

A woman in traditional Indian attire, including a red sari with gold borders and a large silver necklace, is captured in a graceful dance pose. She is set against a dark background filled with stars and a bright, glowing nebula or star cluster. The overall mood is mystical and ethereal.

РАОКРИОМ

МАГИЯ ТАНЦА

в теории и практике

ПРАКТИКА ВЫСВОБОЖДЕНИЯ
НЕГАТИВНЫХ ЭНЕРГИЙ

РАОКРИОМ

МАГИЯ ТАНЦА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ

практика высвобождения негативных энергий



**Издательство Велигор
Москва 2018**

УДК159.962

ББК 88.6

Р – 22

Раокриом

Магия танца в теории и практике. Практика высвобождения негативных энергий – М.: Велигор, 2018. –246 с.: ил.

В этой книге вы подробно познакомитесь, как можно, работая самостоятельно и используя силу танца, а так же объединившись с Богом и применяя и иные техники, можно стать свободным человеком. Практики танцев, представленные в этой работе, учат объединять разум, тело и душу и обретать свободу. С помощью танца человек ускоряет свое эволюционное развитие и выражает в движении свою душу. Это полезные практики, используя которые можно легче и быстрее выходить из стресса и освобождаться от негативных эмоций.

ISBN 978-5-88875-611-9

Подписано в печать 10.09.2018 г.

Формат 60х90/16. Печ.15 л. Бумага офсетная №1 70гр.

Тираж 200 экз. Заказ №

Издательство Велигор

Москва., м. Тульская., Гамсоновский пер. дом 2, стр 1.,

Бизнес-центр “Центр-Г”, первый этаж, фис 113

тел: (495) 784-06-61 8(985) 784-08-16 E-mail: veligor97@gmail.com

Интернет-магазин – WWW.VELIGOR.RU

© Мехеда Игорь Владимирович (Раокриом). – полные права

© ООО “Издательство “ВЕЛИГОР”

СОДЕРЖАНИЕ

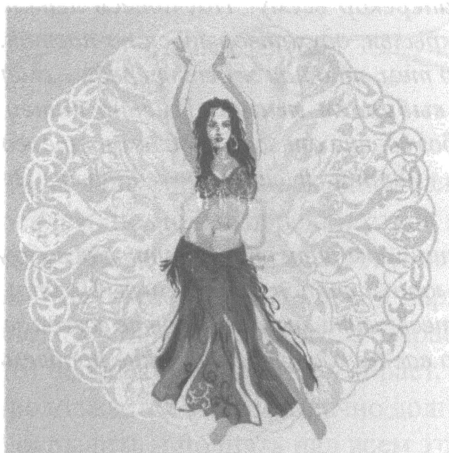
Предисловие	3
Часть I. Божественная природа танца.....	9
Глава 1. Что такое танец.....	10
Глава 2. Для чего нужно танцевать	17
Что происходит при движении?.....	17
Что происходит в теле?	20
Как развить, или преобразовать человека?	24
Глава 3. Как преобразовать себя через танец.....	30
Как убрать блоки.....	31
Танец покалеченной судьбы.....	33
О древних танцах.....	43
Часть II. Как танцевать.....	48
Глава 1. Подготовка тела к танцу.....	48
Глава 2. Движения в источнике.....	50
Что такое источник или лотос.....	50
Лотосик.....	57
Музыка.	60
Одежда.....	62
Подготовка пространства.	65
Ошо о танце.....	66
Как двигаться в источнике.	67
Движения в различных режимах.....	77
Любая энергия – это игра Бога.....	92
Концентрация на сердце.	95
Часть III. Виды танцев.....	103
Танец Шивы.....	103
Танец в мантре.....	105
Танец для вселения высокоразумных цивилизаций.....	106
Шаманский танец.....	107
Линейный танец.....	109
Танец бога любви Кама.....	111
Танец богини Сарасвати.....	112
Танец служения.....	113
Танец с Господом.....	115
Танец Святого Духа.....	116
Танец энергии Шакти.....	118

Танец космического сознания.....	118
Танец перед медитацией.....	119
Соединение со своим 16-летием.....	120
Открытость сердца.....	121
Танец перед духовным учителем.....	122
Танец в миге между прошлым и будущим.....	124
Танец любви к звездам.....	127
Танец в воде.....	128
Танец с социумом.....	129
Главный космический танец просветления.....	132
Танец Вишну и Лакшми.....	137
Танец хава лила.....	139
Танец раса лила.....	141
Особенности движений на Вайкунтхе.....	143
Танец в Эдемском саду.....	147
Танец катарсис.....	148
Танец в прошлом.....	150
Танец в будущем.....	152
Танец «замечты», «замыслия».....	153
Танец молитва.....	156
Танец медитация.....	157
Танец музыки.....	157
Танец эльфов.....	158
Танец фей.....	160
Танец духов.....	160
Огненный танец.....	162
Как двигаются инопланетные жители.....	163
Оголенный танец.....	164
Танец в темноте.....	164
Танец сомнения.....	165
Танец путешествие.....	166
Танец, когда вас переделывают.....	167
Танец слова.....	168
Танец для исцеления себя и других.....	169
Танец исцеления музыкой.....	171
Танец прекрасного дня.....	171
Танец с заклинанием.....	171

Латихан.....	172
Когда танцевать нечего.....	173
Танец противника.....	173
Танец со своей тенью.....	174
Танец для спящего человека.....	176
Танец прасад.....	179
Танец отношения к другому человеку.....	180
Танец для наполнения любовью.....	181
Танец «Пусть все существа во всех мирах будут счастливы».....	184
Танец ягья.....	185
Спонтанный танец для формирования событий.....	187
Танец для реализации желаний	189
Танец в местах силы.....	191
Танец для очистки квартиры.....	192
Танец с судьбой.....	193
Если зона танцев закрыта	194
Танец в чакрах.....	194
Практика открытия кундалини.....	196
Не думайте, что вы чего-то не успеете.....	197
Танец с жизнью.....	198
Танец со смертью.....	199
Танец свободного мышления.....	200
Научная фантастика в танце.....	202
Танец рисование.....	204
Танец разминка.....	205
Танец «Емеля на печи».....	205
Как прожить жизнь за танец.....	206
Танец в настоящем моменте.....	207
Танец с образом человека.....	208
Танец гармоничного человека.....	208
Танец с другими мирами.....	209
Фантазирование через движения.....	210
Парадоксальные движения.....	212
Как двигаются люди, которые живут гармонично.....	213
Танец в необычной одежде.....	215
Безстереотипный полет тела.....	216
Танец в маске.....	217

Танец запахов – ароматанец.....	217
Танец Адама и Евы.....	218
Танец с внутренним мужчиной или женщиной.....	219
Танец дурных качеств.....	220
Танец от естественной наполненности	221
Танец внутреннего ребенка.....	222
Вычищенные сексуальные отношения.	222
Взаимодействие на лилах.....	231
Если не танцуется.....	231
Если не включается.....	232
Часть IV. Какие бывают движения.....	234
Чего мы хотим достичь благодаря танцу.....	236
Самая важная глава.....	238
Заключение.....	239
Послесловие.....	241
Приложения.Имена Шакти.	243

ПРЕДИСЛОВИЕ



Танец – это высшая йога. Потому во время танца человек выполняет не заученные, стандартные движения, а выражает спонтанное проявление свободы и перетекания энергии.

Поэтому я предлагаю вам этот путь как самый альтернативный, самый свободный, спонтанный, мистериальный путь развития. Все, описанные здесь методы, взяты из наработок нашей школы. Они проверялись (практиковались) годами в наших работах. Все эти методики работают, особенно если заниматься каждой практикой *две недели* подряд. Сможете больше – работайте больше. И не забывайте: записывайте весь свой опыт в журнал. Еще один важный принцип: после любого танца несколько минут ничего не делать, а просто посидеть и послушать своё состояние, своё ощущение после проделанной работы. Также и после прочтения мантры: вы должны осознать, что чувствуете, чтобы энергия мантры (или танца) осталась в вас.

Соединяйтесь со звёздами! Входите в нарисованные открытки. Вселяйтесь в пирамиды. Вселяйтесь в другие миры! Умейте принимать информацию из других миров и, танцуя, проживать там свою жизнь.

Переключайтесь с обыденной жизни на настоящую ЖИЗНЬ. Переключитесь с мелких земных вещей на Божественные.

Живите наперекор всему! Научитесь летать! Научитесь расправлять крылья, одухотворяться по-настоящему. Ведь задумываясь над тем, что нас ждет впереди – смерть или жизнь вечная – мы выбираем жизнь! Именно танец подарит нам мокшу – освобождение от всех проблем и, прежде всего, от необходимости умирать и вновь рождаться. Это настоящее СЧАСТЬЕ.

Господь Вишну говорит, что истинное освобождение смогут получить те, кто молится ему танцуя. Поэтому идите через танец. Научитесь жить танцуя. Будьте всегда звучащими, тонкими. И тогда вас не коснутся, ни какие проблемы.

ЧАСТЬ I

БОЖЕСТВЕННАЯ ПРИРОДА ТАНЦА



Обычный человек, живущий в современном мире из-за тягости ноши и своих проблем, не может передвигаться по жизни легко, радостно и свободно. Он не может «летать». У него – серое лицо, двигается он, как-будто несет тяжесть своей кармы (что и отражается на его лице). Все дни он не живет, а старается выжить. Из жизни в жизнь этот человек рождается и умирает, страдает и, иногда, веселится. Продолжается это бесконечно долго. Что же может его возвеличить, окрылить и поднять над всем этим?

Это может сделать творчество – танец, рисунок, музыка, пение. В этой книге я не буду говорить о красоте искусства. Я буду говорить о том, как с помощью танца человек может погрузиться в мир бессмертия и жить столько, сколько ему нужно. Как содержать в идеальном порядке свое тело, душу свой разум, пребывать в блаженстве.

Я расскажу вам, почему важно не только умение показать блаженство и красоту танца зрителю. Почему важно еще и умение правильно двигаться и через свои собственные движения правильно проводить и отображать потоки, которые идут из вашей Души, потоки, идущие от Бога, Учителя или другого существа. Ведь только научившись точно проводить все потоки, встречающиеся в жизни, человек сможет добиться счастья, счастья жить «над жизнью», прожить Сверхжизнь! Ведь только когда человек начинает правильно танцевать, он становится свободным, он переходит в ранг Небожителей. Он начинает жить Сверхжизнь.

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ТАНЕЦ?

Танец – это средство для достижения экстаза, раньше танец использовался именно для достижения этого состояния.

Экстаз – это внутренний гений, состояние абсолютного вдохновения, возможность двигаться в мистерии мира, творить через рисунок танца, творить через движение пространство совершенства.

В древней Индии, откуда и начал развиваться танец, он применялся как настоящая мистерия для проведения магических ритуалов для связи с Богами. Ритуальные танцы исполнялись в период взросления человека, на свадьбах, для исцеления от болезней. Каждое движение в таких танцах имело свой смысл. Человек двигался для чего-то конкретного. Благодаря этим движениям, в реальной жизни, проявлялось то, что он сделал ранее в танце.

Танец применялся как неограниченное магическое творение, с помощью которого можно было решить любую проблему, начиная с охоты и заканчивая единением с Богами. Это и есть по-тайной смысл танцевальных движений.

Богом танца считается Шива Натараджа – Господь, который проявляется в образе Шивы – повелителя танца. Он первым начал танцевать Космический Танец, который служил средством сотворения Вселенной и разрушения ее. Также, танцуя, можно внутри себя разрушить все плохое, или создать что-то хорошее.

Считается, что только Боги раньше имели право танцевать, но при этом прекрасно танцевали Апсары – небесные танцовщики. Если начинает танцевать человек (а Шива принес искусство танца в человеческую жизнь), то он приравнивается к Богам.

Танец – это единственная вещь, которая приравнивает человека к Небожителям – существам Высшего Порядка. Только свободные существа могут танцевать.



Бог Шива

Поскольку Бог сотворил Мир в танце, мы тоже, танцуя, станем Творцами – Боголюдьми, которые в танце способны создавать лучшую жизнь. Именно *танцуя, человек приобретает образ Бога*. Господь Вишну говорит, что тот, кто молится мне, танцуя, тот получит просветление быстрее того, кто не танцует.

И, действительно, люди, которые по-настоящему *объединяют в танце душу, тело, дух и разум*, находятся выше людей, которые просто живут. Потому что одним свойственно страдать и умереть, а другие, благодаря технике танца, доведенного до экстаза, до совершенства, могут жить, танцуя, и не умирать. Они могут строить через танец любые желаемые ситуации. Они могут просто потанцевать и сформировать события реальной жизни. Эти люди могут, танцуя создать в себе какое-либо качество, притянуть его в свою жизнь.

Есть танцы, которые имеют специальное значение. Зная это, можно с их помощью, например, разрушить в себе негативное влияние или наоборот создать гармонию.

- *Танец Шивы* разрушает негативное влияние
- *Танец Вишну* показывает красоту жизни, пребывание в ней.
- *Танец Брахмы* – это танец созидания, когда ты можешь своими движениями создать что-то новое, и оно реально затем проявиться в жизни.

4040



Это может быть планета, вселенная, галактика, пускай сначала и в астральном мире. Потом оно обязательно родится и в материальном мире. Но ты сделаешь первые шаги в понимании собственной способности маневрировать своей энергетикой, своим сознанием и **попробуешь творить картины из энергии и информации**, которые реально останутся жить в других мирах или нашем мире (если это касается привлечения удачи или изменения себя). Поэтому существует много видов танцев, исполнив которые ты сможешь насладиться результатами своих движений. Причем это не будет простым моментом обретения самоуверенности или внушения. Это реальная работа с энергиями и информацией, которая полностью изменит ту область, которую ты хочешь преобразовать.

Конечно, можно просто танцевать для красоты, как небесные танцовщики и танцовщицы – *Апсары*¹. Можно танцевать для Бога, можно танцевать, просто пребывая в потоках и проводить ту энергию, которая проходит в данный момент. Можно попросить Бога вселиться в тебя и танцевать такую жизнь, которая тебе задается.

Но цель всего этого – состояние жизненности, чтобы человек почувствовал экстаз.

Во время танца, рисования или пения, он перестает ощущать себя телом, перестает рисовать как-то специально (хотя движения должны оставаться красивыми), исчезает ощущение специально-сти в движениях. Появляется ощущение наполненности, экстаза, желание двигаться дальше, дальше и дальше. Это состояние обычно возникает после того, как человек подвигается некоторое время. Вначале это ощущение может не возникнуть. Обычно у танцующих людей движения однообразные или это какие-то модные заученные движения в них не проявляется Душа. Или же они не танцуют вообще, потому, что существует некоторый барьер перед движениями.

Но когда человек начинает танцевать, со временем открывается, так называемое, второе дыхание. Первые две-три песни, двигаясь, человек понимает, что ему не хочется танцевать, что его движения какие-то непонятные, несуразные. Однако, если он продолжает двигаться, то в какой-то момент танцующий начинает понимать, что он входит в какой-то азарт и тогда возникает желание танцевать очень, очень долго.

Шаманы во время своих церемоний били в барабан и танцевали. Они не выполняли каких-то специальных движения, а про-

¹Апсары (санскр. अप्सरा, apsaras IAST, «многоводные») — полубогини в индуистской мифологии, духи облаков или воды (ср. с нимфами в греческой мифологии). Изображались в виде прекрасных женщин, одетых в богатые одежды и носящих драгоценности. В ведийской мифологии являлись жёнами и возлюбленными гандхарв. При переходе в индуистскую мифологию приобрели функции небесных танцовщиц и куртизанок. Также, по преданиям, апсары ублажают павших в бою героев в раю Индры (ср. со скандинавской Валгаллой или Раем в исламе).

сто переминались с ноги на ногу, но через некоторое время они достигали измененного сознания. Они могли прыгать в этом состоянии, танцевать, и силы их не уменьшались, а только прибывали. Это говорит о том, что способности человека безграничны.



Самая главная цель – через танец проникнуть в правое полушарие головного мозга, как при состоянии гипноза, при состоянии влюбленности или, когда занимаешься любимым делом.

Кроме этого человек способен проявить себя, танцуя собственный танец потому что, правильное понимание этой культуры, освоение генофонда движений и точное, гармоничное выполнение их может полностью изменить вашу жизнь.

В этой книге мы подробно расскажем о том, как, самостоятельно используя силу танца в соединении с Богом, а так же при применении других техник, вы можете стать свободным человеком. Потому, что только *когда человек танцует, он обретает свободу и его душа, разум, тело и дух соединяются.* При этом душа

выходит на передний план. Самое светлое, то, что вечно, непоколебимо, бессмертно – выходит на передний план, а разум и тело одухотворяются благодаря душе. Человек становится как бы духом. То есть, он начинает чувствовать Вселенную, как самого себя. Он объединяется с Вселенной и у него появляется самое главное качество – открытость. Человек чувствует через танец свою открытость миру и, соответственно, танцуя, он может менять этот мир.

Почему так происходит?

Потому что, танцуя, он двигается быстрее всех. Танцуя, он опережает эволюцию и развитие.

Он двигается гармонично, значит по отношению к другим людям он первый так как умение двигаться способствует гармоничному выражению движений своей души. Именно поэтому тогда как другие только начинают входить в это состояние и ощущать душу, когда-то, хоть в какой-то момент они испытывают ощущения душевности, то тот, кто танцует, постоянно поддерживает связь с душой, а значит – он уже преобразован, и другие люди бессознательно, на уровне энергетики тянутся к этому человеку. Они будут чувствовать, что от него исходит некая просветленность, *лучезарность*, свет. Соответственно, он более развит и естественно поможет другим людям достичь этого же состояния. То есть он будет танцевать *не танцуя*. Он будет находиться в обществе людей и всё в том пространстве, где он находится, будет превращаться в танец. Поэтому, если человек посвятит свою жизнь танцу, неважно какому – *магическому или просветляющему танцу*, то он становится самым счастливым человеком.

Когда весь мир будет танцевать – это будет прекраснейший рисунок Бога, потому что только Боги имели право танцевать, а если человек это сделает, слившись с Богом, он становится просветленным.

Надо научиться танцевать так, чтобы сам Господь Бог захотел посмотреть на этот танец, и влиться своей сущностью в душу танцующего человека, то есть, чтобы Ему стало интересно, и Господь оживил свою энергию внутри этого человека.

Бог всегда пребывает в нашей душе. Но человеку нужно так проявляться в движении, чтобы Он захотел с ним быть. Чтобы не вы шли к Богу, а сам Творец был очарован красотой того, как вы выражаете свою душу и вселился в вашу жизнь. Тогда ваша жизнь станет наполненной, а вы бессмертными. Наверняка вы замечали, что танцующие люди выглядят гораздо лучше, светлее, чище. Если вы танцуете специально, знаете основную суть танца, знаете, что он выражает, для чего вы двигаетесь, то вы сможете достигнуть вечной молодости, перестанете болеть и будете прекрасно выглядеть. Вам под силу будет формировать любые события, выражать миг между прошлым и будущим, показывать красоту через свои движения, вы будете просто счастливо жить.

ГЛАВА 2

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ТАНЦЕВАТЬ?

Сейчас я приведу примеры, как танцевать, для чего танцевать, что дает танец. Я опишу разновидности танца, чтобы вы могли научиться двигаться как на лилах (на семинарах, которые я провожу), так и дома самостоятельно. Чтобы вы не были замкнуты в свое физическое тело, в ощущение того, что вы замкнутое тельце. Потому, что когда человек живет только как тело, то и выражение на лице у него кислое, он просто проживает свои дни чтобы выжить. Чтобы работать, заработать какие-то злополучные деньги (хотя деньги нужны). Когда человек начинает танцевать, все приходит к нему в руки, и он уже не будет заниматься тем, чтобы добыть что-то. Потому, что счастливый человек, который что-то имеет внутри (например, умение жить) привлекает в свою жизнь все, что хочет – здоровье, хорошую работу и богатство, прекрасных людей, которые сами приходят в его жизнь. Мы очень желаем, чтобы каждый из вас обрел эти счастливые мгновенья жизни. Хочется предложить вам изучить искусство танца. Это позволит вам измениться самим, а значит, изменить и свою жизнь.

Что же происходит при движении?

Во время танца, как мы уже говорили, происходит объединение души, тела и разума человека. Сливается Инь и Ян, сливается мужское и женское начало. Во время слияния мужского и женского в человеке он становится свободным, он становится Богом. Энергии внутри выравниваются. То есть, его мужское и женское начало гармонизируются. И, соответственно, во внешнем мире человек, который с вами рядом (мужчина или женщина), тоже гармонизируется.

То есть, если мужчина через движение выкристаллизовал свою внутреннюю женщину, он может правильно, красиво, гармонично двигаться, то соответственно и женщина вовне тоже выравнивается. Она становится красивой и совершенной. Если же

мужчина замкнут, то есть не может выразить себя через движение или прячется, соответственно и женщина вовне будет стареть, и она не будет «светиться». Информация о том, что мужчины не танцуют, является полной глупостью. Если он не танцует, значит, и его внешняя женщина не будет танцевать, потому что его внутренняя женщина не выкристаллизована, или не вычищена. Все правила в этом отношении навязанные глупыми и невежественными людьми, должны быть разрушены. Человек должен научиться танцевать и сам и вместе с партнершей, и с несколькими людьми. Человек должен научиться танцевать и в группе и создавать красивые миры благодаря танцу.

Кроме того, вы не представляете, сколько танец дарит здоровья! Ни одна разминка не заменит настоящий танец, будь то автономный или специальный, потому что танец объединяет левое и правое полушарие, интуитивное и рациональное тела, во время танца исчезают все страхи и человек танцуя, становится Богом.

Танцующий человек и кушает намного меньше, потому что благодаря танцу, за счет быстрых движений, которые он делает, тело его подкачивается электромагнитной энергией. Все меридианы, все клеточки его тела подпитываются биологической энергией из внешнего пространства.

Необходимо знать, что в зависимости от места, где человек танцует – это может быть квартира, специальное ритуальное пространство, природа зависят и потоки энергии, в соответствии с этим вы будете обретать и разные состояния. Многое зависит и от дня, в который вы танцуете, так как в разные дни энергия идет тоже по-разному.

Главное в моменте танца – не привязываться к определенному состоянию.

Может так случиться, что в этот день у вас будет совершенно другое состояние. Это еще раз нам подтверждает то, что нужно **принимать тот поток, который идет в данный момент**, момент

настоящего, а не думать о том, как вы двигались в прошлом, и как вам было хорошо.

Помните, что перемены наступают ежедневно и возможно это время настало. Все что чувствовали во время тренировки вчера, сегодня видится и чувствуется совершенно, иначе, это могут быть другие ощущения. Будьте умнее и мудрее, не внушайте себе, что сегодня нехороший день, поэтому танцевать вы не будете. Это просто установка вашего ума. То есть, уму было хорошо вчера и он хочет повторить сегодня то, что было вчера. А это невозможно повторить, потому что существует только миг между прошлым и будущим и в миге совершенно другая энергия, поэтому на другой день вы можете двигаться совершенно по-другому. Нужно только прислушаться как пространство задает вам новые движения, и они необычны. В этом и заключается момент преобразования и развития.

К примеру, потанцевали вчера, чтобы лучше выглядеть, лучше себя чувствовать. На следующий день, когда вы будете танцевать, естественно, вы будете чувствовать себя по-другому, и вы говорите: «нет, вчера мне было легче танцевать». Это говорит о том, что происходит процесс *метаморфозы* или превращения. А в момент превращения люди не очень хотят меняться и часто называют подобные состояния смертью и говорят: «я сегодня не в форме, я лучше полежу». Нет, если вы выразите то, что вы чувствуете своим движением, это и будет момент изменения, потому что энергия есть всегда, плохих состояний нет. Это ум определил, что это хорошо, а это плохо. Поэтому часто, когда человек хочет достичь каких-то перемен в жизни, когда она к нему приходит, он чувствует себя внутри плохо и говорит: «мне это не нужно».

Посредством танца, через движение мы можем научиться достигать тех целей, которые мы себе поставили и понимать, что любая энергия – это благостная энергия и служит она только для человека, чтобы ему было хорошо.

То есть, любая энергия, любое состояние – оно за него, оно не против человека. Не бывает плохих дней. Бывает не восприятие этой энергии сознанием. Если вы примете эту энергию – начнутся реальные метаморфозы в вашей жизни. Именно тогда с каждым днем вы будете становиться все лучше, лучше и лучше.

Еще раз о том, что происходит во время танца. Правое и левое полушарие объединяются. Гармонизируется женское и мужское начало внутри человека. Человек становится быстрее: он начинает двигаться быстрее солнечного луча. Он начинает так активно проявлять себя в движении, что чувствует, как вся Вселенная стремится за ним, он становится центром Вселенной, потому что он двигается гармоничней, чем сама жизнь.

Что происходит в теле?

Тело очищается полностью, только гармоничное тело может двигаться. Благодаря танцу, очищаются внутренние органы, клетки. Уходит состояние застоя. **Движение – это жизнь, а красивое движение – это Супержизнь!**

Грациозные движения – это проявление души, разума и тела. Красиво танцевать можно только тогда, когда выражается душа. Танцевать нужно от радости, а не от тяжести и какой-то необходимости, именно от радости. В начале танца душа выходит на передний план и начинает властвовать над умом, над материей и заставляет ваше тело «плясать под свою дудку», а это самое главное, именно, таким образом, проявляется душа. Также как флейта Кришны заставляет плясать весь мир, так и вы заставите все существующее материальное вокруг вас плясать. Тогда оно одухотворится. А когда возникает вопрос, как все-таки вам нужно двигаться, человеческая душа направляет энергию к разуму, а разум уже рисует более гармоничные движения, которые свойственны душе. Это не значит, что они должны быть мягкими или такими как представляет себе человек, а именно, гармоничными,

то есть они должны быть живыми, а ведь то что живо и проявляет жизнь, не просто мягко обманчивую гармонию, а именно жизнь. Из этого следует, что, в каждое движение душа привносит жизнь и, соответственно, разум уже не будет рождать скорбь по отношению к движению: «зачем мне это надо»? Душа вдыхает в разум гармонию. Гармоничные движения, бессмертные движения, которые останутся, потому что все, что человек делал «с душой», все это остается навсегда. А если это выражает тело, то тело тоже одухотворяется. Оно тоже становится бессмертным. Оно начинает понимать, как надо жить. Вы же не будете стареть, болеть, вы будете радостны, находиться в восторге. Всё, с чем вы соприкоснетесь тоже превратится в движение и весь мир вокруг вас превратится в движение. Вы начинаете понимать, что **вокруг вас все является Духом. Везде – это Дух, или Бог.**

Вы сливаетесь, объединяетесь с Богом. Это будет завершающий танец, полное слияние с выкристаллизованным Разумом, то есть с Господом Богом. Объединив себя в этих четырех ипостасях человек становится свободным. Исчезает понятие о себе, как о теле. Человек может танцевать просто от танца, просто от экстаза. Просто оттого, что есть солнце и звезды. Есть этот океан, есть этот поток, есть Бог, есть Он, как нечто жизненное внутри, не как образ себя, а как нечто жизненное внутри себя, как просто сама жизнь. Нет ни танца, ни самого танцующего.

Тогда танец становится самим Богом и вы становитесь самим Богом. То есть, эго человека исчезает, распадается и появляется единство с миром. Это – Эдемский Сад. Это есть Вайкунтха или рай Господа, где нет старости, болезни и скорби. Есть свобода самовыражения, есть состояние полётности.

В этой полётности человек может танцевать сколько угодно. Может использовать специальные движения, может двигаться самопроизвольно, но все равно это будет происходить только от Духа, то есть происходит **Мистерия Совершенства** в каждый момент. Просто человек двигается от своего совершенства, от со-

стояния «незакупоренности» физического тела, в состоянии полного раскрытия, полета и свободы.

У всех людей начинающих танцевать существуют какие-то *блоки*. Поэтому Господь должен проникнуть в эти блоки. Твоя душа должна проникнуть в блоки, созданные с детства родителями, вами самими, ситуациями, которые были в этой или прошлой жизни.

Вначале разбиваются все эти в блоки, рушатся все преграды, а затем уже человек начинает специально, благодаря технике, но, оставаясь раскрытым, рисовать красивые движения. Преобразив себя, он, таким образом, будет преобразовать мир, потому что себя он уже раскрыл, снял все блоки, ограничения и запреты, проявил себя, как творческий человек, как маг своей жизни. *Он может уже рисовать для мира, делать какие-то движения для мира.*

Есть такие моменты, когда человек неправильно двигается с выражением, как бы искусственно одухотворенного лица, *идущего от эго*. Когда человек танцует в балете у него лицо тоже одухотворенное, но на самом деле оно ничего не выражает. Человек чувствует, что у него хоть и появляется энергия, но это энергия человека, который играет в театре Карабаса-Барабаса, но не играет в театре Свободы. Он не танцует от свободы, от звезд, от океана. Он не танцует потому, что ему просто нравится это делать. Возможно, ему и нравится это делать, но делает он это больше для оваций, аплодисментов или потому, что он выбрал эту профессию. Но в этом *нет жизни, нет свечения*.

Или же есть люди, которые танцуют, но другие люди в их присутствии не ощущают этого движения, не ощущают того света и красоты, которые от них исходят. Поэтому перед теми, кто хочет научиться правильно двигаться в магическом танце стоит задача объединить и мир (внешнее), и внутреннее, чтобы вообще исчезло разделение на внешнее и внутреннее. Чтобы внешний мир, в котором вы живете (социальный мир, мир других людей), стал

для вас открытым, то есть, появилась любовь. *А через любовь – Эдемский сад, то есть Единство всех.*

Именно танец помогает объединить себя и мир, когда вы танцуете в группе людей. То есть, чтобы движения не были только в тебе, чтобы было единство, чтобы вы не чувствовали в мире давления. Допустим, вы начинаете двигаться в присутствии других людей и чувствуете, что кто-то на вас давит, кто-то не так смотрит. Многие артисты жалуются на то, что кто-то не так посмотрел из зала и вдохновение куда-то пропадает. Благодаря тренировкам в обществе, в группе людей, вы должны научиться понимать, что *через этих людей волей-неволей будут проявляться ваши ошибки.* Ведь эти люди связаны с вами. *Мы Единый Дух, мы Единая Душа со всем миром.*

Как это перепроверить?

Мы провели эксперимент. Когда человек спал, мы смотрели на его руку и мысленно пошевелили её. И эта рука пошевелилась. Это не значит, что мы воздействовали на эту руку. Это значит, мы ощутили эту руку, как часть себя. Мы просто смотрели, и так как наши души были открыты, мы ощущали этого человека как самих себя и соответственно этот человек пошевелил рукой. Представьте себе!

