

Один раз я не выдержал и спросил:

– Но в чем секрет твоей молодости, дон Хуан?

– Я изменил собственные представления, – ответил он, широко распахнув глаза, что, по-видимому, должно было означать замешательство. – У меня нет представлений, которые подсказывали бы мне, что настала пора стареть. Я не собираюсь выполнять соглашения, которые не заключал. Запомни хорошенько: маги не бросают слова на ветер, когда заявляют, что не намерены выполнять соглашений, которых не заключали. Одно из таких соглашений – страдать от старости.»

Признаюсь – меня самого когда-то потрясли такие откровения Кастанеды, и если заглянуть между строк, только что процитированных выше, то скорее всего они просто вырвались у Кастанеды, который когда-то и сам был полным «чайником» в эзотерических искусствах.

## ВВЕДЕНИЕ

Основной предмет данной книги – несколько фундаментальных практик особой отрасли прикладных эзотерических знаний. Они могут быть названы методами «вибрационного очищения организма», хотя на самом деле их значимость все же оказывается намного выше, а, что касается сугубо внешней формы или ритуальности – они существу-

ет не в одном, а как минимум в нескольких казалось бы совершенно разных школах духовного развития: от тибетского тантризма до шаманистических культов индейцев Америки. Как нетрудно сделать вывод, это не может не свидетельствовать о неизмеримой древности иных методик или практических методов саморазвития.

Для того, чтобы вы лучше поняли – что откуда взялось и для чего появилось в этой книге – я не нашел иного способа, кроме как привести здесь несколько моментов из моей личной истории и практики.

Когда в конце 1977 г. – в возрасте неполных двадцати лет – я начал заниматься индийской Хатха-йогой, я тогда и понятия не имел, насколько далекими и воистину перспективными окажутся тому дальние последствия. Даже когда после полугода систематических занятий по книге Сельвараджана Есудиана и Элизабет Хейч «Йога и здоровье» я распрощался с четырьмя хроническими заболеваниями еще со времени школьных лет, даже тогда я все-таки еще не понимал в полной мере, насколько серьезно изменит мою жизнь изучение древних знаний.

К 1981 г. у меня все чаще и чаще стали проявляться желания очистить весь свой организм, и какие-то сугубо внутренние стимулы подсказывали мне, что это позволит не только оздоровить мое тело, но и существеннейшим образом расширить сами горизонты внешних и внутренних знаний. Да и вообще сказать, по меньшей мере были очевидны явные противоречия между диетой, предписанной в самиздатовских руководствах по йоге или ксероксах по системе Дао-Инь, и той с позволения сказать «диетой», что была доступна советским людям той поры. Ведь в магазинах без очередей можно было достать лишь макароны, шпротный паштет, минеральную воду «Полюстрово» и мясные котлеты «Киевские» или «Пожарские»... Однако, открытый

отказ от мясной пищи оказался бы не только неслыханным делом в среде строителей коммунизма, но и мог привлечь внимание со стороны соответствующих органов (КГБ) как к антисоциальному элементу...

Так или иначе, уже тогда я понимал, что без очищения телесного своего аппарата передо мной оказывались закрытыми многие горизонты даже для развития сознания.

В то же время, при более тщательном изучении йогических источников и самих практических методов йоговского очищения организма многое показалось мне лично неприемлемым. Так например, я никоим образом не собирался ежедневно (и тем более – по 2 раза в день) делать предписанное Свами Шиванандой промывание желудка, а о заглазывании трехметрового бинта (с его последующим вытягиванием) или о прочистке носоглотки специальным шелковым шнурком и речи вообще быть не могло! Эти методы я отвергал сразу, окончательно и бесповоротно! [Примерно лет через 20 я понял, что по некоторым основаниям и аспектам я был тогда все-таки прав!]

В некоторой степени я смог скомпенсировать неправильное питание и внутренние запросы к очищению посредством начавшихся в 1979-1980 гг. упражнений в концентрации и медитации. Такие эффекты, как я вскоре сам смог убедиться даже без особо глубоких теоретических познаний, но посредством элементарного самонаблюдения, предоставляла мне практика повторения ОМ. Однако, повторю, многие источники знаний и сами практики тогда в СССР были закрыты даже от интересующихся йогой и восточными практиками, не говоря уже об основной массе населения.

Так что лишь к 1993-1994 гг. я смог реально и существенно образом расширить свои знания по данному предмету и практически апробировать целый ряд новых методик. Понятно, что особый интерес у меня вызывали тогда



не-физические методы очищения, пусть даже они граничили с магией, а внутренние устремление все упорядочить и систематизировать позволили, далее, уточнить многие аспекты и сделать многие ценные обобщения, с которыми я сейчас с вами и делюсь.

Те практики и методы, которые послужили основой для данной книги, были открыты мной, апробированы и многократно переоценены еще в 1995-1998 гг. Новая переоценка моих знаний и способностей понадобилась мне в начале 2003 года, когда я в который раз был вынужден возвращать себя самого – любимого – из состояния небытия после очередного жизненного «облома». Тогда в очередной раз мои знания меня же и спасли; огни меня в прямом смысле вытащили из наполовину инвалидного состояния в мир новых возможностей и неубывающей Силы. В последующие же годы я не столько «отшлифовал» все методики, сколько обогатил их новыми уровнями понимания и оценками их духовной значимости.

\* \* \*

Если вы попытаетесь совершить даже весьма поверхностный экскурсионный обзор систем нетрадиционной медицины – например от сибирских шаманов-знахарей до утонченных практик тантрического буддизма с Амитаюс-Буддой (т. е. «Буддой медицины») или же от колдунов-целителей американских индейцев племен до мастеров индийской Йоги – вы сможете заметить хотя и весьма общий, но в то же время наверное самый важный момент. В отличие от современной западной медицины с явным преобладанием химических препаратов и хирургических методов вмешательства в восточной медицине и шаманском целительстве важное значение придается виб-

рациональным методам восстановления здоровья. Пусть даже наряду с традиционным траволечением или особыми водными процедурами...

Камлание сибирского шамана, бормотание знахаря-целителя на островах Фиджи или в Новой Гвинее, речитативное чтение заклинаний жрецов майя – все эти будут типичными примерами вибрационного целительства.

Итак, если вы сравните самые разные шаманистические культовые практики – включая прежде всего целительские ритуалы – с тибетской медициной или тантрическими психотехниками, вы увидите одно самое общее и вместе с тем самое важное их свойство: все они основаны на изменении вибрационных характеристик пациентов и вообще всех практикующих. И в этом же – основное отличие древних систем целительства от современной западной медицины.

И следует только одобрить новейшие исследования и особое внимание западных врачей к новой для них области, получившей название «вибрационная медицина». Есть все основания признать за этим направлением самое перспективное будущее, вплоть до лечения раковых заболеваний и даже врожденных патологий в развитии.

Понятно, что самый простой и универсально применимый аспект применения вибрационного целительства основан на методах вибрационного очищения организма и начинается именно вибрационного очищения. Тем более, что как показывает мой личный опыт, так и изучение литературы, этот подход действительно предоставляет множество дополнительных особых возможностей, которых нет в традиционном траволечении и тем более – в применении химиотерапии. Более того, эффективность приема химических лекарств во много раз усиливается, если их дополнять общеукрепляющими упражнениями и вибрационными чистками в умеренных «дозировках».

И все же, вибрационные древние техники очищения и омоложения находятся в известном противоречии с существующим положением дел в СОВРЕМЕННОЙ науке. Чтобы понять, как соотносятся эти методы целительства с современной наукой, насколько они научны или наоборот ненаучны, стоит рассмотреть один простой пример: как произошла китайская керамическая ваза у вас в комнате. Сначала она была задумана и в ментальном пространстве гончара возник умственный образ этой вазы. Затем гончар нашел подходящий тип глины, и потом уже из этой глины был сотворен материальный аналог некогда умственного образа вазы. Эта ваза, далее, прошла соответствующую обработку, была покрыта эмалью, и лишь после этого она украсила собой вашу комнату.

Гончар, изготовивший эту прекрасную китайскую вазу, не знал теории сапромата; он не владел дифференциальным или интегральным исчислением и не имел даже понятия о волновой или квантовой физике или даже метафизической теории соответствия вибрационных частот. Он просто сделал вазу в материальном мире, сотворив ее путем ряда операций из ментального образа, то есть тонкоматериального аналога.

Точно таким же образом, древние *видящие* были далеки от многих теорий: они просто *видели* причины болезней, знали средства устранения телесных или аурических нарушений и *видели* также сами результаты применения этих средств. Причем даже независимо от многих аспектов или нюансов материальных проявлений болезней на Физическом плане.

И, надо сказать, практические задачи позволяют такой сугубо прагматический подход: главный критерий здесь один – результаты, а не теории или соблюдение принципов научности [отмечу, справедливости ради, что это – лишь общая модель, а не универсальное правило, и стоит также

принимать во внимание дальние последствия шаманского целительства)].

Говоря о научной обоснованности или наоборот о не-научности многих методов нетрадиционного целительства стоит учесть и тот факт, что в древности сами понятия «наука» и «научность» имели **СОВЕРШЕННО ИНОЙ ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ**, нежели современная наука. **Древняя наука была метафизической изначально и по существу!** Так что если бы, к примеру, какой-нибудь врач эпохи Божественных династий из древнего Египта увидел лечение современных врачей, он несомненно оказался бы просто в шоке и был бы потрясен не-научностью подобного лечения. Кстати, то же можно сказать и о современных тибетских медиках из окружения далай-ламы: с точки зрения тибетской медицины многие методы западной медицины выглядят не только ненаучными, но даже просто варварскими!

Последним западным врачом, который обладал метафизическими древними знаниями и использовал метафизические методы, был Парацельс: многие врачи на рубеже 16-17 веков смеялись над его лечением иных больных саламандрами (*духами огня*) и всячески поносили Парацельса...

Впрочем, из-за ограничений объема я не могу дальше рассматривать тему «научного» шарлатанства традиционной и нетрадиционной медицины. Этим вопросам я посвятил специальную небольшую книгу – «Мифы современной медицины (традиционной и нетрадиционной)» – и если Бог даст, она появится в печатном виде.

В заключении скажу лишь о наиважнейшем аспекте Йоги, Цигун и ряда древних восточных систем. Как наука Цигун, так и в особенности Йога, основной целью своей считают ускоренное духовное восхождение человека и его

духовную самореализацию. При таком общем подходе и самой направленности этих систем избавление от болезней или частные эффекты исцеления рассматриваются не как самоцель, а как естественные следствия или даже как побочный результат в общем процесса самосовершенствовании практикующих.

Итак, вернемся к изучению проблем старения и вибрационных и прочих не-физических методов очищения: стоит здесь выделить еще ряд важных моментов.

Я вовсе не против физических методов очищения организма: несмотря на ограниченность в спектре своих полезных эффектов, в них нет и не может быть ничего плохого. И если не брать «экзотические» и потому весьма не привлекательные для западных людей методы индийской йоги – типа заглатывания бинта или прочисток шнуром – эти даже народные русские методы могут не просто давать хорошие результаты для самочувствия, но оказаться важными для профилактики многих болезней на будущее.

Но вот ведь в чем проблема сугубо физических чисток: наши органы выделения не только не дают 100-процентного выделения всех шлаков и токсинов из организма, но и сами они стареют, изнашиваются с возрастом и потому они сами нуждаются в очищении и омоложении. И если очистить сами эти физические органы очищения типа почек или печени физическими методами как-то можно, омолодить их и (или) оживить обычными «народными» средствами вообще невозможно!

Старение самих органов выделения и естественного очищения организма – основная причина того, что старение человека с возрастом происходит не по прямой линии, а по возрастающей или даже по гиперболической криволинейной функции: см. Рис. 2.

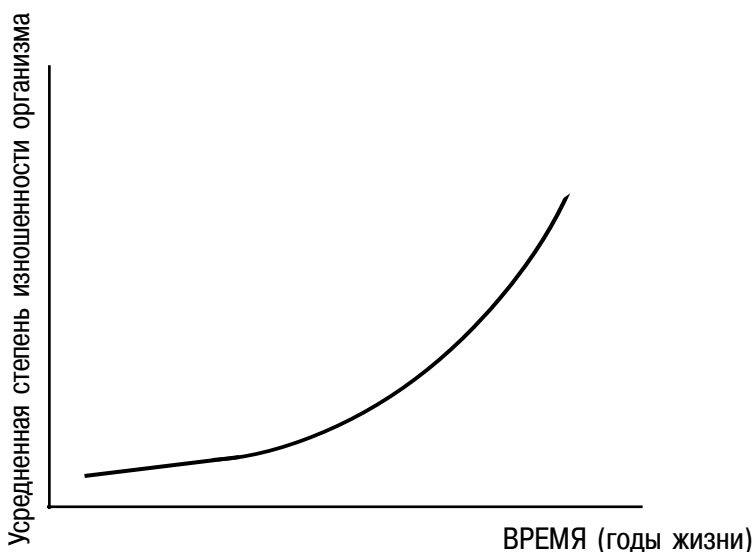


Рис. 2. Нелинейная функция старения организма, оцениваемая, например, по степеням изношенности (в среднем выражении или по отдельным органам)

«Справиться» с подобным феноменом старения самих органов естественного очищения плотного тела могут только особые эзотерические методики типа Йоги или Цигун. А следовательно, приводимые ниже столь «особые» и не похожие ни на что методы вибрационной очистки организма приобретают в этом ракурсе совершенно особое значение.

**Омоложение – возможно!!!** Это – основной девиз любой системы Йоги или Цигун даже в их современных вариантах. Первый шаг на пути к омоложению – просто правильно поставить задачу и понимать ее. Молодость в физическом аспекте – это просто молодое здоровое тело, и ничего более! Глупо надеяться, что какие-то специальные травы или эликсиры или таблетки, купленные в аптеке сде-

лают вас молодыми и здоровыми. В йоговской среде г. Санкт-Петербурга в 1990-1992 гг. была очень распространена поговорка: «здоровье в аптеке не купишь». Аптека нужна, когда срочно необходимо устранить какие-то внезапные болезни, пусть даже на уровнях симптомов. Ведь западная медицина не устраняет ПРИЧИНЫ болезней, она борется только со следствиями. А про молодость и вообще говорить не приходится!

Омоложение без очищения невозможно! Даже чудодейственные приемы йогической Пранаямы, или зарядки жизненными энергиями Праны-Ци, не будут действовать в полной мере без очищения. Очищение – первично, восстановление балансов различных видов Праны-Ци – уже второй этап.

Чтобы продемонстрировать эти моменты, рассмотрим простейший пример: полупустое помойное ведро. Не стоит самообольщаться – уже к 38-40 годам наши тела в обычном случае превращаются именно в помойное ведро! А что тогда говорить про 70-80-летних?

Если вы в неочищенное помойное ведро нальете доверху кристально-чистой родниковой воды (то есть жизненные энергии Праны-Ци), что вы получите в итоге? – полным-полно заполненное помойное ведро. И ничего более!

Зато если очистить и отмыть помойное ведро, то налив в него кристально чистую воду, вы получите возможность даже пить из него снова. Так что подумайте сами, и я бы рекомендовал эту простейшую модель-аналог держать в уме постоянно, если вы хотите работать над состоянием своего Плотного тела.