Значит, наяву мы тоже управляем друг другом. А все обиды, вся злость, которые есть в нас – это и есть отвержение не какого-то человека, а какой-то части себя. Поэтому, когда вы отвергли какого-то человека, где-то не договорились, кого-то обманули, где-то были не искренни, где-то вы неправильно высказались – вот уже и *не будете светиться своим индивидуальным чистым светом* так, что вас будут другие люди замечать, видеть. Вот вы будете как-то притерты. Или определенная обида родит заболевание, допустим рак. Это все от неправильного взаимоотношения с миром, от непонимания того, что мы все являемся одним человеком. И не только мы. Да еще и животные и все существа во все-

ленной живые. А мы до сих пор убиваем животных ради еды, хотя можно этого не делать и прекрасно питаться растительной пищей и получать больше белков, углеводов и витаминов, чем из животной пищи. Мы просто не понимаем того, что все мы связаны между собой, все мы едины. Даже собака в эксперименте на расстоянии шевелилась, когда мы шевелили ее. В обычной жизни человек говорит, что у него где-то перекрыто, что-то мешает, в семье кто-то мало проявляет любви ко мне.

Как развить, или преобразовать человека?

Человек должен начать двигаться. Если существует группа людей, нужно научиться двигаться в группе людей. Вы создаете кружок, в котором начинаете двигаться. Вы должны понимать, что, если вам как-то не уютно, неловко, где-то вы закрыты, где-то вам не нравится, где-то не хотите двигаться, кого-то не хотите, или вам не нравится музыка, которую поставили случайно – это значит, что вы в мире чего-то не принимаете. А если вы в мире чего-то не принимаете, мир так же не будет принимать вас.

Принятие, доверие миру в танце – это главное. Благодаря доверию вы научитесь идти в то, что мир вам предлагает. То есть, не самим задавать движения миру, а для начала пройти в то, что мир вам предлагает. *Неслучайно же вам даны в друзья эти люди. Неслучайно же вам даны эти родители, вот эти состояния, когда вы выше себя не перепрыгните, чего-то не получаете.* Когда же вы стоите в кругу людей и вам нужно танцевать, из вас начинает выходить все неправильное представление о мире, которое у вас есть. То есть, все это начинает видеться, все, что вы делали неправильно, или делали не так, начинает полностью проявляться. И вам придется просто-напросто принять давления, которые вы чувствовали (что-то неприятное, что-то ломит). И если вы пройдете эти моменты, примите их и все-таки начнете танцевать, то есть сумеете преодолеть эти ощущения блоков и преобразуете их в энергию (или уберете их и пропустите через них энергию), то и в жизни вашей все негативные ситуации распа-

дутся и полностью исчезнут. Это и есть магия. То есть, вы заранее, спокойно, без суеты, приложив некоторое усилие, сделали вселение и изменили свою жизнь через движение.

Можно сказать: *как человек двигается, так он и живет*. Если человек корявый, то корявая у него и жизнь, не активная, не проявленная, не гармоничная, с блоками, непросветленная и, понятно, с каким исходом. В танце можно прожить и рождение в начале песни, когда человек начинает танцевать, и преобразование, когда человек начинает двигаться ради преобразования, и изменения, если двигаться для того, чтобы что-то изменить в своей жизни и просто – жизнь в середине песни и конец, то есть смерть. И он должен принять весь отрезок песни, прожить целую жизнь заранее. То есть, научиться жить благодаря танцу. Если именно в танце он проживет красивую жизнь с красивым финалом, то он также сможет гармонично жить в обычной среде. Тогда человек почему-то становится более открытым и люди по отношению к нему становятся более открытыми. Он и выглядит моложе. Почему-то исчезают проблемы, которые у него были до этого. Почему-то распадается весь негатив, который был у него. Человек исцеляется, избавляется от комплексов. Это все потому, что *он умеет правильно проводить поток энергии, который идет через него*, поэтому человек может правильно и легко отображать мир. В момент «не хочу двигаться» – проявляется блок с каким-то человеком. Допустим, с этим человеком произошел какой-то конфликт, вот он уже и не может свободно двигаться. Если вы двигаетесь в группе людей, то через определенного человека может этот блок проявиться. Например, проблема на работе, а вы будете думать, что в его присутствии вы не можете двигаться. А оказывается, что этот человек проводит ту энергию несовершенства, которая есть у вас, он просто отражает вас.

Ваша задача: приняв, простив и просто полюбив мир, научиться двигаться в любом присутствии. Полностью открыв себя летать как в присутствии других людей, так как они является частью тебя, так и в присутствии самого себя.

Когда вы научитесь, дома танцевать самостоятельно, вы научитесь контактировать с самим собой. А это есть главная задача мира – научиться контактировать с самим собой. Научиться понимать себя, потому что так вы создаете в себе вторую «опорную точку» или обучаетесь смотреть на самого себя со стороны. А когда человек умеет это делать, то он становится *осознанным*. И тогда ни какое препятствие или проблема больше не приблизятся к этому человеку, потому что он становится осознанным, он становится гармоничным. Если человек осознан и гармоничен, то он будет ведущим или лидером в любой группе и в любой ситуации. Поэтому все должны пройти в начале момент жесткого лидерства. Что это такое? Это когда мир подавляет вас, и вы понимаете, что не можете быть лидерами, не можете проявляться сами, чтобы вас видели, чувствовали, понимали, уважали вас. Все заставляют вас как бы приклониться. Это не так. Просто вы на самом деле пока еще **закрытые** существа и у вас есть свой взгляд на мир (как должно быть) и, возможно, вы не всегда правы.

То, чего многие люди достигают благодаря деньгам, не всегда делает их счастливыми. И не так плохо, что пока у вас еще чего-то нет в жизни. Главное, что вы хотите быть лучше, чище и свободнее. А если у вас чего-то нет, то возможно **вас обучают доверять** больше другим людям. Вас обучают **любить** мир, не говорить, что этот человек не прав, ведь все люди, на самом деле, проходят свой эволюционный пик, свой период развития и каждый обязан научиться понимать друг друга, полностью принимать друг друга, принимать мир, потому что мы единое целое.

Даже Будда достиг рая только потому, что в тот момент, когда летел в рай, прихватил с собой просящегося грешника. Он не улетел сам. Он помог избавиться от грехов этому человеку и тоже прийти с ним в рай. Это говорит о том, что **мы должны принять мир, в котором живем**, потому что мир нас учит тем, что не дает нам лучшее положение в нем. На самом деле Земля является учебным местом. Это не место рая, это место, где существа должны стать более человечными, более чистыми, более искрен-

ними. Поэтому нужно принять всех людей на земле, согласиться с тем, что у вас сейчас чего-то нет. Вы можете говорить: «я смогу летать, если у меня будет сто тысяч долларов, дом на Канарах, тогда мне будет хорошо». Поверьте мне, не будет хорошо. Вначале необходимо научиться жить и танцевать с теми людьми, которые с вами рядом, находясь в том состоянии, в котором вы находитесь, с теми переживаниями, которые в вас присутствуют. Только приняв данный миг, разделяющий прошлое и будущее и поняв, что это есть Бог, что *Бог проявляется во всем мире* и, возможно, он проявляется для вас в этой конкретной ситуации, в том положении, в которое вы попали, что оно должно таким быть, вы должны пройти это жесткое лидерство. Не говорить, что мне плохо. Не говорить: «Господи, как я закрыт, как мне плохо, я хочу жить лучше!», а начать *жить в настоящем моменте и с тем, что у вас есть*. И своим танцем, если вы используете танец, принять всех людей. И если они хотят, чтобы вы перед ними преклонились – преклонитесь перед ними. Возможно, это ваши Учителя и они у вас, что-то убирают изнутри, что-то негативное.

Принятие всего мира, принятие всех людей, потому что во всем мире действует только Бог. Бог проявляется, не зависимо от того, что есть. Просто у каждого своя карма, своя судьба. Но, чтобы улучшить судьбу, сначала нужно принять, **подчиниться законам мира**. То есть согласиться с теми потоками энергии, которые вами воспринимаются как хаосные. Скорее всего, вы ранее не воспринимали эти потоки. Вы считали, что вам просто плохо на душе, вы говорили: «мне плохо, я не хочу двигаться». Нет, это не «плохо». Просто через вас на данный момент проходит именно *такой* вид энергии, потому вы и не хотите двигаться. Но если вы прислушаетесь к себе, и будете созерцать то, что чувствуете, то вскоре вы поймете, что это действительно просто такая энергия.

Если в обычной жизни вы вынуждены принимать условия, в которых живете, пока не постареете, то при обучении через танец вы быстрее сможете научиться принимать все то, что есть в мире и наслаждаться мигом между прошлым и будущим (это и есть

момент обучения в жизни). Начав *танцевать в любых условиях*, даже когда вам плохо, научившись усиливать себя, вы поймете, что это не «плохо», а просто *такой вид энергии*. И если вы хоть как-то начинаете двигаться, или делаете хоть какие-то попытки к этому в жизни, то вы станете виртуозом в принятии энергий, которые чувствуете в данный момент жизни. Вы перейдете на более высокий уровень. Приняв жизнь такой, какая она есть сейчас, соответственно и сама *Жизнь принимает вас* и дает вам другое более радостное состояние. Это, более интересное состояние в мире, вы получите те изменения, которые вы бы хотели получить, красоту в своей душе или богатство и процветание, к которым вы стремитесь.

Вы получаете все это благодаря тому, что усилили момент своей жизни через обучение. То есть, научились танцевать и проводить жизнь быстрее через танец, нежели бы вы шли и двигались постоянно в монотонном ритме, просто живя в «дне сурка», который повторяется изо дня в день.

Танец поможет вам выйти из «дня сурка». Для этого нужно в любых условиях, в любых состояниях каждый день проводить ту энергию, которую вы чувствуете, убрав понятие «плохая энергия», и поняв, что в разные дни проходят разные энергии, соответственно появляются и разные движения. То есть, вы можете танцевать по-разному, и не всегда одинаково, иллюзорно или стереотипно. Собственно говоря, жить счастливой жизнью, творя себя, переделывая себя, научившись создавать картины жизнью, в которых вы хотели бы жить – переделывать свою жизнь.

И вам разрешат на материальном уровне, потанцевав, **переделать реальность**. Так вы можете потанцевать и сделать предстоящий день или месяц прекрасным. Вы можете своим танцем, допустим, изменить погоду. Потанцевав, вы можете создать в Мире больше мира, или одухотворить других людей через свой танец, как бы выполняя уже некую миссию. Это делается благодаря тому, что вы правильно можете пропускать те энергии, которые через вас проходят.

Но вначале, все равно, нужно преобразовать себя. А только после этого вы становитесь совершенным, что один *ваш танец будет нести благодать всей Вселенной*. Это не значит, что вы должны выступать при всех, хотя это тоже хорошо. Даже если вы потанцуете у себя дома или в кругу людей, с которыми вас объединяет танец, вы можете воздействовать на всю Землю своим благим действием, своим благим состоянием и преобразовывать мир просто через свое танцующее присутствие. Это прекрасно. Это красиво. Чтобы это сделать, нужно все-таки вначале преобразовать себя.

ГЛАВА 3

КАК ПРЕОБРАЗОВАТЬ СЕБЯ ЧЕРЕЗ ТАНЕЦ

Конечно вначале, когда начинаете танцевать, вы натываетесь на блоки.

Во-первых, натываетесь на некий образ угрюмого человека, который имеет определенный опыт в жизни. Или не «угрюмого», а просто имеющего образ. Я, например, не представляю себя в зеркале. Это значит, что я не имею определенного образа.

Я – Дух. Я – Душа. Вы же пока еще представляете себя в образе тела, представляете, что у вас есть руки, ноги и поэтому другие люди тоже не будут воспринимать вас как часть себя, как часть своей души. Именно *это* единственное близкое отношение и есть любовь. Только в настоящей любви, когда твоя душа проникает в душу другого, только тогда тебя начинают чувствовать. А так – ты иллюзия, ты просто ощущение тела, скрытое за одеждой. Я был поражен, что большинство людей видят в других сначала одежду, внешний вид и только потом человека. Это большое уродство, когда другие не воспринимают тебя как себя. Поэтому другим людям и приходится играть с тобой, а тебе приходится играть с ними. Ты должен убрать все эти маски и иллюзии. Ты, возможно, чувствуешь себя таким человеком. Где-то внутри ты понимаешь, что живешь как-то не так. Где-то внутри ты осознаешь, что происходит что-то не то, что не так хочется жить. Хочется жить в единстве, хочется понимать других, чтобы тебя понимали. *В этом счастье. Чтобы все тебя понимали, чтобы пространство тебя понимало, мир тебя понимал.* Если этого не происходит, значит, у вас присутствуют блоки и люди еще натываются на вас. Если вы будете Духом, то все будут относиться к вам как к себе. Потому что Дух находится во всех. Вы становитесь более живыми, более проявленными и более совершенными сознаниями, даже по отношению к другим людям. И, соответственно, *вас уже не будут учить ни с помощью болезней, ни с помощью людей,* которые создают для вас учебные ситуации.

Ведь вы часто жалуетесь на каких-то людей. На самом деле они к вам приходят из-за того, что у вас изнутри надо что-то выбить, что-то негативное, что-то неприятное. Для чего? Чтобы вы осознали, что в вас еще есть какая-то «бьяка» и на вас еще натываются, поскольку существуют конфликтные ситуации или проблемы. И вам нужно поменяться, нужно преобразоваться и изменить себя, изменить свое представление об окружающем.



Как убрать блоки?

Почему в детстве людей часто обзывают? Человек в этот момент может зажаться, спрятаться. Например сказали, что он похож на обезьянку, и человек будет всячески пытаться доказать всю жизнь, что он не обезьянка вместо того, чтобы *принять* эту энергию обезьяны и даже «*стать*» обезьяной. **Люди** на самом деле где-то **видят** вашу проблему, которая идет из вашей прошлой жизни или из ваших генетических структур. Ведь дети не будут врать. Так, допустим, ваша прапрабабушка нагрешила и на вашем лице будет отпечаток этого. И мир через тех же детей, пусть даже грубых, начинает говорить, что вы обезьяна. И вместо того, чтобы принять эту энергию, которая идет от них, – вы сопротивляетесь,

так как у вас еще есть эго. Вы говорите: «нет, я не обезьяна!» и всячески стараетесь это доказать. И такое состояние может остаться на всю жизнь. Это может выражаться и в других каких-то ситуациях. *Но если бы вы приняли* то, что они говорят, или думают о вас, чувствуют (ведь по-другому они не могут выражать энергию), то они бы за вас вашу карму отработали. А у вас бы это негативное качество исчезло, и *вы бы очистились*, вас бы приняли и больше любили. Иногда бывает так, что человек закрывается и не пропускает эти энергии, которые к нему идут. Тем самым, он не очищается благодаря детскому негативу других людей, хотя могли бы получить и преобразование, как это ни странно. Поэтому часто бывает итог плачевный и у человека начинают образовываться пробки. То есть, блоки в теле, блоки в разуме. Тогда человек уже не сможет нормально общаться с миром. **Человек не может пропускать энергии других людей.** Он становится замкнутым, закрытым существом. Часто у таких людей что-то не складывается то ли на работе, то ли в личной жизни или еще где-то, проявляются болезни и препятствия.

Допустим, какое-то горе заставило человека оставить часть своих сил, часть своей души в каком-то месте. Вот он, получается, и перестал жить. Задача – приобрести снова *жизненность*, приобрести *энергию*, приобрести *открытость* по отношению к себе, понимание себя по отношению к миру и почувствовать, что *вы излучаете любовь и принимаете любовь*. Почувствовать это бесконфликтное общение и, решив проблемы в себе, вы решите также какую-то проблему в жизни. После того как вы преобразовали себя, мир вокруг вас автоматически меняется. Если один электрон стал счастливым, то все электроны перестраиваются и начинают становиться более гармоничными по отношению друг к другу. Поэтому ваша задача, ваша обязанность – изменить, преобразовать себя. И лучше это сделать через танец.

Магическая сила танца умножается, если вы исполняете его не в одиночку, а объединившись в группу. В древности танцы могли исцелить человека, который был ранен на поле битвы. В

народных танцах давно известен ручеек, проходя через который, люди гармонизируются. Или вспомните круг, в котором, танцуя, люди объединяются, взявшись за руки. Здесь происходит правильное перетекание энергии, поэтому танцующие люди приобретают наполненность, их жизнь гармонизируется.

ТАНЕЦ ПОКАЛЕЧЕННОЙ СУДЬБЫ

Первый вид танца, о котором я сейчас расскажу – это танец вашей «покалеченной судьбы». Вы должны научиться, его танцевать. В чем он заключается? Танцевать его лучше не на лицах, то есть семинарах, а допустим дома. Если у вас рядом есть человек, которому вы можете доверять, то вы можете станцевать этот танец перед ним. Если нет, то нужно научиться доверять самому себе и танцевать с самим собой. Вы должны телом выразить ту эмоцию, ту пробку, которая у вас есть, иначе – вы не сможете летать. Я видел у своих учеников на лицах, у людей которые приходят на семинары, что они выражают свои самые любимые движения, позиции тела, которые у них как бы укоренились. Такие движения неоткрыты. Они как бы замкнуты, они *не дают человеку энергии для жизни*. Человек чувствует любовь или поток энергии, когда я ему передаю, но вместо открытого потока он выражает только часть энергии и эта **энергия где-то застревает** в нем. Другие люди не воспринимают этого человека как свободного, как человека, на которого можно смотреть и радоваться тому, что он есть. Обычно, смотришь на подобных людей, и хочется спать. Он просто со стороны в сторону передвигается, потому что в нем есть пробка. Возможно это сексуальные проблемы или проблемы, связанные с его психикой, травмированной в детстве, или с проблемами, идущими из прошлой жизни. Эти все проблемы живут в нем. Пока он не решит их, он, конечно, не будет светить, не будет излучать.

Только преобразовав себя, человек становится *таким светом, что в его присутствии хочется жить*. Он ощущается как светя-

щийся лазер для других людей. То есть как богочеловек. За ним уже пойдут даже другие люди. Они захотят его копировать, захотят жить такой же интересной жизнью, как этот человек. Если же человек сам в себе закупорен и танцует что-то для себя, люди тоже будут это чувствовать. В жизни это будет проявляться так, что на вас вообще не будут обращать внимания. Вы будете не интересны, или интересны только для того, чтобы как-то **использовать вас**, но не как человека, которого хотелось бы любить, с которым, хотелось бы быть рядом. Поэтому нужно станцевать танец, который поможет убрать эти внутренние блоки в себе.

Как он танцует?

Очень просто. Главное помнить, что вам необходимо *раскрыться*. То есть вы хотите потанцевать, чтобы полностью убрать у себя эти блоки и научиться *двигаться счастливо, раскрыто, открыто, вдохновенно*. Потанцевать, чтобы вас не воспринимали как тело, чтобы вас, не воспринимали, как личность, как-то зажатую, чтобы вас воспринимали как Богочеловека, как самого себя, то есть, относились к вам как к самому себе. И просто чтобы вам было хорошо в жизни, потому что если вам хорошо, вы смеетесь, то и другие в вашем присутствии начнут смеяться. Весь мир начнет смеяться, тогда *сам Бог заинтересуется вашей жизнью*. Но чтобы это произошло вам нужно станцевать этот танец. Танцевать надо до тех пор, пока вы окончательно не уберете из себя все до конца, даже самую малейшую грязь даже незначительные пробки, которые у вас есть.

Наблюдайте, что происходит с вами, когда вы двигаетесь по жизни? Что дал нам Господь? Состояние чистого бытия сознания и блаженства. То есть, все в этом мире есть блаженство, все в этом мире есть сознание. И все в этом мире есть бытие. Но между сознанием и бытием существуют маленькие проблемки. Вам сказали: вот это плохо, это нельзя, а это хорошо. Вас, как безграничное существо, саму Сат-чит-ананду, само блаженство во вселенной, превратили в существо, которое поверило в понятия

«плохо» и «хорошо», где-то вас забюили. А блаженство осталось. Поэтому все, что вы испытываете – это и есть блаженство. Всегда это блаженство. Поэтому, приняв эти блоки, которые есть, ощутив эти блоки, согласившись с ними, *проведя танец этих блоков, вы конечно, изменитесь*. Вы заставите энергию течь во всем теле, в полностью раскрытой душе, в своей радужности и радужности по отношению к себе, к миру. И вы не будете никого обвинять в своих проблемах или недостатках, которые есть только у вас. Потому что **весь мир – это только вы, отражение вас**. Людей вовне не существует. Существуют люди только внутри. Вовне вообще никого нет. Это иллюзия. Вы обвиняете, допустим, Анну Сидоровну в ваших проблемах. На самом деле никакой Анны Сидоровны нет. Она существует только в вашем воображении. Если посмотрите в себя – вы поймете что, для вас этого человека нет. На самом деле она часть вас, эта Анна Сидоровна. Не как образ, а как энергия души.

Вернемся к танцу. Танец нужно потанцевать вначале для себя, в своем пространстве, чтобы потом вы уже чистенькие, подготовленные пришли на лилу и танцевали уже для Вселенной. То есть, чтобы вы уже жили счастливо, проработав блоки наедине с самим собой. Здесь же вы должны посмотреть на себя со стороны: а как воспринимают вас другие люди. Ведь не все мы, почему-то, такие же красивые и любимые, как мы видим себя. Сталкиваясь с окружающим миром, мы понимаем, что *окружающие видят нас по-другому*, нежели мы сами себя. Они либо накладывают определенные образы, либо происходит что-то другое. От этого у нас и получается такая «искаленная, горькая» судьба.

Что вы должны сделать?

Включить музыку какую-нибудь. Можно музыку не включать. И всей своей сущностью, всеми своими эмоциями, всем телом выражать всю ту **замкнутость, ту забитость, злобу или неприятие** чего-то, которые в вас есть, даже если вы чувствуете что-то, что вы будете делать это глупо. Если думаете, что вас такая

техника не пробьет, что глупо себя так вести – танцевать и выражать эмоции, как дурачок. Если говорите: «Я уже себя понимаю и поэтому идти в эти эмоции не могу, не могу прикидываться, что я что-то чувствую». В таком случае нужно сказать:

«Дорогой Господь! Помоги мне сделать эту мистерию. Помоги мне убрать внутренние блоки и поработать с самим собой».

И повторяете эту фразу до тех пор, пока не ощутите, что вы внутри наполнены какой-то энергией. Потому что, Бог придет конкретно в мистирию внутри вас, и вы почувствуете, что на самом деле танец – это не такая уж глупая затея, как вам казалось. Вы действительно ощущаете, что, когда подвигаетесь, то получите изменения. Таким образом, вы попросите благословения у Бога и вы это благословение получите.

Что делаете затем?

Если вы двигаетесь сами или в чьем-то присутствии, вы должны выполнять любые движения, которые будут появляться. Например, прятаться в угол, если в детстве вас били. Это и будет ваш танец. Не нужно красиво танцевать. Потому что обычно люди начинают танцевать, а потом ломаются. То есть, на самом деле, они начинают чувствовать, что в жизни у них были какие-то **запреты**. Так и здесь у них появляются какие-то запреты на жизнь, и они начинают чувствовать резкий упадок. Тут нужно или спрятаться в угол или, допустим, кричать, дрожать. Или *показывать движениями* как вы гневаетесь, разбивать посуду специально приготовленную. То есть, проявлять те состояния подавления себя, которые у вас были. В момент того, как вы попросите Бога, чтобы все было по-настоящему, чтобы Он вселился в эту ситуацию, вы будете чувствовать, что это действительно происходит. По-настоящему – это мистерия, а не просто какая-то техника. Разница большая между техникой и этим действием. Если же вам ничего не хочется делать – танцуйте сползание свое. То есть, упадите на пол и говорите:

«Я не хочу ничего делать. Это все глупо».

Если в вас что-то «забили» внутри (у многих, например, забивается сексуальный план), тогда нужно выражать то *состояние сексуальности, которое вам хочется выразить*. Вы можете выражать себя как вам угодно: то ли стать на голову, то ли раздеться, высывавать язык или закатывать глаза, кричать. То есть, выражать какие-то действия, которые вы не могли выразить в жизни. Проявляйте себя даже как какое-то безумное существо. На самом деле – это не безумие. Это часть вас, вашего внутреннего «животного», которое не могло выразиться в обычной жизни. Но если вы не выразите это животное, вы не сможете пройти дальше. Вы можете остаться скромным человеком, но не человеком, через которого проходит энергия, мощный поток жизни, а человеком, который прошел через эти преграды. То есть, вы останетесь человеком, который замкнутый или спрятался в своих комплексах, проблемах восприятия, каких-то ограничениях, своей злости, корысти, коварности.

Танцуете, допустим, танец своего *искаженного сексуального восприятия*. Вы танцуйте его до тех пор, пока вам не станет смешно оттого, что вы делаете. И вы, получается, через движение осознаете, что все, что вы делаете – это глупо. Но дотанцевать нужно до конца.

Если вы танцуете хитрого человека – *выражайте всем телом хитрость*: перебирайте пальчиками, ходите на носочках, замыкайтесь. Если вы ненавидите – *выражайте всем телом свою ненависть*. То есть, полностью танцуйте этот танец. И в какой-то момент вы получите катарсис: вам станет смешно оттого, что вы делаете. Только наблюдайте за собой. Это будет больше похоже на театр, чем на танец. Если вы хотите что-то при этом говорить – говорите, падать – падайте. Делайте то, что раньше для вас было запретом, чтобы выразить вот это внутреннее животное или ваши какие-то хитрости, гнев, скованность, грубость.

Это так же может быть переплетением хорошего, затем плохого. Просто выражайте то, что говорит ваше подсознание. Допустим, оно говорит: «сейчас мне хорошо». И начинайте жить в

этом «хорошо». Притом чувствуйте, зачем вам это нужно! Если же это вам не надо, то не говорите это в уме, а выразите это телом. На самом деле вы увидите, что, когда вы говорите: «мне это не нужно!» – то все тело начинает трястись. И это есть тоже танец. Или допустим, вы чувствуете, что начальник на работе вас попирает, а вы, грубо говоря, «лижите ему обувь», то, танцуя, спрячьтесь или станьте на корточки и лижите его обувь. То есть, выражайте все, что вы чувствуете.

Если вы чувствуете, что вам не давали сказать в обществе ничего, ваш голос забивался, то сделайте такой голосок, которым вы говорили, когда вас забивали. И говорите еще больше, даже драматизируйте эту ситуацию. И до тех пор говорите таким голоском, пока не почувствуете, что этот блок исчез. Чем больше вы говорите этим голосом, тем лучше.

Или, допустим, вы выражаете, что вас кто-то бьет палкой по спине – вы отскакиваете, изображаете свой побитый взгляд, который при этом у вас появляется. Выражайте «побитость» или кивайте головой, когда появляетесь в обществе людей, при которых нужно вести себя серьезно.

Проявляйте свои какие-то дурные привычки. Играйте во все это. Так вы замечаете себя, замечаете, какой вы дисгармоничный, забитый, с угрюмым лицом. Замечаете, что вы ничего не можете с собой поделать. И чем больше вы это выражаете, тем больше катарсиса получите.

И так вы себя выкристаллизываете до тех пор, пока не почувствуете, что все мысли из головы исчезли, все внутренние вопросы из вас ушли, вам больше не хочется думать о ваших запретах, конфликтах внутри себя.

И опять я говорю: чтобы мистерия была живой, перед танцем *просите благословения Бога*. И Он внесет в это действие жизнь. И танец ваш будет настоящим, а не психологической игрой. И в итоге – вы полностью будете проводить все энергии. Вы почувствуете свободу, почувствуете, что можете двигаться, что вам хо-

чется танцевать от Души, вам захочется двигаться. Но при этом *двигаться от радости*, которая появилась внутри, потому что вы решили свои какие-то внутренние вопросы, доведя образы подавления себя до максимума. И, таким образом, идя в эти пробки, выражая эти пробки, *выражая себя во всех ипостасях*, вы, в итоге, *прорываетесь, становясь на более высокий уровень*. И вы почувствуете, что больше никогда не возвратитесь к подобным ситуациям. И, вместо того, чтобы разбираться с ними, вы будете танцевать для мира, танцевать в радости. **Вы** и так **само блаженство**. Вы вернулись в состояние сат-чит-ананды, к пониманию того, что вы и есть это **бытие**, эта **чистота** и блаженство, это сознание и **этот мир**. Вы перестали быть маленькой сторбленной личностью, которая должна умереть потому, что она была корявой структурой и поэтому обязательно должна постареть. То есть, смерть еще для такого человека была еще необходима.

Когда вы научитесь преобразовывать себя, убирать все эти блоки – вы научитесь *танцевать в свободе*. Вы будете как многие из моих учеников, которые достигли реализации благодаря тому, что они убрали в себе ограничения. В итоге, их подсознание исчезло. Образовалось **единое сознание с Вселенским сознанием**. Теперь они могут отображать через свою душу это сознание, *не стареть*, жить столько, сколько они захотят, убрав при этом всё, все проблемы, которые были на их пути, в их жизни. Что бы это произошло необходимо правильно выражать мир, проводить уже чистые потоки, уметь любой негативный поток принять и своим танцем преобразовать его.

Допустим, чужую болезнь. В присутствии больного человека вы будете чувствовать себя как-то подавленно. Вот это состояние, которое у вас присутствует, когда этот человек проявляется, вы и выразите точно через движение тела. Сначала вы почувствуете корявость. Потом вы почувствуете, что можете двигаться более гармонично, живее. И, таким образом, полностью вычистите проблему. То есть, как только вы сами становитесь гармоничнее, чувствуете в себе свободу, тогда и *болезнь другого человека исчезает*.

Таким образом, можно решить все вопросы, с которыми вы сталкиваетесь – абсолютно все. Но нужно понимать, что вы должны очистить себя, став самим Светом. Нужно исправить собственные ошибки, и метод, которым я хочу с вами поделиться, поможет вам сделать это.

Расскажу один случай об индийском мальчике. Это был обычный ребенок, но он не мог ходить как все нормальные дети. Ходил он, как женщина. Для исправления его походки использовали гипноз, различные техники. Ничего не помогало, пока один хороший человек не посоветовал ему ходить еще более выразительно своей же походкой. Мальчик попробовал так сделать, последовав совету, полностью окунулся в эту проблему, после чего он уже не мог двигаться иначе, он стал ходить, как нормальный парень.

То есть, чем больше вы погружаетесь в свои слабости, чем больше вы их выражаете и, если вы их выражаете специально, заранее, то эти слабости и проблемы у вас исчезают. И вы становитесь свободными от всех блоков и преград, которые у вас были раньше.

Можно танец, о котором я рассказал, совершать семь дней подряд или, в крайнем случае, две недели. При этом в конце действия, вы почувствуете, что остались в новом качестве. Это не значит, что каждый день вам нужно делать то же, что вы делали вчера. Ведь завтра вам будет уже легче, вы сможете по-другому идти. Но, возможно, еще натолкнетесь на какой-то блок. И что бы это проработать до конца, нужно делать минимум семь дней подряд, не пропуская ни одного дня. Таким образом, вы не позволите в свое сознание проникать старым энергиям и изменитесь полностью. И через семь дней вы получите результат, который уже останется с вами обязательно. Поэтому, семь дней подряд выполняйте эту технику и не возвращайтесь больше к своим проблемам, забитости или к тому, что сидит у вас внутри.

Посмотрите на **современное общество**: сколько сексуальных **проблем**, сколько различных **травм**. И, слава Богу, пока еще есть

люди, которые понимают, что это нечисто, некрасиво жить такой жизнью (пить, курить, предаваться разврату) пока проблемы здоровья не скажут человеку, что он что-то делает не так. До тех пор, пока человек не изменит себя, не начнет направлять энергию в *сердце*, то есть, проявлять Бога, он будет находиться в нижних слоях существования. Человек должен полностью поменяться, должен понять, что в мире происходят страшные вещи, которые считаются на данный момент нормой. И что это все нужно убирать из себя, провести через себя и понять, что Высшая цель – *это достигнуть слияния с Господом Богом*, то есть, Космическим Сознанием или с Вишну.

Высшая цель – это больше не рождаться на Земле, на которой вы можете только учиться, проходить обучение. Высшая цель-это пребывать вечно в союзе с Богом в вечном блаженстве. В той природе, которая является *изначально вашей*. И танец этому, безусловно, поможет.

Можно использовать другие техники, но *через движение вы пройдете интереснее и правильнее*, то есть, вы выразите все, что чувствовали.

Еще желательно ваши действия записать на видео. Затем, когда просмотрите эту запись, вы еще лучше научитесь **смотреть на себя со стороны**, то есть на свое Я. И когда вы увидите себя со стороны, вы вообще скажете: «Разве это я? Я похож на такого человека? Я ведь сама свобода! Я само блаженство! Как я могу быть таким существом в жизни?» и в вас родится еще большее пробуждение. У вас появится полное пробуждение. И вы будете способны двигаться дальше к идеальной цели: счастливому пребыванию на земле в процветании, играя в игру красоты, а не уродства.

Не забудьте: в конце то, что вы сделали, *предложить Богу*. Если вы любите Господа Вишну – предложите это Господу Вишну. Если вы любите Иисуса – предложите это Иисусу. Или

Кришне, или тому аспекту Бога, которому вы поклоняетесь. Предложите это просто Космосу. Скажите: «я отдаю все, что я сделал Господу!». Если вы отдаете это Вишну, то он, как Господь – Хранитель Вселенной возьмет ваш ритуал и, если вы что-то не доделали, то он полностью сам доделает до конца. При этом отдавать нужно, как и делать любой магический ритуал, *спокойно без суеты*, понимая то, что вы делаете, понимая, зачем вы все это совершаете, что вы все сделанное предлагаете Богу. А то, что выполняется спокойно, без суеты, без хаоса, *из сердца* останется в памяти и потом отразится на всей жизни. Преобразование это остается, оно ни куда не теряется. То есть нужно предложить Господу это действие. Естественно, он ответит вам печатью гарантированности вашего изменения, вашего преобразования.

Перед тем как приступать непосредственно к танцам вам нужно, прежде всего, пройти такое преобразование через очищение себя от скверны, грехов и каких-то ложных представлений. И это легко сделать благодаря технике, которая описана выше. В конце техники, каждый день, когда закончите двигаться, вы почувствуете, что освободились и перестали чувствовать себя ограниченными, что вас что-то подавляет, на вас что-то давит. Здесь вы идете через любовь, через движение, выражаете душой, телом и разумом, а это сильнее, чем, если это делать в уме. Все, что вы чувствуете – вы дома играете этот спектакль. То есть, вы для начала, выражаете этот *уродливый танец, искаженный танец судьбы, который вы танцуете, живя на земле*.

Заранее станцевав полностью эти все хитрости, эти премудрости, безусловно, вы очиститесь. И мир освободит вас от тех преград, которые стояли перед вами, подарив интересную жизнь, более интересное общение, более совершенное общение. А учителя, которые были у вас до этого в виде подлых людей, злых начальников, отойдут от вас, потому что вы научились их принимать.

О ДРЕВНИХ ТАНЦАХ

(история танца)



Танец в начале был доступен только Небожителям. В небесном дворце Индры устраивались пышные праздники, где самые прекрасные апсары или божественные танцовщицы показывали свое искусство. Вначале Господь Шива научил свою супругу Парвати танцевать. И женская форма танца стала называться Ласья. А когда Шива танцевал танец Тандава, Боги становились оркестром для него. И это было счастьем для всех. Энергия третьего глаза Шивы заставляла содрогаться все миры. Шива ослепляет своей сдержанной улыбкой. По волосам Шивы, украшенным луной и звездами, спускался на Землю Ганг. В руках Натараджи трезубец, барабан и священный огонь. Шива, исполняющий танец Тандава со своей супругой Парвати, заставляет все миры замереть в трепетном вос-

торге. Вишну играет на мританге. Индра – на флейте. Брахма задает ритм танцу. Сарасвати – аккомпанирует на вине. А Лакшми – поет. Как говорят древние: *«О Натараджа! Мой Бог и покровитель! Весь мир озарен божественной энергией от твоего танца!»*.

Простые смертные не могли видеть танцев Богов. Но мудрец Бдхарата за подвиги и аскезу удостоился права пройти во дворец Индры. И Бдхарата захотел, чтобы люди тоже научились танцевать. Так появилась Натья шастра – наука о танце из уст Брахмы (известна была во II-IV веке до н. э.). Затем Бдхарата попросил Шиву и Парвати отправиться на Землю и научить людей танцевать. Шива научил мужчин, а Парвати – женщин.

Есть история о том, как мудрецы – риши впали в гордыню и начали пренебрегать Богами. А Шива и Вишну решили их проучить. И используя силу майи (божественной иллюзии) Шива показал космический танец Ананда – Тандаву. Танец этот исполнялся в лесу под названием Тилай – это средняя точка Земли, ее сердечный центр. Через это место проходит Лotosовое пространство и нади – главный энергетический канал нашей планеты. Все, присутствовавшие здесь мудрецы, были повержены Шивой. Среди тех, кто видел этот танец, был Ади Шеша – тысячеглавый змей, на котором возлежит господь Вишну (Вишну на время отпустил его, чтобы тот увидел танец Шивы). Он был зачарован увиденным и, чтобы увидеть этот танец еще раз, остался в местности Тилай, превратившись в получеловека полужмея, под именем Патанджали.

В прошлом театр был храмом, где шло представление ритуальной драмы – пуджа. Представлению предшествовала специальная длительная церемония – пурварандха. В группу актеров входили: сухградхара – это держание ведущей нити, ведущий актер, он же постановщик и режиссер театра. Нати – жена первого актера и ведущая актриса. Стхалака – первый помощник гримера. Приперсвика – второй помощник и костюмер, а так же он выполнял различные поручения.

Сцена являлась для людей, как и на лилах, моделью Вселенной. А центр сценического пространства – это центр мироздания

или гора Меру, Вайкунтха. В этом месте, как оружие от демонов, устанавливалось знамя Индры, Вишну или других богов. Это было дерево, которое приносили из леса, украшали, устанавливали на сцене, а после церемонии его и другие украшения сцены топили, что бы придать силу земле и воде. Затем проводилось поклонение Богам четырех сторон света. В конце ритуального действия, разрушалось пространство, убиралась вся атрибутика, чтобы не нарушить порядка, отвечающего законам мироздания. Танцовщица в начале обходила по кругу, прежде, чем танцевать, а после танца тоже проходила по кругу и прощалась со зрителями.

До наших времен дошло несколько древнейших стилей магических танцев. Известно, что существует стиль танца под названием *Одисси*. Это танец в древности посвящался Вишну и исполняется он на трех изгибах торса, коленей и шеи. Это утонченный красивый танец. Танец Шиве состоит из прямых линий и треугольных движений. Так же как и Кришне. В танце Вишну, Шивы и Брахмы люди пытались научиться творить желаемое, растворять нежелаемое и сохранять любимое.

- Различают чистый танец без смысловой нагрузки – Нритта.
- В танце важна точность исполнения движений.
- Нритья – танец, передающий какую-то идею.
- Нрити – техника исполнения и мастерство;
- Птхияная – актерская выразительность.
- Натья – драматическое действие.

Три компонента вместе – лолита-кала – тонкое искусство.

В танце раньше выражалось девять эмоций:

- Счастье – хасья;
- Печаль – шока;
- Гнев – кротха;
- Сострадание – карупа;

- Отвращение – пхебатса;
- Удивление – абдхута;
- Храбрость – вирам;
- Спокойствие – шанта;

Танец любви к Вишну назывался Мохини Аттам, в честь его воплощения как Мохини или той, которая пленила сердце всех демонов, чтобы добыть Амриту – нектар бессмертия.

Что же делает танец по описанию древних?

Он помогает слиться с космической формой Бога, сжигая все остатки кармы. То есть, происходит огненное крещение через танец, когда человек исчезает и появляется Единство с миром. То есть, танец – это то, что приравнивает человека к богам и небожителями, делает его бессмертным. И когда человек начинает танцевать, он автоматически входит в область Божественного. А это значит, что **в танце начинает просвечивать душа**, его индивидуальная джива или та часть человека, которая является танцующим началом. Другими словами, она начинает танцевать со всем, с чем соприкасается.

Душа – это источник животельной энергии. А танец – это язык души, художественное предьявление души и духа через разум и физическое тело.

Считается, что тело – это предьявление души на земле. Поэтому тело можно также считать частью души. Душа бессмертна. Свои импульсы она передает в разум, наполняя его душевностью, чистотой. А разум, становясь душевным, больше не рождает скорбь и одухотворяет, в свою очередь, и физическое тело. Так человек приобретает счастье и бессмертие. И если душа будет на переднем плане, то все эти ипостаси – дух, центр души, Сверхдуша, Бог, ваша душа, разум и тело станут единым целым, сольются в блаженстве и бессмертии, и будут танцевать танец

пребывания во всем, в райском состоянии. И уже здесь, на земле, ни одну ипостась невозможно будет отличить от другой: все будет одним.

Язык танца многомерный. А каждая живая душа, благодаря определенному телу, в которое она заключена, делает этот язык передачи чувств неповторимым, *выражая реальность Бога здесь на Земле*. Обычно люди просто едва передвигаются по жизни с угрюмыми лицами. А в танце человек **освобождается** от всех возможных ограничений в теле, в душе и в разуме. И когда все вопросы будут решены, человек начинает делать одно – танцевать и наслаждаться жизнью. А если это сделать изначально, то естественно – все физическое и эмоциональное, все подтянется. И все процветание, преуспевание подтянется к человеку, потому что он начал отображать что-то высшее, изначальное.

ЧАСТЬ II КАК ТАНЦЕВАТЬ



ГЛАВА I ПОДГОТОВКА ТЕЛА К ТАНЦУ

Прежде чем начать танцевать нужно подготовить свое тело, потому что одно дело просто двигаться, а другое дело создавать произведение искусства, творить. Что бы делать второе, необходимо тело свое готовить с помощью разминок, растяжек или массажа.

Первое обязательное упражнение – это «пантерка», то есть плавное прогибание позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. Его нужно выполнять несколько раз в день для развития гибкости позвоночника. Говорят, что можно заниматься в жизни чем угодно, но обязательно сохранять подвижность позвоночника, разминая свою спину. Потому, что здоровый позвоночник – это залог нашего долголетия, соответственно и красивого танца.

Второе обязательное упражнение – тренируясь в танце, вы можете избежать даже разминок, потому что при самостоятельной тренировке вы автоматически разминаетесь и гармонизируете себя

Третье обязательное упражнение – это **протрушивание**. Это своеобразный массаж, при котором нужно быстро передвигать пальцы рук, как бы протрушивая тело и голову. И если у человека есть сильные зажимы в теле, то при таком массаже все эти зажимы уходят. Этот способ позволяет убрать представление о человеке, как о теле, появляется легкость и человек становится способен на танец.

Уместно сказать, что в прошлом танцора готовили с детства. Обычно, когда человек двигается, он двигается плоско: дви-

гаются или только руки со стороны в сторону, или он переминается с ноги на ногу. Поэтому раньше перед выступлением танцора подготавливали так, что бы каждая клеточка тела работала и участвовала в танце. Для этого разные участки тела массируют много людей, что бы каждую часть тела, то есть ногу или руку, человек чувствовал отдельно, как самостоятельную живую часть, и затем это ощущение он мог вложить в танец.

Вот для чего необходимы массаж, прогибание, растяжка и, особенно, массаж тела человека многими людьми, когда дается возможность каждой клеточке тела размяться отдельно, чтобы потом исчезло ощущение напряжения, чтобы потом человек мог свободно выражать себя на лиле, на сцене или просто, если человек двигается для себя.

Кроме того, что нужно хорошо массажировать лицо, желательно что бы другой человек делал это музыкально. Включите музыку и скажите, что сейчас руки танцуют под музыку. И начинайте просто механически разминать лицо. Не страшно, если в начале ваши руки будут выполнять движения не совсем правильно, не так как при обычном массаже. В какой-то момент они войдут в поток, и ваши руки начнут правильно двигаться, смывая все блоки, все маски, записанные в мышцах лица. Ведь наше лицо записывает все эмоции, всю информацию о нас от самого рождения. Поэтому лицо является показателем того в каком мире живет человек. Ведь старение, почему происходит: мышцы лица блокируются из-за каких-то проблем, подавленных эмоций или неправильного восприятия мира. Мышцы «зажимаются». От этого впоследствии страдают все органы и системы. Эти все проблемы уходят при таком танце лица.

Затем, когда вы почувствуете, что привычный образ человека уже исчез, вы его уже «размяли», танцуя руками на лице, тогда наступит настоящее расслабление. Теперь вы можете начинать кривляться, изображая всевозможные мимические штучки на лице и идти в те эмоции, которые у вас записаны внутри.

ГЛАВА II ДВИЖЕНИЯ В ИСТОЧНИКЕ

ЧТО ТАКОЕ ИСТОЧНИК ИЛИ ЛОТОС?

Сейчас я расскажу о том, как двигаться в источнике людям, которые присутствуют у меня на лилах Вайкунтхи, то есть у меня на семинарах. Так же эту методику могут использовать все, кто работает и самостоятельно. Им тоже, я, как мастер, буду давать энергию на расстоянии, чтобы они обучались правильно. Если человек хотя бы раз поприсутствует **на лиле**, то он **научится танцевать для Бога** в прекрасных состояниях, а не для того чтобы просто тренироваться.

Движения или танцы, которые исполняются в источнике на лилах, называются – лила – аватарными танцами.

То есть танцы в лотосе, танцы богопроявленные или игровые танцы Бога. Что это такое? Это когда человек находится в райском состоянии сознания, то есть когда он растворен во всем, пребывает во всем, хотя и находится в своем теле. То есть, находится в **Эдемском саду**. Когда он может выражать те состояния души, которые соответствуют данному моменту. Это есть естественная мистерия души через наполненные движения или движения с определенной целью, допустим, исцелить больного или просто творчески пофантазировать в миге между прошлым и будущим. В этом состоянии человек может двигаться для Господа или проявить себя через Божество, Дух или Учителя, а так же создать звезду или вселенную.

Во всех этих попытках движения могут быть разными. Хотя **закон правильного движения** должен соблюдаться всегда. Закон этот заключается в том, что, во-первых, при движении человек не показывает свое эго. Он должен двигаться не от «невычищенного» себя, а проводить именно те состояния, что присущи данной работе или тот образ, который от него требуется без искажения.

Но прежде, чем человек станет творцом, он должен очиститься от всего дурного в себе. То есть, стать чистым и счастливым, восстановить единство между душой, разумом и телом, снять ошибки прошлого и путем очищения себя очистить свой разум, своих близких и свой род, *стать чистым музыкальным инструментом*. Выше я уже рассказывал, что для очищения, во-первых, нужно дома танцевать танец своей искаженной судьбы. Но для того, чтобы подготовиться к профессиональному исполнению танца в Источнике, человек должен несколько раз потанцевать в «лотосике». Это несколько другой подход к очищению, чем танец «искаженной судьбы».

На лилах место для очищения, трансформации и преобразования мы называли *Лотосом*. И вот для очищения от скверны, внутреннего мусора, грязи, кармы и кармических долгов человек выходит в центр пространства Лотоса – это место на лиле, где люди двигаются и обучаются движению, творят миры, или фантазируют в музыке. Если это делается на лилах, то на площадке для движений предварительно раскладывается символический лотос. Дома же вы можете просто ментально попросить пространство приобрести форму лотоса. Для этого сказать:

«Я прошу пространство, в котором я буду танцевать приобрести форму лотоса».

И просите до тех пор, пока внутри вас что-то не отзовется, пока вы не почувствуете, что это произошло, что пространство стало подобно лотосу. Тогда *вы автоматически подключитесь к эгрегору моей школы*. Это мой подарок для вас! После этого человек выходит в центр пространства Лотоса и автоматически его индивидуальная душа – джива соприкасается с Божественным Сознанием Вишну – Всепроникающим Космическим Сознанием, где основа – гармоничность и отсутствие хаоса. Ведь говорят, что Бог – это движение и покой.

Лотос- это прекрасный цветок, который вырастает из грязи. Капли воды на его лепестках – это Чистый Дух.

Мантра **ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ** означает «Я – чистое сознание, рожденное в лотосе». Это *созидание, преобразование и цветение* во всех вариантах. Нить ДНК подобна лотосу. Люди издавна медитируют на лотос, чтобы достичь духовного просветления. В руках Господа Вишну – Космического Сознания, находится цветок лотоса, как символ эволюционирующего и процветающего мира. Саму Лакшми, богиню процветания и изобилия, зовут Падма, что означает лотос. Значит, лотос – это счастье, это жизнь. В Тибете все просветленные существа в следующей жизни *рождаются из лотоса*. А здесь на Земле – Вайкунтхе, то есть Земле Обетованной, уже у нас на лилах, у каждого из вас *есть возможность родиться из лотоса второй раз*. А как вы знаете, дважды рожденным был Иисус, духовные Учителя, святые люди. Так же и люди, которые идут по Пути, должны второй раз родиться, преобразовавшись на земле.

Наш источник-Лотос является той структурой, которая помогает родиться мягко. То есть, он не делает трансформу грубой, он делает ее мягкой. Лотос помогает очистить себя от грязи внешнего и внутреннего мира, от информационно – энергетического мусора прошлой жизни. Помогает стереть неспособность к обучению и, в конечном счете, к полету, а не беганию в круговороте рождений и смерти и постоянно повторяющимися, негативными, неинтересными состояниями и событиями в жизни.

Источник Лотос Един с моей душой, то есть с душой Учителя и с душой Господа Вишну.

Поэтому человек, входящий в Лотос автоматически соединяется с душой Учителя – моей душой и Космическим Сознанием. И, так как автор технологии «лотос» – Учитель Вишну, то это автоматически помогает преобразовываться всем, находящимся внутри его души. В центре лотоса сияет сердце Господа Вишну или Сверх Душа Всего. То есть, вы входите в Космическое Сознание, но при этом еще вас корректирует и Учитель. И когда человек заходит в Источник-Лотос со своей кармой, своей ношей и своими тяготами, из-за которых он не может летать, то

есть танцевать с жизнью и вообще парить в танце свободы и бытия, я – Мастер Вишну, прежде, чем вести человека в более высокое прекрасное, очищаю его. Дома вы можете поставить мою фотографию перед Лотосом, который вы мысленно попросили сделать. Этого будет достаточно, чтобы преобразоваться дома, если вы это делаете не на лилах.

Что же мы получаем?

Мы избавляемся от грехов, выжигаем самскары, то есть дурные впечатления, избавляемся от всего негативного, неточного и несовершенного. При этом рождаемся из лотоса как Боголюди, как Небожители, получая четыре цели в жизни: **Дхарму – правильное служение;**

Артху – процветание;

Мокшу – освобождение от цепи рождений и смерти;

Каму – наслаждение.

Это то, к чему стремится все человечество. Причем, происходит не только снятие блоков, как при первом виде танца, который вы выполняете дома. Это еще и возможность очистить свой род, очистить все прошлые жизни через энергетический процесс, через помощь Бога, Учителя, через помощь Космического Сознания, то есть Вишну, а это значит с более Высокого благословения.

Благодаря источнику – Лотосу *процессы очищения*, преобразования значительно *ускоряются*. А при ускорении эволюции иногда вы намного опережаете развитие мира. Поэтому, что бы вас это ускорение не дергало и не причиняло никакого вреда, большая просьба: раз и навсегда вам придется отказаться от осуществления грехов, которые тяготят вас, но вы еще не можете их бросить и хотите наслаждаться ими и только потом, попозже планируете заняться духовным развитием. Это является сильным тормозом. Сюда относятся извращения в еде, сексе, информации, курение и алкоголь и т. д. Каждый сам знает, что ему свойственно.

Убрав эти недостатки, человек пребывая в полном шоке от того, что ему придется *отказаться от наслаждений* в жизни, идет с этим в будущее. Но не беспокойтесь! Одна из целей в жизни – это наслаждение. Раз и навсегда, сказав себе, что вы полностью отрекаетесь от желаний наслаждаться по-старому, **Бог подарит вам источник истинных наслаждений**. Но это произойдет лишь в том случае, если отказ будет полным и к вам придут такие состояния и возможности в материальном и духовном мире, которые вам и не снились. При этом вы полностью предотвратите рок судьбы, ситуации энерговампиризма, которые создаются, когда появляются дурные склонности.

И так, войдя в Лотос, в душу Учителя Вишну и Космическое Сознание Господа Вишну, душа сбрасывает покровы майи, иллюзии, а разум и тело очищаются. А это *основная цель человека* – очиститься при жизни, стать просветленным и божественным и находится в теле сат-чит-ананды, то есть, чистого бытия, сознания и блаженства. Единственное, что ему мешает – это иллюзия мира, разделенность и двойственность восприятия окружающего. Со-единившись с Космическим Сознанием, человек понимает, что я – это ты, мы – это они, они – это Бог, а Бог – это я. То есть, он становится целым, *цельным с миром* и приходит счастье, когда человек начинает жить частью всех остальных, ощущая себя в единстве с миром.

И что же происходит в лотосе?

Человек стоит в нем с грудой высказанных и не высказанных проблем. Эти тяжести в области души, тела, головы, которые потом превращаются в дурные мысли, болезни и проблемы в общении с миром и реализации в нем. Эти проблемы не дают ему полетности в жизни. Поэтому люди и не могут танцевать: они, слишком гравитационные, слишком притянуты к земле, к центру. Эти проблемы давят их вниз. Выражение лиц у них тоже ужасное: нет искры и радужного легкого взгляда. Душа находится глубоко в материи. А при попытке выбраться она чувствует напор

тела. И тело болит и ноет, когда душа пытается вырваться на передний план и освятить сознание разума и тело, чтобы оказаться в Духе, то есть, в Боге. Понятно, что жизнь не вычищенного тела – это внутренняя тяжесть, ощущение давления и напряжения и в теле, и в душе. Поэтому вы говорите: «Какие там танцы, если мне так плохо!» Эти состояния и мешают человеку летать, именно парить над суетой, над сансарой – иллюзией материального мира.

Лотос – это не просто цветок и не только символ. Он энергетическое магическое существо, которое вбирает в себя всю грязь человека. Ведь он растет в болоте и все равно остается цветущим, поэтому и способен трансформировать, очистить человека и по настоящему возродить его из грязи и тленности мира. Причем нет нужды очищаться отчего-либо конкретного. Когда человек выходит в Лотос, он уже попадает в созидание, потому что лотос – это созидание. Хотя в начале и разрушаются ложные связи и скверна внутри человека. Выходит, как и лотос, *человек возрождается из грязи.*

В божественных мирах Вайкунтхи, то есть, где есть форма, но при этом она трансцендентна, энергия созидания и выглядит в виде лотоса. Для человеческого ума трудно понять, что на Вайкунтхе, в раю Господа Вишну, океан выглядит олицетворенным в виде существа (иногда в легендах или народных сказках можно этому найти подтверждение). Многие же ясновидцы описывают это, как энергию. А вот на Вайкунтхе и в других духовных мирах стихии, разные проявления энергии любви выглядят в определенной форме и также имеют некий разум.

Поэтому Лотос является символом созидания и преобразования. То есть, он одновременно и трансформирует грязь, которая находится в человеке, очищает человека от мусора и дает ему изменения и полет. Лотос вбирает в себя все негативные стороны и состояния человеческой сущности. Для этого ни Мастеру, ни Лотосу нет необходимости рассказывать, что за проблемы вас беспокоят: у всех они практически одни и те же в большей или меньшей степени выраженные. Выйдя в Лотос, когда включается

музыка (тоже вы можете сделать и дома так, как я рассказывал выше), вы двигаетесь в душе Бога и моей душе, душе Учителя. В Лотосе вы очищаетесь и получаете желаемое.

Как это происходит?

Я наблюдал, что вначале, когда человек выходит, он чувствует тяжесть своих грехов и масок, а также не реализованных надежд и желаний. При попытке двигаться – иногда он только падает, так как его затягивают адские нижние миры. То есть, человек не может танцевать. Ему тяжело или лень это делать. Или же появляется ощущение, что как бы ты не танцевал, все равно ничего не получится, и он-то чувствует желание двигаться, то – резко прекращать движения.

Есть еще такие люди, которые все равно двигаются, но находятся *в иллюзии* полета. Однако, выходя в Лотос, они понимают, что двигаются иллюзорно и что толку от их танца нет никакого. Ведь когда человек попадает в Истину, Космическое Сознание рушится иллюзия, человек просыпается от сна сансары. Входя в пространство Господа Бога, он понимает, что вся его жизнь была просто сном, что он просто суетился. Эти наблюдения за людьми показали, что человеку сложно вычищаться. Чтобы очиститься, он должен, по меньшей мере, целно подвигаться хотя бы одну, две песни без остановки. А если его что-то останавливает, значит, он падает вниз, или появляется состояние «грехи зовут», когда невозможно танцевать, нет желания двигаться. Иногда человеку кажется, что он *ничего не чувствует*. Это обман. Из-за ноши собственного эго человек не ощущает полета и, в итоге, не получает просветления, не снимается покров иллюзии.

Что делать?

Я придумал ключик, чтобы *легко* было падать или *проходить быструю кармическую обработку*, то есть набор опыта, молниеносное переосмысление жизни и лотосное преобразование. То

есть человека Лотос затягивает внутрь. Получается, что, когда человеку плохо, лотос затягивает его внутрь себя, в землю. Всю энергию негатива (точнее, как бы, негатива: ведь на самом деле – это энергия преобразования) лотос втягивает в себя и у человека появляется чувство, что тела нет. Ему легко и хорошо и можно быть как в Духе. То есть, когда человек выходит в обычное пространство, то ощущения полета нет. Но если же он выходит в энергетическое пространство Лотоса, то вся тяжесть, имеющаяся у человека, автоматически входит в Лотос, в землю. Раньше его просто тянуло вниз. Сейчас же это ощущение тяжести. На самом деле – это энергия Бога, которая заставляет человека подумать о проблемах, о грехах, которые он совершил. Эта энергия автоматически переходит в Лотос, так как человек находится в нем. Соответственно, он сразу чувствует легкость, потому что все негативные моменты ушли в грязь, из которой вырастает лотос, в сердцевину лотоса, чтобы там преобразоваться и трансформироваться. Человек начинает чувствовать себя легко, как в Духе, будто ему пять лет, или вспоминает то время, когда ему было хорошо по-настоящему. Вся скверна снимается и человеку хочется летать, радоваться, получать желаемое.

ЛОТОСИК

Дело в том, что лотос продолжает затягивать еще. Потому что хочет очистить, трансформировать и *преобразовать все в человеке*. Из-за этого возникает ощущение, что нужно долго стоять, что возможно очищение произойдет не сразу, не за один раз. Это, как психолог, изо дня в день ковыряется в личности и ему сложно сразу убрать проблемы и только возможно через месяц проблемы как-то решаться. Мы увидели, что лотос очищает, но не так быстро, как хотелось бы. Что бы устранить синдром долгого падения в проблему, мы нашли ключик. Такой **ключик**, чтобы Лотос мог быстро забирать проблемы и быстро их преобразовывать, чтобы при этом человек не «сдувался» и переставал танцевать от

легкости в Лотосе, а продолжал двигаться и быстро, за одну две песни, очистился от всей скверны и родился бы как Небожитель из Лотоса. И теперь, даже если в центр Лотоса, где находится Господь, выйдет новичок или, если человек работает дома, то при включении музыки автоматически, при погружении проблемы вниз в Лотос, в землю для очищения, то это ощущение тяжести уже не возникнет. Возможно, у вас и не будет полета, не будет желания двигаться, но очищение произойдет обязательно.

Так вот, чтобы человек двигался все время, с быстрым очищением, он должен сказать заветное слово. Это слово – «Лотосик».

То есть, когда вы чувствуете, что преобразования могут приостановиться или не хочется двигаться, то, входя в Лотос, следует сказать слово «Лотосик». Это слово заставляет убрать всю *серьезность, всю тяжесть работы над собой* и имеет магический смысл. Лотос полностью вбирает проблемы, забирает все ненужное у человека. А затем Лотос меняет человека, он быстро преобразовывает вас. У вас появляется энергия и желание двигаться. То есть *происходит ускорение*. Вместо того, чтобы человек не один день работал над собой, убирая проблемы, он ускоряется и за один раз, за одну – две песни может полностью преобразоваться.

Итак, выйдя в Лотос, вы осознаете тот факт, что не можете легко двигаться. Произнеся слово «Лотосик», при включении музыки, вся тяжесть исчезнет, и вы моментально сможете мутировать, убрав всю тяжесть из души и тела, и начнете двигаться. Слово «Лотосик» не дает задумываться о проблемах и о том, что вы на данный момент не можете чувствовать что-либо. А наоборот, у вас появятся движения, активность и энергия на то, что бы Лотос вас преобразовал без длительных затрат (вместо процесса медленного очищения). Это делается как индивидуально, так и со всеми вместе. Причем на качестве преобразования это не сказывается.

Лотосик полностью убирает все скверны и ограничения. И тогда человек чувствует себя хорошо, как-будто после отпуска. Состояние человека резко меняется, когда он входит в пространство Лотоса и произносит слово «Лотосик». Сразу появляется желание двигаться. Он хочет двигаться, прежде всего потому, что чувствует, как это пространство Лотоса его меняет. Оно избавляет человека от проблем головы. То есть человеку *не хочется думать*, у него нет ощущения, что надо задумываться над жизнью. Есть лишь ощущение, что он подвигается и уберет с себя все ноши и все проблемы. Так это и происходит. Если человек подвигается какое-то время, и именно то время, которое почувствует сам человек, то в итоге он ощутит всю красоту того, что он делает.