Более того, многих сбивает с толку – и это вполне понятно – огромное разнообразие известных сейчас школ и направлений, как в Йоге, так и в Цигун или в Боевых Искусствах (БИ) типа Шаолиньских комплексов или упраж-

нений из монастыря Удан (Wudang). Только в одном китайском цигун я нашел более 1500 комплексов и вариантов последних. Есть тут от чего прийти в замешательство!

Но все разнообразие методов Йоги и (или) Цигун – прежде всего китайских комплексов – можно свести к трем основным или генеральным процессам в управлении внутренними энергиями и состоянием плотного тела:

(1) опустошительное очищение или осознанное выведение шлаков и токсинов из организма, которое чаще всего связано с большими или меньшими расходами-потерями энергий Праны-Ци;

(2) наполнение энергиями Праны-Ци, целью которого является или восстановление утраченного общего энергетического потенциала организма или (при достижении этого) повышение общего уровня и запасов энергетики (типа пополнения счета на сберкнижке).

(3) перемешивание энергий Праны-Ци, что необходимо и имеет самостоятельное значение для ликвидации энергетических застоев, «пробок», «перекосов» энергий или каких-либо еще сбоев.

Всего 3 основных типовых процесса из нескольких тысяч комплексов!

Следует однако заметить, что очищение организма на всех уровнях способствует омоложению даже без интенсивных практик Пранаямы по одной простой причине: есть такой принцип «природа не терпит пустоты». В европейской натурфилософии он известен с 17-го века как формулировка известного физика Блеза Паскаля, но древним он был известен еще на несколько десятков тысячелетий ранее. Так или иначе, когда создается своего рода «пустота», то есть эффект, близкий к состоянию физического вакуума – включаются в действие силы (личностного и безличностного порядка), которые стремятся эту пустоту чем-то заполнить.



Чаще всего очищение организма и восполнение запасов Праны-Ци разобщены друг от друга по времени. Однако есть и такие методы и средства – типа энергетической «про-мывки» – когда очищение прямо переходит и сопровождается наполнением. Такие ситуации редки и чаще всего представляют собой предмет виртуозности Мастеров.

Однако и в этом правиле есть исключение: примером тому служит первая фундаментальная практика, приводимая в этой книге чуть ниже.



## ГЛАВА 1. ОЧИЩЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Самый простейший, но достаточно эффективный и в то же время очень удобный метод вибрационного очищения организма – очищение музыкой. Этот метод осваивается довольно быстро, и он особенно удобен для выполнения после работы, хотя бы как некая разновидность релаксации и снятия усталости после рабочего дня.

Последнее же, в свою очередь, важно для того, чтобы наполнить творческим и духовным смыслом вечера по будням, а не тратить их на то, чтобы просто пассивно восстанавливать силы в вялотекущем режиме просмотра телевизора...

Основная проблема здесь может быть связана только с самой музыкой: сейчас в России достать хорошую музыку – с позиций проявленной в ней гармонии и красоты – довольно трудно. Музыкальный рынок просто наводнен всевозможной попсой и тиражируемыми творениями типа «дыц-дыц—дыц-дыц». Найти во всем этом музыкальном мусоре что-то пригодное для эзотерических практик оказывается, увы, довольно трудным делом.

В *ПРИЛОЖЕНИИ 1* я привел список своих домашних богатств – то есть те альбомы, которые я уже много лет использовал и до сих пор использую сам. Они были приобретены мной в 1993-1999 годах, а отчасти сделаны мной на CD в домашней моей студии из купленных лицензионных аудиокассет. Но даже в те, сейчас уже весьма далекие, времена, когда я входил в магазин с музыкой и видео, на мой вопрос – «У вас есть Санделан?» – продавцы отвечали «Чаво?».

Санделан – немецкий композитор, но и в самой Германии он не очень известен: во всем Кельне мой друг смог найти только 2-3 альбома из его 12-13 мне известных. Не намного лучше ситуация с Миконом и Гомером Эдвином Эвансом, зато Эолия (Aeolia) чуть более известен, и его альбом музыки для детей оказался просто чудесной находкой.

Вы можете поискать что-то лично вам нравящееся, и потому я просто перечислю основные требования, что должно быть в музыке и чего не должно.

Музыкальное произведение должно иметь длинные и приятно звучащие ноты; в нем не должно быть резких, кратких отрывистых и пугающих интонаций.

**ИДЕАЛЬНЫЕ НАХОДКИ ВЫ СМОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В МУЗЫКЕ ДЛЯ РЕЙКИ ИЛИ В МУЗЫКЕ ДЛЯ МАССАЖА.** Звуки природы с музыкой очень полезны для общей релаксации, но для предлагаемого мной ниже метода все же не годятся.

На худой конец можно использовать органное произведение некоторых старинных мастеров (у Баха к сожалению я не смог найти пригодные для меня вещи), если они выполнены не в минорных, а в мажорных тональностях.

**МЕТОДИКА** достаточно проста. Требуется лишь ПЕРЕНОСНАЯ стерео магнитола с лазерным проигрывателем с качеством выше среднего.

**(1 этап)** Вы ложитесь на живот головой на юг; ноги вытянуты назад – на север; голова повернута влево, так чтобы подбородок находился вблизи левого плеча. Под ступни очень хорошо будет положить мягкий валик (например из свернутого в трубочку пледа или детского одеяла), так чтобы ступни находились на небольшом возвышении примерно 15-20 см над уровнем пола.

Магнитола помещается позади ног (на севере) на расстоянии примерно 40-70 см от пяток.

Проигрываемая музыка входит в ступни – особенно в точку *юн-цюань* (см. Рис. 3), большие пальцы ног и в пятки. Визуализируйте, как вибрации музыкальных нот промывают все тело снизу-вверх, проходя вдоль позвоночника, прочищая и промывая позвоночник в буквальном, а не в переносно-аллегорическом смысле. Музыкальные вибрации промывают также органы брюшной полости, включая печень и селезенку.

Далее, музыка проходит сквозь шею, прочищая шейные позвонки, по пути она ликвидирует даже малейшие намеки на шейный остеохондроз, проходит сквозь голову, промывая головной мозг, сосуды головного мозга и даже все черепные кости...

точка *Юн-цюань*  
(связана с каналом  
почек как "входная  
дверь")

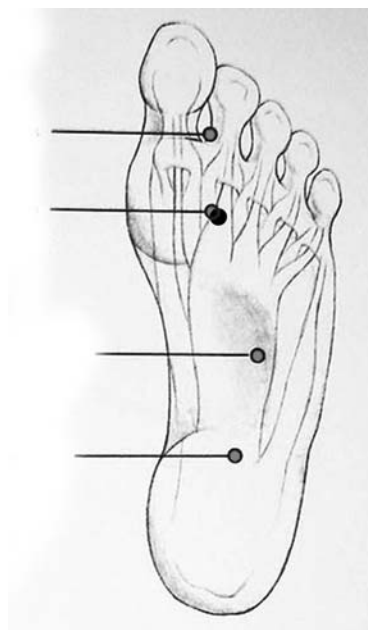


Рис. 3. Точка *Юн-цюань* и другие точки

Выход – в области темечка и верхней поверхности головы. Вы помните, где священники и монахи католической церкви выбривают себе тонзуру? Вот там-то как раз и будет выход энергий, промывающих ранее все тело – от ступней и пяток до головы.

Длительность этапа – не менее 12 минут; можно порекомендовать ограничиться 20-25 минутами. На мой взгляд этого будет вполне достаточно. Если вы заснете – не беда (а посему стоит перед началом занятий проверить газ и электричество, чтобы случайно не спалить всю квартиру!).

Почему рекомендуемая продолжительность многих методов Йоги и китайского Цигун обычно составляет 12-15 минут. Тому, на самом деле, есть намного более глубокие объяснения, нежели может даже показаться сначала, и уж во всяком случае - не прихоть наставника или тренера..

Во-первых, следует учитывать циклы кругооборота кровяной системы – это обычно 14,5 - 28 минут (смотря как считать).

Во-вторых, ци«Дон Хуан имел солидный возраст и в то же время вовсе не был старым – он был моложе меня душой и телом, свободен от обременительных мыслей и манер. Он путешествовал по немыслимым мирам. Он был свободен, а я все еще пребывал в темнице тяжеловесного образа мыслей и поведения... Дон Хуан Матус обладал тем, чего не было, несмотря наклика кругооборота одного из грубых слоев Эфирного тела -- циркуляция Праны-Ци.

Наконец, в-третьих, период активности формобразующие силы Бога – в зотерике этот аспект Божий иногда называют “Аллат” – как раз составляет 11 минут 56 секунд, так что для многих процедур действительного ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ОЖИВЛЕНИЯ И ДАЖЕ ОМОЛОЖЕНИЯ организма минимальным периодом оказывается как раз время в 12 минут.

**(2 этап)** Он –такой же, но голова обращена на север, а ноги вытянуты на юг. Магнитола с проигрываемой музыкой расположена позади пяток. **ВСЕ ТО ЖЕ САМОЕ** – повторить!

**(3 этап)** Ничем не отличается от предыдущих. Голова обращена на север, ноги вытянуты на юг, а магнитола с про-

игрываемой музыкой расположена ВПЕРЕДИ ГОЛОВЫ. Направление движения внутренних энергий от промывающих вибраций музыки – противоположное: сначала вибрации музыки входят в область темечка, а затем, промывая по пути все туловище и позвоночник, выходят через ступни ног.

Стоит заметить: приведенные выше точки на ступне – «входные ворота» для естественно поступающих в тело энергий Праны-Ци, а не выходные отверстия. Нельзя произвольно менять направление естественного протекания эфирных энергий в организме. ЭТО ПРАВИЛО АБСОЛЮТНО! Оно содержится как в «Трактате желтого императора о внутреннем» (Хуан-ди-нэйцзин), так и в «Трудных вопросах классической китайской медицины» (Наньцзин).

В принципе вы можете ограничиться и одним каким-то этапом из перечисленных – каждый из трех приведенных выше этапов и частных аспектов методики **ДЕЙСТВУЕТ**. Все лишь зависит от наличия приемлемой музыки, степени вашей усталости, наличия свободного времени и планируемых к выполнению вечером ваших задач.

Если вы заснете – не беда: у людей существуют не только явные, но и скрытые стрессы. В такие минуты – медитативном самопогружении или во время выполнения простейших психогигиенических процедур, основанных на выпитывании или промываниях энергиями Праны-Ци, эффекты засыпания очень типичны и естественны.

Если у вас нет переносной магнитолы достаточно хорошего качества, но есть мощный стационарный аудиоцентр, вы можете (коль нет, так нет!) свести методику промывки музыкой к двум этапам: на первом этапе вы на какое-то время ложитесь головой на юг, и музыка промывает вас от ступней до макушки, выходя через область макушки и вынося все ненужное, старое и отжив-

шее. [Повторю, что ваши внутренние ощущения и визуализация здесь – первостепенное дело!]. На втором этапе – когда голова направлена на север, а ноги на юг – вы промываетесь уже с головы до ног.

Кстати, на всех этапах вы можете использовать как разные произведения, так и ОДНУ И ТУ ЖЕ МУЗЫКУ. В последнем случае этот «набор» или музыкальный «сэт» станет вашей «рабочей» мелодией в подлинном смысле этого слова. Иными словами, он становится вашим рабочим инструментом магии, а потому к нему стоит тогда относиться серьезно и даже с неким особым уважением. [Последний принцип понятен в полной мере лишь магам].

## ПРОДВИНУТЫЕ ВАРИАНТЫ

Продвинутые уровни домашнего практикования с использованием магнитофона, на самом деле, могут быть куда более многообразны, чем это представляется поначалу. Но, поскольку они могут быть связаны с некими вариантами и формами нейро-лингвистического программирования (НЛП) – например подсознательными внесениями религиозных формул или мантрических комплексов – я не буду здесь распространяться на эту тему.

Что касается приведенной выше методики, думаю, что многие смогут как бы «преобразовывать» волны музыкальных вибраций в световые. Любая музыка содержит в себе скрытый Свет, а торжественно звучащая (не мирская и не бравурная!) религиозная музыка напрямую может «подсоединить» ваш внутренний Свет к Свету Божьему. Подобно тому, как ваша квартира подсоединяется к линиями Интернета. И сисадминами здесь является вы сами и только вы сами. Никто за вас это сделать не может.

Лично для меня работать со Светом куда более приятно (как минимум это мои собственные выводы). Впрочем, важны здесь не столько формы практики, сколько получаемые итоговые и вполне конкретные результаты.

Поверьте: хорошая музыка способна творить чудеса! Я не преувеличиваю. Все зависит от вас самих и только от вас самих. Замечу кстати, что само наличие музыкального слуха или особых обостренных способностей здесь все же не так важно: даже те, коим как говорится «медведь на ухо наступил», могут получать большую пользу и реальные результаты от музыкальных промывок организма и всей ауры. Ибо этот метод затрагивает не только физическое плотное тело, но и куда более тонкие каналы Эфирного тела и Астрального тела. Вместе с тем, вы одновременно должны испытать и эффекты успокоения ума, так что и Ментальное тело приводится в порядок.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ

Этим методам я пользовался почти 18 лет, вплоть до сегодняшнего дня! Конечно, он далеко не единственный в моем личном арсенале методик и моих собственных практик.

Его стоит практиковать, придя с работы, при ощущениях унылой усталости, при состояниях нервного истощения или после сильных переживаний.

Наконец, даже после перенесенных операций, когда ослабленный организм нуждается в восстановлении и йоговское «завязывание в узел» не только невозможно, но и просто противопоказано по медицинским соображениям, этот метод тоже окажется просто прекрасным!

Особая ценность приведенной методики в том, что эффекты очищения тела и ауры в ней сопровождаются эффектами Пранаямы – осознанного наполнения энергиями



Праны-Ци. Тогда как большинство очистительных процедур чаще всего связаны с потерями известных количеств этих жизненных энергий.

На хорошую музыку всегда стоит потратить деньги. И перед покупкой стоит внимательно отнестись к возможностям предварительного прослушивания перед покупкой.

Перепады громкости звука и тональностей, невыровненный звукооператором уровень громкости в разных дорожках аудио-диска, пугающие интонации, внезапное встраивание барабанов или биотогового ударника... – все это препятствует нормальному использованию данного диска в вашей программе релаксации-отдыха-улучшение тела.



## ГЛАВА 2. НАДИ-ЙОГА-ШУДДХА

Выдающаяся индийская пропагандистка Йоги и наставница с личным очень высоким уровнем Ма Йогашакти Сарасвати упоминала в своей книге об особой практике «гудения шмеля» еще в конце 1950-х – начале 1960-х годов. В 1981-1985 гг. я выполнял эту практику – несколько раз – и, не получив никакого заметного результата, забросил ее, перейдя к другим упражнениям и методикам развития.

Однако, когда к 1992 и далее в 1995-1996 гг. я несколько раз находил упоминания о ней в совершенно разных источниках – от тантрических до ...мексиканских толтеков у Карлоса Кастанеды, то отнесся к ее изучению гораздо серьезнее, и воистину оценил всю мощь и полноту подхода этого прекрасного вибрационного метода чистки и омоложения организма.

С учетом других обозначений и названия в самых разных школах и духовных традициях, я предпочитаю эту практику называть как ЙОГА-НАДИ-ШУДДХА. В буквальном переводе с санскрита это означает «очищение йоговских нади» или «очищение каналов энергетического тела»...