Причем двигаться можно как угодно. Здесь разрешается двигаться по-всякому, потому что в Лотосике ощущение гравитации не будет. А будет ощущение постоянного подъема энергии из нижних чакр по всему телу. Такое же состояние дает посещение храма. Это же дают долгие молитвы. Это то состояние, которое бывает при влюбленности. Хотя это нельзя сравнивать: ведь в танце вы уже становитесь Небожителем, *вы уже за пределами ограничений*. Исчезает ощущение, что вы тело, причем быстро, без всякого разгона. Я в это время вас корректирую на расстоянии и, кроме того, все пространство вам благоволит и, вы преобразуете свою жизнь. Ведь каждый из вас носит на себе тяжесть ваших проблем. Убежать от этих тяжестей, просто сбросив их куда-то, невозможно. Вы должны их преобразовать, потому что на вас возложена ответственность за ваши семьи, родовые линии, на вас ответственность, идущая еще от Адама и Евы. Поэтому, преобразовав себя, вы не можете не преобразовывать мир, в котором вы находитесь, ту карму, которую несет ваша семья. Полностью изменив себя через танец, вы преобразовываете жизнь близких, родных людей, весь род и, соответственно, цепочка эта раскручивается дальше. Кроме того, вы сами избавляетесь от множества проблем, которые есть у вас, от этих проблем избавляются и ваши родные и близкие люди. Соответственно, и ваша, и их жизнь тоже наладится.

После такой практики еще возможно несовершенство или дикие негармоничные движения. Чтобы идти дальше нужно полностью *структуризировать себя* и свою жизнь в виде правильных движений танца как для работы автономно (самостоятельно), так и для взаимодействия в энергоинформационном мире с Мастером, с Богом или в синтезе с другими людьми.

Отличная технология, совершенно здорово работает. После этого человек начинает светиться, просветляется, гармонизируется, восстанавливается, входит в беспредельное совершенство. После этого он может заниматься творчеством, думать о взлете души, тела и разума. То есть, думать не как выжить, а только о прекрасном.

Утро будет светлое, как в детстве. Состояние легкое, радостное, не обремененное. Вообще, человек, который танцует, не обременен, практически ничем.

Первое что должен сделать человек, работая над собой, чтобы выступать уже в качестве **художника жизни** или в преддверии моих семинаров – лил. Попадая же на Вайкунтха – лилу человек, кроме того, проходит Золотые Звездные Врата, нарисованные на окендре, которые очищают от долгов, позволяют ему решить свои вопросы в мирах воздаяния и пройти быструю кармическую обработку. То есть, Золотые Звездные Врата очищают человека уже тогда, когда человек переступает порог Вайкунтхалоки – места, где я провожу семинары. И здесь в Лотосе, человек уже в виде танца дорабатывает те вещи, которые все-таки нужно было проверить в видимом режиме.

МУЗЫКА

Итак, я рассказал о двух видах танца, которые можно использовать, чтобы преобразовать себя полностью. Первый вариант – это танец «искаженной судьбы», а второй – танец в Лотосике. Здесь

еще не обязательно надевать специальную одежду, хотя, имеет значение, не только как человек танцует, но и в чем он танцует.

Для начала нужно подобрать музыку. На первых порах музыка может быть любой. А вообще вы должны научиться двигаться под любую музыку. Потому что если бы рядом с вами был Учитель, он бы вас вел. А здесь задает движения Господь Бог и музыка, которая звучит. Но у каждого свой вкус. Поэтому, ваша задача – *научиться гармонично двигаться под любую музыку*. Так как люди вас окружают разные и любят они разную музыку. И вам нужно уметь всегда и везде чувствовать себя хорошо.

Музыке покорны все. Музыка всем понятна. Это универсальный язык. Поэтому нужно научиться двигаться и под жужжание сверла, и под звучание «тяжелого металла», и какой-то музыкальной нелепости, грубых звуков, а не только под звучание благодостной или классической музыки. Не надо пренебрегать ничем. Вы учитесь, таким образом, пропускать самые различные потоки. А, умея *пропускать все потоки*, вы автоматически будете вселяться во всех людей. Нужно в любом возрасте и в любом состоянии суметь войти и провести все музыкальные потоки. Не говорить, что это ерунда, это вам не подходит, что ваше сознание настроено на более высокий уровень, на музыку прекрасную, легкую, которая не несет в себе тяжести, грубости или каких-то иллюзорных, внутренних, душевных переживаний. Так, двигаясь под все что угодно, *вы научитесь понимать любого человека*.

Я один раз провел такой эксперимент. В Москве я включил запись с песней Михаила Поплавского «Крапива ты моя крапива» на украинском языке. И только одна девочка смогла протанцевать эту песню правильно, то есть, отобразив в душе внутренний мир человека, то, что переживал автор песни. Соответственно ее тоже будут понимать. И она *может легко меняться*, потому что она *все принимает*, она ничего не отвергает. Она не говорит: «это мне нравится, а это нет». Ведь это есть свое мнение. А свое мнение, на самом деле, не всегда хорошо. Потому, что всегда существует семь ответов на один вопрос. И вы должны научиться понимать,

что все ответы правильные. Хотя только вы сами выбираете ту судьбу, которую вы хотите выбрать. Но при этом, уже будете знать, что вы выбираете от свободы выбора, а не от своего ложного мнения.

Потом когда вы научитесь двигаться под всякую музыку, лучше двигаться под музыку нейтральную. Вот интересная музыка у индусов. Мы в Индии как-то попросили включить что-то романтическое. Нам включили быструю и веселую мелодию. Так вот, я думаю, может это и есть романтика – *относиться друг к другу весело*. Чтобы любовь была веселой, а не тяжелой, со звуками ностальгии, которую мы привыкли слышать в России. И вообще, когда просыпаешься в Индии утром, то чувствуешь, что пространство мистически-таинственно-радостное. В наших странах, когда просыпаешься, ощущается в пространстве тяжесть и подавленность: ведь утром нужно вставать, идти на работу, зарабатывать деньги.

Так вот перевернув свое представление, научившись танцевать, вы сможете изменить и свой день, который ждет вас впереди.

ОДЕЖДА

В какой одежде надо танцевать?

Существует несколько видов одежды и вам можно подготовить несколько костюмов.

- Допустим, чтобы проявить себя, реализоваться в материальном мире, нужно танцевать в красной одежде.
- Чтобы открылось сердце, и проявился Бог – в зеленой одежде.
- Чтобы открыть творчество голоса или способности в общении – нужен голубой костюм.
- Чтобы повысилась интуиция – в синем цвете.
- В оранжевой одежде – чтобы выкристаллизовать правильную, сексуальную, творческую энергию.

- Для того, чтобы появился стратегический взгляд на мир, проявился духовный разум – оденьте фиолетовый.
- Чтобы стать совершенством, чтобы получать ответ на любой вопрос, даже не спрашивая ни у кого и что бы полностью проявить праздник жизни на Земле – нужно танцевать в золотом костюме.

Что такое золото?

Любой человек должен получить **золотое тело** – это антахарана. Это помогает человеку стать практически совершенным уже на Земле. Поэтому, надевая золотой костюм, танцуя в золотом человек, преобразует себя фактически до уровня Бога (на всех иконах образы святых светятся золотым светом).

Если же вы одеваете серебряный или **платиновый** костюм, то приобретаете сверхсильную сверхпроводимость. То есть вы, *нося такой цвет в своей оболочке*, в своей ауре (а более того, входя в виртуальное пространство), с таким цветом вы *становитесь сверхпроводимыми*. То есть вас не затрагивают никакие негативные энергии материального мира. Вы становитесь над миром, или уже начинаете жить в запредельном состоянии, когда вас ничего не трогает, вы свободно все пропускаете и сами можете вселяться во всех и при этом быть чистыми, легкими открытыми, практически не ощущать своего тела или даже само физическое тело становится обкатано-совершенным.

Так же я советую иметь **черный** костюм. Это цвет, который **преобразует человека**. Ведь ученик в начале обучения черный. То есть, он еще не светиться. Поэтому в начале все практики, которые вы используете, должны выполняться в черной одежде. Что это дает? Надевая черную одежду, человек как бы втягивает в себя все хорошее, что должен получить. Он полностью уничтожает прошлые неправильные, неточные, несовершенные связи, которые у него были в отношении общения, здоровья, физического существования. Так он полностью преобразует свою при-

роду. Для этого и нужен черный цвет – цвет незаметности, цвет преобразования и цвет усовершенствования. Нужно стать «людьми в черном», что бы очистить себя, приобрести силу, убрать какие то пороки, ошибки даже прошлых неудачных экспериментов по своему духовному преобразованию и т.д..

Обязательно хочу отметить, что вся одежда для танцев должна быть обтягивающей. Когда вы в такой одежде начинаете танцевать, вы сразу ощущаете, что и где вам мешает двигаться. Танцую в обычной футболке, вы не почувствуете, что *нет единства всего тела* или есть где-то несостыковка. А в обтягивающем комбинезоне появляется **совокупность и тела, и души, и разума**. И вы начинаете чувствовать свое тело таким, какое оно есть на самом деле. В простой же одежде оно вызывает чувство «расхлябанность». Этого в технике магического танца, просветляющего танца быть не должно.

На моих семинарах или лилах для специальных ритуалов используются также специальные костюмы, как например, в танце Богов. Вы так же можете их изготовить, если будете заниматься в группах или кружках, которые образуете после прочтения этой книги.

Вайкунтха или мир Господа Вишну – цветной мир. Миллионы красок, миллионы разнообразных форм, безупречная красота и совершенство. Мир же людей – не очень яркий, краски здесь присутствуют, но не ярко выражены. Здесь нет такой цветности, нет райского сознания: солнце светит привычно, просто светит на ваше определенное состояние сознания. А хочется всплеска, райской цветности. Хочется, чтобы все цвета проявились. А это уже Вайкунтха, мир Господа Вишну или Радганадхи – бога всех цветов радуги. Это цветные миры, яркие, восторженные, радостные и свободные. Попасть, конечно, в эти миры можно только после очищения. Поэтому, **если вы хотите жить в радостном, цветном мире**, как на Вайкунтхе, я советую приобрести костюмы из легкой ткани с фантазийным рисунком, когда одна линия перетекает в другую и чем более гармонично, тем лучше, с рисунком из разных кубиков, кружочков. Можно полностью из

ромашек сделать себе костюм, из роз (роза, кстати – это любимый цветок Господа Вишну). В одежде из лотосов одновременно почувствуется и полетность, и то, что вы преображающийся, и цветущий, и сохраняющийся. В вас одновременно проявляется и Вишну, и Шива, и Брахма. Вы почувствуете себя в новом качестве – в цветении. Вы цветете.

Такие костюмы позволяют работать в новых энергиях, в новых состояниях и проявлять себя в новых качествах. Их желательно иметь и ребятам, и девушкам.

ПОДГОТОВКА ПРОСТРАНСТВА

Я повторю. Если вы присутствуете на моих лилах, то вы будете работать в Лотосе. Дома же вы должны подготовить то пространство, в котором будете танцевать. Для этого можно мысленно пригласить Лотос в это пространство, чтобы вы танцевали именно в Лотосе. Собственно, все Боги и все небожители, если вы видели в Индии, растут из лотоса. Так же и вы учитесь танцевать в Лотосе. Неплохо будет, если перед вами будет моя фотография (если идет учебный процесс) или изображение Господа Вишну, если вы хотите танцевать для Бога. Но об этом я расскажу позднее. Желательно зажечь в этом месте благовония, выжечь масла и чтобы пространство здесь было гармоничным, и чтобы место было уютным, правильным. Перед работой нужно обойти по часовой стрелке по кругу один раз. Этим вы показываете свою связь с мирозданием, что вы будете находиться в центре вселенной, в центре преобразования или в высшем месте жизни, в Эдемском саду, в раю. В конце работы снова обойти по часовой стрелке и, таким образом, вы заберете все хорошее, что наработали. Затем, в конце, предлагаете этот танец Богу или Учителю (это одно и то же) и, благодаря этому, то, что вы наработали, у вас остается жить. Благодарите мысленно за то, что у вас этот танец состоялся, и вы смогли поработать над собой. Потом мысленно, своими словами, пока не почувствуете, что это произошло,

попросите Лотос исчезнуть, а пространство, которое вы сделали для работы, раствориться до следующего раза. Так делается сохранение связи, танец и завершение работы над пространством.

ОШО О ТАНЦЕ

Вот отрывки из книг Ошо о танце: «Раньше танец служил достижению экстаза, где танцующий исчезает, нет эго, не чувствуется тело. Танец это сам Бог. Там, где есть танец, там нет эго. Тело двигается самопроизвольно. Танцор теряется, остается лишь танец. Танцору, художнику, скульптору медитация не нужна. Нет ничего равного танцу. В танце происходит встреча материи и сознания, Инь и Ян. Совершается мистерия совершенства. От себя хотел бы добавить, что если танцует мужчина, то в нем танцует его внутренняя женщина, и она становится лучше. Даже Бог интересуется вами и вселяется в вас.

Дальше он пишет: «Вначале не надо быть техником. Танцуйте как ребенок. Потом используйте танцевальные техники». Затем ваш танец станет просто чист. Он совершенен. Танцуйте, как будто вы вселились во ВСЁ. Будто вы танцуете со своей возлюбленной и, сам Бог ваша возлюбленная.

Если вы будете практиковать танец в одной комнате, то жгите одни и те же благовония, и вы легко будете настраиваться на танец в следующий раз.

С танцем может сравниться только пение. Мне понравилось его высказывание о том, что не следует танцевать чужой танец, так как нет в этом жизни. Так же как и не стоит петь чужую песню. Вы наверно замечали актеров, поющих на сцене, которые исполняли песни как-будто интересно и правильно. На самом деле от самого певца ничего не исходит, как-будто его кто-то другой заменил. То есть, его самого в этом нет, он не проявляется, он не настоящий.

КАК ДВИГАТЬСЯ В ИСТОЧНИКЕ

Во многих эзотерических учениях применяются танцы и танцы эти, порой, очень странные. Мне, например, не нравится, когда женщины чрезмерно неправильно водят ногами, то есть они не проводят божественную энергию, а проявляют какую-то свою неправильную сексуальность, которая, к тому же, еще и не вычищена. Или мужчины и женщины играют в танце, что они любят друг друга. Но этот танец, как на кружке психодрамы показывает не жизнь, а трагедию этой любви. Видно, что танцуют какие-то несчастные существа, и в этом нет ни нотки зажигания, ни легкости, ни совершенства. Нет ощущения, будто они Небожители. Есть ощущение **человеческой драмы**. Поэтому я это тоже не приветствую. Так же, как и какие-то элементы балета, когда все делается, как бы показывая красоту тела, но в этом нет проявления Бога, или в этом не проявлена энергия. То же происходит, если человек постоянно двигается в одном и том же ритме, не замедляя или ускоряя его.

- Ребятам я советую смотреть на выступления гимнастов и легкоатлетов, потому что здесь присутствуют именно те энергии, которые позволят сделать ваш танец структурным.
- Девушкам – выступления по художественной гимнастике, где делают разные па, переходы и использовать эти элементы при работе на лилах.
- Так же рекомендую смотреть фигурное катание и латиноамериканские танцы. Объединение таких элементов в танце выглядит очень красиво

В начале, когда идет освобождение энергии, то есть при танце «искаженной судьбы» или в Лотосике, еще можно двигаться по-разному. Двигаться, как вам угодно, даже некрасиво и неправильно проводить энергию. В дальнейшем нужно исходить из выкристаллизованного разума. То есть такого состояния, когда каждая клеточка будет выкристаллизована и будет с максималь-

ной точностью, полностью правильно отображать те движения, которые свойственны идеальному человеку или, я бы сказал, человеку будущего.

Существуют разные виды движений

К примеру, можно двигаться как на Вайкунтхе, в раю. Соответственно тело человека тогда приобретает такую форму, что вы можете больше двигаться плавно, перетекая руками, медленно, красиво и мягко. При этом все должно не только красиво выглядеть. Самое главное – чтобы от самого человека исходило ощущение райского потока, который он через свое движение отображает. Если человек двигается правильно, то он чувствует других. То есть он чувствует, что на нем, как на хорошем артисте, люди хотят сконцентрировать свое внимание.

Иногда выходит человек танцевать, а на него не хочется смотреть, а хочется спать. Почему? Потому что он делает всегда одно и то же. Но многим, как это не парадоксально, кажется, что двигаются они красиво. Хотя, на самом деле, никакой красоты в том, что они делают, нет. Скорее всего, они никогда не видели себя на экране. Если бы эти люди увидели себя со стороны, то пришли бы в ужас от того, как они двигаются.

Есть те, которые работают с зеркалом. Но так как у них нет растяжки, все тело как бы ковыляет. Они не понимают, что для работы над собой нужен генофонд, состоящий хотя бы из 30-40 движений. И чем больше этот генофонд движений, *тем больше и в материальной жизни, в социуме будет у вас возможностей*. А так же появляется возможность многомерности вашего духовного развития.

Движения не должны напоминать дискотечные, допустим: руки в стороны, ноги в стороны. Нужно так же полностью искоренить топтание на месте. Конечно, когда вы исполняете шаманский танец, то там возможно все. Или танец хаоса, когда вы с помощью движений *ломаете все стереотипы*, разрушаете в себе

форму грубого тела, разрушаете представление, что у вас есть плечи, руки, что вы замкнулись на себе, слышите только себя и не умеете слышать мир. Эти все старые энергии должны быть разрушены. Чтобы затем, когда человек выходит в источник или на сцену, ощущалось, что он живет, что *в нем есть жизнь* и через тело проходит нечто живое.

Вначале вести человека должен Учитель или Бог. И всегда чувствуется – Бог ведет человека, или он сам двигается. Если он сам идет, то он просто выражает музыку как может. Если его ведет Бог, то игра здесь не уместна, даже рука его поднимается как бы не от самого человека. Человек *сначала должен научиться слышать и проводить мир*, Господа, тогда он и сам сможет вести других. Не стоит пытаться сразу предьявлять себя, будучи еще не вычищенным, а так же вести других.

Многих эзотериков, которые говорят, что все знают, на самом деле очень легко разоблачить, так как большинство из них не могут двигаться. Они не могут правильно выражать ту энергию, которая через них проходит. Они проводят или свое эго, или выражают силу, где-то проступает отсутствие красоты, где-то голова представлена больше тела, когда не проявлена душа. Поэтому вначале и нужен Учитель или Господь Бог, чтобы провести человека. Чтобы он смог **потерять себя** в этом, чтобы растаяла форма личности и **появилась форма Господа внутри**, чтобы выкристаллизовать, вычистить человека.

О том, как человека ведет Господь, я расскажу ниже. А на том, как чувствует себя человек, остановлюсь сейчас. Чаще всего, впервые выйдя в источник или Лотос, человек двигается бессознательно. Иногда он еще может подпевать, когда звучит музыка, это всегда очень неприятно выглядит. То есть он только слушает музыку и, не прислушиваясь к миру, не понимает, что мир хочет слышать его.

Для домашней тренировки или в шаманском танце закрывать глаза можно, но когда вы находитесь на публике или в присутствии духовного Мастера, в мире, там глаза закрывать нельзя.

Ведь вы внутреннюю, духовную, Божественную реальность должны проявить вовне. Если вы не будете закрываться от мира, не прятать от него свои глаза – мир ответит вам тем же, и тоже не будет закрывать на вас глаза. Поэтому в танце нужно выражать себя непосредственно через движение, но с открытыми глазами.

В ваших движениях не должно быть перетекания со стороны в сторону, потому что это тоже неправильный вид движения по жизни. То есть, *вы не умеете двигаться вперед-назад по жизни*, а как бы «толчетесь» в том пространстве, в котором оказались. Часто бывает – двигается человек из стороны в сторону, беспорядочно двигая руками, движения совершенно хаотичные. Он пытается, что-то выразить, донести, но погружается в себя, как бы и наслаждается, но другим от этого никак. Только человек, который полностью отдает себя, который чувствует других людей, может захватить дух другого человека может повести за собой благодаря языку танца, сделав такую композицию, такое движение, которое бы заинтересовало других. Он может чувствовать, что в какой-то момент зритель хочет спастись от его движений и понять, *что именно* нужно сделать, чтобы разбудить его. То ли поменять движение, то ли поменять ритм. Где-то ускориться, где-то замедлить свои движения. Возможно, нужно проявить радужность или силу движений, идущих с нижних чакр или от души, или ходить по всем чакрам и переходить в небеса. ***Это значит, что человек должен создавать настоящий танец, в котором встречается Бог и материя.***

Это танец, в котором можно увидеть Бога, проявленного через тело, да так, чтобы другие увидели просвечивающийся через танцора Дух. Для этого и существует определенный набор движений, который является символом гениальности исполнения и символом совершенного человека, тех движений, к которым не придерешься.

Хочу рассказать, чем отличается любитель от профессионала. Мне раньше нравились выступления артистов с левитацией. Я думал, что они и, правда, делают левитацию. Но затем понял, что это обыкновенные фокусы. Сначала я видел выступление рус-

ского фокусника, который этот номер выполнял как обычный клоун цирка. Не было в этом действии никакой энергии, никакой красоты и глубины. Он прикрывался техническим трюком. То есть приобрел специальную аппаратуру и показал, как может поднять в воздух женщину. Но, ощущения, что она летает, не было. Просто неуклюже проявилось «театрально-цирковое училище».

Вместе с тем я посмотрел подобный номер, но в исполнении уже английского фокусника. Он благородно сидел в одной точке. Не было ничего лишнего, никаких ложных движений. Просто хотелось смотреть на этого человека, наблюдать за тем, как он сидит. То есть, он ощущал себя, он осознавал себя, он полностью вошел в роль того человека, который поднялся в это время вверх. Чувствовалось, что он притягивает на себя внимание. Не хочется думать о том, как он выглядит, анализировать то, как это происходит, хочется смотреть на него, хочется созерцать. В этом отличие любителя от профессионала.

Известный режиссер говорил: «Хочешь, что бы другие плакали – сам плачь. Хочешь, что бы другие смеялись – сам смейся». Хочешь, чтобы другие были искренни – сам будь искренним».

То есть внутренне ты должен этим светиться. Ты полностью должен это выражать. Человек должен максимально чувствовать, что он несет в себе, когда двигается. Менять диапазон своих движений, менять частоты, амплитуду. То есть, движения должны быть витиеватые, разнообразные, неповторимые. Например, если это быстрые круги, то не только в одну, а в разные стороны. Никогда не нужно зацикливаться на одном виде движений.

Именно таким образом человек учится жить. А как можно увидеть жизнь? Вот, пожалуйста: Лотос – это сама жизнь, это – Бог. Как человек может Его выражать? Многомерно, разнообразно или же одинаково, двигаясь лишь переминая ногами с одного места на другое. А если он двигается по-разному, если он может фантазировать в этом, если он может перетекать необычно, то и жизнь его может быть такой же разнообразной, гибкой и гармонично-витиеватой, многомерной. Он так же с легкостью может

решать вопросы, менять свою жизнь, так же не зациклено, без стереотипов. А это значит, что его не смогут распознать и другие люди на него не смогут навешать ярлыков. Кстати, раньше считалось, что, если человека сглазили, нужно было дома потанцевать что-то необычное. Например, бабушка, которая никогда не танцевала рок-н-ролл, должна попробовать станцевать этот танец. Именно эта абсурдность и не позволит наложить на эту женщину определенный стереотип и тогда энергия сглаза нейтрализуется по принципу «как с гуся вода».

Нужно уметь двигаться многомерно, разнообразно, витиевато. Двигаться неповторимо, экзальтированно, точно и совершенно. Движения должны быть отточены, профессиональны и проявлены не только в себе.

Вначале человек двигается только в себе и боится предьявляться. Если человек двигается сам в себе, то когда он, допустим, поднимает руки вверх, то рук этих не видно, потому что движения его искусственные.

Нужно двигаться так, что бы все **ваши движения чувствовались внутри**, чтобы можно было себя преобразовать и проявляться вовне, то есть, полностью, до конца раскрываться. При этом каждое движение должно быть доведено до конца. Должна выдерживаться пауза. Допустим, если вы поднимаете ногу, то нужно в таком положении стоять так долго, чтобы люди, которые созерцают этот театр, могли наполниться энергией до конца. И сам человек смог понять, что он выдержал столько, сколько нужно. Это называется умением держать публику или показать до конца ту красоту, которую он выражает. Так же как и настоящий исполнитель, который спел песню и остается некоторое время на сцене, захватывая аплодисменты, чувствует, что на него смотрят, его созерцают. Новичок – сразу после исполнения песни быстро кланяется и неумело покидает сцену. То есть, человек должен уметь держать паузу столько, сколько нужно, переходить из одного ритма в другой, из одного момента в другой.

Это значит – владеть жизнью, или сделать так, что бы жизнь была интересной.

Если человек двигается сам для себя, то он должен замечать, где он «спит» и в каких моментах он двигается «во сне». Если двигается на публике для красоты, то надо видеть, держит ли он зрителей, или нет.

Очень важно для танцора, исполняющего магический танец, который направлен на преобразование мира, сочетать красоту, помнить задачу, которая перед ним стоит и, при этом, чувствовать Бога.

В таком танце название задачи или задания несет информацию, которую нужно провести через движения. Например, я даю задачу – «любовь во все века» и человек, начав двигаться душой, но через видимое проявление, через физическое тело, при помощи соответствующих движений, должен проявить эту энергию любви в танце. Говоря себе «любовь», он начинает чувствовать эту энергию. Он чувствует определенные движения, которые перерастают в другие движения, в третьи. В итоге он так закручивает пространство, в котором двигается, что все вокруг начинает светиться любовью. Так же и при других сложных упражнениях: человек должен чувствовать энергию и точно пропускать именно тот поток, который ему дается. При этом не должно быть ощущения размазни, идущей от человека, потому что он не выкристаллизован, не должно быть непопадания в ритм или отставания от ритма, особенно если за этим наблюдает духовный Учитель, или созерцают другие люди. Например, в латиноамериканских танцах ритм такой проявленный, жгучий. Многие люди не дотягивают до такого ритма, хотя внутри энергию Бога могут проводить правильно, но при этом внешне, телом, до конца доводить не могут. Вот этим всем вещам надо учиться.

Нужно также научиться двигаться мимо музыки. То есть, когда музыка звучит, а движения не соответствуют ритму музыки,

но при этом, танцор сохраняет свою гармоничность. Это называется абстрактностью поведения в движениях.

Так же обязательно нужно научиться двигаться в соответствии с заданной темой. Если я говорю: «Вы жрецы на Вайкунтхе», то если выходит мужчина, он должен стать прямо, расставив ноги, руки скрестить и стоять, подняв голову и, когда зазвучит музыка, проявить такие движения, как у жреца, то есть движения отдачи Богу, тем более, что у всех есть фантазия. Только надо эту внутреннюю фантазию проявить через движения до конца. Даже если вы ничего не ощущаете, то нужно просто ходить, но при этом внутри искать тот поток, ту энергию, которые проявляются на данный момент.

Рассмотрим некоторые варианты на примере.

Первый вариант. Один режиссер говорил, что в момент исполнения какой-то роли, любой человек должен чувствовать вашу роль. Просто вам нужно выражать именно то, что вы ощущаете. Не надо ни преувеличивать, ни преуменьшать. Что тогда происходит? Человек без искажения показывает то, что чувствует внутри, но при этом всегда нужно помнить о полученной роли и что нужно эту роль, это задание выполнить до конца.

Второй вариант. Когда человек что-то чувствует внутри и он это «что-то» должен перевести в нечто тотальное. К примеру, он начинает танцевать и испытывает внутри эмоцию удивления: «Я не знаю что делать?», то не нужно говорить этого, нужно показать эту эмоцию через тело. В теле это может проявиться взмахом руки: «я не знаю что делать» – и взмахнуть рукой. Или если идет какая-то глупость внутри и хочется подвигать рукой, то начните тогда двигать рукой. Главное, что бы это совпадало с принципом стабильности, то есть, видно было, что человек твердо стоит на ногах. Если это женщина, то она должна стоять ровно, ножки вместе, на носочках, как бы прислушиваясь к потоку, который идет. В мужчине должна быть проявлена плотность: руки вниз, вытянут. Обязательно и в мужчине и в женщине должна присутствовать натянутость, как бы отточенность, что бы была поднята

голова. Если он это делает для Учителя или Бога, то должно быть видно, что человек вселяет в себя, **убрав полностью себя, свое эго**. Как я уже говорил, это достигается при исполнении танца «искалеченной судьбы», например, дома. То есть, личностное «Я», которое есть у каждого человека и которое свободно может выражаться, надо убрать, чтобы проявился Бог, и проявилась энергия (конечно, если это не показательные выступления).

Есть режим «Учитель – ученик», когда при взгляде ученика на Учителя, происходит обмен. Учитель хочет, к примеру, чтобы ученик проявил больше любви через движение и ученик интуитивно ловит это желание и отображает в своем движении задание Учителя до конца. Самое главное, чтобы он не боялся двигаться по всей территории источника, чувствовать, когда нужно остановиться. То есть, *полностью провести тот поток, который есть*. Ведь, когда мы приходим в кабинет начальника, нам хочется спрятаться, но мы же не делаем этого. Наоборот, мы стоим устойчиво. На самом деле, была бы ваша воля, вы бы спрятались и схватились за голову руками. Так же и при взгляде Учителя или при встрече с Богом вам хочется сделать нечто подобное. Но здесь вы более свободны и должны полностью выразить то состояние, которое у вас внутри, чтобы *внутренне и внешне вы были едины*. Поэтому, когда вы отображаете этот режим, вы играете. И, в зависимости оттого, что Учитель в вас видит, какие-то качества вам добавляются и что-то убирается. А вы, таким образом, физическим телом преобразуете то, что он хочет выразить. Иногда красивые движения идут, а учитель видит, что это наиграно. Вы сами чувствуете, что это уже не по-настоящему. Тогда нужно действительно начать играть и признаться себе, что вы на самом деле зациклены на каких-то своих представлениях. Покажите это и, играя, превратитесь в этого «крабика» надутого. Ведь раньше вы думали, что это красивый танец и начинаете ходить как «крабик», или представьте любое другое смешное существо. То есть, **вы превращаете свое заблуждение в смех**, и тогда вся энергия нигилируется и появляется то настоящее состояние красоты движе-

ния, которое вам дается. На красоте тоже можно запасть. Красота в танце может перейти в *игру* в красоту. То есть, вы ее уже не чувствуете, а просто отрепетировали движения и уже просто повторяете их. Поэтому нужно уметь своевременно как «умирать» для движений, так и возрождаться для них.