Итак, мой собственный метод, получивший многолетнюю практическую апробацию на самом себе, и сама методика вибрационной чистки основана одновременно на двух техниках. Первая, известная как *Надабрама* (старая тибетская техника) использовалась Ошо; она была преобразована мной и успешно использовалась начиная с 1995 года и по сей день – уже более 16 лет – на основе ее трактовки Ошо.

Вторая (фактически то же самое) – технический прием мексиканских магов-*толтеков*, известных по книгам К. Ка-

станеды. Последний, не приводя ее детально, упоминал слова дона Хуана, что жужжание или гудение «шмеля» в буквальном смысле слова разжижает энергетику практикующего и делает энергетику человека более подвижной и текучей. При выполнении отдельных упражнений из комплексов *Тенсегрити* на моих групповых занятиях в 1998-1999 гг., она также использовалась и приводила к хорошим результатам.

В индийских центрах Ошо этой практикой обычно занимались рано утром. Медитирующие просыпались между двумя и четырьмя часами утра, занимались этой медитацией и затем возвращались ко сну. Ошо рекомендует заниматься ею или поздно вечером перед сном, или утром. Если она выполняется не вечером, она должна сопровождаться, по крайней мере, пятнадцатью минутами последующего отдыха.

По поводу использования слова «медитация» стоит сделать известную оговорку: конечно, это – не сама медитация и тем более не СОСТОЯНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МЕДИТАЦИИ, а скорее лишь упражнение в медитации. Даже когда вы целиком погружаетесь в ваши внутренние пространства в процессе практики.

Далее – о времени выполнения данного упражнения и всего метода в целом. Лично я считаю, что ее можно делать в любое время суток. Особенно я люблю так называемое «третье время», к которому в нормальных условиях я приурочиваю большинство своих личных практик. «Третье время» наступает тогда, когда день переходит в вечерние сумерки, но сумерки все же еще не наступили. Именно в этот период суток есть и можно реально ощутить тонкими чувствами открытие и наибольшее слияние разных пространственно-временных измерений.

Понятно, что в разные сезоны и периоды года время наступления «третьего времени» меняется: на широтах Петербурга оно обычно наступает зимой в 14-15 часов по московскому времени, а летом – смещается к 20-21 часу. В более северных широтах – типа севера Архангельской области и в Мурманске – оно вообще не прослеживается в разгар лета или зимы.

По поводу последнего момента может быть стоит дать некоторый комментарий. Еще школьником – с 4 по 5-6 классы – я замечал, что зимой, выходя после школы по дороге домой в 14 часов 45 минут после окончания 6-го урока, меня охватывал некий внутренний трепет. Я ощущал какие-то странные вибрации и особое внутреннее волнение, как будто бы погружаюсь в некую ТАЙНА, связанную в том числе и со своим рождением на земле (вот что значит Скорпион, рожденный в лунную ночь!). Также я замечал, что в 15-30 и в 16-00 эти ощущения почему-то всегда пропадали... И их вовсе не было поздно вечером или рано утром...

Когда в 1994-1996 годах я очень внимательно штудировал книги Кастанеда, я именно там нашел упоминание об особом «третьем времени» и сразу вспомнил свои детские школьные ощущения.

Так что основной фактор здесь – это распределение вашего свободного времени и соотношение между этой и другими практиками. Здесь принципиально возможны самые разные варианты и сочетания данного упражнения с другими мистическими методами и келейными молитвами (если таковые у вас есть).

**МЕТОДИКА** исполнения здесь очень проста и внешне может показаться даже какой-то смехотворной.

(1) сесть в удобную позу. Наиболее приемлемой можно считать или сидение по-турецки скрестив ноги – на санск-

рите это называется Сукхасана, то есть «удобная поза» или «мягкая поза» (Рис. 4). Иными словами поза Лотоса здесь допустима и может приветствоваться, но не обязательна.

Самый лучший, наверное вариант, для западных людей – это приобрести специальное раскладное сидение для медитации типа складывающейся книжки (см. Рис. 5). Его можно заказать в Интернете в разделе товаров для йоги.

Наконец, можно просто сидеть на диване, но так, чтобы спина не соприкасалась со спинкой дивана всей своей поверхностью. Другая неправильная позиция – сидеть с вытянутыми ногами, руками опираясь сзади.

Заниматься лучше или голышом, или в плавках с бюстгальтером (для групповых занятий). Можно сидеть в наполовину распахнутом хлопчатобумажном или шелковом халате.

Кисти рук и ступни должны быть чистыми и открытыми: хотя бы для того, чтобы ручные и ножные каналы были открытыми.

Заниматься в нейлоновой одежде, в синтетических или шерстяных тренировочных костюмах, с ботинками или кроссовками на ногах – чистой воды идиотизм!

(2) приняв позу, включите таймер. Это может быть или таймер электронных часов, или сигнал будильника сотового телефона, или песочные часы. **СТРОГАЯ ДОЗИРОВКА ПО ВРЕМЕНИ ЗДЕСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА!** Даже не зависимо от хорошего самочувствия. Если к примеру вы чувствуете себя не очень как-то хорошо, время можно сокращать, а не увеличивать.

Лично предпочитаю пользоваться таймером на CD-аудио диске: я его собрал сам в аудио-редакторе на компьютере, в старой версии программы SoudForge («Кузница звука»), вставив в пустое пространство звуки колокольчи-

Рис. 4. Суккхасана, или "удобная" поза



Рис. 5. Суккхасана в специальном сидении для медитации (можно купить в Интернете)



ка, и поставив в самом начале фрагменты записи троекратного ОМ.

(3) начинайте вибрировать, имитируя гудение шмеля или жужжания пчелы с буквой «М».

ММММММММММММ — короткий вдох — ММММММММММММММММ — ММММММММММММ — короткий вдох — ММММММММММММММММ ... и т. д.

Буква «М» здесь произносится как глубинная носоглоточная вибрация, охватывающая область от мягкого неба до передних верхних зубов и отчасти подъязычное пространство в своей нижней области вибрации.

Этот третий этап лучше исполнять, начиная с 3-5 минут, через месяц-другой довести его длительность до 7-9 минут, а через год можно заниматься по 20-30 минут.

В то же время, если у вас есть склонность к гипертонии, то этот этап гудения стоит сначала свести к самому минимуму – скажем, в течении, 2-3 минут и не больше

Насчет длительности поучительной может оказаться моя личная практика. Когда во время одной из загородных экскурсий летом 1995 года наш общий знакомый – его звали Наванит – предложил на полянке провести *Надабрахма-медитацию* по Ошо, все участники экскурсии с энтузиазмом откликнулись на это предложение.

Наванит посмотрел на часы и сказал, что «гудеть» мы должны 1 час. Я несколько удивился такой большой длительности, но решил ничего не говорить. Через 15 минут «гудения шмеля» у меня начал болеть затылок. Через несколько минут боль перешла на всю область головы, и через 20 минут, когда она стала уже нестерпимой, я вообще прекратил это занятие. У остальных участни-

ков таких эффектов по видимости не было, но через полчаса у многих стали выявляться явные внешние признаки дискомфорта. Так что до конца смог выполнить эту практику только один-единственный участник – это, как сами понимаете, был Наванит.

Что касается меня – ни анальгин, ни другие средства не помогали от головной боли. Лишь к концу следующего дня боль прошла, и смог себя снова нормально чувствовать.

С этого сеанса, таким образом, я так ничего и не получил. Но последующие мои духовные поиски, длительные самосозерцания и раздумья о новых путях и методах снова привели меня к этой практике. На этот раз я был осторожен, и начал я тогда я пяти минут. Даже сейчас, по прошествии 15 лет, я считаю 5 минут просто идеальным в плане самодостаточности временем.

Каждая практика имеет и должна иметь свои логические и внутренние причинные обоснования к оптимальной длительности. Это касается как например *Тратаки* (концентраций на горящую свечу), так и многих других процедур и методов оккультно-механистического характера. Только наша Любовь к Богу и к близким людям не должна иметь временных ограничений и строгих привязок ко времени суток.

Итак, в течение 5-7 минут вы сидите в расслабленной позе с закрытыми глазами. Начинайте гудеть (жужжать, мычать...) с закрытыми глазами, с закрытым ртом, достаточно громко, чтобы вызвать вибрацию во всем теле. Гудение должно быть достаточно громким, таким, чтобы люди вокруг могли его слышать. Можете менять тон, как хотите. Гудите, потом вдыхайте в удобном для вас темпе, и снова гудите...





Поскольку присходит активное выделение внутренних энергий (застоев вместе с полезной чистой энергией) и смещение их в периферические области ауры КАТЕГОРИЧЕСКИ нельзя делать эту практику на пляже, в лесу на открытом месте, где есть движение воздуха. В противном случае вы можете вместе с очищением потерять много запасов Праны-Ци.

По тем же точно причинам нельзя и мыться после данного упражнения или принимать душ – по крайней мере 2 часа после окончания “гудения”.

Занимаясь этой практикой индивидуально, полезно предварительно затыкать уши затычками... Хотя такой прием позволяет усилить эффективность очищения, последний элемент вовсе не обязателен: практика «гудения шмеля» итак будет действовать.

Другое здесь полезное дополнение – выпить за несколько минут до практики гудения полстакана или стакан настоя корня солодки: очистительные эффекты резко усилятся.

Не смущайтесь, если у вас вдруг начнется процесс отхаркивания мокроты или кашель с отхаркиванием (приготовьте тогда заранее бумажную салфеточку или кусок туалетной бумаги). Эти эффекты естественны и понятны.

(4) после окончания гудения следует встать и сделать в течение 2-3 минут гармонизирующие неспешные вращения руками: сначала вы разводите руки в стороны, потом круговым движением сверху вниз или снизу вверх подносите к центру груди.

Полезно сделать круговые вращательные медленные движения типа «Облачные руки», а также дополнить их перемешивающие движения типа 5-го упражнения первого комплекса Тенсегрители.

Лично я предпочитаю выполнить китайский комплекс 24 формы Тайцзи-цюань стиля Ян – он занимает при нормальном быстром исполнении 1 минуту 45-48 секунд, хотя

в классическом китайском исполнении его длительность составляет 4,5-5 минут.

(5) после окончания четвертой фазы – следует посидеть в молчании или в состоянии тихой внутренней молитвы 3-5 минут или более.

Можно также здесь созерцать внутренней визуализацией образ *ишта-дэваты*, то есть в переводе с санскрита – образ избранной для поклонения формы Божества. В России это может быть например образ или Бога-Вседержителя или канонические изображения я Иисуса-Спасителя.

Если вы буддист – можно медитировать в течение 15-20 минут на образ Будды в той форме, какую вы получили от своего Учителя и только от него.

## **ПОЛЕЗНЫЕ ЭФФЕКТЫ**

Эти полезные эффекты многогранны и затрагивают множество уровней одновременно.

Хотя внешний вид и сама методика практики «гудение шмеля» может – в ее сугубо внешних аспектах – вызвать смех у недалеких людей или вообще показаться едва ли не идиотским занятием, эта древняя практика имеет САМОЕ ВАЖНОЕ И ПОДЛИННО ЭЗОТЕРИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

Я здесь вовсе не преувеличиваю, и последующее изложение это вам ДОКАЖЕТ.

Полезные эффекты здесь напрямую вытекают из механизмов действия этой практики, а точнее – из тех преобразований четырех низших тел – Плотного, Эфирного, Астрального и Ментального, что достигаются методикой «гудения шмеля».

Поскольку таких полезных эффектов существует целое множество, для удобства изложения и понимания сгруп-

пируем рассмотрение этих эффектов в несколько понятных и достаточно ясных групп или категорий.

Сначала рассмотрим самые материальные последствия и (или) полезные эффекты.

**ЭКЗОТЕРИЧЕСКИЕ (ВНЕШНИЕ) АСПЕКТЫ ПРАКТИКИ.** Наши накопленные в процессе жизнедеятельности «шлаки» или «отходы» от переваривания пищи подобны мутному осадку, накапливающегося на дне прозрачного стакана с водой. Когда стакан с водой стоит долго, вода отстоялась и кажется нам столь чистой и прозрачной, да и сам стакан вовсе не грязен. Это как раз то самое состояние, к которому мы так быстро и легко привыкаем: день сменяется днем, мы чувствуем себя неплохо и не замечаем тех шлаков и отходов от пищеварения или мышечной активности, которые год за годом накапливаются в межтканевых жидкостях, в межклеточных пространствах и отчасти в самих клетках (прежде всего в жировой подкожной клеточной массе).

Но стоит только этот стакан начать даже слегка трясти – муть начинает подниматься из тонких отложений на дне стакана, и вода – когда-то казавшаяся нам столь чистой и прозрачной – начинает все больше и больше мутнеть.

Вибрации от «гудения шмеля» как раз и напоминают это потряхивание стакана с водой: надежно скрытые от нашего непосредственного ежедневного восприятия отходы, годами накопленные в виде межтканевых и межклеточных отложений, начинают вовлекаться в круговорот телесных жидкостей, попадая в кровь, в лимфу, в мочевыводящие пути и т. д.

Понятное дело: возрастает нагрузка на органы выделения, но – по крайней мере до известной и дозированной степени – наши органы естественного выделения с этой повышенной нагрузкой справляются вполне.

Тем более, что после дозированного «сеанса» вибрационного очищения организму становится легче осуществлять свою жизнедеятельность, и эта повышенная нагрузка на органы естественного выделения отходов в начале затем сменяется некоторым ее понижением в последующем.

Этот аспект – самый грубый и материальный – еще раз заставляет занимающихся серьезно задуматься об умеренности «дозировок» и необходимости тщательно и без самообманов сопоставлять ваш возраст, состояние загрязненности организма «шлаками» и состояние внутренних органов (прежде всего сердца, печени и почек!) с дозировками упражнения.

Два близко связанных особых аспекта плотноматериальных эффектов от практики «гудение шмеля» могут – в максимально приближенных к современным научной терминологии – быть названы нейрофизиологическим и нейросекреторным.

Первый аспект – нейрофизиологический – связан с оживлением и своего рода «массажем» нейронных путей и нервных пучков с миелиновыми волокнами, подобными изоляции электрических проводов или кабелей. Немалое число возрастных шлаковых отложений (как показали гистологические исследования еще к 1930-1940 гг.) накапливаются именно в миелиновых волокнах. Поэтому мы естественно наблюдаем, с одной стороны, оживление нервных путей (естественно при строго дозированных уровнях практики) и, вместе с тем. Вправе ожидать замедление накопления шлаков в миелиновых волокнах, которые к старости так сильно затрудняют вообще функционирование нервных путей из-за огромной в удельном отношении их массы по сравнению с нервными пучками и самими нейронами. [Подобно тому, как вес изоляции кабеля будет многократно превышать вес самого провода].

Второй аспект – нейросекреторный или нейрогормональный – связан с мягкой активизацией желез внутренней секреции. Сейчас известно, что длительная бездеятельность желез ведет к их постепенной атрофии и преждевременному старению. Особенно это касается тимуса (вилочковой железы) и половых желез, например предстательной. Оживить эти железы, как бы «встряхнуть», без одновременного расхода гормонов и ненужных выбросов энергий – значит омолодить и оживить организм.

**ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ (ВНУТРЕННИЕ) АСПЕКТЫ ПРАКТИКИ.** Их также множество, причем здесь можно выделить куда больше аспектов, и они включают в себя всю область невидимых аурических слоев или оболочек «Я», то есть «биополей» самого разного уровня тонкости.

Поэтому я начну с Эфирного тела, и первая группа эффектов здесь будет связана с так называемым «вибрационным» или «акустическим» цигун.

**Первичный вибрационный эффект.** Посмотрите еще раз, как устроен скелет человека, с позиций акустики: две тазовые кости напоминают две большие лоханки (см. Рис. 6) или вибрационные резонаторы, подобные ящику от гитары. Сам позвоночник будет тогда напоминать деку гитары, а гортань – гриф гитары как музыкального инструмента, где пальцы левой руки настраивают аккорды и берут ноты.

Иными словами, производя «жужжание пчелы» или «гудение шмеля», мы тем самым запускаем в действие самый настоящий вибрационный музыкальный инструмент! И акустические вибрации не только производят «встряску» всего Эфирного тела (включая эфирные аналоги или «дубли» материальных органов типа селезенки или печени), но и отзываются напрямую вибрационно-акустическими эф-

фектами в нижней часть живота за счет тазовых костей как резонансных усилителей или отражателей.

**Вторичный вибрационный эффект** обеспечивается костями ребер, образующих вместе с лопаточными костями дополнительный полузамкнутый резонатор грудной клетки – полость среднего *дан-тяня*. Получается в итоге модель вроде гитары, частично опущенной (но только в верхней своей части) в стакан с водой.

**Третичный вибрационный эффект** обеспечивается полостями внутри самих костей. Так только черепная коробка имеет более 200 дополнительных малых резонирующих полостей, а сюда надо добавить еще и полости внутри губчатых и трубчатых костей остальной части скелета человека (см. напр. Рис. 7) .

Отсюда понятно, что практика «гудения шмеля» или «жужжания пчелы» облегчает проведения таких ранее тайных даосских методов омоложения, как *сисуй-нэй-цзин*, или очищение (то есть оживления и омоложения!) костного мозга. Последние практики достаточно подробно – во внешней своей части – изложены в соответствующих книгах Ян Дзюн Мина, а также в работах Мантэка Чиа, и потому мы здесь останавливаться на них не будем.

Другой эффект – тоже очень важный для множества йогических или даосских практик, равно как и для кастанедовских комплексов Тенсегрители – **существенное повышение текучести** или своего рода «разжижение» всех уровней-слоев ауры четырех низших тел. Как я уже упоминал, между энергиями Эфирного, Астрального и Ментального тела переходы оказываются значительно более легкими и естественными, нежели барьер между Плотным миром, составленным из атомов и молекул, и энергиями Эфирного тела. То есть там границы разных уровней и слоев ауры оказываются куда менее серьезными, нежели между энергиями и Плотным телом.

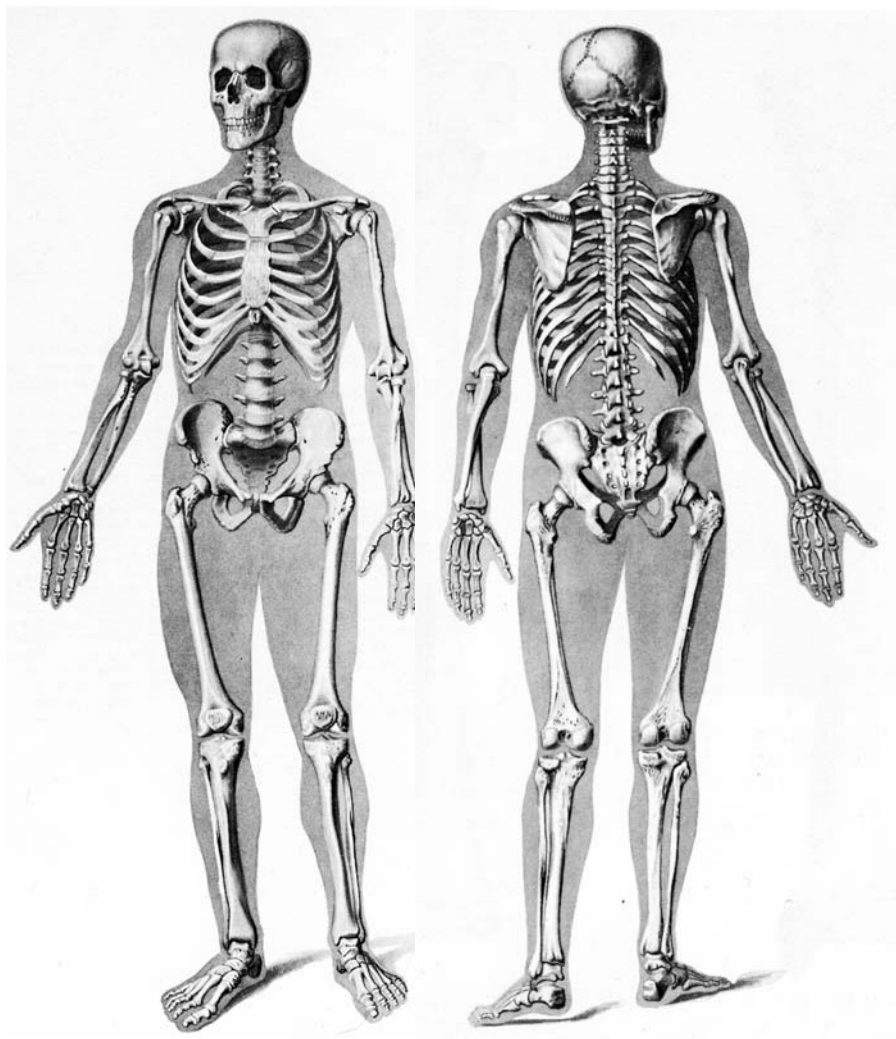


Рис. 6. Скелет – общая схема – и первичные и вторичные резонаторы





Скажите, пожалуйста, что проще перегонять по трубкам кровеносных сосудов – густой и вязкий мазут или легкий бензин? Конечно, второе. Поскольку кровь есть носитель наиболее грубых эфирных энергий Праны-Ци, «гудение шмеля» позволяет разжижать кровь, делает ее менее вязкой, и тем самым предохраняются тончайшие капилляры, которые могут просто лопаться при физических упражнениях, выполняемых людьми в возрасте.

Так или иначе, существенное повышение *текугести* энергетики особенно важно для повышения эффективности упражнений динамических комплексов йоги и цигун, вплоть до особых магических пассов типа Тенсегрители школы К. Кастанеды или шаолиньских боевых комплексов кунг-фу.

Огромное множество дополнительных возможностей в данной практике исходит и прямо связано именно с повышением *текугести* вашего низшего-«Я».

## **УСЛОЖНЕННЫЕ ВАРИАНТЫ ПРАКТИКИ**

Вот здесь-то как раз и начинается подлинное творчество и сугубо индивидуальный подход! Это возможно, естественно, когда вы уже достаточно освоили базовый вариант практики, то есть прозанимались в этой базовой форме не менее 3-4 месяцев. А вариаций здесь много, очень много. Впрочем, заранее стоит сказать, даже если вы выберете для себя не очень подходящий именно для вас лично вариант или разновидность продвинутых форм практикования – тоже не беда: прежде всего потому, что подлинно базовая методика работает даже тогда, когда занимающиеся делают не совсем верно какие-то элементы.

Единственный способ избежать неверностей в выборе конкретного варианта усложненной практики – это понимать, что вы делаете, для чего это вы делаете и как это ра-

ботает. Плюс, конечно, все возрастающие навыки самонаблюдения и тонкого чувствования внутренних состояний.

Стоит также заранее сказать и особо подчеркнуть, что усложненные варианты практики – независимо от их количества, конкретной формы и систематичности – вовсе не исключают целесообразности основную работу все-таки проводить самостоятельно или в группе с базовой формой, достаточно подробно описанной выше, а дополнительные варианты практиковать время от времени, по мере необходимости и в зависимости от конкретной ситуации и ставящихся особых целей.

Теперь стоит предложить вам несколько вариантов более усложненного практикования вибрационного очищения организма.

**(а) Усложнения по исполняемой позиции.** Здесь возможны, допустимы и имеет реальный смысл использовать дополнительные позы тела. Хотя начинать практику, да и впоследствии с ней работать следует все-таки в сидячих позах, типа *Суккхасаны* – позы со скрещенными по-турецки ногами – в дальнейшем попробуйте несколько стоячих поз, обычно применяемые в китайских гимнастиках и комплексах типа Цигун.

Весьма приемлемыми здесь будут три позы:

(1) Янская позиция «Поддерживания Золотой Чаши» – см. Рис. 8

(2) Иньская позиция «Дерева с Ветвями» – см. Рис. 9

(3) смешанная позиция «Обхватывания Дерева» – см. Рис. 10.

**Важное замечание!** Когда вы занимаетесь с энергетикой (даже на улице) на вас, в отличие от рис. 8-9 и 10, не должно быть обуви. Только босиком! Иными словами, все энергетические каналы олжны быть открытыми! Лучше всего, конечно, голышом, но с соблюдением, конечно, норм этики.



Рис. 8-9 и 10. Стоячие позиции для  
вибрационного очищения:  
соответственно поза поддержания  
Золдотой чаши -ян-позиция и инь-  
позиция; поза Обхватывания Дерева

Исходной основой для других и этих трех позиций является *мабу* – то есть «стойка Наездника».

Особенно соблюдайте принцип выровненности поясницы – это типичная ошибка западных учеников.

**НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙТЕ НОГИ!** Здесь стоит ограничиться, по моему опыту и на мой взгляд, 3-5 минутами. В противном случае у вас «шлаки» или «отходы» могут опуститься вниз и начать выходить через ноги, с перенапряжением и повышенными нагрузками на венозную систему ног. Поберегите ноги, они вам еще пригодятся.

Далее, если вы уже освоили и практикуете комплексы асан индийской Хатха-йоги, вы можете, приняв очередную *асану* из вашей последовательности или регулярно исполняемого комплекса, повибрировать в ней типа «гудение шмеля» в течение 1-2 минут. **ПОПРОБУЙТЕ**, и вы увидите, что сидеть в этой позе удобнее, и также вы обнаружите реальное повышение вашей текучести.

Наконец, особый «шик» вы сможете испытать, если дополните очищающей вибрацией **перевернутые позы**. О! Это будет просто замечательной вещью, даже в Сарвангасане (позе Березки – одной из самых любимых мною поз, наряду с Ардха-Матсиендрасаной, Пашимоттанасаной и Маха-бандхой).

**НО ЗДЕСЬ ОСОБЕННО ВАЖНО** не переусердствовать и ограничиться возможно даже 15-20 секундами. Вам ведь не нужно получить разрыв капилляров головного мозга с последующими нарушениями мозгового кровообращения?

**ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** Когда вы долго не подметали в комнате, пыль встает столбом и грязь, как кажется, лезет отовсюду. Точно так же происходит с организмом, если делать мощную чистку. Здесь

возможны головная боль или временное повышение кровяного давления – это не удивительно: ведь взбаламученные шлаки попали в кровь, и печень или почки могут не полностью с ними справиться.



### ГЛАВА 3. ОЧИЩЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ (ТАТТВА-ШУДДХИ)

#### ПРАКТИКА 21-КРАТНОГО ПОВТОРЕНИЯ «ОМ»

Это — очень действенная и многоаспектная практика очищения и алхимического преобразования всего человека, взятого в целом и в частности. В полном виде и как обязательный элемент она практикуется в центрах Шри Сатья Саи Бабы. Однако она проявилась и в ряде других источников: например у Свами Сатьянанды, а также практикуется сейчас в большей частью самостийных группах духовного развития в Росси, США и других странах.

Ее значения — и в духовном и материальном аспектах — могут быть поняты, однако, только после соответствующего теоретического описания и пояснений.

Прежде всего, стоит пояснить, что такое «ОМ»?

«ОМ» — это производное от «АУМ» — Священного Звука, дошедшего до нас из глубочайшей древности. Он упоминается в самых ранних древнеиндийских Ведах, Пуранах и Упанишадах.

Древние предания связывают АУМ с самим Творением вселенной. Так, согласно преданиям *Бхагавата-пураны* и *Вишну-пураны* Господь Брахма пребывал в глубокой медитации 100 божественных лет (примерно 36000 в земном исчислении), и когда в Его Божественном Разуме полностью сформировался План рождения, существования и уничтожения вселенной, он произнес на Своих Божественных уровнях слог АУМ. Возникла «вспышка», и так начался процесс многомерного развертывания вселенной.

В священном слоге АУМ первая буква «А» соответствует Господу Брахме — высшему созидателю и творцу вселенной, буква «У» — Господу Вишну — высшему охранителю вселенной, обеспечивающему ее развитие и функционирование, а звук «М» — Господу Шиве, то есть уничтожителю всего старого и отжившего и в перспективе разрушителю всей вселенной. Отмечу — что Брахма, Вишну и Шива — суть три «заместителя» или наиболее важные личностные формы проявления Единого и внекосмического Верховного Божества, называемого в разных традициях или Кришной или Парамашивой, или Богом-Отцом, или к примеру обозначаемого как Аллах Всевышний.

ОМ — производная от АУМ, и это неслучайно: по правилам санскрита слияние А и У дает О. Поскольку созданная когда-то наша вселенная сейчас испытывает очередной этап своего развития, «А» и «У» слились в «О».

Поэтому АУМ (ОМ) по-праву считаются основой и внутренним содержанием всех Вед и одновременно — всех существующих мантр. Само слово «мантра» означает «освобождение ума». При многократном повторении мантра не только очищает ум, но и открывает ум для Божественного, пробуждает в уме способность воспринять тончайшие вибрации Божественной Истины.

В Эзотерической традиции ОМ связывают с подсознательным внутренним «девизом» Души человека, возвращающейся обратно в Царствие Небесное (Мир Бога), откуда она когда-то произошла [см. трактаты Алисы Бейли, например «Эзотерическое целительство», «Письма об оккультной медитации», «Трактат о белой магии»]. Подлинный ОМ — не может быть услышан ухом, ни воспринят логическим интеллектом, это — сверхсознательный импульс Души, восходящей к Богу для слияния с Отцом нашим Небесным.



Фактор духовной осознанности и самоосознанности практикующего здесь имеет наиважнейшее значение. Поэтому когда мирской человек говорит «Ом» — он чаще всего просто сотрясает воздух; когда Ом произносит сознательно практикующий — он пронизывает Божественной Вибрацией Ом все аспекты своего существа и многомерного «Я». Что касается могущественного Адепта — его произнесение Ом может вызвать явные очевидные эффекты в нашем материальном мире, которые проявятся как «чудо».

Что касается практики, прежде всего надо сказать: буква «М» произносится как глубинная вибрация, скорее палатальная и носовая «н», а не как в русском языке говорят «мама мыла окно мылом». Поэтому в самых разных вариантах транслитерации оно обозначается как «м с точкой наверху», где «точка» — на санскрите «бинду» — иногда называют «уносящей печаль». Смысл последней фразы в полной мере понятен лишь опытным практикующим: в аспекте Шивы разрушительные вибрации от «м с точкой» действительно рассеивают в нашей ауре сгустки темной энергии печали и страха.