В движениях должна быть отточеность. Нужно взять элементы из художественной гимнастики, элементы из движений будущего, но, ни в коем случае не двигаться, как роботы. Взять немного красоты, немного романтичности, но без эгоцентричности, без предьявления себя. Чтобы чувствовалось, что внутри у человека **Душа живет и рисует** все то, что он ощущает от музыки, от людей, которые сидят в этом пространстве или от Учителя, что он чувствует все это душой. Нужно медленно переходить, перетекать так, чтобы весь корпус, туловище, голова – были единым целым. Не должно быть разрыва, когда голова вращается, выполняя какие-то движения как на дискотеке, или женщина хочет показать, как она сексуально соблазняет. Все эти движения лживые. Они не отражают истины, это для Бога комичные движения. Поэтому такие движения можно использовать только в качестве шуточных элементов.

Если это божественный танец, то нужно добавить романтики из будущего. Можно просто ходить, поднимая руки, как Хамса – Белый Лебедь Совершенства. Но так ходить, что бы глядя на человека, чувствовалось каждой клеточкой, что он осознает все свое тело, что он понимает, что делает, что он хочет нарисовать. То есть можно просто ходить и правильно поднимать руки, как лебедь, но опять же, видеть, насколько это гармонично смотрится, менять режим, если это нужно, трансформировать.

Так же нужно чувствовать мультипластичность движений, когда они ускоряются, когда замедляются. Иногда при взгляде на человека видно, что он погружен в какую-то реальность счастья. Главное, что бы это не только внешне быть видно, но и чувствовалось, что человек сам это ощущает.

Молодым людям легче научиться правильно двигаться, ведь они не так засорены и у них много энергии. С этим так же спра-

вятся и люди старшего возраста, которые имеют жизненный опыт. Такой человек энергетически более стабилен, но он не хочет много двигаться, что и является его ошибкой. Ведь именно в этот момент он должен начать двигаться, чтобы снять все стереотипы и меняться как угодно. Обязательно нужно независимо от возраста, помнить, что истинный возраст человека – **16 лет**, когда он находится в стадии **красоты, рассвета, гармонии**. Когда люди не только двигаются, а даже живут для того, что бы была и энергия, и рассвет, и потенциал для движения вперед.

Я желаю вам танцевальной жизни. Ведь все в мире движется: от электрона до Бога. И мы должны с вами двигаться, чтобы запустить механизм вечности, механизм легкости и настоящего пребывания.

ДВИЖЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ

Есть такой момент – понимание того, что от тебя требуют Учитель, пространство, если это театральное пространство, пространство красоты. Если человек хочет двигаться хорошо, надо почувствовать, что у тебя «ноги растут от ушей». Тогда, если че-



ловек держит в голове такую модель, что у него одни ноги и голова, все его тело вытягивается, и человек может рисовать ногами очень интересно, до конца вырисовывая идущие через него потоки. Лишь бы он сам чувствовал, что может рисовать ногами. И что тело его – отточенное, красивое, вытянутое, совершенное, гибкое и структурное. Что оно может совмещать устойчивость на земле и одновременно Бога чувствовать.

Это и есть разные режимы. То есть, развитый человек должен двигаться как лебедь, очень красиво и как инопланетянин. Уметь танцевать в латиноамериканских ритмах, и переходить в какие-то незамысловатые комические движения. Или двигаться, как вихрь, как мотор, как вертолет, самолет или как ракета. Можно при движении почувствовать себя мыльным пузырем и повторять его движения. Можно – снегом и тоже телом отобразить движение снега. Каждый может придумать свой стиль и отображать его. Этих элементов может быть немного, зато будет видно, что у человека много энергии и его танец уже будет произведением искусства.

Есть такой режим, когда перед танцем задается задание, например, сделать предстоящий день счастливым. Тогда вы почувствуете, что у вас появятся и определенные, какие-то особенные движения. Допустим, вы стоите в ритуальном пространстве и говорите «Я хочу этот день сделать счастливым» и начинаете делать только *то, что хочется выразить*. Если не хочется ничего делать – вы просто стоите и наполняетесь потоком энергии, которая в вас идет. Потом в какой-то момент вы почувствуете, что можете двигаться, вращаться по любому, потому что вы уже провели эту энергию через собственное физическое тело и на данный момент **вы** не тело, а **инструмент**, с помощью которого можно сделать день счастливым хотя бы для себя или для нескольких людей. Двигаться здесь надо четко, ощущая свою гармонию, причем не ложно возвышенную, а это должен быть структурный, гибкий, точный полет. Можно сказать, ваш лебединый полет. И, самое главное, двигаться нужно, проводя энергию

физически, проводя через себя, через тело, душу и разум. В итоге, проведя эту энергию счастливого дня, вы, как краска, нарисуете этот день таким, каким вы хотите его видеть. Когда вы сделаете это – вам просто станет очень легко и, двигаться вы сможете бесконечно долго. А если помнить, что танцующий изначально является небожителем, то есть вы автоматически уже находитесь в Боге, а значит, двигаясь, **получаете благословение Бога**. А это уже гарантия успеха.

Ниже мы приведем виды движений, которые вам помогут понять, как надо правильно двигаться. Потому что всего лишь 20% людей на земле могут это делать. И мне очень хотелось бы, чтобы именно вы научились тоже двигаться гармонично и правильно. А потом, двигаясь красиво самостоятельно или в определенном атмосфере с определенными людьми, вы научились двигаться гармонично, целно и совершенно в любом окружении, в любом состоянии и с разными людьми и, соответственно, проявлять то, что вы хотите выразить. Это уже будет настоящим творчеством.

Хочется, что бы вы еще поняли, что не должно быть много бесполезных движений. Бывает, человек двигается активно, много, а толку в его движениях нет. Нет ощущения, что это правильно, что это совершенно. Всегда видно – человек просто танцует, или действительно проводит энергию. Тогда он **находится полностью в душе**. Он сосредоточен на себе, сосредоточен на том, чтобы не сделать ничего лишнего, чтобы точно выразить только то, что он чувствует. Это самое главное требование.

Я говорил, что настоящих актеров видно – они могут держать паузу, они могут держать публику. Ваша задача – не только сделать красивыми, отточенными ваши движения, но и **точно проводить идущий через вас поток**. Именно точно. Не надо искать большего потока. Надо находиться в том потоке, который есть, который чувствуется. Ведь на самом деле, поток способны чувствовать все люди. Только одни могут его отобразить телом, другие – нет. Ведь находясь с каким-то человеком рядом, вы же можете отобразить его внутреннее состояние, то, что чувствует

он. Все друг друга чувствуют. Просто иногда не хочется в точности проявлять это состояние. Но при Учителе или Боге – нужно полностью выразить то, что чувствуешь. Ведь, во-первых, вы уже почувствуете очищение после выполнения первых двух упражнений (танец искаженной судьбы и танец в лотосике) и уже дальше вы будете чувствовать, какую энергию вы проводите и что вы можете, в зависимости от задания, рисовать. Если это происходит на моих семинарах, нужно обязательно внимательно слушать то задание, которое вам задается. Это может быть просто диалог без слов, когда человек просто выходит и Учитель или Бог хочет что-то через него выразить. Тогда вы через ваши глаза, через ваше поведение, через все ваши действия **должны выразить то, что хочет от вас Господь Бог**. Вы можете чувствовать, что вас, ваше тело может сворачивать, или наоборот разворачивать. Иногда просто чувствуется легкий поток и хочется двигаться все время, просто потому, что легко. Тогда вы можете рисовать произведение искусства. В другой день энергия будет идти совсем по-другому, и можно будет рисовать через медленные движения, или, наоборот, ускоряться.

Это и есть разнообразие движений. Важно, что бы при этом во всем чувствовалась нотка профессионализма. Поэтому и нужно изучать основной генофонд движений. И самое главное, что человек должен быть не только хорошим танцором, он должен стать хорошим человеком.

Это значит: он должен принимать всех людей, быть искренним, простым и чистым, хотеть от жизни одного – радости, единства, любви, сочетания с Богом и ещё: он не должен заикливаться на своих проблемах.

Потому что если человек научится танцевать для Учителя, для Бога, для других, то автоматически его жизнь тоже устроится и тогда появится внутренняя сила, чтобы проводить эту энергию. Кроме того, у вас не будет проблем, если вы дома пару раз правильно проведете эту энергию зажимов.

Одним людям обычно нужен определенный день, чтобы хорошо себя чувствовать, или проводить поток и тогда их можно вызвать для работы в источник. Другим надо 2-3 песни потанцевать, пока они не войдут в состояние экстаза и только тогда они смогут предьявить как-то свое тело. То есть, тогда они чувствуют свое тело, чувствуют, что они делают.

При этом не надо ничего усложнять. Если сделаны первые два упражнения, о которых вы уже знаете, то вы в любое время уже спокойно и свободно можете провести любой вид энергии. Тогда не надо ждать наката. Просто проводите то, что проводите. Если вы **принимаете настоящее таким, какое оно есть**, не ищите лучшего и не ждете от будущего лучших движений, тогда то, что вы чувствуете, автоматически дает вам энергию, и вы начинаете двигаться правильно и чувствовать жизнь. Тогда эту энергию можно вложить во что угодно.

Есть люди, которые сильно стараются. Они делают вид, что прислушиваются, стараются для Учителя, для Бога. Но на самом деле это выглядит как ложь, как Дьявол, как напряжение. А если человек просто двигается, просто слышит свое тело, он расслаблен, в нем нет напряжения от мысли, что он что-то сделает не так. **Нужно согласиться с тем, что вы можете сделать что-то не так.** Такой человек может вести диалог, он может услышать, чего от него хочет Учитель, чего от него хочет жизнь. Свобода воли при этом не должна подавляться. А должно чувствоваться, что человек тебя и слышит, и чувствует. При этом, если показывается связь с Учителем, нужно понимать, что человек – это свобода и ни Бог, ни Учитель не забирают эту свободу. Они не экзаменаторы. Но все же хочется, чтобы то, что человек делает, было не только красиво, но и правильно. Это происходит, когда танцор свободно перетекает, выражая только то, что чувствует, при этом понимает Учителя, что Он хочет от ученика и делает это как можно более точно, совершенно, конкретно, без расхлябанности и жеманности.

Иногда человек хочет показаться стройным, идеальным, структурным и гармоничным, но внутри он остается хитрым. В источнике же он старается **скрыть свое истинное лицо**. Но лучше быть хитрым, не бояться этой хитрости и, играя, в источнике показать это вместо того, чтобы ее прятать. *Нужно поступать честно как можно чаще*. Ведь это очень естественно! И если через танец – мистерию ты честно выразишь все, что ты испытываешь и хорошее и плохое, тогда и Учитель переобучит эту хитрость, и Бог изменит ее.

На первый взгляд, покажется, что так много требований и все это сложно. Но на самом деле все очень просто. Вам ведь и самим бывает противно оттого, что жизнь повторяется, что вы делаете постоянно одно и то же в жизни, как в фильме «День сурка». Так и в танце, когда вы начинаете выполнять одни и те же движения, и никакого разнообразия в вашем танце нет, тогда вы становитесь не интересными для окружающих вас людей.

Есть люди, которые настолько энергетичны, настолько совершенны внутри, что вовне они проявляют только свою расслабленность и отсутствие напряжения.

Они не давят на тебя, не требуют, чтобы ты чему-то научил, они просто двигаются. Ток у них настолько идеальный внутри, они настолько идеально проводят поток, который задается или просто поток жизни, который они чувствуют на данный момент. Вот на них хочется смотреть. Хочется смотреть, потому, что они просто наполнены энергией и выражают то, что чувствуют.

Или же бывают люди, которые так же хорошо чувствуют потоки энергии, но тела их немного отстают. Таким людям нужно учиться правильно, двигаться. Изучить набор правильных движений, ведь все движения в танцах имеют своё значение. В Индии любой вид движений продуман до мелочей. Техника тотальная.

Я предлагаю учиться двигаться по-разному. Движения могут быть подобны застывшим снимкам или стробоскопическим движениям. Они могут быть как замедленная съемка, как маятник внутри или нестандартное перетекание. Это может быть – фантазия в музыке, как душевная куколка. Можно женщинам двигаться, как Клеопатра. Опять же, не играть, а изнутри чувствовать ее, как она должна ходить.

Часто у женщин бывает проблема в том, что, посмотревшись фильмов, они ведут себя как героини, просто «крутят попами» в жизни, подражая им, и думают, что они заметны. На самом деле это внешнее действие, а внутри у них только пустота. Когда выражается просто тело, то получается бессмыслица и безумие. Так делают многие: мужчины, которые хотят выглядеть деловито: важно ходят, переступая с одной ноги на другую, женщины, желая показать себя, предъявляют себя совершенно неправильно. Но если эти же движения вы сможете провести изнутри, если вы прочувствуете эти движения душой, то вы увидите глупость того, что вы делали раньше. И когда вы научитесь двигаться правильно, то, безусловно, вы выровняетесь, будет ощущение чистоты, совершенства, направленное вверх. Даже Клеопатра будет как образ души, а не бесформенный образ.

Нужно уметь двигаться и как, лебедь, взмахивая руками, и как машины – например лимузины, перетекать своим телом очень гибко или натягивая все свое тело, надо уметь двигаться и как моторы, бурильные установки, часовые механизмы, поезда, или двигаться как небожители. Возможно, так будут в будущем двигаться люди, когда даже одно только движение пальца будет и интересно, и **наполнено**. Хотя, выполняя одну задачу, например, сделать день счастливым, можно выбрать один вид движений и двигаться так весь танец. Но знать и помнить нужно несколько техник. Допустим, вы умеете двигаться как белый лебедь, то есть знаете генофонд движений этого образа, или знаете, как двигается человек совершенства.

Если вы двигаетесь для Бога, вы можете подвигаться для него как человек из будущего или можете подвигаться как Хамса – белый лебедь совершенства. Можете просто подвигаться от свободы выбора. Это все разные стили. Основные виды движений мы приведем в конце книги в качестве примеров. Но при этом всегда нужно помнить поставленное перед выступлением задание.

Вы должны овладевать различными стилями движений, чтобы *иметь многомерность и многообразие жизненных возможностей, чтобы иметь нестандартное мышление*, чтобы жить безъярлыковой жизнью и обладать техникой творчества. Вначале вы должны просто обучиться какой-то технике. Потом эта техника перейдет в предьявление в каком-то реальном деле, допустим, полечить человека. Здесь вам уже не нужно будет считать сколько раз и сколько кругов сделать в вашем танце. Вам душой захочется сделать один или два круга, вы сами почувствуете, когда остановиться, а когда продолжить движение. Самое главное, чтобы при этом вы чувствовали, что убираете проблему своими действиями, так как *вы – есть тот свет*, который попадает в больную клетку и начинает ее исцелять через свои собственные движения.

То есть, существует море разных действий, разных технологий. Главное уметь правильно проявлять состояние перехода от одного действия к другому. Конечно, можно одинаково двигаться и одинаково что-то делать. Это тоже принесет какой-то эффект. Но согласитесь, что в жизни все должно быть связано с творчеством. Нужно по-разному предьявляться, что бы жить в разных мирах, разных слоях. Чтобы вы были человеком прошлого, будущего и настоящего и человеком, живущим в трех ипостасях мира. И одновременно, чтобы вы были уже рождены и на духовных планетах и могли предьявляться через физическое тело. Это должно быть интересно вам, а не выглядело простой техникой.

Поэтому вначале изучается техника. Только изучается по настоящему, до конца, с желанием ее изучить. Только потом вы, уже как творческий человек, сами, в соответствующий момент сможете двигаться по-разному, в зависимости от обстановки, от окру-

жения, от вашего состояния. У вас уже будет генофонд движений и будет желание двигаться разнообразно, а не одинаково. При этом в ваших действиях будет присутствовать элемент творчества. Допустим, сегодня одно состояние мира, какое-то пасмурное, мрачное. Значит – возьмите движения эльфов: полетное, радостное, легкое. Причем, не будьте поверхностны, не играйте, а полностью ощутите себя эльфом. Я видел человека, который может, полностью погрузившись в образ, превратившись в этого эльфа, учиться жить новой жизнью, жизнью нового образа.

Обладать этими знаниями – значит обладать бессмертием. Это значит обладать творческим интеллектом, подняться над обычной серой жизнью, которая, в итоге, приведет к старости и смерти, возвыситься до бессмертного существа, которое может маневрировать в жизни, танцевать по-разному, перетекать по-разному, и чтобы в каждом вашем движении проявлялась ваша близость к миру, ваше творческое горение, ваша внутренняя отдача. Чтобы чувствовалось внутреннее рвение по отношению к тому, что вы делаете, желание сделать это правильно. Чтобы была жизненность.

Счастье ощущается, когда есть жизнь внутри, есть ощущение, что вы чувствуете то, что делаете. Когда я двигаюсь, все говорят: «ты поднимаешь руку, а я чувствую, что это делаю я». Что при этом происходит?

Я чувствую себя связанным с этим миром с этими людьми. Я не живу только для себя. Я ощущаю себя частью, Единым целым всего того пространства, в котором я оказался.

Естественно, нужно, чтобы вы чувствовали актуальность, жизненность того, что происходит.

Что значит жизненность?

Это когда я думаю о мире, я прислушиваюсь: когда я чувствую в себе, что внутри меня что-то живущее, щекочущее, что-то живое, настоящее. Я отмечаю, что чувствую эту жизненность в какой-то зоне внутри себя и начинаю двигаться именно из этой зоны. Потом поток распределяется по всему телу, и я могу им управлять, двигаясь то быстро, то медленно. Главное уметь наблюдать за собой, видеть себя со стороны, насколько точно я могу это выполнить, насколько я могу обдуманно это сделать. Причем, я могу отображать Бога и, при этом, где-то остается моя воля. Это будет чувствоваться всеми, потому что, отображая Бога, я буду проворачивать какие-то свои движения. Я не превращаю их в стереотип, а делаю их разнообразными, где-то заменив одно другим, или половину одного движения соединяю с частью другого. И важно чтобы при этом ощущалось творчество жизни.

На самом деле в процессе движения это легко получается. При этом будет видно, что я стараюсь кропотливо это сделать. Главное – все делать вовремя и своевременно – как только почувствую энергию, то сразу провожу то, что чувствую. Но провожу это не в уме, а в движении. Допустим, человек хочет сказать *«Приди ко мне! Останься, я хочу тебе что-то сказать»* и внутри он волнуется. Вот это волнение можно выразить или через движение, или уже как магическое действие.

То есть то, что ты чувствуешь, нужно выразить до конца, максимально точно, тотально, через густотное проявление, через тотальное предьявление физического движения.

Проявить это и притянуть нужную ситуацию в свою жизнь. Тогда вы будете чувствовать, что манипулируете пространством, временем, в котором находитесь и той жизнью, которую вы хотите получить.

Вы это будете реально чувствовать. Здесь на лилах, конечно же, нет такого, что вы что-то делаете для себя. Вы должны выражать прекрасное для мира, предьявлять себя как произведение

искусства, выражать правильную конфигурацию, изначальность, амплитудность, показывать точные движения, которые задаются мной. В жизни же вы можете двигаться для решения задач, которые вам интересны.

Хотя, изначальное если вы интересуетесь тем, что интересно Учителю (а мне интересна фантазия, красота, Бог), если вы настраиваетесь на Учителя или Бога, соответственно и ваше сознание становится таким, каким хочет видеть вас Бог.

Если вы проводите танец Бога в себе, то Бог проявляется внутри вас. **Он раскрывает вас как Свободных Совершенств.** Тогда вы не чувствуете границ своего тела. Вам хочется двигаться, летать.

Если вы проводите Учителя, то он проявляется и как Шива, когда вы чувствуете в себе какие-то пробки и должны их убрать, и как Брахма, созидая внутри вас что-то хорошее. Тогда, двигаясь, вы чувствуете происходящие в вас мутации. Или как Вишну – тогда вам просто хочется скользить в моменте сохранения жизни, потому что вам просто хорошо, выражая красоту во всем, что вы делаете. Это три момента, которые выражает Учитель в себе. От Учителя вы почувствуете и силу Шакти, как движение перетекания, желания творить в зависимости от режима, который вы выбрали.

Спокойно, без суеты, вы можете прочитать в этой книге список движений и работ, которые вы можете выбрать для себя. Вы можете придумать сами какую-то работу и потом ее отобразить через тело, прочувствовав, когда ее закончить, а когда выбрать какой-то режим работы.

Это то же самое, что и компьютер: можно включать музыку через одну программу или через другую, или вообще включать разные марки компьютера. Так и в творчестве: вы все время меняете режимы, виды движений, умение пользоваться и тем, и другим позволит вам все выполнять хорошо и правильно. То есть не важно, на какой машине вы едете – вы все равно достигните своей к цели, но, при этом, вы меняете марки машин, чтобы до-

стичь разнообразия жизни. Вы так же должны быть разнообразными, многомерными, чтобы видно было, что вы не заиклены на чем-то одном. Вы поймете, что можете также **разнообразно жить** и предъявлять себя не только через танец красиво и интересно, но еще и в жизни вы можете быть необычным, творческим, разнообразным.

Какая одежда – так обычно человек себя и ведет. Надо учиться носить разную одежду. Представьте, что у вас на теле есть какой-то рисунок, поэтому у вас появляются и определенные виды движений. Поэтому вы должны соответствовать тому поведению, тому образу, который вам задается.

Человека – совершенство – всегда видно. Когда вы смотрите на него, у вас внутри все должно выровняться. Так и при взгляде на вас у других все должно выравниваться. Вы должны понять, что для мира вы служите эталоном и должны им быть. То есть, при взгляде на вас не должно возникать каких-то исковерканных представлений о вас, чтобы нельзя было наложить на вас какой-то образ, и тем самым манипулировать вами не только другим людям, но и разным полубогам или духам. Если вы становитесь человеком, при взгляде на которого другие только обращают взгляд внутрь самого себя, то есть, никаких претензий к вам как бы нет, тогда и при взгляде на ваши движения можно сказать, что они чистые, первородные. *Они вычищены*. В них, конечно, присутствует ваша форма в виде вашего тела, но посмотрев на вас, *виден только Дух, просвечивает только Божественность*, нет ощущения заикливания на чем-то вашем. То есть, этот человек – вне ограничений. Ни у кого не возникает мысль, что вы где-то несовершенны. Но иногда случается и так, что чувствуется это несовершенство. Допустим, вы чувствуете, что кто-то на вас смотрит и ему не нравится, как вы двигаетесь. Тогда вы должны вспомнить, что это всего лишь другая энергия и эту энергию вам нужно принять от других людей.

Принять, пропустить через себя и гармонизировать.

Опять же, движения должны быть разнообразными, то есть как у павы, если двигается женщина, или четкими, как у мужчин, позволяющие сосредоточиться на том, чтобы сделать поворот на брусках. И нужно искать момент, чтобы проявить в себе мужественность, идеальность, чистую, первородную мужскую силу, чтобы видно было, что это мужчина, на которого можно положиться.

Иногда нужно вообще **терять** какие-то **образы**. Когда на лилах идет обучение, то здесь не должно быть ощущения кто ты – мужчина или женщина. Если надо сделать обстановку в мире более гармоничной, то конечно, все образы должны отсутствовать. В этот момент люди просто выражают те энергии, которые чувствуют. Допустим, напряжение в пространстве возникло потому, что где-то есть проблема и вы должны все вместе эту энергию взять и точно отобразить то, что чувствуете.

И соответственно захочется при этом сделать определенные движения. Допустим, стать на «мостик» и тем самым *гармонизировать мир через это движение*. Если это делается в коллективе, то движения одного человека должны сочетаться с движениями других. А как это сделать? Допустим, один стал на «мостик», другие могут двигаться в другом скоростном режиме и это движение в начале может вызвать у них недоумение. Но в следующий момент, поскольку вы находитесь в одном игровом пространстве, у вас может появиться желание сделать другое движение, переходящее в движение еще одного человека, тогда вы почувствуете единство и сможете создавать в мире общую композицию совершенства.

Ниже я еще расскажу, как двигаться в группе, парами дома друг с другом, как работать самому в пространстве. Главное – уметь проявлять *структурность, точность* или же медлительность, когда вы например садитесь, на шпагат, если конечно можете. Даже, если нет растяжки, можно **внутренне себя** настолько **вытянуть**, настолько *гармонизировать*, что люди внешне начнут воспринимать вас как очень гибких и гармоничных людей.

Каждый человек индивидуален. Но при этом важно, чтобы он пропускал, прежде всего, поток мира. Если вы начнете двигаться заученными движениями второй, третий раз, на вас будет лежать определенная окраска, что вы двигаетесь так-то и так-то. Однако, вы можете повторять одни и те же движения, но при этом, пропуская энергию, просто перетекать телом. Например, идет работа на месте и, кажется, что ты видел этого человека сто раз и знаешь все его движения. Но, если танцующий сможет внутри тотально пропускать и *принимать все то, что думают о нем люди, состояние других людей*, то есть, обладать сверхпроводимостью, а значит и любовью, тогда и появится возможность тотально отображать движения и глубоко себя чувствовать, работая в источнике.

Иногда существуют такие режимы, когда перед работой двигаясь, сами люди должны попросить благословения Господа. Если это Вишну, то сказать: «Господь Вишну! Помоги мне двигаться правильно, идеально!» и произнести это про себя или шепотом несколько раз, пока не почувствуете, что пошел поток. Тогда и Учитель почувствует, что от ученика пошла энергия и танцующему человеку будет легче выполнять то действие, которое он делает, так как оно будет благословлено Богом.

Бывает, что одежда задаёт движения. Однажды я надел перчатки и почувствовал, будто у меня есть такая гармоничная, вытянутая, ровная структура вместо позвоночника. Я весь, начиная от копчика, плотно устойчивый, крепкий и все мои движения ровные, линейные, устойчивые. Они могут быть и синхронные, и асинхронные, при этом я чувствую себя линейно, идеально. Иногда медленно двигаясь, иногда ускоряясь и, при этом, чувствую, что я осознаю, как я двигаюсь и наслаждаюсь оттого, что я делаю. Публика понимает, что я чувствую себя свободно. Вот так какие-то внешние элементы помогают работать. Самое главное, чтобы не светило только тело. Чтобы эта структурность, ровность *проявлялась в вас и так же проявлялась в других людях, которые на вас смотрят*, чтобы они, выйдя за вами, смогли так же двигаться.

Те, кто обучается на моих лилах, уже пребывают на Вайкунтхе. Танец здесь уже другой. Например, в танце Вишну преобладают движения в *три изгиба*: движения в талии слегка перетекают в руки и все находится в абсолютном блаженстве. Здесь уже некуда развиваться. Здесь есть свобода Духа и блаженство. Тело сат-чит-ананды, то есть чистое бытие, сознание и блаженство. И там можно просто перетекать и чувствовать себя в блаженстве и здесь каждое твое движение – это благословение для мира. Ты и свое тело и себя чувствуешь гармонично. Самое главное – сделать то, что ты чувствуешь, где есть жизнь и **не ускоряться**, то есть проводить то, что ты чувствуешь. Тогда движения сами по себе станут быстрее, и будет видно, что не ты их проводишь, а **сама жизнь через тебя проявляется, проводит сам Бог**. Всегда видно и человек чувствует сам – сам он поднял руку, или ее подняла какая-то живительная сила, некий внутренний поток. Тогда рука взлетит сама по себе. То есть, всегда видно, играет человек умом, или проявляется движения его сердца.

Ко всем этим движениям будет прилагаться инструкция в конце книги. Но напомнить хочу основные требования к движениям: гармоничность, синхронность, движения, несовпадающие с музыкой, при этом помните о структурности и витиеватости, иногда остановки, иногда театральное проявление и неожиданные моменты, **самое главное – полное отображение того, что чувствует человек**.

Один священник евангельской церкви проводил энергию Святого Духа во время службы. И человек из зала, желая проверить его правдивость, подумал: «Если этот человек действительно святой, то пускай он залает, как собака». Священник когда закончил службу, почувствовал желание залаять. Нормальный бы человек, нечувствительный, сказал бы: «Глупость, какая то!». А священник подошел к микрофону и залаял. Тут к нему подбежал человек из зала и сказал: «Теперь я верю, что вы делаете все по-настоящему».

ЛЮБАЯ ЭНЕРГИЯ – ЭТО ИГРА БОГА...

Каждый человек чувствует, что через него проходит энергия или поток. Это значит, что нужно предъявить через движение то, что ты чувствуешь. Если ты не хочешь танцевать, то нужно эту эмоцию «не хочу» провести через движение. Не искривлять лицо, а показать телом свою эмоцию.

Это не значит, что, когда вы танцуете вам все время должно быть хорошо. Когда вы работаете в источнике, вы же проводите разные энергии. Конечно, если вы уже профессионал, то *вы будете получать наслаждение от любых видов энергий*. И от всех энергий, которые к вам поступают, будут рождаться какие-то определенные движения, а не только от той энергии, в которой вам уютно и приятно. Вы будете понимать, что любая энергия – это блаженство. *Все что вы чувствуете – это блаженство*.

Не существует понятий: хочу – не хочу, плохо – хорошо или сегодня не тот день, чтобы танцевать. Энергия всегда есть, просто она всегда разная, всегда есть движение, поэтому, чтобы не за-цикливаться на одних движениях, нужно иметь такую форму, через какую вы сможете проводить все виды энергий, и гармонизировать их через структурные, правильные, точные, идеальные движения. Соответственно, затем вы поймете, что в вас проявляется качество – **лилааватарность, то есть игра Бога**.

А это значит, что вы принимаете все виды энергии. И представление о плохой энергии исчезает. Вы понимаете, что любая энергия хорошая, она всегда приносит удачу потому, что это изначально энергия игры Бога. И вы начнете ее чувствовать положительно, если научитесь правильно проводить. А когда вы станете совершенным инструментом, то сможете менять и мир, в котором вы живете. Вы будете первыми, так как будете лететь быстрее солнца для того, чтобы очищать других людей, вести их к свету, к Богу, к солнцу и к истине. Тогда вы сможете проводить красоту и чистоту мира, в котором живете. Или делать его более совершенным, гармоничным, чтобы мир расцветал и преобразовывался еще быстрее.

Это будет ваша задача, как танцующего Богочеловека.

Ты можешь проявлять себя через свои собственные движения или те движения, которые предлагаю тебе я. Конечно, это будет более высокий уровень твоего развития, нежели ты бы двигался сам. Но тогда тебе нужно научиться умирать для старого, потому что ты уже не живешь в тех движениях, которые для тебя привычны и удобны. Ты учишься переводить свою жизнь в движения, которые предлагаю тебе я.

Это уже более совершенный подход к жизни. И, соответственно, твое эго тоже теряется. Ты сможешь удивить других тем, что у тебя появляется новая эмоция на лице, другой вид движений, ты по-новому ведешь себя. И другие люди начнут тебя по-другому воспринимать потому, что ты можешь учиться, перестраиваться. Все старые образы тебя исчезают. Обычно о человеке складывается образ, что он живет в таком-то доме, носит определенную одежду. А тут ты, взяв новые движения, сам перестраиваешь себя полностью. То есть, **начинаешь по-новому жить**. Естественно это интересно для всех. И ты, становишься самым интересным для мира. А также, когда ты научишься двигаться по-новому, ты сможешь отображать то, что тебя просит Учитель, Господь или то, что ты сам хочешь изменить, или предьявить. Но ты уже будешь выражать все через эти новые для тебя движения. И это будет гораздо интереснее, чем когда ты выражал через старый поток, который ты, на самом деле, не осознавал. Когда же приобретешь генофонд, то будешь маневрировать и этим генофондом и энергиями.

Это на самом деле очень легко. Особенно если ты вначале просто потренировался двигаться. Во время этих тренировок ты почувствуешь в себе какое-то горение, энергию. Появится накат, энтузиазм двигаться дальше. И, соответственно, произойдет гармонизация физического тела, души и разума. Ты почувствуешь, что они все тебе подвластны, гармоничны. В следующей главе я расскажу, как двигаться из сердца. А если ты будешь применять эту технику на лилах или дома, ты станешь безумно счастли-

ВЫМ. Потому что благодаря этой технике у тебя будет получаться все: тебе захочется делать новые движения, пребывать в Боге и там, все, с чем бы ты ни соприкоснулся, будет получаться. Потому что это движения, идущие от Храма Души.

Вот таких режимов, как вы уже поняли, достаточно много. Нужно выбрать что-то свое. Перечитать еще раз эту главу. Приблизительно представить, как двигаются, например, в латиноамериканских танцах. При этом не надо точно повторять их движения. Можно просто используя свою раскатаность, свое умение проводить энергию, раскрывать красоту таких танцев, показывая различные движения.

И не ограничивайте своих способностей. Не думайте, что вы не можете что-то сделать. Если вы сделаете первый шаг, хотя бы примитивно, по-дурацки начнете танцевать, то со временем вы поймете, что можете это делать.

Не надо бояться быть смешным, выглядеть уродливым. Не бойтесь увидеть, что кто-то лучше вас понимает.

Быть свободными – это значит отображать то, что вы чувствуете.

Помните, все это вы делаете, прежде всего, для Бога и для себя. Через танец вы преобразуете себя. Иногда можно «включать дурака». Другой раз, когда вы почувствуете себя в форме, вы просто будете хорошо танцевать, и все это заметят. Можете просто фантазировать, как только вам угодно.

И так, со временем, если вы каждый день тренируетесь в танце, даже если не присутствуете на занятиях, вы будете чувствовать единство пространства и вашего тела. Это подобно тому, когда человек в хорошей форме, он ощущает и тело – как оно горит, и устойчивость, целостность внутри себя. Получается, надо просто прислушаться к тому, что ты ощущаешь и, от этого появятся движения. Почувствуешь, согласишься с тем, что есть на данный момент, и ты сразу начнешь ощущать гармоничность, сразу же ты становишься целостным и в этот момент, когда ты целостный гармоничный, ты сможешь танцевать.

Но, хочу подчеркнуть – это возникнет только при согласии с тем, что ты находишься в настоящем моменте и то, что ты переживаешь сейчас – это хорошо, этого достаточно для твоей жизни.

И тогда сразу все открывается.

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СЕРДЦЕ

Сейчас я расскажу о технологии, которая должна применяться на моих лилах и, вообще, теми людьми, которые хотят быть счастливыми.

Вы знаете, что ребенок более чувствителен, чем взрослые люди. Все *дети думают сердцем*. Только когда формируется ум, сознательное представление о мире, где есть добро и зло они приобретают определенный характер, становятся замкнутыми людьми. В молодом возрасте это еще не так чувствуется, потому что хоть ум и формируется, но сердце еще остается открытым. С возрастом сердце закрывается и, чувствительность исчезает.

Что я предлагаю? Я предлагаю все время концентрировать свое внимание на сердце.

То есть, когда вы ходите, ложитесь спать, кушаете, общаетесь с людьми, осознавать себя больше в зоне души, чем в зоне головы. Когда вы говорите «я подумаю» – концентрируйтесь на сердце. Сердце даст вам ощущение жизни и появится какая-то нотка, что все будет хорошо. Потому, когда вы концентрируетесь на сердце, а ведь в нем находится душа и Господь Бог, вы автоматически чувствуете уверенность, что все будет хорошо. Оно все время рождает доброту и любовь. Оно не рождает скорбь, не рождает ощущение, что не получится что-то у человека, что будет как-то не так, не правильно. Находясь в сердце, ты все время испытываешь покой, потому что оттуда исходит душа, а *душа – не знает печали*.

Люди, которые говорят, что душа может плакать – обманывают вас. Душа не может плакать. Человек, который чувствует, что сердце его плачет, на самом деле, оказывается, сотворил какой-то грех, и душа его хочет вернуться на свое место, выйти на передний план. Она должна быть впереди разума и тела, поэтому душа при подъеме давит слегка на область сердца, поэтому, кажется, что душа плачет. На самом деле возвращается естественное состояние человека и душа хочет вернуться на то место, где она должна быть. При этом и тело вычищается.

Душа не плачет. Она всегда свежая, новая частица, которая всегда **воспринимает мир чистым, незамутненным взглядом.** Она не ставит ярлыков ни на чем. Поэтому, концентрируясь на сердце, просто помня, что вы исходите из центра души, где-то из области сердца, смотрите на все оттуда. Думая о себе, глядя в окно, идя по улице, общаясь с людьми, знайте, что вы – сердце, что вы исходите оттуда, и свое сознание направляйте туда. Если вы не знаете, как это делать – скажите *«Я – в сердце»*. Или такую фразу *«Я – в храме сердца любви»* или *«Я – Душа»*. В любом случае – знайте, что ваше сознание находится в сердце. Что вы теперь анализируете все не как человек ума, а как человек сердца. Сказав это, вначале вы, возможно, ничего и не почувствуете. Но если вы согласитесь с этим чувством, какое-то время посидите в таком непонятном для вас состоянии в области души, то в какой-то момент вы прямо ощутите приятную истому, которая проходит по вас. И вы ощутите, что вы действительно душа, что вы – сердце. Что же это вам даст? Вы обретете свежий необусловленный взгляд на мир. Вы снова вернетесь в свое детство. Вернетесь в веру, которую у вас отняли. В состояние экстаза. На чем бы вы ни концентрировались, вы будете чувствовать, что вы можете это сделать. Почему? Потому что люди, которые вернутся в сердце, приобретают потерянный рай, потому что в сердце находится душа, внутри сердца находится Господь Бог. Я советую всем просто концентрироваться на фразе *«Я в сердце храма любви»*. То есть, вы находитесь в храме любви. А Бог и есть любовь. И вы автоматически находитесь в сердце Бога.

Любовь – это доверие

Это слепое отношение к тому, с чем вы соприкасаетесь. Поэтому, общаясь с людьми, вы не будете выглядеть угрюмыми. Вы будете вдохновлять людей и сами вдохновляться от них. Вы будете видеть в них только прекрасное. Слушая музыку, вы будете чувствовать ее душой, сердцем, потому что, вы находитесь только там. Ваше сознание покоится там.

У многих сознание покоится в разуме, то есть, в голове или в физическом теле, поэтому они чувствуют постоянную скорбь. *Ум постоянно работает и не дает покоя.* Но если вы концентрируетесь на сердце и, сознание ваше покоится в сердце, вы сможете концентрироваться очень долгое время на любую другую вещь или занятие, потому что вы концентрируетесь от вдохновения, а не от необходимости это делать. Ваше сердце рождает вдохновение, и экстаз от пребывания на той мысли, которая вам нужна.

Постоянная концентрация на сердце внесет в вашу жизнь огромные перемены. Но прежде необходимо ваше согласие на то, что бы поменялась вся жизнь. Потому что, мир всегда будет восприниматься в прекрасном свете. Говоря «Бог в сердце» там, соответственно, появляется рай. В сердце появляется Вайкунтха. Для тех, кто находится на лилах моих, Вайкунтха будет проявляться через сердце.

Все, что не скажет человек, будет исполняться, потому что слова будут идти из души. Появится любовь, нежность к людям.

Любой человек может научиться танцевать. Не верите? Когда человек «живет головой», то он двигается от ума. А ум всегда говорит «Это не то. Ничего не получится. Давай по-другому». Но если ты в сердце, то любое твоё движение станет тотальным. Ты почувствуешь, что двигаешься правильно, идеально, что ты можешь научиться двигаться. И у тебя появится желание учиться новым движениям. В этот момент проявится разум не ума, а **разум сердца**, потому что и в сердце есть свой собственный разум. Там такое ощущение жизни и восторга от всего!

Многие люди страдают оттого, что находятся в голове. Да, в них присутствует и сила и, даже Бог. Но больше они проявляются в разумном подходе к жизни. Эти люди живут в энергиях нижних чакр и, в основном, заиклены на сексе или устойчивости в материальной жизни. А те, которые пребывают в сердце, объединяют и небо и землю. Именно сердце объединяет Инь и Ян. Грубое и тонкое. Это золотая середина. Это сама суть жизни.

Древняя легенда гласит когда Бог решал, где ему спрятаться, чтобы человек его не нашел, спрятался именно в сердце, потому что знал: где угодно человек будет искать Его, только не в самом себе.

Сконцентрировавшись на сердце, **вы найдете там Бога**. Ваши глаза изменятся, и перед ними всегда будет вечная весна. Вы будете находиться, как бы под воздействием «духовного алкоголя». Вы постоянно будете видеть только благодать.

Реализация в духовной и материальной жизни

Всем известно, что если соединить цвета по чакрам, то происходит необыкновенное чудо. Каждая чakra светится своим цветом, так вот если соединить цвета, то мы окажемся во власти Божественных энергий любви. Рассмотрим это.

- Соединим цвета первой и последней чакры – красный и фиолетовый цвет – получится зеленый цвет.
- Соединим оранжевый цвет второй чакры и синий цвет чакры в области третьего глаза – тоже получаем зеленый цвет.
- Соединив голубой и желтый цвета – так же получим цвет сердечной чакры – зеленый.

Поэтому смело можно утверждать, что зеленый центр, чakra Анахата – это то место, на которое надо концентрироваться. Это место, где находится любовь, где находится Господь Бог. Концентрируясь там, вы сможете объединить верх и низ, значит реализоваться как в материальной жизни и в духовной.

Но, а если это касается танца, то вы полностью будете воспринимать мир, прямо смотреть на людей. Если вам надо что-то изучить вы легко это сделаете. Почему? Вы будете исходить из души. Душа всегда хочет учиться. Душа всегда хочет совершенствоваться, всегда хочет летать, в отличие от разума, который создает только головную боль и напряжение. У вас всегда будет все получаться. Вам будет легко все даваться. И ум ваш притянется в сердце. И одухотворятся ваши ум и тело просто потому, что вы верите в то, что вы говорите себе, как ребенок. Допустим, вы говорите «мне 16 лет». Если вы говорите это от души, то эти слова обладают силой. Если от ума – ум не очень уверен, уму свойственно все отвергать.

Самое приятное то, что, находясь в сердце, *у вас исчезает ум*. Когда есть любовь, ума нет. Потому что *человек доверяет, когда любит*. Любовь заставляет человека пребывать в настоящем, просто присутствовать и радоваться, наслаждаться моментом, а не искать какие-то выходы из ситуаций. И когда нет ума, а есть любовь, то человек находится в настоящем. А только в настоящем можно найти Бога. И если человек находится в настоящем, он начинает радоваться тому, что происходит. А если радуется тому, что происходит, а не ищет лучшего, он становится более целостным, даже абсолютно целостным. Появляется желание радоваться, желание танцевать, желание петь. Если при этом дается какое-то задание, например, двигаться для исцеления, то человек *от любви может исцелить любую болезнь* и любого человека. Почему? Потому что он – человек сердца, он исходит из сердца. Если ему хочется жить, то он просто живет и танцует.

И вы, став человеком сердца, всегда будете чувствовать себя вечно юным, как-будто только что родились. Вы будете всегда ощущать цветение вашей Души, ведь цветение весны – это нахождение в сердце. Говорите себе «я в сердце храма любви» или просто повторяйте «Я сердце! Я сердце! Я сердце!» или перед сном понимайте что вы, ваше сознание покоится в сердце. При этом вы увидите, как исчезают все грузы забот. Вы – просто жизнь. Вы про-

сто живете. Вам ни о чем не надо думать. Вместо суетливого человека, который постоянно бегаёт, ищет способы решения проблем, вы просто будете жить. У вас все получается, потому что вы – само сердце. Вы можете подумать, что ваше сердце – это бескрайнее небо. Соединитесь с этим небом, зная, что это – ваше бездонное сердце, а вы находитесь внутри этого сердца. Думая так, вы находитесь всегда в сердце.

Сердце ничем не отличается от души. Это одно и то же. Поэтому, можно говорить «Я в сердце! Я в сердце! Я в сердце!» Это значит, что ваше сознание – в сердце, в душе. Это ни как не противоречит тем, кто читает мантру Господу. Повторяя «Вишну! Вишну! Вишну!», вы фактически повторяете «Я в сердце! Я в сердце! Я в сердце!», потому что, Господь находится в сердце.

Танцуя и живя с Вишну в сердце, вы больше не скажете о ком-то плохо, не будете замечать недостатков других. А люди, автоматически, будут исправляться рядом с вами. Жизнь от «всепринятия» всегда будет на высокой ноте. А вы переоблучите даже самого закоренелого «человека-головы», обратив на него всю силу своей открытости и любви. Вы будете танцевать. И это будет *танец вашего бессмертия*. Вы станете самым бессмертием.

Сердце раскрывается при медитации, когда вы чисты, когда вы в сердце повторяете мантру Вишну. Когда не пытаетесь ничего доказать. Когда верите в других, они тоже будут верить в вас. Ваш танец становится постоянным. Вы постоянно будете пребывать на Вайкунтхе.

Живя в мире двойственности можно его принимать или сердцем, или головой. Допустим, когда вы смотрите на другого человека, или читаете какой-то стих от сердца, то вы все принимаете, потому что смотрите от любви. Вы все принимаете и понимаете, что вас слышат.

В начале многим страшно быть человеком любви, потому что слишком большая **открытость**, **слишком сильное всепринятие**. Но потом это состояние поглощает вас полностью, и вы стано-

витель самой любовью. Тогда вы сможете распрямить крылья танца, сможете переменить все, сможете отработать свои красивые движения и переживания души и полетность тела, потому что душа уже будет переживать красоту и, если захотите, что бы и тело отображало эту красоту, то появится и полетность тела.

Все будет жить вокруг вас, и вы будете все принимать и любить, и вас окружающие будут также воспринимать и любить. В танце любви вы будете смелыми. Но при этом абсолютно «трезвыми».

При чтении мантры так же нужно концентрироваться в сердце. Это единство Бога. Тогда нет ума, нет гравитации тела и нет его вообще. Полная свобода от физического тела. Вы в Эдеме, вы на Вайкунтхе. Ощущение освобождения от цепей рождения и смерти. Вас будут чувствовать и видеть все и любить будут все, потому что **вы – сердце**. В танце вы будете ощущать Бога потому что, сердце может танцевать. Вам будет всегда хотеться танцевать, вам всего будет хватать, ведь настоящая жизнь в Боге «здесь и сейчас», значит в сердце.

*Постоянная концентрация на сердце – это главный мотив всех работ, которые вы делаете. Поэтому вы должны раз и навсегда понять, что **вы находитесь в сердце**. Можете написать перед собой записку или нарисовать большое сердце на стене и написать «Я В СЕРДЦЕ!». Фактически, тем самым, вы закрепляете договор со своим сознанием – находиться всегда там. В ванной комнате на зеркале напишите «Я в сердце!» и каждое утро, когда умываетесь, чистите зубы, вспоминайте об этом. То есть, не давайте себе возможности «уснуть»! И пускай это продолжается, некоторое время, до тех пор, пока вы не утвердитесь в области сердца. Тогда вам не надо будет ничего перепроверять. Тогда не будет неправильного взгляда на мир. Вы будете всегда спокойны и все принимающие, простодушные, блаженные и искренние. И*

все у вас будет получаться, потому что у вас нет закрытости от мира, и вы все реализуете, что хотите.

Если вы захотите провести какой-то ритуал, то вы не будете думать головой: даст он что-то, или нет. Просто вы возьмете и сделаете его. И это будет иметь успех, потому что исходит из любви. Вам скажут танцевать – вы просто выйдете и начнете танцевать. Вы не будете спрашивать, как. Вы сердцем поймете, когда и какие движения нужно делать. Это будут движения доверия, и исходить они будут от Учителя. Если надо проявить Бога – вам не нужно будет знать, какой это Бог. Вы просто будете любить Бога, потому что у вас открыто сердце. И вы будете принимать Господа, и этого будет достаточно.

И, в итоге, все откроется перед вами. Все, что будет перед вами, вы не будете подвергать сомнению, а будете только преобразовывать. Цветок лотоса – это и есть ваше цветущее сердце.

Помните дорогие наши! Представленная вам технология самая прекрасная, которая только может быть. С ее помощью вы овладеете всеми техниками жить счастливо. Даже самый невежественный человек, все равно хочет любви. Поэтому, если вы пребываете в сердце, вы откроете его сознание.

ЧАСТЬ III ВИДЫ ТАНЦЕВ



Все танцы, которые вы будете использовать, работая над определенным своим образом, нужно практиковать не менее двух недель. Потому что две недели – это как раз то время, которое нужно, чтобы каждая клеточка организма подстроилась под вашу новую структуру и начала работать по-новому.

Хорошо еще иметь дневник, в который вы будете записывать, какой танец вы проработали за эту неделю. Эта своеобразная метка принесет вам энергию добра, покоя, процветания и благополучия. И будет даровать вам все цели, которые вы хотите.

ТАНЕЦ ШИВЫ



Умея концентрироваться на сердце, вы можете попробовать станцевать танец Шивы. Я расскажу вам, как это делается.

Вы становитесь в центр лотоса. Приглашаете лотос открыться. Тут может быть моя фотография или изображение Господа. Можно включить музыку с мантрой Шиве. Можете просто поработать сами с собой.

Зайдя в лотос, вы говорите: «Я хочу танцевать танец Шивы». И так как вы уже находитесь в сердце, вы сразу же почувствуете какие-то мощные движения. Не пытайтесь игнорировать их. Не думайте, что это движения, идущие от жестокости или еще чего-то. Начните танцевать то, что хочется выражать. Вы почувствуете, если это делаете сами от себя. Дома не нужны, какие-то особые, специальные движения. Вы прямо почувствуете, как начали двигаться ваши руки и все тело.

Доверяйте душе

Доверяйте тому, что душа рисует, и она начнет рисовать какие-то картинки. Начнете танцевать и поймете, как начинаете разрушать весь негатив, который находится вокруг вас. Если вы сказали своему сердцу, что хотите танцевать танец Шивы, то в зависимости от того, куда направлена ваша мысль, тот негатив вы и разрушите. Хотите разрушить болезнь в себе, вы не должны сомневаться, в том, что вы достигните выздоровления, потому что вы находитесь в сердце. Просто берете и разрушаете негатив. Вы почувствуете как, двигаясь, вы что-то разрываете. Танцуйте, содрогайтесь, чувствуйте то, что вы хотите убрать в себе. И вы уберете это, потому что изначально была поставлена задача это сделать. Танцуйте до тех пор, пока не почувствуете, что проблема решена. В конце предложите этот танец Богу. Если вы будете танцевать этот танец семь дней подряд, то проблема ваша будет решена полностью. Можно потом повторить через неделю и потанцевать еще семь дней.

ТАНЕЦ В МАНТРЕ

Вначале вы выбираете мантру, в которой будете танцевать. Мантра может быть любая. Это может быть или целительная, или любая мантра из моей книги «Путь через мантру», или любая другая мантра из книг других авторов, в зависимости от цели, которую вы преследуете при чтении мантр. Вы садитесь в позу лотоса, и начинаете повторять «**ОМ ГАНЕШАЙА НАМАХА**», что означает, «Мое почтение Ганеше». Причем говорить нужно сердцем. Когда вы читаете «**ОМ ГАНЕШАЙА НАМАХА**» – вы приглашаете Ганешу или саму Прану, чтобы он убрал все препятствия и открыл вам доступ ко всем мирам. Повторять ее надо три раза.

Затем вы три раза произносите «**ОМ ШРИ ГУРУ БХАЙО НАМАХА**». Тем самым вы приветствуете вашего космического Гуру или же Гуру в виде земного Учителя, который у вас есть – это я или какой-то другой Учитель.

Затем вы говорите «**ОМ ШРИ ДЕВАБХЙО НАМАХА**». Это мантра – приветствие всем Богам. Вы приглашаете всех богов присутствовать при этом процессе, который вы хотите делать.

После того, как вы это выполнили все действия, начинайте читать выбранную вами мантру. Допустим, это мантра Господу Нараяне, то есть Вишну. Тогда вы произносите «**ОМ НАМО НАРАЯНАЙА**», и продолжаете *читать своим сердцем*, то есть, исходя из души своей. Вы читаете так до тех пор, пока не почувствуете, что связь с Богом стала еще более глубокой. Эта связь должна быть не на уровне разума, а на уровне сердца. То есть, как-будто вы впали в какой-то экстаз. Это значит, что «колышек», который сдерживает энергию этой мантры, раскупорился, и вы уже танцуете в самой энергии этой мантры. Вы можете открыть пространство мантры за пять минут. А может это произойти через час или через два часа. Самое главное это то, что когда это произойдет, вы не будете сомневаться, что вы полностью пребываете в этом состоянии, вы просто горите этим состоянием. Но,

если вы исходите из сердца, пространство открывается очень быстро и мантры тоже начинают работать очень быстро. Но некоторым людям, все-таки, требуется время, пока они впадут в такой сердечный экстаз. И, тогда они поймут, что мантра для них открылась. И вот, включив музыку, или запись этой же мантры вы можете даже танцевать танец. Вы почувствуетесь, как наполняетесь силой и энергией этой мантры через движение. Мантра раскроется еще больше. Вы почувствуете, что погружаетесь в мантру все сильнее и сильнее, так как включаете все три ипостаси себя: и душу, и разум, и тело. Поэтому в танце Шакти мантры приобретаются сильнее и быстрее. Это невероятное ощущение! Очень приятное и сильное!

ТАНЕЦ ДЛЯ ВСЕЛЕНИЯ ВЫСОКОРАЗУМНЫХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ

Если вы желаете, то через танец можно пообщаться с цивилизациями из созвездий Лиры, Лебедь или Плеядами и Орионами. Это можно так же делать через любовь для взаимодействия, передачи каких-то качеств. Для этого вы, смотря через сердце, через музыку или непосредственно говоря вслух, просите цивилизацию прийти к вам и пообщаться. Или с благословения Господа Вишну, через просьбу к Вишну, так как он Хранитель Вселенной, приглашаете орионцев и другие цивилизации, которые слышат вас через вашу любовь, прийти и пообщаться с вами.

Когда вы сердцем позвали и включили музыку, танцуя, вы через некоторое время почувствуете, что вы в себе не одни. Поскольку вы действуете через Господа Вишну, то никакая низшая, неразвитая цивилизация не может прийти к вам. Потому что, благодаря Господу Вишну только светлые, чистые, высшие сущности к вам могут прийти. Это будут высокоразвитые существа, которые могут вам что-то дать и поделиться с вами творческим составляющим. Общайтесь с ними через движения, проводите через движения эти сущности.

Они очень тонкие. Они настолько прозрачно вселяются, что их практически не чувствуешь. Но вы их будете чувствовать посредством их отображения и развития себя, посредством связи с этими существами. Когда вы почувствуете, что общение с этими существами прошло достаточно хорошо – поблагодарите эти сущности и попросите их прийти следующий раз. Это можно делать одним сердцем, потому что через сердце общаются все. Любви покорны все возрасты и все цивилизации. В конце поблагодарите Господа Вишну за помощь в этом контакте.

ШАМАНСКИЙ ТАНЕЦ



Исходя из любви, вы можете танцевать так же и шаманский танец. Я предлагаю просто танцевать этот танец от сердца. Находясь в своем сердце, вы говорите «Я хочу танцевать шаманский танец». И сразу у вас появляется ощущение погружения. Так вы войдете во все эгрегоры шаманства. Вы войдете – и начнете пребывать там. Ну, а если вы знакомы с книгами по шаманству, то

сразу поймете, как нужно специально танцевать, как отправляться в нижние миры, как отправляться в верхние миры. Ведь именно в этих пространствах и исполняются шаманские танцы.

Я предлагаю танцевать здесь *как угодно*. Не обязательно красиво, не обязательно точно. Можно, включив шаманский ритм, запись шаманского барабана, просто прыгать с места на место. Или бить в бубен, если он у вас есть, чтобы танцевать *танец силы* собственного тела. Можно прыгать с одной ноги на другую или просто переминаться с ноги на ногу. Все зависит от того, для чего вы танцуете. Возможно, это танец для перехода в какой-то шаманский мир или для преобразования своего тела, чтобы сделать его более сильным.

Войдя в ритм шаманского бубна, вы почувствуете, что можете танцевать часами, находясь в этом состоянии шаманского сознания. Вы будете погружаться, двигаться с удовольствием. Чувствовать экстаз, удовольствие, погруженность, тем более, что исцеление достигается посредством вашей внутренней энергии танца, которую вы пригласили. Можете пригласить духов-помощников из животного мира. Можете пригласить помощников-богов из верхнего мира. Тем самым вы пригласите эти энергии участвовать в исцелении или формировании какого-то события. Так вы будете направлять всю силу на достижение того результата, который хотите получить.

Самое главное здесь, «золотое зерно» всего этого – это то, что **вы двигаетесь через сердце**. Тогда вам легче будет понять практику шаманства. Вместо тяжелых ритуалов вы автоматически сразу же погружаетесь в то измерение, которое дает вам этот танец. И радость этого танца в том, что вы можете танцевать часами. Хотя через сердце вы тоже можете танцевать часами. Но изюминка шаманского танца в том, что шаманы очень выносливые люди и в них очень развиты интуитивные способности. Поэтому кое-что у них можно перенять.

Эту технику можно, например, применить для отыскания собственной души. Погрузившись в танец, вы можете отпра-

виться в Сад души и найти свою потерянную душу. Сказав «Я хочу отправиться в Сад души», танцуя, вы можете прямо почувствовать, что попали туда и забираете часть своей души, которую, возможно, растеряли где-то по жизни. Силу своей души нельзя растерять, а вот энергию потерять можно. Вы восстанавливаете себя полностью.

Есть миллионы возможностей для применения шаманского танца. Самое интересное, что исходя из сердца, любой танец, особенно шаманский, будет иметь гарантированный успех. Вы почувствуете, что это происходит по-настоящему. То, что делается дома, не выделяет слишком много энергии. Это скорее энергии для стратегии. А то, что исходит из сердца, касается той или иной ситуации в жизни и решает ее. Это очень важно знать. То есть, это живая энергия, *энергия проявления души*. Душа вливается в определенную ситуацию и решает ее или преподносит нужные события. Все оживает, и становится благоприятным и прекрасным. Вас все начинают понимать. К чему бы вы ни обратились, будь то что-то абстрактное – оно вас поймет, ко дню обратитесь, и он вас поймет, к ночи, и ночь вас поймет. К животному, родному месту, все вас будут понимать, если вы исходите из любви.

Если это конкретно шаманский танец, то своим сердцем вы можете произвести любой ритуал, и будете понимать, что что-то невидимое, тонкое находится внутри вас и само решает за вас вопросы. Оно решает без напряжения, без надрыва, которые проявляются, когда используется ум.

ЛИНЕЙНЫЙ ТАНЕЦ

На моих лилах часто применяется линейный или структурный танец для того, что бы показать, что *вы гармоничны*. Для этого танца нужна правильная структурная одежда в линию, в поло-сочку, натянутая, чтобы можно было понять, где у вас тело как бы затуманилось и не хочет выражаться, как целостное и где у

вас есть какие проблемы. И, благодаря линейному танцу, вы можете справиться с этими проблемами, **преобразовать свое тело и разум** (душа и так совершенна) и **гармонизировать пространство вокруг**, понимая линейный смысл жизни.

В этом танце первым у вас работает сердце и поэтому все движения исходят от него. Но мысль ваша должна быть направлена на то, чтобы сделать именно линейный танец. Тогда вы почувствуете, что душа ваша рисует тем же одухотворенным потоком, но вы более линейны. Другие люди будут чувствовать в вас жизнь, когда душа проявляется, вы становитесь живыми. Но, при этом, вы будете понимать, что вы делаете. То есть, будете понимать, что рука идет в сторону, но происходит это хоть и специально, но от души. Поэтому, вы можете сами рисовать, добавляя какие-то свои краски. Вы просто рисуете, зная, что при этом вы преобразовываетесь, меняетесь.

Сердце само понимает, что значит – *двигаться структурно*, чтобы было и красиво, и правильно, и гармонично. То есть, знание появляется автоматически, если вы исходите из сердца и перед вами стоит задача танцевать линейно. Или ты на мостик стал, или сел на шпагат, то ли чувствуешь, что руки вытянуты, ноги выпрямлены. Ты, как бы, стал стройнее. У тебя исчезли те вещи, которые мешали: будь то лишний вес или лень, или еще что-нибудь.

Другими словами, ты полностью структуризировал себя или приобрел структуру совершенного, устойчивого, подтянутого, целостного человека. И, соответственно, движения твои такие же, более одухотворенные и понятные для тебя самого. В художественной гимнастике движения прекрасные, но они исходят больше от ума и специально заученные. Здесь же все исходит от сердца и, соответственно, сердце одухотворяет разум и тело выполняет то или иное движение.

ТАНЕЦ БОГА ЛЮБВИ КАМА



Если вы хотите притянуть к себе свою половинку, то танцуйте танец бога любви Кама. Через этот танец вы должны выкристаллизовать себя и свое любовное начало.

Если вы находитесь в сердце, то автоматически соглашаетесь с тем, что душа знает, как это сделать. Вы понимаете: душа все знает изначально. *Сердце все знает.* Сердце не рождает непонимания, не рождает скорби.

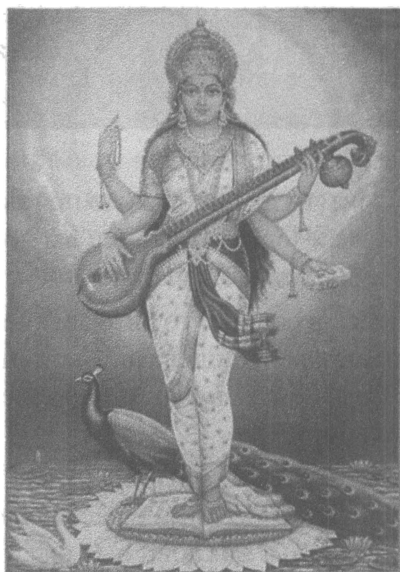
Поэтому вы будете чувствовать себя, как опьяненные. Вы знаете, что пьяный человек не задумывается над тем, что делает. Он просто делает. Так и вы: в любви вы тоже пьяны. Когда я говорю, что вы танцуете любовный танец Камы, вы просто начинаете танцевать. Вы просто полностью танцуете этот танец, чтобы Бог любви Кама дал вам идеального мужчину или идеальную женщину.