Второй момент связан с утверждением, что произнесение Ом одухотворяет и очищает все стихии, или элементы, из которых составлено низшее-«я» человека: тело, эмоции и ум. Пять стихий — основных космических тонких «субстанций» — это Эфир (Акаша), Воздух (Вайю), Огонь (Теджас или Агни), Вода (Апас) и Земля (Притхиви). Их еще называют «грубыми элементами», поскольку по отношению к Богу и Его высшим энергиям эти пять составляющих (пача-таттва) действительно выглядят как «грубые» и иллюзорные — в плане следствия — компоненты творения.

Но по отношению к человеку, который не может ни увидеть своим зрением, ни распознать слухом их вибрации,

ни как-то пощупать их — они оказываются «тонкими» элементами.

В очень краткой форме сводная таблица последствий сочетания и комбинаций этих пяти элементов космической Природы выглядят следующим образом.

#### КОМБИНАЦИИ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ ПРИРОДЫ

Проявления ЗЕМЛИ (ПРИТХИВИ): кости, кожа, плоть, жилы, волосы.

Проявления ВОДЫ (ДЖАЛА) - кровь, моча, слюна, слизь, мозг.

Проявления ОГНЯ (АГНИ) - гнев, жажда, сон, лень, дружба.

Проявления ВОЗДУХА (ВАЙЮ) - деятельность, движение, скорость, стыд, страх.

Проявления ЭФИРА (АКАШИ) в теле - гнев, вождление, жадности, гордости и зависти.

Из **Эфира (Акаши)** происходят: 1) познающий (джнатха),  
2) духовный разум (буддхи)  
3) интеллект (манас),  
4) "яйность", или ощущение "Я"  
(аханкара),

Из **Воздуха (Вайю)**: пять Пран : апана, самана, прана, удана и вяна, т. е. панча прана или пять витальных (жизненных) энергий.

Из **Огня (Агни)**: органами чувств: ухом, кожей, глазом, языком, носом, которые называются панча джнанендрийя, или пять органов чувственного познания.

Из **Воды (ДЖАЛА)**: 1) шабда (звук);  
2) осязание (спарша);  
3) форма (рупа);  
4) вкус (раса);  
5) запах(гандха)

Они также называются *панча-танматра* - пять тонких сущностей, или пять проявлений Воды - джалапанчака.

Из **Земли (Притхиви)** происходят: пять органов действия (*кармендрия*): органы речи, руки, ноги, гениталии и органы выделения.

В практике 21-кратного повторения ОМ следует учитывать прежде всего следующую таблицу метафизических соответствий (см. Таблицы 1 и 2):

В заключение этой вводной пояснительной части стоит добавить следующее.

Стихия **Земля, Притхиви** – в области от ступней до коленей; она связана здесь прежде всего с Корневой чакрой Астрального тела, находящейся между ступней; в Каббале она называется “Малькут”, по имени соответствующей *сефироты*.

Стихии **Вода, Апас** соответствует область от коленей до бедер.

Стихии **Огонь, Теджас** (как человеческий микрокосмический аналог макрокосмического Огня, или *Агни*) соответствует область от бедер до диафрагмы, или же солнечного сплетения.

Стихии **Воздух, Вайю** соответствует область от диафрагмы до верхней части шеи;

Стихии **Эфир, Акаша** соответствует вся голова (или же верхний *дан-тянь*, в китайских терминах *ци-гун*).

Пять природных стихий или элементов в традиционной китайской медицине, или «китайский ряд элементов-стихий», к сожалению, никак не могут быть сопоставлены с приведенными выше индийскими представлениями. Прежде всего принципиальная несопоставимость этих элементов (несмотря на сходные названия) связана с тем, что индийские пять стихий представляют собой вторичные дифференциации первичных Космических Стихий в духовных уровнях вселенной, тогда как китайские первоэлементы –

Таблица 1. Алхимические первоэлементы и некоторые соответствия им в человеке

Пять стихий-элементов	Органы восприятия (Джнанендрийя)	Органы действия (Кармендрийя)	Оболочки "Я" (коши)	Праны (жизненные токи)
Земля (Притхиви)	Нос	Органы размножения	Аннамайя-коша	Апана
Вода (Апас)	Язык	Руки	Пранамайя-коша	Апана+Самана
Огонь (Теджас)	Глаза	Ноги	Маномайя-коша	Самана+Прана
Воздух (Вайю)	Тело как орган осязания	Органы выделения	Виджняна-майя-коша	Прана+Уддана
Эфир (Акаша)	Уши	Орган речи	Анандамайя-коша	Вьяна

явно третичные комбинации и производные. Например, в индийской системе самый грубоматериальный уровень (предельная точка алхимической кристаллизации) – Земля, а в китайской системе – Металл.

## МЕТОДИКА

Я не случайно привел здесь возможно утомительные для иных читателей метафизические выкладки и таблицы соответствий. Правильную методику практики мне в буквальном смысле слова когда-то пришлось расшифровывать и разгадывать по частям, подобно коду Да Винчи в известном романе Дэна Брауна.

Для начала стоит привести здесь высказывание Шри Сатъя Саи: “ОМ” везде: в уме, на языке, в сердце и т.д. Сначала “ОМ” звучит на языке, а затем в уме. Звучание “ОМ” 21 раз очень важно. Это 5 внешних чувств, 5 внутренних чувств, 5 жизненных токов (5 элементов), 5 оболочек (кош) и Джива. [из книги Дж. Хислопа «Беседы с Шри Сатъя Саи Бабой】.

То есть методика этой практики подразумевает последовательное пропевание ОМ с концентрацией сначала на внешних, а затем внутренних частях человека.

Однако, меня интересовал КОНКРЕТНЫЙ порядок исполнения этой практики. Потратив два дня на поиск в Интернете конкретной методики 21-кратного повторения Ом, я ничего так и не нашел.

Во всех сайтах организации Шри Сатъя Саи и на тантрических страницах конкретного порядка визуализаций и концентраций не было вовсе! Кроме разве что переписывания призывов Любить и упоминаний, что 21-кратное повторение ОМ символизирует (они считают, что это дескать

Таблица 2. Метафизические соответствия между принципами, чувствами, цветами, цветами энергий и областями сознания.

<b>Принципы</b>	<b>Чувства (танматры)</b>	<b>Цвета</b>	<b>Сознание</b>
1. Тело	1. Обоняние (гандха)	1. Голубой	1. Объективное восприятие. Обоняние
2. Астральный образ	2. Вкус (раса)	2. Фиолетовый	2. Инстинктивное восприятие. Вкус
3. Кама	3. Зрение (рупа)	3. Красный	3. Магнетическое восприятие. Свет
4. Низший разум	4. Осязание (спарша)	4. Зеленый	4. Психо-физиологическое восприятие. Осязание. Прикосновение
5. Высший Разум	5. Слух (шabda)	5. Индиго	5. Чисто ментальное
6. Буддхи	6. Духоразумение (джнана)	6. Желтый	6. Восприятия души
7. Атмическо-аурический	7. Высшее синтетическое чувство, включающее все семь.	7. Полная призматическая семеричность. Когда аурическая, то голубая.	7. Духовное, через аурическое, симпатическое восприятие.

просто символ!) дает очищение всех аспектов человека, там не было НИЧЕГО!

Ну что сказать? — дети просто, и ничего более! Метафизических соответствий для них просто не существует. Потому что они про них не слышали и не знают...

Лишь в одном месте я наткнулся на конкретную практику: <http://lawofattraction.ru/forum/4-3-1#34>. Ради целей беспристрастной объективности, приведу оттуда (из форумной записи «Звездочки» — спасибо ей!!!) небольшой отрывок:

### **«Медитация на сакральный слог ОМ**

Повторяя мантру ОМ три раза, вы обожествляете тело, ум и дух. Повторяя мантру ОМ 21 раз, вы одухотворяете свое бытие. Согласно ведической традиции, тело состоит из 21 аспекта. Это пять органов действия, пять чувств познания, пять жизненных воздухов (пран), пять оболочек (кош) и душа. Повторяя ОМ 21 раз, вы символически одухотворяете все эти аспекты.

Во время медитации на ОМ глаза лучше держать закрытыми и визуализировать сильнейший источник света в точке между бровями.

Начинайте повторение ОМ и почувствуйте, что свет нисходит на ваши язык и губы и очищает их, в это время мысленно просите Бога помочь вам говорить только истину и нести своей речью вдохновение людям. Затем, повторяя ОМ, вы низводите свет на другие органы действия и очищаете их. Повторяя следующие пять ОМКАР, вы очищаете светом и вибрацией ОМ пять чувств восприятия, пять пран и пять оболочек, и затем свет озаряет внутреннее Я, освобождая его от эгоизма и открывая присутствие Божества внутри.

А) Первые пять ОМКАР:

1. Органы речи
2. Руки
3. Ноги
4. Органы выделения
5. Гениталии

Б) Вторые пять ОМКАР: Очищение чувств как органов познания:

6. Глаза
7. Нос
8. Уши
9. Язык
10. Кожа

В) Третьи пять ОМКАР: Очищение жизненных потоков или энергий (пран):

11. Голос
12. Потовыделение
13. Циркуляция крови
14. Пищеварение
15. Выделение

Г) Четвертые пять ОМКАР: Очищение оболочек (коша):

16. Оболочка, составленная пищей
17. Оболочка витальных энергий
18. Оболочка ума
19. Оболочка духовного разума
20. Оболочка блаженства

Последний ОМКАР:

21. Озарение Я, души.»



Кстати, именно в такой последовательности мы и пропевали «ОМ!» в центре «Роза Мира» в Санкт-Петербурге на занятиях с Феликсом в 1998-2001 гг.

Сразу скажу: если вы доверяете этому источнику, вы можете совершать вашу практику соответственно приведенному отрывку.

Лично я предпочитаю все делать по науке и в соответствии с наукой (понятное дело — метафизической, а не современной!). Особенно теперь, повзрослев в оккультно-метафизическом смысле

И пригодятся здесь самые общие — но, как сами увидите, весьма **ДЕЙСТВЕННЫЕ!** — представления о двух потоках энергий: Нисходящем Потоке, то есть от Бога в миры все большей материальности, и Восходящем Потоке, то есть из материи обратно к Богу.

Нисходящий Поток подразумевает как раз множество эффектов исцеления казалось бы безнадежных больных в практике духовного целительства. В этом случае мы испрашиваем Энергию-Свет-Силу от Бога и проводим эти импульсы и вибрационные пучки от тонких составляющих «Я» во все более грубые, вплоть до нашего Плотного тела.

О чудесных эффектах испрашивающих об исцелении молитвах вы наверно сами слышали: были случаи исцеления от СПИДа, рака и я знаю случай сращивания переломанных в аварии костей меньше, чем за 2 часа(!).

На Нисходящем Потоке происходят также феномены, как озарение, Просветление или Преображение.

Наоборот, Восходящий Поток — это как раз основа феноменов Вознесения. Во всех религиях ставится конечной целью возвращение человека обратно к Богу — духовное восхождение в Царствие Небесное. Восходящий Поток со-

здается религиозными ритуалами, жертвоприношениями во всем многообразии их форм (и вовсе не кровавые жертвы и тем более не человеческие!). Восходящий Поток — это удел мистиков, религиозных искателей, зрелых философов, аскетов и подвижников.

Пребывание на Восходящем Потоке и даже кратковременное вхождение в него дает эффекты ясновидения в будущее, предсказания судеб и описания деталей из событий далекого будущего...

Все сказанное относится в полной мере и к практике 21-кратного повторения Ом. Хотя для просветленного, очищенного и исцеленного человека все равно, с какой стороны — «сверху» или «снизу» — его очистили, все же различия, по моему твердому убеждению, все-таки есть.

Если вы хотите прежде всего добиться эффекта исцеления, омоложения или же Просветления, вам стоит начинать с тонких уровней «я» и переходить ко все более грубым, проводя энергетические импульсы и пучки-потоки «сверху»-«вниз».

Итак, начиная на Нисходящем Потоке с общего или синтетического-«Я» — сказав «О-О-О-М-М-М!» вы можете повторять далее мантру Ом в следующем порядке, очищая:

А) Первые пять «ОМ» [чистим]:

1. Оболочку блаженства, или Буддхическое тело «заведующего» Духовным Разумом; выметаем все ненужное и мешающее просветлению, чистоте Духа и все заслоняющее Свет нашего Высшего Разума;

2. Кармического тела, хранящего в себе все метапрограммы нашей жизни и судьбу нашу «как она есть и предписана Богом»; стараемся вычистить все дурное и наполнить судьбу нашу высшими идеалами;

3. Оболочку ума Ментального тела, то есть хранилище наших мыслей (умных и глупых, хороших и плохих), выметая все ненужные, дурные и глупые мысли и привнося все хорошие и высокие устремления;

4. оболочку Астрального тела и высшие эфиры Энергетического тела (область *кама-рупа* в терминах Е. П. Блаватской) : выгоняем плохое настроение, уныние, тоску, ненависть, зависть, все дурное из психики...

5. самые грубые уровни Эфирного тела (точнее — два первых слоя-уровня), спаянные с материей Плотного тела: чистим все застойные явления в энергетике, старость, возрастные шлаки, «пробки» в энергетических каналах...

Б) Вторые пять «ОМ»: чистим жизненные потоки (праны) и связанные с ними СТИХИИ:

6. проникающую во все концы тела Вьяна-прану;

7. Удана-прану в области головы и верхней части шеи;

8. Прана-прану, или «основную» прану, поступающую с воздухом от горла и верхней части шеи до диафрагмы;

9. Самана-прану — омолаживаем и очищаем огонь пищеварения и все биохимические реакции расщепления грубой пищи;

10. Апана-прану, или нисходящую прану, от диафрагмы до бедер;

В) Третьи пять «ОМ»: очищение органы чувственного познания:

11. уши как орган восприятия акустических вибраций;

12. кожу тела как орган осязания;

13. глаза и всю область зрения;

14. язык как орган вкуса;

15. нос и всю область обоняния включая нервные пути;

Г) Четвертые пять «ОМ»: очищение органов действия:

16. очищаем язык и всю нашу речь — в прошлом и на будущее;

17. почки и все органы выделения;

18. ноги как органы передвижения;

19. руки;

20. репродуктивные органы.

Итого — 21 ОМ, визуализируя этот Священный Слог как огненный(!).



## ГЛАВА 4. ОЧИЩЕНИЕ 108-кратным ОМ

О мантре ОМ (производном от АУМ) уже говорилось выше. Повторю здесь только, что «ОМ» – это сат-биджа, или «истинное Божественное семя», пробуждающая энергию вечности. ОМ (АУМ) – это биджа всех биджа-мантр.

ОМ – это не некий мистический «аналог» Господа, это – сам Господь в Его звуковой форме проявления в нашей вселенной.

Многократное повторение ОМ нужно не только для непосредственно предполагаемых очистительных эффектов, подобно простой сумме слагаемых гирь, увеличивающих вес в чисто механических пропорциях. Используя определенные числовые – точнее сказать: нумерологические – соотношения, в сочетании с *визуализациями* и конкретными методами *внутренней работы*, можно и стоит добиваться возрастания эффективности всех практик и одухотворения всей жизни в качественных, а не просто количественных отношениях.