Тогда что происходит? Вы, в первую очередь, гармонизируете себя. То есть, благодаря этому танцу, вы прежде всего вычищаете самого себя и сами становитесь идеальным мужчиной или иде-

альной женщиной. Вы ощутите, что в вас было не так. Ваша задача через танец полностью разломать какие-то ложные представления о себе, ваши неправильные представления о любви.

Общаться с Богом Кама можно только через сердце. Достаточно понимать, что вы делаете и тогда вы почувствуете, что действительно становитесь идеальной юношей или девушкой. Достигнув этого, вы полностью доверяетесь танцу и танец дает вам то, что вы просили.

ТАНЕЦ БОГИНИ САРАСВАТИ



Сарасвати – это богиня учености, знания, речи, музыки и искусства. Вначале вы несколько раз повторяете мантру **«ОМ ШРИ САРАСВАТЙАИ НАМАХА»**, помня, что вы находитесь в сердце этой богини. Произнеся эту мантру, вы приглашаете богиню Сарасвати и настраиваете свое сердце на ее восприятие. В какой-то момент ощутите, что вы ее чувствуете. Это состояние для вас может быть непонятным. Потом вы просите Сарасвати

станцевать в вашем теле и, тем самым, вы автоматически вселяете в себя Богиню знания, мудрости, красноречия, учености и искусства. И она, потанцевав в вашем теле, оставит вам отпечаток своих качеств. Вы станете более разумными, одухотворенными, более искусными в науках и творчестве. Самое главное довериться полностью. Если вы находитесь в ее сердце, то Сарасвати полностью овладеет вашим телом и начнет танцевать через него свой танец. Какие угодно движения могут появляться через него. Пускай богиня сама проявляется через вас.

В конце не забудьте поблагодарить Сарасвати. Это можно сделать мысленно, можно использовать ее изображение. Можно ментально сделать ей пуджу: преподнести цветы от всего сердца и мысленно, представив, что у вас в руках свеча, провести ею перед образом богини несколько раз. Можно это сделать ритуально, через сердце, своим движением. То есть, в конце представить, что вы огонь и прокрутится несколько раз перед Сарасвати. А затем, *можете стать для нее цветком!* То есть, предложите себя как цветок. Или предложите реальный цветок, если у вас есть, положив его перед изображением Сарасвати.

Таким образом, потанцевав через вас, богиня оставит вам те качества, которыми сама обладает. Потому, что так проявляется аватарное вселение в вас более высокого существа, тем более Господа или такой Богини, как Сарасвати. Благодаря такому вселению в вас остаются какие-то качества от этих высших существ.

ТАНЕЦ СЛУЖЕНИЯ

Можно провести Танец служения перед вашим возлюбленным Господом. Вы ставите изображение Господа или его мурти перед собой, зажигаете благовония, включаете музыку и мысленно ставите себе задачу – просто порадовать Бога своим танцем. Не надо у него ничего просить. Просто, от чистой любви к нему, вы хотите подарить ему свой танец. Всегда находясь в сердце, вам будет понятно, чего хочет от вас Господь Бог. И, прислушавшись

к своему сердцу, включив музыку, вы сосредотачиваетесь на мурти Господа или на Его изображении. Не торопитесь. Некоторые сразу начинают танцевать. Подождите несколько секунд и мысленно спросите: *«Чего по-настоящему, хочет от меня Господь Бог? Что я должен проявить через движение?»*.

Постояв так несколько секунд, возможно, вы что-то ощутите конкретное. Если вы не станете оценивать это ощущение, не будете говорить, что оно слишком слабенькое или должно быть не так, то вы почувствуете в себе какую-то энергию. *Она может быть еле заметной, очень тонкой. Но вскоре вы поймете, что это вы проводите самого Бога. Вы почувствуете, что сами стали Богом. Почувствуете, что внутри вас проявляется Бог и двигает вами.*

У каждого это ощущение будет своим. Но это все равно будет полный экстаз и слияние с Творцом.

Первый вариант, согласитесь с теми ощущениями, которые у вас есть. Для многих они покажутся слишком сильными, потому что они полностью открывают вас Господу. И так как вы находитесь в сердце – возникает прямая связь между вами и Господом. Музыка становится дополнительным источником, который дает движения. И в этом танце вы почувствуете, как **Бог проявляется через вас**. Вы ощутите, что Господь вселился в вас и водит вас так, как Он того сам хочет и дает те движения, которые Он хочет. Доверьтесь Ему и двигайтесь. В какой-то момент вы почувствуете единство с Творцом и бесконечную любовь к Нему.

Второй вариант, когда вы от всего сердца хотите подарить ему свой танец. И вы говорите «Господь, я хочу станцевать для тебя». И вы почувствуете, как у вас появляется *энергия вашей собственной силы*, чтобы танцевать для Него. То есть, это будете вы.

В первом варианте вы фактически сливаетесь с Ним – это самадхи. При втором варианте танца – вы находитесь в любовном служении, двойственном состоянии, когда вы хотите играть с Ним в прятки, играть в возлюбленного и любимого и танцуете

для него, дарите ему цветы. Можете просто танцевать и чувствовать, как из души появляется огромный поток энергии для того, чтобы отдавать Богу. **Давайте Ему без всяких желаний и просьб! Просто дарите.** Когда у вас открытое сердце, то у вас и так будет желание все время отдавать и дарить любовь свою. Дарите ее до бесконечности. У вас не появится ощущение, что хочется остановиться. Так как вы всегда находитесь в сердце – у вас всегда будет жизненность, будет желание что-то делать. Если это вы делаете для Бога, то у вас будет всегда желание дарить Ему. Так же, если вы обращаете внимание на что-то в вашей жизни – у вас всегда будет желание сделать это. Поэтому радуйте Бога таким образом.

ТАНЕЦ С ГОСПОДОМ

Стоит рассказать о танце, когда Бог вселяется в человека и ведет его.

Станьте в лотос и скажите: «Господь! Вселись в меня на двадцать минут!» Повторяйте это до тех пор, пока не почувствуете силу желания двигаться. Тогда включите музыку и начинайте танцевать. Вы почувствуете, что ни одно движение вы не делаете самостоятельно. Будто это некая сила внутри поднимает ваше тело, ваши движения и ведет вас. И это прекрасно. Начните двигаться в такт этому движению. Вы всегда ощутите, когда вы двигаетесь сами, а когда вас ведет Бог. Не делайте своих движений. Пускай Бог вас полностью ведет эти двадцать минут. *Затем благодарите Господа.*

Можно еще сказать: «Господь! Прошу тебя, приди ко мне! Мне так одиноко. Потанцуй со мной танец!» Или выберите то божество, с которым вам будет приятнее (для нас – это Господь Вишну). Повторите это несколько раз, включив музыку. И здесь не нужно умение. Здесь, когда Господь вселится, вы почувствуете нечто, что должно остаться с вами. Я не знаю, какую игру вам предложит Господь в плане движений. Потому что, если вы скажете: «Господь!

Мне одиноко, приди со мной поиграть!» то будет одно состояние. Это может быть и смех, и радость и разные чувствования и ощущения Господа. Если же вы будете просить Его прийти, вселиться в вас через танец – это даст вам другое состояние. Помните, что человек, который начал играть с Господом, уже вышел за пределы негатива, работая над собой. Вы тогда начинаете общаться с Господом на том уровне, где уже нет проблем, болезней, старения и смерти. Потому что, когда у человека остается игра Господа, то ему уже ничего не надо. Он становится счастливым.

В танце вы можете пропускать и других богов. Например, сказать: «Хануман! Проявись через меня во время этой песни!» и повторяйте это до тех пор, пока не почувствуете его силу. И тогда, те качества, которыми обладает это божество, будут и у вас.

Еще вы можете в конце такой танцевальной пуджи (танцевального поклонения) предложить этому божеству вкусить чистую пищу. Для этого вы мысленно усадите его, дайте вдохнуть благовония и начинайте кормить Его, сами, вкушая чистую (вегетарианскую) ритуальную пищу. И то божество, которое проявится через вас, насытившись, благословит вас на то, чтобы его качества и связь между вами осталась навсегда.

ТАНЕЦ СВЯТОГО ДУХА

Вы можете танцевать танец Святого Духа или другими словами Шакти. Но сначала давайте поговорим о том, что такое *Святой Дух*.

Это некая энергия самой Жизни. Чтобы ощутить его попросите нежно с любовью: «Святой Дух! Приди. Проявись через танец» и повторяйте до тех пор, пока не почувствуете в себе *Жизнь, Любовь, Сострадание, Восторг, Милосердие*. То есть, те качества, которыми обладал Иисус. Потому что Святой Дух – это, как бы, размноженный Иисус. Это то состояние, которое было у него. Человек в Святом Духе чувствует жизненность, порыв жизни. Он чувствует, что *может все*. Он опьяняется самой

жизнью. Он чувствует, что способен исцелять различные проблемы, налаживать все в жизни. Станцевав танец в Святом Духе, человек меняет свою судьбу, полностью преобразовывает себя, так как Святой Дух входит в вашу жизнь как «преобразователь». Он меняет вашу жизнь или наполняет новым божественным содержанием. Такой танец дает огромные силы, раскрывает в вас семь даров Святого Духа. Это и дар мудрости, и дар понимания языков, и дар исцеления, дар знания и другие дары. Это все вы можете получить благодаря движению в танце. Включив музыку нужно искренне, просто и с любовью сказать: «Святой Дух! Проявись во мне через танец». Он обязательно проявится, потому что Святой Дух находится повсюду! Главное – простое, искреннее, любящее обращение. При этом, если вы почувствуете где-то свою неискренность, то наблюдайте за своим состоянием, тем самым, вы себя от этой неискренности вычистите. И, в итоге, вы ощутите, что Святой Дух пришел, как какое-то вдохновение танцевать. Тогда – не медлите и начинайте двигаться! Выразите Его сразу через движения, проявляя телом, все, что переживаете внутри. Танцуйте! Растворитесь в этом состоянии. Вы будете счастливы, почувствовать себя наполненными, прекрасными. Вы почувствуете безграничное желание двигаться. Люди, находясь в Святом Духе, делают такие движения тела, которые раньше никогда не выполняли. Например, могут стать на голову или что-то еще. То есть, появляются такие качества, которыми они раньше не обладали. Очень важно станцевать танец Святого Духа. Позже вы увидите, какие изменения в вашей жизни произойдут! Ведь, когда Святой Дух приходит – он приносит множество даров. Но лучше взаимодействовать, ничего не прося! А только наслаждаться, испытывая радость от общения и от самого танца. Все остальное придет само по себе. И подарки тоже. И после всего в конце не забудьте поблагодарить Святой Дух за то, что он пришел в вашу жизнь.

ТАНЕЦ ЭНЕРГИИ ШАКТИ

Как организовать *шактипад*, чтобы в вашей жизни проявилась энергия Шакти и пробудила все сидхи, все резервные возможности, проявила в вас эту активность?

Для этого надо прочитать все божественные имена Шакти, перед этим сказав: «Я хочу перечислять имена для того, чтобы почувствовать, что через танец у меня проявилась энергия Шакти». Сказав это, поставив такую задачу, вы начинаете читать божественные имена Шакти, приведенные ниже. Читаете до тех пор, пока не почувствуете, что вы готовы двигаться. Тогда включайте музыку и свободно выражайте эту энергию. Вы почувствуете себя, как бы, окутанным этой энергией со всех сторон. Вы почувствуете, что она и внутри вас. При этом самое главное качество, которое вы хотите получить – это шактипад. Чтобы на вас спустилась та сила, которая будет вас преобразовывать, вас вести. Именно эта сила богов, сила энергии бога, будет вас вести, помогать вам, раскрывать вас, проявлять в вас все сидхи. Танцуйте как можно чаще этот танец!

ТАНЕЦ КОСМИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ

Космическое Сознание – это Высшее Сознание и хранителем его является Вишну. И вы можете танцевать танец Космического сознания. А, поскольку, Космическое Сознание является абсолютным корректором, гармонией, покоем и вселенским благополучием, то такое же пространство будет сформировано и внутри вас. Войдя в лотос, вы говорите: «Космическое Сознание! Я соединяюсь с тобой в танце!» И повторяйте это намерение пока в какой-то момент вы не ощутите, *как именно* Космическое Сознание объединилось с вами, как именно Оно проявляется через вас. Проводите только те энергии, которые вы сами чувствуете.

ТАНЕЦ ПЕРЕД МЕДИТАЦИЕЙ

Можете станцевать танец перед медитацией, или чтобы вам приснился желаемый сон. Например, вы хотите, чтобы вы увидели во сне Господа. Для этого вы перед сном включаете музыку и начинаете танцевать. И, так как вы находитесь в сердце, своими движениями старайтесь выразить это желание. Двигаясь, вы ощутите, что хочется двигаться все сильнее и сильнее. Причем появляется чувство любви. Сердцем почувствуете ожидание возлюбленного Господа, который проявится в вашем сне. Возникнет сильное напряжение в сердце: «Приди ко мне! Приди!» Но это чувство будет исходить не от головы, а из сердца. И концентрация будет долгой. И, потанцевав одну две песни, ваше сердце скажет, что достаточно. Тогда ложитесь и сердцем думайте о том, что вы хотите увидеть во сне. Потом вы погрузитесь в сон, и во сне будет видение Господа. Возможно, в первый день этого не произойдет. Во второй день – обязательно это состоится.

Второй вариант, когда перед сном или медитацией может возникнуть желание полежать, отдохнуть. В этот момент возьмите и потанцуйте, чтобы ваше тело исцелилось, чтобы вы помолодели.

Так же, чтобы во время медитации встретиться с тем человеком или существом, с которым хотите или соединиться, со звездой или что-то еще, надо просто потанцевать для этого. Находясь в сердце, вы не будете задумываться над тем, как это сделать. Ваша внутренняя просьба будет услышана самой любовью и передана той цивилизации, с которой вы хотите встретиться или *решить вашу проблему*. Потанцевав, ложитесь в этом экстазе. И когда вы будете лежать, думая сердцем о том, что хотите решить, вы скоро ощутите, что ваш вопрос решается и решается абсолютно правильно. От этого вы почувствуете экстаз, радость или увидите того, с кем хотели встретиться. Это обязательно состоится!

СОЕДИНЕНИЕ СО СВОИМ 16-ЛЕТИЕМ В ТАНЦЕ

Через танец вы можете соединиться со своим шестнадцатилетнем.

Помните, что изначально вы находитесь в сердце. Это – уже экстаз, это уже любовь. Вам не нужно впасть ни в какой транс, потому что вы уже каждый день своей жизни сознательно концентрируетесь на сердце. А это большая привилегия для человека. Ведь пребывая все время в сердце, вы можете легко делать любые вещи, в том числе и соединиться со своим шестнадцатилетнем.

16 лет – это возраст богов. В Тибете живут люди, которые постоянно находятся в этом возрасте. Живут они столько, сколько захотят. И у вас есть возможность идентифицировать себя с этим возрастом.

Как это сделать? Для этой медитации вы выходите в лотос и говорите: *«Сейчас я соединяюсь со своим 16-летием»* и через свою любовь мысленно согласитесь с тем, что **ВАМ СЕЙЧАС 16 ЛЕТ!**

Начните танцевать. Танцуете, пока не почувствуете, что это действительно произошло. Вы должны принимать все, что будет происходить. У вас не должно возникать сомнений в том, что, сделав один раз, вы навсегда останетесь в этом возрасте. И когда вы почувствуете, что вам действительно 16 лет, когда появится ощущение легкости, предложите этот танец Господу. Но для того, что бы изменения были тотальными – танцуйте этот танец две недели подряд. За это время вы автоматически синхронизируете себя с 16-летним возрастом. А память о сделанном, навсегда останется с вами, в ваших клетках и будет работать на вас и помогать развиваться вам дальше. И ощущение 16-летнего возраста останется у вас на всю жизнь. Это так же будет появляться и в физическом теле.

Эта медитация защищается корректным «энергетическим охранником» от распада, когда ее используют множество людей.

ОТКРЫТОСТЬ СЕРДЦА

Хочу задать вам вопрос на засыпку: вам нравится, когда вас чувствуют? Когда от человека идет такое приятное ощущение, как-будто он касается вашей души и понимает вас?

Так вот именно это и есть состояние открытости сердца, когда человек хочет прислушаться к тому, что вы делаете. Такому человеку вы готовы сделать все в этом мире! Потому, что на самом деле в мире существуют единицы людей, которые вас так понимают. Так вот задача состоит в том, чтобы вы понимали всех и вас все понимали.

Очень важно, прежде всего, настроиться. Для этого, смотря на изображения Бога (а изображение – это непосредственно Дух самого Господа в материальном мире), пожалуйста, подумайте: *«Чего хочет от меня Господь? Как мне нужно прислушиваться к нему, чтобы увидеть свет Его, поток, который идет от Него, излучение, идущее от Господа?»*

И это прислушивание заставит сердце Господа содрогнуться, вселиться и проявиться в вас. То же можно делать и в отношении духовного учителя. Когда меня мысленно спрашивают «Чего хочет от меня Вишну?» причем, спрашивают не от головы, а от сердца, по-настоящему, и не тянут в себя, тогда люди открывают свои сердца. И между мной и вами, сердцем моим и сердцем другого человека, образуется такая ниточка и сразу вы чувствуете огромную наполненность энергией. То есть, **вы становитесь способными летать**. *Ведь я действительно хочу от вас просто полета, свободы и радости*. А когда человек открыт, тем более мне свободно и приятно пропускать энергию обучения, которую я хочу вам дать. Ведь когда человек спрашивает, он автоматически своим вопросом вселяет в себя ту энергию, которая направляется от меня.

Так же вы можете использовать этот метод по отношению к другому человеку. Спросите «Чего хочет от меня этот человек? Ведь, практически, он – это часть меня. Чего же хочет эта часть

меня? Что нужно сделать, чтобы между нами было гармоничное общение?» Или просто можно открыть сердце и прислушаться: «Что я чувствую? Что я ощущаю, когда думаю о другом человеке?». Если пустоту – значит пустоту испытывает этот человек. Вам нужно, спросив сердцем, немного расслабиться. И не надо пытаться преувеличить то состояние, которое вы заметили. И не надо уменьшать, а прислушаться к той тоненькой ниточке, которая появилась между вами и этим человеком. Затем вы ощутите, что он стал для вас живым, интересным. Теперь и вы станете для него живыми и интересными. А если это делает духовный Учитель, который хочет вас научить танцевать в Боге, то это вам даст абсолютную открытость во всех ипостасях. Только если это не будет хитрый подход, как: я сейчас откроюсь, а затем – закроюсь. Это называется – манипуляция. А надо открыться один раз, от сердца, и продолжать плыть на этой волне. Это уже другое дело. Так же и по отношению к *Господу: вы должны открыться Ему один раз и больше никогда не закрываться.*

ТАНЕЦ ПЕРЕД ДУХОВНЫМ УЧИТЕЛЕМ

Что человек должен делать, когда танцует перед духовным Учителем?

Если Учитель задает какую-то определенную задачу, то конечно нужно выражать тот информационный поток, который задается, даже в безмолвии ничего не говоря вам вслух, или ту энергию, которую передает ему Учитель.

Если не ставиться никакая задача, то можно двигаться перед Учителем просто для Него. Двигаясь перед Учителем, автоматически вы двигаетесь и для Шивы, и для Брахмы, и для Вишну. Так у человека появляется возможность и самому измениться, преобразиться, трансформироваться, просветлеть, и, собственно говоря, предьявить себя миру, предьявить себя Богу.

Но перед танцем важно не заикливаться на себе, а осознать, что вы это делаете для Учителя, для мира. Также при чтении мантры, когда вы полностью сосредоточены не на себе, а на Боге. При чтении имен Господа – вся слава принадлежит Богу. Не для себя нужно *читать мантры, не для того, чтобы стало лучше*, потому что вам и так, обязательно, станет лучше. Вспомните: у не имеющего – отберется и последнее. У имеющего – прибавится. Ведь улучшение вашей жизни – это побочный эффект чтения мантр и имен Господа. Но если вы читаете ради общения с Богом – это другое дело.

Тоже и при обучении: если вы хотите иметь дружескую связь, связь радости, легкости, возлюбленности между Учителем и вами на уровне духовности, то не требуйте ничего взамен, говоря «Я несчастный! Подайте мне милостыню». *А двигайтесь, показывая в себе все самое лучшее*. Чтобы затем это лучшее превращалось во что-то более совершенное, интересное, проявленное и гармоничное во всех мирах и в этом мире тоже.

Вы можете настроиться на меня дома как на духовного Мастера. Можете постоять и представить, что я у вас вызову какое-то движение. Обязательно мысленно спросите, *чего я хочу от вас*. И так вы автоматически задумаетесь над тем, что интересно мне, а не вам.

Но ответа на вопрос, что же я хочу от вас, вы не найдете словами. Однако вы почувствуете мою энергию. Вас растворит моя энергия. Вы вселитесь в мои просторы и почувствуете, что стали свободны, как-будто вы *покоитесь в какой-то энергии, где вы можете и танцевать, и расслабляться, и быть свободными, наполняться, отдыхать и радоваться*. То есть, вам будет очень хорошо в этот момент.

Вот этой свободы я и хочу от вас. Вы и потанцуйте одну песню перед моим портретом, и расслабьтесь. Пускай вас носит. Я дам вам свободу в душе, теле и разуме. Я дам вам эту открытость и

возможность реализовать себя во всем, в этой поддержке, в этой силе вдохновения, которая будет вас *поддерживать всегда*.

После этого поблагодарите меня. Не всегда нужно только просить. Нужно и благодарить как Господа, так и духовного Учителя. Поблагодарите за то, что получили и вам энергия будет еще больше отдана

Еще один режим, когда человек должен через мой портрет или через меня видимого (что гораздо проще делать) найти, понять, что я ему показываю и как это отобразить.

Допустим, у меня определенная эмоция, например, «кислое» лицо. Это вовсе не значит, что я хочу, чтобы у вас было такое же лицо. Это значит, что я наоборот *тяну вас вверх, чтобы вам стало легче*. Чтобы вы отобразили радость какую-то. Я хочу, чтобы вы стали отдающими людьми, радостными, идущими на встречу, а не ждущими, чтобы все время вам что-то давали. Вот чего я хочу. И, соответственно, когда я так вот сижу, я хочу вас увидеть такими, как я сказал выше.

Но многие просто меня зеркалят и отображают мои эмоции. На самом деле я работаю над тем, чтобы проявить в вас прекрасные эмоции, а не такие. Я эти эмоции как бы у вас *забираю, перевариваю, чтобы вам стало легче*. А человек, если этого не понимает, отображает мое лицо и также печалится. Нет. Он должен отобразить именно свет, радость и легкость, которая идет от меня. А дальше все зависит от души. Потому, что душа всегда чувствует, что надо отобразить. Если душа любящая – она идет через сердце *и отобразит все правильно*.

ТАНЕЦ В МИГЕ МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ

Во-первых, нужно отметить, что пребывание в миге между прошлым и будущим должно быть вашим естественным состоянием. Состоянием принятия мира таким, какой он есть. Это состояние жизни в том, что вам дается.

Это когда вы понимаете, что *весь мир пронизан Богом*. Вы понимаете, что все, что вам дается на данный момент, то положение, которое вы занимаете сейчас – *все это необходимо для вашего развития*. Когда вы примете этот момент, у вас появляется море энергии, море возможностей. Потому что вы не суете на судьбу, вы не пытаетесь жить в будущем мечтами, а энергия приходит уже сейчас. И тогда вы оказываетесь в миге между прошлым и будущим, а именно это и называется жизнью. Потому что внутри вас появляется ощущение жизненности.

Только зрелая душа может жить в миге между прошлым и будущим. Только зрелая душа принимает все, что с ней происходит. Она не требует прошлого. Она не требует будущего. Она **тотально находится в настоящем**. Она пребывает. А пребывая в настоящем, обладая теми возможностями, которые дает настоящее, а оно дает все возможности, потому что, вся энергия прекрасных состояний, которые были у вас в прошлом, притягивается в настоящее. Все то, что могло быть лучшее в будущем, тоже притягивается в настоящее. **И ваша жизнь раскрывается. Вы становитесь совершенством**. Вы приходите в состояние радости, полета, возвышенности, в состояние мыли-стоп, потому что в этом миге не бывает мыслей, есть только жизнь. Именно в этом миге образуется Эдемский сад или Вайкунтха, потому что те, кто находятся в миге, они имеют просто желание жить. Само существование вызывает у них радость. Не какой-то материальный предмет в этом мире, не какое-то внешнее действие, связанное с людьми, а само пребывание. И к такому вашему пребыванию все люди, все существа, все лучшее летит, как на свет. Потому что *вы в этот момент едины с Вселенной*.

Во внешнем мире все прекрасно. Это внутри человека существуют ад или рай. Поэтому, создав в себе этот миг, **вы тем самым принимаете вселенную такой, какая она есть**. И пропускаете те энергии, которые до этого не пропускали, и начинаете жить счастливо.

И этот «танец в миге между прошлым и будущим» вы должны танцевать постоянно, всю свою жизнь! Танцуя реально или мысленно.

Он должен постоянно присутствовать в вашей жизни. Тем более, что вы находитесь в настоящем, и у вас нет ума – вы автоматически оказываетесь в сердце. Вы автоматически оказываетесь в Боге и, причем, еще и в ощущении растворения во Вселенной, в Единстве с миром. В таком состоянии проявляется Бог. В таком состоянии проявляется Бытие. В таком состоянии проявляется танец. В таком состоянии вам некуда спешить, суетиться. Ведь спешка и суета – это есть дьявол. Вы просто начинаете пребывать в миге, понимать, что вам всегда хорошо, вы всегда успеете, всегда все получите, всегда есть возможность. Это то, о чем говорил Иисус: *«Не заботьтесь о своем будущем – оно само о себе позаботится. Потому что Бог лучше знает, что вам нужно на сегодняшний день».*

Поэтому научиться пребывать, да еще и танцевать – это большая привилегия. *Тогда вы сможете танцевать под музыку звезд. Вы сможете танцевать без музыки возле океана. Вы сможете танцевать и под специальную музыку. И тогда все будут чувствовать вашу жизнь. Чувствовать, что вы живете, что от вас исходит какая-то энергия и сами начинают жить рядом с вами.*

Обычно, человек, рассматривая фотографию или книгу, которую вы предложили посмотреть, делает это быстро. Он посмотрит и быстро отбросит, потому что мысли его заняты другим, у него багаж за спиной, ему надо бежать куда-то, ему надо что-то делать. А тот, кто живет в миге между прошлым и будущим присутствует только в этом моменте, у него есть только эта фотография или эта книга. Смотря на нее, он откроет для себя целый мир. Он получит от этой фотографии столько энергии, столько возможностей! А тот, кто все время бежит – спотыкается, тот в жизни ни чего не имеет, тот, на самом деле, *бедный человек как внутренне, так и внешне.*

Поэтому, только разумный человек, пребывающий в миге между прошлым и будущим, может танцевать этот танец. Только такой человек не смотрит на то, что будет через пять минут и у него всегда хватает и времени, и возможностей, и энергии. Именно такой человек обладает способностью к магии. А что такое магия? Это возможность без суеты посмотреть на ту или иную вещь, попросить ту или иную вещь сделать для него что-то. Допустим, пространство здесь – стать более совершенным или человека – исцелиться. Он к этому вопросу подходит спокойно. От спокойствия рождается некая **осознанность** по отношению к миру, к пространству и, прежде всего, к себе. Все плохое в человеке исчезает. Энергии текут свободно. И он способен управлять этими энергиями. Если, при этом, включается музыка, то он безмятежно, легко, вдохновенно начинает просто жить, отображая тот жизненный поток, *который есть на данный момент*. И танцующий понимает, что он просветленный человек. **Он танцует танец просветления. Это и есть танец счастья!**

ТАНЕЦ ЛЮБВИ К ЗВЕЗДАМ

Что бы танцевать этот танец нужно выходить к звездам от сердца, с любовью и просто находитесь около звезд.

Вначале, поскольку вы давно не смотрели на звезды, они вам покажутся далекими и у вас появится мысль: *«Как же можно танцевать со звездами?»* Хотя, фактически, они являются вашими ангелами хранителями. Это те точки света, которые поддерживают нас. Это то лучшее, что существует во вселенной для поддержания жизни на Земле. Поэтому, глядя на звезды, подумайте, рождается ли у вас танец. Если не рождается, тогда просто постоит. Не надо торопиться. Будьте в сердце. Продолжайте думать сердцем, чувствовать сердцем. И, возможно, в какой-то момент звезды захватят вас. Но для этого нужно большое *доверие к миру*, большое доверие к звездам, большое доверие к этой красоте. И вас унесет в сильный экстаз. Вы растворитесь в этих звездах, вы почувствуете их лю-

бовь, вы почувствуете их касание. Тогда звезды станут для вас путеводными, и вы будете танцевать танец со звездами, даже не танцуя, а просто выходя и смотря на них.

А если вы скажете в следующий раз: *«Я уже танцевал такой танец. Я не буду танцевать»* значит, вы находились не в сердце, вы думаете не сердцем, вы думаете головой. Голова ваша привыкла все обдумывать, а делать один раз. Но танец со звездами вы можете танцевать постоянно! Выйдите снова – и вы снова почувствуете эту космическую свободу и ваше преимущество над миром.

Потому что вы в этот момент – просто свобода, *вы растворены во всем и имеете возможность танцевать в этом просторе и со звездами.*

И танец ваш будет настоящим. *Он раскроет для вас потенциал будущего. Он даст вам уроки бессмертия. Он даст вам саму жизнь.*

ТАНЕЦ В ВОДЕ

В воде вы тоже можете танцевать. Находясь в море, просто заходите в воду и начинайте свой безумный танец. В воде обитает много разных существ. Вы можете попросить водных духов – *сильфов* вселиться в вас. Когда вы просите вселиться в вас водных духов, тем самым, вы *гармонизируете водную структуру* в себе. Ведь вода отвечает за жизнь, молодость красоту, здоровье, потому что, тело наше состоит на 80 % из воды. И прося духов вселиться в вас, опять же – будьте в сердце! Попросите их вселиться от сердца. Попросите несколько раз, и вы скоро ощутите этот мощный поток перетекания, какой-то глубины, исходящей от них. Будьте в этом столько, сколько нужно. Растворитесь в этой воде. Вам некуда спешить. Будьте в море. И пускай вас унесет и, через вас, духи проявят свой танец. И, благодаря этому, *вы станете более грациозны, более совершенны, более текучи.* И в жизни вы будете более текучи, более проявлены, более гармо-

ничны. Вода так же дает сверхпроводимость. Если вы будете сверхпроводимы, то вы будете больше чувствовать и ощущать тонкий, Божественный план и мир, в котором вы живете.