К тому же, многократное повторение Священных Слов позволяет распространить благотворное воздействие этой процедуры не только на всего человека, но на каждый орган или часть тела в отдельности. Об этом уже говорилось выше, и практика 21-кратного повторения ОМ – тому свидетельство.

Но стоит заметить, что 108-кратное повторение ОМ – это практика несколько иного характера, и конечно, дело здесь не в количествах, но в качестве. Хотя она может показаться сложнее из-за возрастания количества повторения ОМ, во многих отношениях она оказывается намного более простым делом, и, в то же время, — уж поверьте хотя

бы моему опыту – никоим образом не менее эффективным занятием.

Например, когда я заметно устал и у меня нет особых сил на ритуальном очищении частей тела в ЗАДАННОМ ПОРЯДКЕ, сопряженном с пятью органами восприятия, пятью стихиями и т. д., я просто сосредотачиваюсь на СВЕТОЗАРНОМ, СИЯЮЩЕМ ВНУТРЕННИМ СВЕТОМ И ОГНЕННОМ ОМ. А потому повторением его 54 или 108 раз – конечно с помощью четок! – я без особого труда получаю множество благотворных эффектов: от снятия известной части усталости, до очищения организма от шлаков и оживления поношенных в процессе интенсивной жизнедеятельности органов.

При выборе вами 108-кратного повторения ОМ, следует учитывать следующее мистическое значение числа 108:

«В структуру Великой пирамиды заложено мистическое число 108. 1.08” – длина «египетского пальца», расстояния между большим и указательным пальцами руки, применявшегося в архитектурных расчетах.

Это священное число у буддистов (количество бусин на четках), оно есть символ кальпы, времени существования Вселенной.

Индийских Упанишад ровно 108, причем индийцы пользуются культовыми светильниками со 108 фитилями и считают, что силу человеку дают 107 сил трав, в то время, как 108-я изначально присутствует в организме.

Насчитывается 108 имен Шивы в аспекте Махадевы, Вишну и Верховного Божества, проявившегося как Шри Кришна.

Приход нового года в Японии отмечается 108 ударами колокола. Японцы считают, что человека обуревают 108 чувств, чтобы избавиться от них, нужно прочесть 108 молитв, перебирая при этом четки из 108 зерен.

В Тибетских храмах можно видеть 108 вращающихся цилиндров. В непальском святилище Муктинатх требуется обойти 108 раз вокруг свя-

того места, перебирая четки из 108 зерен, и потом можно насладиться созерцанием 108 струй священного источника.

В Китае вокруг гроба усопшего императора устанавливались 108 статуэток Будды из золота и нефрита, а траурную церемонию вели 108 буддийских и столько же даосских монахов.

Число 108 встречается и в академических исследованиях. Масса Солнца =  $108 \times 10^9$  т, объем Земли =  $108 \times 10^6$  км<sup>3</sup>. Скорость движения Земли вокруг Солнца =  $108 \times 10^3$  км/ч. Расстояние, которое проходит в вакууме свет за один час =  $108 \times 10^{10}$  м.

Наконец, отношение длины туловища человека (скелета) к длине черепа =  $108 \times 10^{-4}$ .

В свою очередь, девятка (108 сокращается нумерологически как  $1+0+8=9$ ) играет огромную роль в индивидуальном мистическом опыте.

Мощное и регенеративное число 9, получаемое троекратным повторением триады, вносит в жизнь человека разрушение всего отжившего, знаменуя собой возобновление вечности бытия.»

[см. С. Неаполитанский и С. Матвеев. Сакральная геометрия»]

Когда я создаю энергетический поток из 108 «ОМ» – надо здесь даже быть каким-то супер-ясновидящим, чтобы прочувствовать этот мощный вибрирующий поток Божественных энергий! – я сначала промываю и омолаживаю весь позвоночник сверху вниз на Нисходящем Потоке. Сидя на диване в *Майтрейя-асане* (левая нога согнута и лежит на диване, а правая опущена вниз до пола – потом положения ног меняются на обратные), я промываю далее все тело – сверху вниз, от головы и шеи до ступней ног, параллельно соединяя низливающиеся вниз с токи *Праны* с *Апаной* и интегрируя их друг с другом.

Приемлемой здесь может оказаться поза Кучера, Суккхасана, Ардха-Падмасана или любая иная сидячая позиция, обычно рекомендуемая для медитации. Лично я посоветовал бы вам быть осторожнее с этими позами, избегать излишнего напряжения и сгибания в коленях, например в Ваджрасане: согнутые колени препятствуют нормальному

для западных людей кровотоку в венозной системе ног, а потому есть известная опасность для развития варикоза вен нижних конечностей. Со мной когда-то такое как раз и получилось..

После окончания первых 54 «ОМ», на второй половине подобного «сеанса» я начинаю, далее, создавать Восходящий Поток, прорабатывая сначала область *Муладхара-чакры* и пронизывать и промывать все тело – с внутренней установкой к высшей интеграции тела, эмоций и всего сознания – снизу вверх, так что к 108-му «ОМ» сосредоточение достигает области чуть выше макушки головы.

По моему мнению здесь можно не особенно строго придерживаться счета в строгом соотношении 54 к 54. Просто я использую четки с 54 бусинами, а потому всегда вижу, когда кончается один круг в 54 ОМ и начинается второй круг от 54 до 108.

Это моя личная практика (точнее одна из практик, что я совершаю каждый день или почти каждый день). Но вариантов и методов здесь может быть много, даже очень много.

Например, как могли заметить уже внимательные и думающие читатели, промывание и омоложение позвоночника можно прекрасно дополнить элементами тибетской практики *Тум-мо*: «зажигания» внутрипозвоночного канала *Сушумны* в виде постепенно расширяющейся огненной «нити». Эту практику я уже приводил в «Основах медитации-1», и она также есть в книге Ламы Анагарика Говинды «Психология раннего буддизма» и у Александры Дэвид-Ноэль в «Мистиках и магах Тибета».

Вопрос стоит только в осторожности и не превышении разумных «дозировок» визуализации. Но верно и то, что без очищения *Сушумны* никаких эффектов мистических озарений или явлений Сверхсознания не видать ни вам ни кому иному!



**ВИЗУАЛИЗАЦИИ ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ:** вы должны как можно более реально чувствовать и как можно более реально ощущать (или *видеть* внутренним взором), как каждое повторение ОМ действительно выметает из организма и из вашей ауры все дурное, темное, отжившее, несовершенное!

Тогда это будет в равной степени и духовная практика и реальное физическое очищение и омоложение одновременно. Бог не стареет, находясь вне времени и вне ограничений пространства; полубоги живут по миллиону лет, и, если на то будет Воля Божья, и нам – людям – хорошо бы научиться жить столько, сколько мы сами хотим в целях максимально возможной на земле духовной эволюции.

В любом случае, этот фактор ВИЗУАЛИЗАЦИИ – важнейший в духовной алхимии! Подобно тому, как алхимики могли ранее из неблагородных металлов типа свинца или ртути получать чистейшее золото, так и подвизавшиеся на духовном пути должны со временем многократно очистить, сублимировать, снова очистить свое «эго», пока они не станут – уже в аллегорическом, конечно, плане – подобными золоту.

Что касается традиционных правил и рекомендаций по многократным повторениям мантрических формул на четках – есть три основных метода: гласный метод явственного произнесения вслух, второй – полуслышно, или шепотом (одно из названий или эпитетов брахманов в древней Индии – было «шептуны»), а третий метод – сугубо умственное, или ментальное повторение.

Практика многократного повторения ОМ может осуществляться любым из этих трех канонических методов, и каждый способ произнесения Ом будет ВСЕГДА иметь тот или иной, в большей или меньшей степени, но полезный результат. Кроме того, это безопасная в психическом отношении

практика – я не знаю реально ни одного случая и не нашел в соответствующей литературе каких-либо примеров, когда у практикующих здесь «съехала крыша». Наоборот: при многократном повторении ОМ мышление и логика становится ясной и четкой во всех проявлениях повседневной жизни и в том числе в деловой активности.

Что касается столь многочисленных практик повторения мантр – а последних насчитывается многие тысячи! – лично я (что касается великой мантры ОМ) предпочитаю гласное произнесение. В литературе, включая источники из Интернет, есть мнения, что наибольший эффект оказывает умственное (так называемая *манасика-джана*) повторение мантр или полугласное шепотом. Если это касается иных специальных мантр в некоторых тантрических практиках – возможно. Но что касается мантры ОМ – здесь я категорически не согласен.

По моему столь многолетнему опыту – более 20 лет работы с мантрой ОМ – я совершенно четко могу свидетельствовать, что именно гласное повторение мантры ОМ позволяет получать реальные результаты на наших физических уровнях воплощенного состояния. В принципе, это понятно и легко объяснимо: как иначе мы можем провести трансцендентные звуки и тонкие духовные вибрации до физической материи и как тем более мы можем преобразовать качества последней иным способом, разве не повторением ГЛАСНО этих звуков трансцендентной исконно природы?

Многие святые и реально великие подвижники в жизни выглядели часто сиром и убогим, возьмите к примеру столь многочисленных и известных ныне христианских святых. Почему? – да потому прежде всего, что, получив нектарные потоки благодати Божьей, нисходящие на них благодаря их духовным усилиям и подвижничеству, они не же-

лали провести на физические уровни, а точнее сказать – довести до физических уровней и преобразовать последние!

Конечно, существует каждый выбор для каждого, и любой вариант будет иметь ограниченное в известных диапазонах число или спектр своих последствий. Физическое тело – вовсе не главное, и даже вовсе не главное; но на мой взгляд, если есть такая возможность, посему бы ей не воспользоваться? В любом случае, конечно, мы не можем осуждать или каким-либо образом критиковать святых, и конечно нам самим стоит быть очень осторожными в плане предотвращения каких-либо злоупотреблений Божьей милостью.

И уж в любом случае мы должны не уподобляться демонизированным хищникам, которые получив свыше какие-либо блага, готовы сожрать своего благодетеля! Преодолеть сам стиль *мышления хищника* – одна из первых и основных задач любой духовной практики в любой ее форме.

Но наше «эго» – это все-таки набор инструментов для познания и для развития нашего высшего-«Я». Плохой мастерской может закопать в землю или выбросить инструменты, тогда как на самом деле он должен научиться ими пользоваться и управлять. Поэтому мы не должны бороться с нашим «эго» напрямую или «в лоб», как порой делают сплошь и рядом иные подвизавшиеся на духовном Пути, но трансформировать и преобразить низшее в высшее.

Вернемся, однако, к практике повторения Ом. Существуют две основных формы или два метода произнесения Ом – первый осуществляется на одной ноте, когда долгое О-О-О переходит в долгое М-М-М, и все осуществляется на одной ноте. При этом долгое «О» наполняет ауру Божественными энергиями, а долгое «М» осуществляет преобразующие эффекты духовной трансформации.

Вторая форма, особенно характерная для практики многократного повторения ОМ – небольшое повышение ноты или тональности: сначала пропеваётся долгое «О», которое повышается в самом конце, и затем уже, на этой повышающейся ноте произносится «М-М-М».

Понятно. Что вторая форма не просто оказывается более сложной, но и требует специальных наработок. Она особенно хороша при подъеме энергетики в область духовных проявлений, связанных с развитием и активизацией высших психических центров (*закр*).

Обычная длительность «О» и «М» примерно соотносится как 60-70 процентов к 30-40 процентам. Однако, в зависимости от акцента практики я обычно увеличиваю удельную продолжительность «О» для большего эффекта наполнения (если ставится задача НАПОЛНЕНИЯ) ауры энергиями духовных порядков, или же акцентирую длительность «М» (при наибольшей потребности ОЧИЩЕНИЯ ауры и всего организма).

Когда вы находись в хорошей форме – конечно, в многомерном понимании – у вас при произнесении ОМ появляются некие высокие шелестящие ноты. Отхождение мокроты, хриплый голос, сбивчатые интонации, наоборот, свидетельствуют о зашлакованности организма. Иногда даже может выступать пот – это тоже отражает фактор зашлакованности не только Плотного тела, но и каналов Эфирного тела (этого энергетического двойника организма в прямом смысле).

Наилучшее время для занятий – утро или вечер. Не стоит делать эту практику вскоре после еды; не рекомендую сразу же после нее бежать куда-то в магазин или заниматься деловой активностью.

В хорошие дни, например в выходные, можно увеличить эту практику даже до трех раз: первый раз – утром, второй раз – днем, а третий – поздно вечером.

Вообще, что касается выходных – самый оптимальный вариант заключается в том, чтобы все дела и даже неотложные проблемы решались в перерывах между тренингами, а не наоборот, в свободное от материальных попечений время.

\* \* \*

В заключение этого раздела я хотел бы рассказать об одном методе, который (хотя и после долгих сомнений и колебаний в виду его явной былой тайны и строгой эзотеричности) решил привести здесь. Речь идет о методе оживления *марм* – определенных точек на теле, являющихся основным предметом когда-то строго тайного знания и отдельной науки – *мармавидьи*.

Слово «*марма*» в буквальном переводе означает «тайный», «скрытый» или «жизненно важный». В китайской медицине на основе целой системы *марм* разработана сложная терапевтическая система – так называемая меридианная система акупунктуры. В древности знания об этих центрах использовались в военном деле: ранение или удар в такую жизненно важную точку; подрывали энергетику врага. Врачам же знание *марм* помогало излечивать воинов, раненных в битве.

*Мармы* – это точки стыка между физическим телом и тонкими энергетическими телами. Многие из *марм* связаны с определенными мышцами, органами или тканями. Точнее говоря, *марма* – это узловая точка, или место соединения двух или сразу нескольких двух телесных начал:

- (1) мышцы (на санскрите –мамса);
- (2) сосуды (сира);
- (3) сухожилия или связки (снаю);
- (4) кости (астхи) и
- (5) суставы (сандхи).

Жизненными точками *мармы* называют по причине того, что по ним циркулирует «жизненный ветер», а точнее разной интенсивности, окрашенности и вибрационной частоты энергии Праны-Ци.

Поэтому, хотя и считается, что *мармы* – точки исключительно Плотного тела, все они связаны тонкими каналами – *нади*. Поэтому *мармы* особенно важны как связующее звено между органами и функциональными системами Плотного тела, меридианов Эфирного тела, а также *закрами* и разными *адхарами* (т. е. органов Астрального и тонких тел с их невидимыми энергиями).

Воздействие на мармы в процессе массажа или самомассажа способствует гармонизации энергий и восстановлению функций тех или иных органов, придает силы или помогает расслабиться. *Марма-терапию* традиционно применяют в сочетании с индийским массажем, но можно проводить ее и отдельно, а также совместно с другими терапевтическими методами.

Есть такая закономерность: чем ближе этот поток к поверхности тела – тем более опасны повреждения *мармы*, и одновременным образом – тем благотворнее оказывается аюрведический их массаж и любые практики оживления.

В марма-терапии не требуется такая высокая точность измерений, как в акупунктуре; диаметр некоторых марм достигает 1-2 и даже 5-7 см.

Традиционно для стимуляции и массажа марм применяются растительные масла, настоянные на лекарственных травах. Однако на Западе гораздо более популярны эфирные масла, которые, помимо прочего, обладают более мощным действием. Поскольку каждая марма соотно-

сится с определенным участком или функцией организма, для ее стимуляции следует выбирать эфирные масла, соответствующие этой части тела или функции. Поэтому для наилучших результатов здесь все-таки крайне желательно обращение к специалистам.

Если по ряду причин вы хотите попробовать массаж марм в домашних условиях – пользуйтесь для всех точек неким «усредненным вариантом», используя оливковое масло. Мармы следует массировать большим пальцем. Перед массажем нанесите на *марму* капельку теплой смеси растительного масла. Начните с круговых движений малого радиуса, массируйте точку **ОЧЕНЬ НЕЖНО**, плавно, по часовой стрелке. Каждый следующий круг должен быть немного шире предыдущего. Выполните 6-9 расширяющихся круговых движений, начинайте сужать круги, медленно наращивая давление. Этот цикл из пяти расширяющихся и пяти сужающихся кругов следует повторить три раза. Блокированные или вышедшие из равновесия мармы более чувствительны, и при нажиме на них возможны болевые ощущения. Не волнуйтесь и не прекращайте процедуры – эти ощущения затем пройдут, или же стоит сделать небольшой перерыв и повторить массаж.

В разных традициях используются разное количество точек-*марм*; например в традиции Сушруты насчитывается 107 точек, но это общее количество; названий точек – 43, но некоторые названия идентичны для точек рук и ног. Кроме того, меньшей мере 32 из них локализованы как точки в аурических слоях-уровнях тонкого тела.

Для возможностей практической работы и апробации разных методов, связанных с *мармавидьей*, я привел схемы их расположения на Рис. Поскольку многие из приведенных на этом рисунке точек совпадают с расположениями «китайских» точек для нанесения ударов по противнику (а там, как понятно, – совершенно иные названия и обозначения), я вообще убрал все наименования из приведенных схем. В конец концов куда важнее четко помнить и реально знать расположения этих точек, нежели перенапрягать память и засорять ум многочисленными наименованиями!

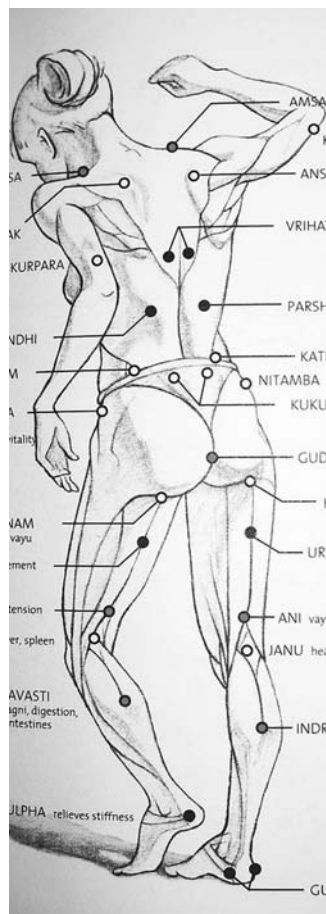
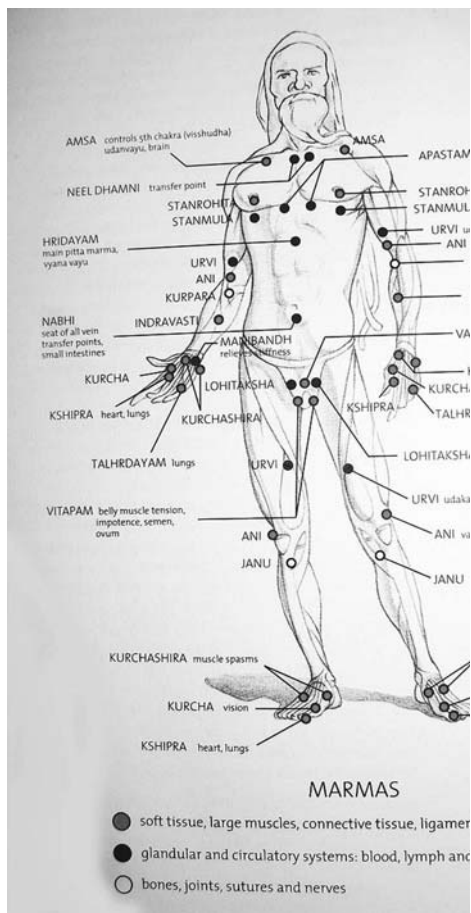


Рис. 11. Точки расположения основных точек марм



Итак, если вы захотите использовать одухотворяющую, очищающую, и преобразующую силу великой мантры ОМ при 108-кратном ее повторении (например, не дай бог, после тяжелой болезни) – начинайте вибрировать гласно ОМ на четках, мысленно сосредотачиваясь и «прорабатывая» каждую точку-*марму* согласно приведенной схеме. Начинайте снизу и с периферии и продолжайте вверх. Закончите – в области макушки.

Я не могу привести, далее, какие-либо дополнительные комментарии: прежде всего из-за недостаточного на то личного опыта работы. В йоге вообще под «опытом работы» может пониматься не год-два практикования, а по меньшей мере 5-10 лет. Так что уподобляться иным «тренерам» (даже с дипломами!) с 2-3-летним опытом личной практики я никоим образом не хочу.

Стоит сказать, однако, что по моему личному опыту – хотя и пока и не получил каких-то сверхвысоких достижений в плане омоложения – я смог реально пронаблюдать на себе не только улучшение общего состояния и самочувствия, но и заметное повышение своих способностей к интроекции, то есть медитативному самоотслеживанию состояния внутренних органов и здоровья в целом. Впрочем, я уже давно в подавляющем большинстве случаев чувствую приближение какой-либо дисфункции и болезни за неделю-другую до того, как она проявится, а потому и принимаю соответствующие меры заранее. Внешне это проявляется в том, что я «никогда не болею», хотя это конечно не так или не совсем так.

В любом случае практика 109-кратного повторения ОМ параллельно с проработкой точек-*марм* оказывается в итоге многогранной по своим последствиям и реально получаемым эффектам. Важно лишь наличие времени, и даже

не столько его, сколько реального желания заниматься собой и своим собственным развитием. Вопреки телевизору и СМИ, вопреки пагубным воздействиям общества и даже «друзьям-товарищам», у которых не только своя жизнь, но и есть свои собственные планы по использованию вас в жизни своего «эго».



## ГЛАВА 5. ОЧИЩЕНИЕ И ОМОЛОЖЕНИЕ ПРАКТИКОЙ ГАЯТРИ-МАНТРЫ

Практика повторения Гаятри-мантры может использоваться как универсальное и всемерно благотворное средство не только индустрами, но и людьми Запада. Как будет ясно из дальнейшего изложения, она не противоречит ни христианству, ни исламу, ни буддизму или иной религии.

Собственно говоря, она в известной степени является даже самодостаточной духовной практикой и может собой заменять все остальные мантры, разве что тех канонических, что предписаны вашей конкретной конфессией. Даже считается, что 30 лет ежедневной практики повторения Гаятри-мантры дают великие способности, вплоть до оживления мертвых.

Эта мантра, столь часто перевернутая иными авторами (особенно в русскоязычной литературе) читается так:

ОМ (краткая пауза) БХУУР БХУУВАх СуВАхА (на выдохе, затем – короткий вдох)

ТАТ САВИТУР ВАРЕНЪЙАМ-М (на выдохе, затем – короткий вдох)

БхАРГО ДЭВАСЪЙА ДХИИМАХИ (на выдохе, затем – короткий вдох)

ДХИЙО ЙО НАх ПРАЧОДАЙААТ

Малое «х» читается еле слышно, чуть больше придыхания, но обязательно присутствует; малое «у» в первой строке – быстро проскальзывает. Наоборот долгие «А» «И» и «У» обозначаются двойными буквами, но читаются как единые долгие звуки. ДЭВАСЪЙА читается с твердым «С», а не как «дэвасья», а «э» там нечто среднее между «э» и «е».

Это очень важно, хотя бы потому что перевернутая в произнесении мантры может оказаться (как часто полагают квалифицированные *брахманы*) оскорблением Имени Бога.

Эту мантру стоит читать в мажорных тональностях, бодрым, ясным и чистым голосом, отражающим бодрость Духа, а не с интонациями голодного тигра или побитой собаки, или же траурным голосом похоронивших близкого родственника... Желательно, чтобы вы получили ее от квалифицированного брахмана, Мастера или Адепта. Лично я стараюсь повторять все интонации и правила произнесения ее по аудиозаписи Шри Сатья Саи (ее можно найти в Интернете на соответствующих сайтах).

Некий усредненный вариант перевода этой мантры выглядит следующим образом:

«Мы медитируем на Тебя и да проявится твоя высшая Воля в трех мирах! Да просветит меня Шри Гаятри-Дэви, светозарная, достойная почитания! Прости свое сияние на нас и озари все наше сознание!»

Кроме того, стоит разучить и запомнить значение всех составляющих ее слогов и слов по приведенным ниже переводам.

Почему произнесение этой мантры так благотворно и особенно ценно для духовного развития и для одновременно для очищения? Тому есть много причин – от легендарных преданий индийских Писаний вплоть до практических.

Сначала стоит сказать, кто такая Гаятри?

### **Происхождение Гаятри-мантры**

Согласно одному преданию, когда Творец нашей вселенной – Господь Брахма – только родился в центре цветка космического трансцендентного Лотоса, он не знал, что де-

лать. «И тьма стояла кругом, и не было вокруг ничего...» (точно как вначале библейской Книги Бытия). Тогда богиня Гайятри-Дэви, чья роль может пониматься как «должность личного секретаря» Верховной внекосмической Личности Бога, пропела в ухо Брахме свою Гайятри-мантру.

После этого Господь Брахма медитировал 100 божественных лет, обдумал в состоянии йогического космического транса все детали возникновения, сохранения и уничтожения вселенной и после этого инициировал процесс Творения.

Согласно другому преданию, когда Верховный Господь – Шри Кришна – начал играть на Своей флейте, эта сладкая звуковая вибрация вошла в ухо Брахмы как ведическая мантра Ом. Состоящая из трех букв - А, У и М.

Когда звуковая вибрация флейты Кришны сошла с уст Брахмы, она стала мантрой Гайятри. Так, под воздействием звуковой вибрации флейты Кришны, Брахма, первое живое существо этого материального мира, был посвящен в высочайшие Адепты.

В Ведах также утверждается, что вначале АУМ (ОМ) распространилась в Гайятри мантру. Далее Гайятри мантра распространилась в самую первую санскритскую Бхагавата-пурану, и затем эти четыре стиха распространились в форму полного текста этой пураны (называемой также Шримад Бхагаватам).

По изложенным причинам понятно, почему ни один даже самый мощных экстрасенс, не может увидеть Шри Гайятри-Дэви: она пребывает в настолько тонкоматериальных обителях, что качественно превышают даже самые тонкие человеческие уровни-слои ауры. В лучшем случае, с

позиций наших человеческих уровней, Шри Гайятри-Дэви может быть уподоблена сверхяркой вспышке во вселенной Господа.

В своем развернутом виде теология Гайятри-мантры очень сложна, а число ритуалов, предписанных в Индии, очень велико, и все это явно не доступно для людей Запада. Поэтому я здесь ограничусь только самыми общими и наиболее понятными представлениями.

У Гаятри-Дэви три аспекта считаются основными.

В Агни-пуране указывается: “Гайятри имеет такое название, поскольку она поется (гайати) и являет ведические тексты, писания, божественный свет и жизненную силу. Она называется Савитри, дочерью Солнца, поскольку она обладает силой озарить или просветить разум. Поскольку речь представляет собою суть Солнца, она также называется Сарасвати.”

Соответственно, к Гайятри-Дэви относятся три божественных имени: собственно Гайятри, Савитри и Сарасвати. Эти трое присутствуют также в каждом высшем «Я» человека.

Гаятри символизирует чувства. Она — хозяйка над чувствами.

Савитри — владычица праны (жизненной силы). Известна легенда о Савитри, вернувшей к жизни своего мужа, Сатьявана. Савитри означает истину.

Сарасвати — правящее божество речи (вак).

Все три полностью олицетворяют, содержат в себе и активно представляют собой трикарана шуддхи (чистоту мыслей, слов и дел). Поэтому повторение Гайятри-мантру обеспечивает мистическую защиту – аспект Савитри, просветление ауры (в буквальном смысле, а вовсе не в переносно-аллегорическом!) и оздоровление или даже полное исцеление.

Гаятри описывают как пятиликую: эти “лица”, или аспекты, означают следующее. Ом (пранава, изначальный звук) — первое “лицо”. В принципе пранавы отражена ашта-ишварья (восемь видов богатства). Второе лицо это “Бхур бхува суваха”, третье — “Тат савитур вареньям”; четвертое — “Бхарго девасья дхимахи”, и пятое — “Дхийо ионах праचодайят”. Когда Гаятри-мантра именно так и сознаётся при чтении, становится ясно, что все пять граней Гаятри присутствуют в каждом из нас.

Из этого ясно, что повторение Гаятри-мантры также имеет следствием благосостояние, очищение тела, эмоций и мыслей, и наконец — дает всестороннее духовное развитие.

Пора теперь дать перевод для каждого слова, из которого состоит Гаятри-мантра:

### **Значение Ом**

Первой мантрой является пранава Ом. Веды прославляют Ом как источник происхождения Вед и всего творения. Поэтому с Ом начинаются все ведические мантры. Ом распространяется во “вйахрити” (бхух, бхувах, свах), которые указывают на все проявления в творении: земля и низшие планетарные системы, небесное пространство и высшие планетарные системы. Далее вйахрити распространяются в Брахма-гайатри мантру. И Гаятри в свою очередь расширяется во все Веды.

Объединение Ом и вйахрити дает огромное могущество. В Ведической культуре чтение Гаятри-мантры с незапамятных времен считается основополагающим в процессе духовного возвышения. Ом, священный слог примирения, — это мантра-семя, упоминаемая во всей ведической литературе и повторяемая всеми трансценденталистами. В английском языке все основные прилага-

тельные, описывающие Бога, происходят от корня “Ом”. “Ом” входит в английский язык как префикс “omni”. Поэтому такие слова как omnipresent и omniscient являются настоящими описаниями Бога; все они начинаются с корня Ом. Христиане заканчивают молитвы словом “Амен”, означающим “Ом”, и мусульмане говорят “Амин”, что также указывает на Бога.

Поэтому присутствие самого первый слога Ом в переводе на западные языки означает также «Да будет так!»

### **Значение бхур, бхувах, свах**

Семь миров материальной Вселенной являют собою триединство - бхур, бхувах, и свах.

Бхур (или бху-лока) представляют землю или Физический уровень.

Бхувах (то есть бхувах-лока) – это Астральный уровень, мир умерших предков; он соотносится также с представляет воздушным пространством.

Свах (или сварга-лока)представляет райские планеты или ментальный уровень., причем ментальный – в Божественном понимании, а вовсе не ограниченный умом человеческим.

Таким образом “бхур, бхувах, свах” соотносятся с высшими, средними и низшими планетами во всей вселенной и описывают совокупность всех уровней существования во вселенной, которые исходят из Верховной первопричины.

### **Значение Тат**

Тат – это на санскрите «Ты». Словом “тат” в Гайатри-мантре обозначается обращение к Божественной Личности.

### **Значение Савитур**

Савитур – по сути означает обращение с солнечному аспекту Божества. Повторяя Гайатри мантру, мы поклоняем-



ся одновременно и полубогу Солнца, и Солнечному Логосу более высокого уровня или порядка, куда наша солнечная система входит как составной элемент.

“На восходе солнца необходимо повторять ведические мантры, начиная с Гайатри. Солнце - это символический представитель глаз Господа”. (Бхагавата-пурана 5:8:19).

Солнце как планета – тоже не вечно, но также подвержено разрушению. Поэтому «савитур» означает аспект «вечного Солнца» в своем духовном сущностном выражении.

### **Значение “варенйам”**

Варенйам - (прилагательное, относящееся к слову “бхарго”) означает “достойный почитания”, “достойный поклонения” или “лучший среди всех личностей, которые должны быть найдены или выбраны всеми людьми”.

Это тоже перечисление Божественного атрибута, ибо Божественное свечение является самым источником света в творении.

### **Значение “бхарго”**

Слово “бхарго” означает “сверкающий”, “исполненный жизни и энергии”. Оно указывает на внутренний, самосветящийся объект. “Бхарго означает самопроявляющийся свет, всегда абсолютно чистый, находящийся вне материального мира и вечно наделенный сознанием. Аспект «бхарго» относится также к слову “Брахма”, которое означает также обладание силой и знанием

“Бхарго” означает божественная суть. Это значит “верховный свет, суть Пара Брахмана”.

### **Значение “деवासйа”**

“Дэвасйа” относится к высшей личности, которая является Божественной по своей природе, самосветящейся и

трансцендентальной по отношению к ограниченному и не-вечному материальному миру.

### **Значение “дхимахи”**

Слово «дхимахи» означает “медитировать”. Оно происходит от корня “дхи” - “удерживать (сознание)”. Таким образом “дхимахи” означает: «Я медитирую на тот верховный светящийся источник могущества, чтобы освободиться и достигнуть Его».

То есть «дхимахи»м также означает и вообще «рассматривать деятельность всего разума устремленного в связи с Господом, или «закрепить» наши человеческие умы на постоянном осознании Бога.

### **Значение “дхийо йо нах”**

В этом сочетании слово ‘нах’ значит то, что наш ‘будхи’ (разум) вдохновляет нас делать хорошую работу. Господь действительно вдохновляет каждое живое существо, хотя люди это чаще всего просто не осознают, как все области «подсознательного» и «сверхсознательного».

## **ОБЩИЙ ПЕРЕВОД ГАЙЯТРИ-МАНТРЫ**

Хотя конкретные переводы Гайятри-мантры на современные языки нередко отличаются у разных авторов, все эти переводы в известной мере верны и в то же время, ни один из них не может выразить на 100 % подлинного многомерного смысла и внутренней сущности Гайятри-мантры.

Итак, есть множество переводов, подобных следующим:

(1) «Мы медитируем на Тебя, Боже, и да проявится твоя высшая Воля в трех мирах! Да просветит меня Шри Гайятри-Дэви, светозарная, лученосная! Прости свое сияние на меня и озари все меня, все мое сознание!»

2) «Мы медитируем на почитаемое излучение Божества, светящегося как Солнце, Создателя. Пусть Он оживит наше сознание».

3) “Пусть Гаятри-Дэви, исполняющая желания, поможет нам познать вечного Господа, пусть Гаятри-Дэви, мать всех Вед, явит нам Вечную Истину”.

## **Могущество Гаятри-мантры**

По своей структуре Гаятри-мантра содержит все три аспекта, без которых немислимо поклонение Богу: восхваление, медитацию и молитву. Первые девять слов “Ом-бхур-бхавах-сувах-тат-савитур-вареньям-бхарго-деवासья” относятся к атрибутам Божественного. “Дхимахи” является аспектом медитации. “Дхийо йо пах прагодайат” — это молитва Господу. Эта мантра — молитва Богу с просьбой даровать все силы и таланты.

В древнейших индийских Писаниях говорится: Гаятри избавляет от всех болезней; Гаятри защищает и отвращает все беды; Гаятри исполняет все желания и дарует всё, что благотворно. Если постоянно читать эту мантру, появляются всевозможные силы и способности.

Поэтому не следует пренебрежительно относиться к Гаятри-мантре. Шри Сатья Саи несколько раз замечал, что Гаятри-мантра относится к числу тех древнейших формул или мантр, которые реально действуют и в современную эпоху Кали-юги.

Почти сто лет назад популярный западный ясновидящий и мистик Чарльз Лидбитер, описал так медитацию на Брахма-гайатри: “Великий столп света мгновенно заполняет собою всё и приходит к тебе как будто бы от физического солнца, но находящегося везде. Эффект особенно удивителен, если солнце еще находится за горизонтом (ночью или

после заката). Поскольку тогда столп света проходит сразу же через землю. Этот столп света - белый с легким оттенком золота. После того как он наполнил душу чтеца, он снова быстро уносится, светясь многочисленными великими лучами с разнообразными оттенками”.

[цитируется по: Маханидхи Свами “Гайатри Махима Мадхури (Сладостная Слава Гайатри)”]

В Писаниях еще в древности было отмечено, что человек, доверяющий своему только уму, — подобен демону, а те, кто живы лишь нуждами тела — животные.

Тот, кто следует высшему Духу, Божественной личности, или истинному “Я”, неизбежно будет осенён божественностью. Поскольку человеческая суть — это сочетание тела, ума и «Искры Божьей» (Атмана). Человеку предначертан подъем к Божественному, а не спуск в мир животных и демонов.

«Поскольку в Гайатри-мантре воплощены все божественные силы, даже одной этой мантры достаточно, чтобы защитить человека, поющего её. Для молодежи она особенно необходима, являясь залогом ясного и благоприятного будущего.

Читайте Гайатри так часто, как только можете. Даже если вы поёте ее, моясь в ванне, ваше мытьё будет освящено. Повторяйте её и перед едой. Пища станет подношением Богу. Пусть ваша преданность Богу исходит из самой глубины сердца.” – так поучает нас Шри Сатъя Саи.

## Дополнительные замечания

По поводу мытья в ванной стоит также сказать следующее: когда я сам заканчиваю принимать душ, когда все тело уже очищено, перед выключением я успеваю 3-9 раз повторить Гайатри-мантру и пропеть несколько бхаджанов.

На языке ведических ритуалов это называется «жертвоприношение Богу в виде мантрических пений, совершаемое в стихии Воды». Такая процедура дает не только физическое, но и психическое и умственное очищение.

Далее, многократное повторение Гайятри-мантры дает не только очищение ума и всей психики, но и физически наблюдаемые эффекты омоложения [о, если бы мы такими и оставались навсегда!].

В теософской литературе – начиная с Е. П. Блаватской, Анни Безант, Мэйбл Коллинз и др. – есть много упоминаний о своеобразном «включении» внутреннего Учителя. Так вот: повторение Гайятри-мантры как раз и дает – как один из своих эффектов – «включение» вашего собственного внутреннего Учителя (Гуру), или высшего-«Я».

Этот «внутренний Учитель» находится вне земного времени, так что эффекты омоложения таким образом получают простейшее и понятное метафизическое объяснение.

Кроме того, что касается не только очищения, но и тех же эффектов физического омоложения, стоит понимать, что ИСПРАШИВАНИЕ просветляющей Силы практикующими Гайятри-мантру в состоянии Любви и благоговения всегда дает также эффекты Пранаямы (понятно – на Нисходящем Потоке). По себе скажу: я много раз замечал не только улучшение сна, но и сокращение времени, необходимого для того, чтобы чувствовать себя выспавшимся.

Что касается смены настроения и появления позитивного общего настроения – здесь этот эффект также понятен. Подобно тому, как Эфирное тело проникает собой органы, ткани, клетки вплоть до молекул – точно так же Астральное тело проникает собой Эфирное. В свою очередь, наше Астральное тело (называемое также телом Эмоций) ожив-

ляется с более тонких планов и уровней – как внешних, так и внутренних (аурических). Внесение потока духовных вибраций по цепочке передается «вниз», в материю более грубых уровней; тем самым в ауру Астрального тела вносится мощный положительный – то янский – или солнечный потенциал.

Поэтому после чтения и повторения Гайятри-мантры не может не улучшиться настроения!

Это также будет одним из примеров тонкого «питания» или энергетического возобновления изношенного в борьбе за существование Астрального тела, которое, кстати, может изнашиваться и изнашивается с возрастом параллельно с износом физического Плотного тела.

Более того, именно внесение мощного *янского* элемента в ауру занимающихся повторением Гайятри-мантры как раз и может оказаться одним из элементов исцеления от онкологических заболеваний!

Ибо что такое «рак»? – Сергей Соболенко в книге «Рецепт от безумия» наглядно показал, что раковые заболевания – это эффекты несбалансированных *иньских* энергий, которые успешно могут быть скомпенсированы *янскими*: специально подобранная диета из продуктов *Ян* и подвижный образ жизни показали много случаев исцеления от рака. Согласно моему давнему изучению вопроса, рак возникает, когда негативные энергии Астрального тела «прожигают» слабую эфирную оболочку, и тогда возникает несбалансированный рост «сошедших с ума» клеток.

Сочетания Гайятри-мантры, отказ от мясоедения и янская диета, обязательное ежедневное практикование китайских комплексов Тайцзицюань – сначала стиля Ян, а затем Чэнь – все это должно исцелить от рака на любой стадии. Многократные «промывания» онкологических новообразований чистыми янскими энергиями – то есть фактором «солнца» – могут дать самые чудодейственные эффекты, но конечно при условии серьезного отношения самого больного и веры в себя.

Считается, что минимальное число повторений Гайятри-мантры – не менее 3. Есть разные варианты (конечно, в зависимости от присутствия на то времени): обычно рекомендуемые числа здесь 3, 9, 11, 27, 54 и 108.

Еще Свами Шивананда – великий йогин современности – тоже неоднократно повторял, что ежедневное повторение Гайятри-мантры 108 раз дает гарантию крепкого здоровья.

В то же время, не стоит повторять много раз (54 или тем более 108) эту великую мантру, если вы чувствуете крайнюю усталость, буквально засыпаете на ходу или очень устали в процессе самих многократных повторений этой мантры на четках.

Существуют даже высказывания, что лишенное Любви и внутреннего почитания Божественности, многократное повторение мантры дает эффекты обратные, так что человек еще больше может «застрять» в тенетах материального мира и душевных иллюзий. Лично я считаю такое мнение правильным (хотя бы по своему собственному опыту, начиная с 1994 года и поныне).

По моим же собственным наблюдениям, мистические эффекты от мантры намного возрастают, если повторять ее параллельно с определенными визуализациями. Наиболее часто занимающиеся визуализируют трансцендентный облик Шри Гайятри-Дэви. Но стоит также поэкспериментировать с визуализацией произносимых мантрических слогов как **ОГНЕННЫХ БУКВ**.

Каждая буква древних языков – санскрита (или еще более древнего сензара) или иврита – имеет внеземное происхождение, Божественна и потому **ИМЕЕТ ОГНЕННУЮ ПРИРОДУ**. Так что я предлагаю вам здесь поэкспериментировать – хотя это не всегда просто и требует определен-

ных наработок – и в итоге добиться наилучших результатов!

Практика повторения нараспев 108 раз Гайятри-мантры обычно занимает 38-43 минуты. Это не только довольно много, но и требует само по себе некоторого опыта. После длительных перерывов в подобной практике, а также при сильной усталости или приема нечистой пищи большие «дозировки» мантры могут настолько стимулировать процессы внутреннего очищения, что человек реально может почувствовать потом недомогание и заболеть. Это тоже понятно: после длительных перерывов эффект от 108-кратного повторения Гайятри-мантры оказывается для нашего организма тем же, что и экстренная чистка грубыми физическими методами (типа *Шанкпракшалана-крийи* или интенсивной чистки растительным маслом по Г. Малахову).

Поэтому первое время вполне достаточным оказывается 9-11 кратное повторение (первое число дополняющим образом способствует материальному процветанию, тогда как второе дает также астрологические преимущества благотворного воздействия Луны).

Затем стоит перейти к 54-кратному повторению Гайятри-мантры, и лишь затем уже – получить полный спектр благих эффектов от 108-кратного повторения этой священной просветляющей формулы.

Считается, что эффект от многократного повторения Гайятри-мантры возрастает в 5 или даже в 10-20 раз, если использовать четки, сделанные из семян лотоса, рудракши или белого агата.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Заканчивая эту небольшую книжку, стоит, естественно, сказать о том, что в ней перечислены далеко не все возможности и даже вовсе не все методы. Огромное поле для разнообразной внутренней деятельности и работы над усовершенствованием самих себя открывается при расширении и углублении вашего опыта. Особенно это касается сочетаемости разных практик, школ или традиций, если вы сами не принадлежите ни к одной из последних.

У каждого свой Путь, и методы, идеально пригодные для одних и на одних стадиях развития оказываются чаще всего не очень подходящими или действенными для других людей и на других стадиях (уровнях) развития. Это надо если не понимать, то хотя бы учитывать.

Подлинный духовный прогресс всегда многомерен и дает множество разноплановых последствий. Однако, наши собственные оценки реально достигнутых результатов здесь в подавляющем большинстве случаев оказываются завышенными и явно не соответствующими реальному положению дел.

Так или иначе, а что еще делать, как не заниматься самоусовершенствованием? Ведь на известных уровнях развития вы неизбежно испытывать жуткую скуку от так называемых «художественных» фильмов и книг, где в разных сочетаниях и на разный лад «герои» повторяют одни и те же четыре животные реакции: еда, оборона, сон и совокупление... И наоборот, погружения в таинства вашего собственного внутреннего «Я» позволяет обнаружить куда больше неизведанного, удивительного и таинственного.

Внешнее – приедается; привязанность к внешнему всегда связана с будущими разочарованиями и унылым хождением по кругу.

Впрочем, я – вовсе не моралист, и вовсе не буду отрицать привлекательности получения сугубо прагматических выгод из своих занятий в Йоге, Цигун и Боевых Искусствах. Для меня представляется УЖЕ большой ценностью хотя бы возможность не попадать в лапы к врачам: эти «эскулапы» не столько вылечат, сколько могут обобрать вас дочиستا по пути к вашему физическому выздоровлению. Западная медицина – вот подлинный источник для шарлатанства, только шарлатанства «научного», в котором «глубоко обоснована» ваша дескать полная неспособность к самостоятельному и духовному самоисцелению. Зачем развиваться и работать над собой – скушайте лучше нашу таблеточку, ведь так сильно потратились на ее изобретение и изготовление!

В заключение не только хочу пожелать вам всем успеха, но и обратить ваше внимание на другие крайне благотворные системы, действующие дополняющим образом: прежде всего на динамические комплексы Тайцзи-цюань или же на другие аналоги. Последних достаточно много: например, корейские динамические системы или тибетские (пока еще малоизвестные) методы йоги.

Основная причина ваших бед была всегда одна и только одна – ваше незнание. Я рассматриваю как не-духовное и заведомо ложное библейское высказывание, что в больших познаниях заключена большая скорбь. Это касается НЕ ТЕХ ПОЗНАНИЙ, а скорбь – это прежде всего отсутствие Любви. Хотя бы к самим себе.

Что касается моего романа с самим собой – любимым – я уверен, что он будет продолжаться всю жизнь. И знание, которое увеличивает мои возможности или уровни самопознания – такое знание всегда приносит только радость и является источником радости.

Успехов вам всем! Мир вам!

*ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МУ-  
ЗЫКИ*