Второй вариант движения в воде, когда вы отпускаете свое тело в воде легче управлять своим телом. После этого вы начинаете кувыркаться в воде, летать под водой, просто перетекать. Под водой даже можно кричать! Сначала это может быть выплеском энергии, которую вы не выразили в жизни. Но, в какой-то момент, движения станут гармоничными. Вы сами почувствуете, что стали более гармоничными, что вам хочется красиво перетекать в воде. Что вам уже не хочется быть хаотичным или деструктивным. Вы почувствуете, что в вас формируется некая структура, гармония, и проявляется триединство души, разума и тела. А вода не даст вам сделать лишнего резкого или неправильного движения. Даже поворот здесь вы не сможете сделать быстро. Вы сделаете поворот так, как должны будете выполнить его и в жизни, что бы почувствовать, что вы созвучны с пространством.

Вода – это то пространство, в котором вы живете. Она показывает: можете вы зацепить людей, или нет. Можете ли вы общаться с людьми, насколько они поверят в вас. Как вы сможете взаимодействовать с ними. Это проявляется, когда вы поворачиваетесь в воде. Вы же видите, что не можете это движение сделать быстрее. Так и с людьми: невозможно резко поступать, невозможно поток этот ускорить, нужно прокрутиться так, что бы воздействовать на людей мягко. Ведь мы с вами, все человечество, тоже являемся океаном сознания. И что бы все двигалось в этом океане гармонично, необходим определенный ритм, который вы можете выработать, проведя несколько таких танцев в воде.

ТАНЕЦ С СОЦИУМОМ

Что бы адаптироваться к социальной среде, даже если на первый взгляд, она кажется и страшной и где-то несправедливой, прийти, все равно, в нее нужно с открытым сердцем. Многие ска-

жут: *«Как же мы будем двигаться с социумом: ведь это просто невозможно, потому что мне здесь не нравится. А попробуй, открой сердце в мире – тебя тут же съедят!»* Но это все неправда, потому что любой человек является душой. **Каждому человеку предстоит реализоваться в Боге.**

Что бы изменить свое отношение к социуму, для начала, вы можете повесить на стене картинку с изображением города, в котором вы живете или Земли и написать слово СОЦИУМ. Сделать свое лотосовое пространство. Поставить с одной стороны мою фотографию, а напротив пусть будет фотография Земли, подписанная «СОЦИУМ». Посмотрите на земной шар, на слово «СОЦИУМ». Что оно в вас рождает? Первое, что возможно, появиться у вас – это состояние *пустоты, состояние сожаления* о том, что вы живете в таком положении, когда нет радости. И если вы откроете свое сердце, вы же находитесь в лотосе, то у вас появятся какие-то движения. Сначала это могут быть унылые движения. Можете тогда сказать «Лотосик» и вся энергия социума будет очищаться через Лотосик. И вскоре вам уже захочется проявлять движения и, все-таки, танцевать под определенную музыку. То есть, вы эту тяжесть преобразуете через свои движения в лотосе, открыв свое магическое пространство, другое измерение, измерение магического танца. *Вы начнете двигаться, и эти движения будут менять вашу судьбу.* Вы ощутите, что они меняют *ваши отношения в социуме.* Если бы вы просто двигались, не произнося слово «Лотосик», вы бы ощущали просто какую-то тяжесть, которую вам придется нести долго. Но в Лотосике у вас сразу появится *полетность, легкость и отношение безмятежности, по отношению к социуму.*

Потому что энергия среды, которая представляет вас только такими, с определенными особенностями, которая не идет к вам на встречу, эта среда исчезнет. У вас появится ощущение жизни. Вы почувствуете, что становитесь более живыми для социума. И так танцуйте до тех пор, пока тяжесть совсем не перестанет давить на вас. Это будет означать, что вы смогли пробить тот аст-

ральный щит, который закрывает от вас социум, щит закрытости по отношению к миру, к людям и, соответственно, людей по отношению к вам.

Благодаря танцу в Лотосике раскроется пространство. Изменяются ваши отношения с миром. Вы научитесь получать удовольствие от жизни в любых условиях. Вы так же почувствуете и защиту, свет, который будет идти к вам.

Это произойдет потому, что благодаря Лотосику, вы быстрее пропустили те энергии давления, которые вы испытываете, находясь в социуме. На самом деле, эти энергии тоже вам были нужны как учителя. И у вас не напрасно что-то не получалось или в общении, или в бизнесе, или в личных отношениях.

А благодаря тому, что вы начали двигаться, вы поняли, что можете танцевать этот танец радости. И вот когда после очищения вы станцуете танец в сердце, от радости и вам захочется танцевать, а не будет ощущения стопора: «Зачем мне социум? Это все тяжесть!» Тогда вы поймете, что своим танцем *вы преобразили мир, в который попали, то пространство, то место, тех людей, с которыми вы общаетесь.* Вы поймете, **что вы светитесь.** Что на вас не могут оказывать давления, потому что вы выше этого, потому что вы уже очистились, вы уже слились с миром. И потому что вы более чистые, вы автоматически, оказываетесь на более высоком уровне и, будете доминировать над этим миром. И мир должен будет вам помогать, потому что вы более светлые, с более светлым сознанием. *Вы первые пошли навстречу миру и приняли его,* пропустив его энергию сквозь себя. И поскольку вы это делаете в магическом пространстве, преобразовав эту энергию, вы становитесь более совершенными и гибкими. Вы можете легко общаться с миром. И так же мир будет вас понимать и идти вам на встречу.

ГЛАВНЫЙ КОСМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ ПРОСВЕТЛЕНИЯ



Этот танец танцует Шива Натараджи – Бог танца и один из атрибутов Господа наряду с Вишну и Брахмой. Все просветленные танцуют главный космический танец просветления Шивы Натараджи. Его танцуют все планеты, все звездные системы Вселенной.

Говорят, есть специальные движения Шивы, которые нужно в этом танце повторять. Я же думаю, что мистерия здесь заключается в спонтанности движений и в естественности данного момента.

Главное, выразить энергию внутри и тотально постараться провести ее во внешнюю среду, что бы соединить духовное и материальное.

Что же такое танец Шивы Натараджи?

Когда вы входите в лотос вы говорите: «*Сейчас я буду танцевать главный танец Шивы Натараджи!*» И после этого можете поступить по-разному. Можете, сам танец попросить вселиться в вас. Пускай это звучит абсурдно. А вы так и говорите: «*Танец Шивы Натараджи, вселись в меня!*» И повторяете это несколько раз. Все слова имеют материальное значение. Это значит, что вы олицетворяете танец, как живое существо, и оно обязательно вселится в вас, в вашу душу, в ваше тело, и вы почувствуете в какой-то момент, что можете танцевать. Это означает, что ваше сознание расширится в сердце. Произнесите просьбу о вселении до тех пор, пока не ощутите, что вы едины с этим танцем, что вы способны танцевать. Это ощущение вам даст сердце. У вас появятся подсознательные движения. Вам захочется что-то делать. Тогда включайте музыку и начинайте танцевать.

Что вы почувствуете при этих движениях?

Это будет ощущение растворения в мире, как-будто вы способны чувствовать любое живое существо, любую планету. В этот момент вы можете составить список тех, с чем вы хотите пообщаться.

Допустим, с разумом Марса, Венеры, или Юпитера. Вы, действительно, как высокоразвитое создание, можете пообщаться с этими существами. Потому что, эти планеты тоже живые. Или можете пообщаться с Богом через танец. Или с разными формами Бога.

Может у вас появиться такое ощущение, что вы, танцуя, своими движениями можете предотвращать катастрофы в мире, или расширить сознание людей. Можете исцелять болезни или открывать у себя неограниченные возможности.

Если мы просто сидим и медитируем на что-то, допустим, чтобы открыть чакры, или убрать какую-то проблему, то это работает процентов на двадцать. Потому, что в этом процессе *не участвует тело*. Это ментальный процесс и нужно выполнять его

долго, пока он не запишется в памяти души, в памяти ума. А если вы танцуете, то практически мгновенно отображаете физическим телом ту реакцию, то действие, которое вы хотите получить.

И вот когда вы почувствуете ту энергию, которую просили вселиться в вас, то вы ощутите всю мощь этого танца. Она не будет иллюзорной. Вы поймете, как и при любом другом танце, двигаетесь вы от иллюзии, или делаете это по-настоящему. Если это делается по-настоящему, то двигаться легко, и нет ощущения «слизнявости». Если же вы двигаетесь от иллюзии, то есть у вас присутствует ощущение, что вы только играете, а на самом деле ничего не чувствуете. Допустим, вы знаете, что движения Шивы должны быть могучими и стараетесь так двигаться. Это глупость, потому что, Шива – это тоже Сат-чит-ананда – это тоже блаженство.

Не пытайтесь идти умом и делать что-то от головы, делайте все только от сердца, только от души. Если вы будете просить сердцем открыться этот танец, то к вам придет понимание того, как надо танцевать. Вы вначале можете не понять как это делать. Необходимо просто постоять и почувствовать его. Не надо торопиться. Возможно это – энергия танца Шивы Натараджи вселяется в вас постепенно, намного мягче, чем обычно, и непонятное состояние возникает из-за того, что к вам поступает много энергии. Ваш ум неспособен вместить всю мощь, которая идет на вас, поэтому вы находитесь в некоем непонимании. Именно поэтому советуем вам не спешить и представлять, что вы должны почувствовать себя могущественным. *То, что вы чувствуете – это и есть танец.*

На самом деле, всегда при просьбе, человек получает то, что просит. Он не всегда понимает, что та энергия, которую он чувствует, это и есть ответ на его обращение. Иногда он считает, что только то, что ему понятно – правильно. А на самом деле это не так, потому что, пространство неповторимо. Оно живое и не может делать все одинаково, так же как и танец. Никогда не танцуйте танец, представляя заранее, каким он должен быть. Пускай он откроется вам. Пускай это будет спонтанно. Пускай это будет

мистерия момента этого танца. Это очень важно понимать. Вы обязательно почувствуете, какими должны быть движения, и какие движения нужны вам.

Одному человеку не нужны для танца образы или представления о Шиве. Он просто будет чувствовать свое тело, как оно танцует и ему будет радостно от этого. При этом будет разрушаться все плохое внутри него.

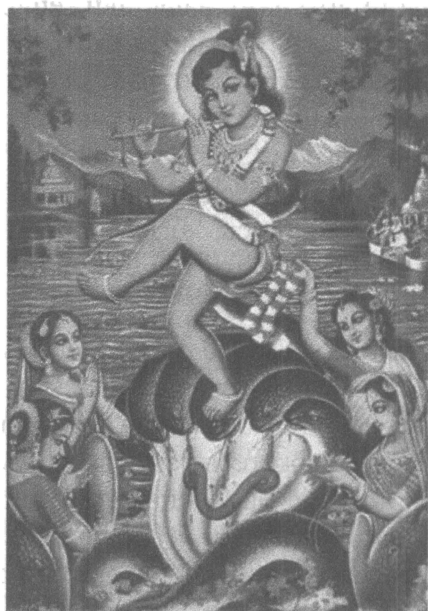
Другой человек, танцую, почувствует, что в нем танцует сама Вселенная. Что его движения и он сам настолько величественны, что он ощущает себя на равных с Абсолютом, как-будто, Абсолют и он – это одно целое. В этот момент человек начинает танцевать танец от своей мощи, от своей силы.

Третий же, может рисовать какими-то ментальные образы. Я повторяю, что в обычной медитации вы используете свой ментал только на 20%. А здесь, если привнесете в свой танец еще и ментал, вы почувствуете, что даже ваше движение одним пальцем руки может изменить погоду в мире (этого, конечно, не нужно делать из соображений кармы). Поэтому в танце вы можете решить какие-то проблемы, связанные с вашим здоровьем, общением с окружающими. Кроме этого, вы можете притянуть в свою жизнь любовь. Для этого необходимо достичь состояния экстаза, то есть сильно раскрутившись, когда пошел накат, вы просто спрашиваете: «Где любовь в этот момент?», и ответ обязательно придет к вам.

И не надо торопиться. Не надо также бросать этот танец, если что-то не получается. Потом в этом танце вы так начнете фантазировать! Захочется на Луне побывать – и вы просто, подняв руки вверх, автоматически окажетесь там, где задумали. Причем во время этого танца не будет ощущения чего-то пустого или придуманного. **Вы реально будете чувствовать**, что попали на Луну. Хотя это, конечно, будет происходить в других телах. То есть, вы будете раскрыты для этого пространства. Хотите, например, омолодиться – вы окупаетесь в Реку Юности и, проведя перед собой руками, реально омолодитесь.

Задач может быть очень много. И много способов для их решения. Помните, что во время танца вы являетесь сверхбыстрыми. Вы можете одним шагом переступить из одного конца Вселенной в другой. Вы можете летать. У вас нет ограничений во время танца. Поэтому, нужно научиться танцевать этот танец и, возможно, у каждого проявится:

- первое – свое восприятие: вы почувствуете свое блаженство, свое желание потанцевать танец;
- второе – танец от той энергии, которая вам дается без добавлений ваших представлений. И то и другое правильно;
- третье – способность вселиться, например, в Кришну в тот момент, когда он танцевал на головах змея Кали танец победы над умом и ощутить себя Кришной, танцующим на змее. И тогда вы увидите, как сразу же уберутся все ваши мысли и, вы сможете контролировать свой ум.



Этот танец даст вам огромные силы и принесет в вашу жизнь много нового.

Вы увидите, что у главного космического танца просветления *неограниченные возможности*. В нем вы можете выражать как *конкретные желания*, так и свою *благодарность*, *показывая свое взаимодействие с Богом*.

Это может быть и просто танец победителя. Танец того, кто вышел за пределы сансары и танцует от собственного счастья и свободы!

ТАНЕЦ ВИШНУ И ЛАКШМИ

Танец Вишну и Лакшми как Господа Всехранителя и Богини Всепрорцветания вы можете танцевать вдвоем – мужчина и женщина. Конечно, в одиночку вы тоже можете танцевать, поставив перед собой изображение.

- Если вы мужчина то поставьте перед собой изображение Лакшми, а сами танцуйте, как Вишну.
- Если вы женщина – поставьте изображение Вишну, и танцуйте, как Лакшми.

В обоих случаях перед танцем нужно попросить: «Господь Вишну и Лакшми! Проявитесь через этот танец!» Произнесите это до тех пор, пока не почувствуете, что связь с богами у вас произошла. Тогда вам захочется танцевать.

Как это будет? Сколько в этом будет блаженства, красоты, гармонии, умиротворения, покоя, движения в покое? Насколько вы будете ощущать себя целостным и гармоничным? Это вы почувствуете только, когда начнете танцевать. Танцуйте и не пытайтесь закончить танец быстрее. Вы почувствуете такой восторг в этом танце! Ведь Вишну – это константа, это – итог вашей жизни, также как и Лакшми. Объединив вместе материальное и духовное начало, соединив идеальное женское и идеальное мужское, вы увидите красоту и взаимодействие, которые проявятся в вашем танце.

Самое важное – после того как энергия придет к вам танцевать то, что вы чувствуете. И потанцевав этот танец, помните, что тот, кто исполнил его, становится счастливым. Ведь сами Боги танцевали через вас!

Когда Господь сам танцует, когда Он ведет, то на вас остается отпечаток света, который Он, танцуя, вложил в вас.

И вообще, отдача Богу, отдача духовному Учителю во время танца, во время жизни – идеальна. Представьте, что так вам нужно решать: что делать в жизни, куда бежать, за что платить, как выживать, сохранять. А таким танцем вы, как и при простой просьбе, говорите: «Возлюбленный Господь! Это тело принадлежит тебе. Моя душа тоже принадлежит тебе. Я это понимаю. Этот разум, это все – я отдаю тебе!» В танце вы и должны выразить эту отдачу, чтобы было видно, что вас в этот момент нет, а есть Бог. И тогда вы поймете, что:

Вам, вашему телу легче жить без вашего маленького эго, без вашего маленького представления о себе. Вашему разуму легче летать и решать все задачи, потому что Бог – это выкристаллизованный разум. И вселяясь в вас, в ваш разум, он проявляет все лучшее, что есть в вас. И вашей душе становится спокойно потому, что она соединилась с Богом – это конечный итог.

Поэтому вот это решение раз и навсегда соединиться с Господом даст вам громадные силы, громадные возможности. И когда вы отдадите себя полностью Богу, вы поймете, что на самом деле ни ваше тело, ни разум, ни ваша душа вам никогда и не принадлежали. Они принадлежали Богу! Только теперь вы можете спокойно находиться на небесах, а Бог будет проявляться на Земле в вашем теле. Это и должен быть итог ваших свершений на Земле: вы возлежите на Вайкунтхе, как Господь Вишну, а Вишну сам проявляется в вашем теле.

Молитва тоже доходит к Богу только тогда, когда сам Бог молится себе, проявляясь через вас. Ваше маленькое эго молится для того, чтобы устать, что бы полностью отчаяться. И почему-то именно в момент отчаяния, когда силы покидают вас, когда,

кажется, закончились все варианты, откуда-то приходит помощь и все само по себе выстраивается.

Почему это происходит?

Потому что Господь Бог лучше знает, что вам нужно. И если вы согласитесь с этим, сознательно отдадите себя Богу, то увидите, что все вопросы решаются, и вы можете постоянно находиться в безмятежном состоянии. Нет маленького человечка, который хочет прожить эти несчастные 80-100 лет, которые для Господа являются минутой и умереть, и опять родится в сансаре. *Отдайте себя Богу! Творите джапу. Творите медитацию. Творите танец для Бога. Проявляйте Бога через движения, и вы освободитесь от ноши, которая была в вашей жизни. От ноши самого себя. Надо стать свободным от собственной свободы. Вот в чем секрет и поэзия природы. Согласитесь полностью отдать себя Творцу.*

Если это делается сознательно через мантру, через танец, то это будет более мягкий вариант вашего развития, но более правильный.

ТАНЕЦ ХАВА ЛИЛА

По-другому этот танец называют танцем игрового переодевания. Этот танец когда-то давно исполняли Кришна и Радха. Так же можно сказать, что это танец Вишну и Лакшми, Рамы и Ситы, Шивы и Парвати. Этот танец исполняют двое возлюбленных. Они играют роли Божественных пар. Только нужно понять это с духовной стороны, а не с привранной, как это принято понимать в нашем мире. Женщина переодевается в мужскую одежду, а мужчина в женскую. Это же делали Кришна и Радха. Они, шутя, играя, менялись своими одеждами.

Какой смысл в этом?

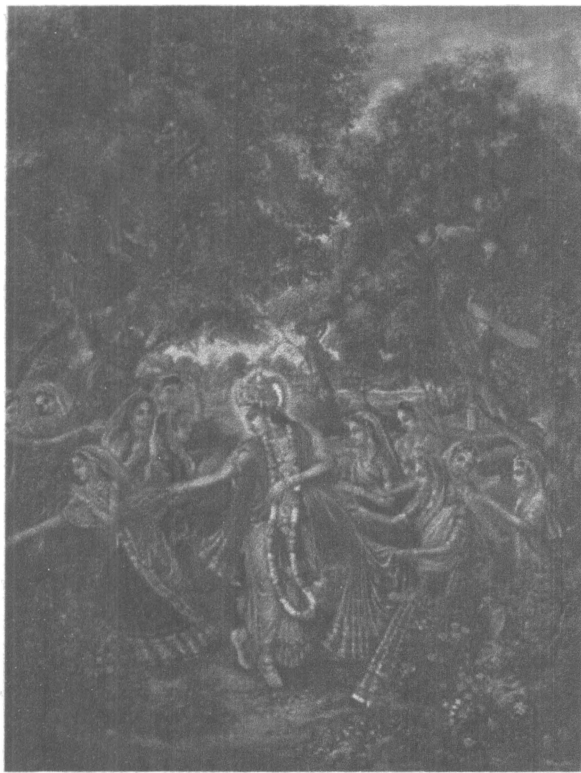
Очень часто мужчина не знает, как чувствует себя та женщина, которая находится рядом с ним. В чем-то он не до конца ее понимает. Так же как она не всегда понимает мужчину. Именно из-за этого чаще всего распадаются браки, или в какой-то момент возникают разногласия между супругами. А когда мы, играя, меняемся одеждами, то начинаем чувствовать себя в роли своего суженного. И если при этом исполняется танец, то конечно мужчина понимает, как женщине нелегко быть в том или ином положении, а женщина понимает как плохо мужчине в той или иной ситуации. И танцевать этот танец игрового переодевания надо до тех пор, пока не почувствуете в себе гармонию, пока не поймете, *что нужно вашему партнеру.*

Это понимание придет автоматически, подсознательно. От этого изменится ваше отношение к супруге, и она изменит свое отношение к вам. Благодаря полному взаимопониманию между вами возникнет долгая и счастливая любовь. Ведь когда вы двигаетесь как Кришна и Радха, то Кришна когда появляется такая любовь, уже вселен в женщину. А Радха – это фактически и есть сам Кришна. Получается, что к себе ты не можешь плохо относиться. Настоящая вселенская любовь *появляется только тогда, когда вы вселяетесь друг друга.* А вовсе не тогда, когда женщина своими действиями просто заманивает мужчину к себе. Так проявляется ее эго, которое затем еще покажет свою истинную природу. Так же и мужчина, который считает себя героем, «мачо», в итоге может оказаться «тряпкой». Поэтому настоящие трансформы делаются только через понимание друг друга. *И настоящая любовь – это, когда две души меняются, когда его душа принадлежит ей, а ее душа – ему.* Когда у него ее душа, а у нее его. Только в таких отношениях начинается чувствоваться единство противоположностей. И тогда эти души действительно неразлучны. Они не могут жить врозь.

В любом другом случае любовь – это иллюзия. И 80% людей на Земле пока живут в этой иллюзии. Танец Хава Лила, **поможет**

вам исправить ваши отношения. Это будет для вас прекрасная возможность измениться. Танцуйте этот танец до тех пор, пока не почувствуете радость и свободу. Пока вы не примете полностью вашего партнера и не увидите те качества, которые должны передать ему. Пока вы полностью не обменяетесь качествами. Пока не произойдет полное понимание и не проявиться свободный, легкий танец игры.

ТАНЕЦ РАСА ЛИЛА



Это танец, когда Господь Кришна танцует со своими преданными. Гопи олицетворяют эмоциональный мир, а Кришна – это господин эмоций. То есть, гопи (эмоции) танцуют танец со своим

господином. Это приводит к гармонизации эмоций и превращает их в сверхъестественное освобожденное сознание. И так достигается бессмертие.

Еще считается, что танец Раса Ли́ла – это танец Единства с Богом. Этот танец считается одним из совершенных танцев, когда душа (гопи) встречается со своим возлюбленным, то есть, с Кришной, со своей изначальной Сверхдушой.

Как можете танцевать этот танец вы?

Танец Раса Ли́ла могут танцевать двое возлюбленных. Он может выглядеть необязательно как танец. Это могут быть или движения, или просто перетекание, или даже только внутреннее общение.

Допустим, вы решите потанцевать этот танец. Прежде всего, попросите благословения у Господа. Станьте в лотос и ждите, глядя друг на друга, пока не проявится энергия того танца, когда Кришна танцевал со своими пастушками. Вначале будет не понятно, как вам двигаться. Принимайте все ощущения, которые возникнут у вас. Продолжайте стоять в лотосе. Нужно переждать время и в какой-то момент вы почувствуете, что внутри что-то зажглось – легкое, свободное. Мужчины почувствуют себя Кришной, а женщины Радхой или гопи, и вы почувствуете это Единство. Возникнет ощущение божественного контакта. Это фактически трансцендентные сексуальные отношения. В этот момент перетекайте гармонично, духовно и получайте от Господа благословение. Так вы проводите тот момент, когда Господь танцевал танец Раса Ли́ла в рощах Врандавана. И восторг от этого танца может сохраняться бесконечно долго и танцевать его можно всю ночь.

Парам, которые танцуют дома, нужно понять, что для того, чтобы танцевать танец Раса Ли́ла, вам придется перестроить свою жизнь. Вы должны стать бессмертными. Потому что человек, который примитивно думает о жизни, который заиклен на

обычной жизни, он не способен выйти за пределы своей ограниченности, и хочет жить, как живут все люди, он боится потеряться в духовном, более совершенном мире.

Скажите, кто сразу возьмет и начнет танцевать танец раса? Единицы захотят практиковать этот танец, потому что он не основан на страсти, на каких-то бурных телесных, раджасических эмоциях и переживаниях. *Он основан на благодати.* Это и будет ваша проверка: насколько осознанно вы идете к Богу, насколько вы вообще понимаете путь человека, для чего человек живет на земле. Если человек сможет выполнять подобные практики, то он, конечно, победил себя.

ОСОБЕННОСТИ ДВИЖЕНИЯ НА ВАЙКУНТХЕ

В социальной жизни обычно человек двигается, переступая с ноги на ногу. Это не очень красиво выглядит. А как выражается душа в обычной жизни? Вспомните балет. Там как-будто есть и стремление куда-то и какой-то полет, тонкость. Но на самом деле люди не счастливы, ничего из того, что они стремятся показать, у них нет. Более устойчивые движения можно видеть в латиноамериканских танцах, в фигурном катании и некоторых современных танцевальных направлениях. Но и здесь заметна игра двойственности. Мы же говорим о танцах, когда вы чувствуете, что вся Вселенная – это вы сами, все это Бог, все это – лишь энергия. Вспомните об эксперименте со спящим человеком, когда я шевелил его, или, когда я, танцуя, смотрел на человека и он шевелился, повторяя мои танцевальные движения. Это показатель того что, вы должны двигаться так, чтобы чувствовать, что все существа, все миры *являются частью вас.* Тогда вы не сделаете ни одного бессознательного движения или движения, которое не принесет гармонии. Может это звучит запутанно или немного странно. Но именно это и надо изучать. Это можно назвать магнитными полями или еще как-нибудь. Или можно назвать проявлением Бога в человеке через движение.



Я провожу свои семинары – лилы на Вайкунтхе. Это такая модель духовного неба на Земле, как бы фантастически это не звучало. Но *как твое сознание мыслит – туда ты и попадаешь*. Правильно? Если ты осознаешь, что находишься на Вайкунтхе – то твое сознание постепенно перерождается, еще, будучи на Земле. И ты на Землю приносишь тот мир, который ты себе представил, создал или, в котором ты сейчас находишься. Вайкунтха реально существует. Но ты часть этого мира проявляешь на земле и это **твое сознание, которое формирует мир вокруг тебя**.

Подумай: от чего ты хочешь быть зависимым? От бога, от самого себя или от каких-то неправильных социальных установок? Нужно чтобы человек был *зависим только от бога*. Потому что сам ты еще пока не до конца вырос, что бы за себя отвечать.

Социум – это «движения ногой туда – сюда». А при состоянии, когда ты чувствуешь, что Господь через тебя проявляется, внешний генофонд движений будет другой. Ведь когда приходит *эта* энергия внешне люди проявляют ее бурно, как в состоянии транса.

Нужно же двигаться с открытыми глазами и в этот мир приносить то счастье и благодать, которые есть в духовном мире, чтобы *одухотворить и эту реальность и мир, в котором вы живете одухотвориться*. Тогда после такого танца, человек, с которым вы просто постоите рядом и поговорите, станет чище и светлей.

Вайкунтха – это красивейший мир. И существа, живущие там во много раз красивее и совершеннее, чем на земле. Безусловно, и танец на Вайкунтхе, в этом месте, где нет старения и смерти – самый прекрасный танец. Движения соответственно в нем не такие как в других танцах. На Вайкунтхе человек должен двигаться энергией самой Вайкунтхи. И тогда это будет давать ему силы двигаться по-другому. Он будет чувствовать, что сама Вайкунтха двигается через человека. И тогда он всем своим телом будет чувствовать, что проводит именно энергию Вайкунтхи, энергию блаженства, которая проявляется через движения. Это очень интересное чувство.

Поэтому энергию этого танца нужно проводить через красивые движения и тонкое состояние. Причем, эти движения должны быть не обязательно индусские. Это должны быть правильные движения рук, а не завлекающие турецко-индийские, как привыкли делать наши люди. Когда включается музыка, человек начинает через красивые и тонкие движения (не виляя задом), линейно и гармонично двигая руками, передавать все, что ощущает. Движений может быть не очень много. Здесь не может быть движений грубых. Там есть быстрые движения. Энергия божественной страсти в Духе присутствует, но она немного по-другому выражается. На лилах мы показываем, как надо двигаться, чтобы энергия была более витиеватой, гармоничной, разумной, чтобы любо-дорого было посмотреть на вас. Необходимо добиваться, чтобы это еще было и спонтанно, а не заранее приготовленные движения. Если же вы идете самостоятельно можете представить движения, которые будут и красивыми и гармоничными. Главное, что бы в них не было *фальши, лжи и эгоизма*.

Эгоизм мы видим, когда человек танцует и подпевает песню. То есть, он очарован песней, но очарована, прежде всего, его голова. Человек пока еще голова. Он не часть Вселенной. Когда движается просветленный человек, он чувствует, что сам он – весь этот мир, все кто сидит и смотрит на него, все, что происходит вокруг, *он вбирает в себя и он един с этим*. Тогда не нужно специально показывать, что душа открыта (это чувствуется и так). И, если человек будет двигаться специально и во время танца совершать движения не такие как все делают, а именно двигаться гармонично, ровно, от божественных миров, где присутствует линейность и красота, то тогда вот эта линейность и красота, проявленная во время танца, в реальном мире сохранится, и будет приносить свои плоды. Это обязательно произойдет. А если человек этого не сделал, то это будет не танец, а размазня. Но надо сказать больше, он еще будет говорить, что танец не работает или не приносит изменений.

Чтобы танцевать этот танец необходимо несколько раз произнести мантру:

«ОМ ВАЙКУНТХА НАМАХА»

или

«ОМ ШРИ ВАЙКУНТХА НАМАХА»

В духовном мире планеты Вайкунтхи живые. Они – это сам Господь. Произнесите эту мантру пока не почувствуете поток идущий от Вайкунтхи, пока не ощутите это блаженство и счастье от нахождения на Вайкунтхе. После этого просто начните танцевать. Вы почувствуете те движения, которые характерны для жителей Вайкунтхи. Делая такие движения, вы можете прикоснуться к тайне вечной жизни, вы можете ощутить себя бессмертным. Именно так живут по-настоящему!

ТАНЕЦ В ЭДЕМСКОМ САДУ

Эдем – это отсутствие мыслей. Эдем – это отсутствие желаний и знание того, что в будущем все будет хорошо. Здесь вы не беспокоитесь о своем будущем, а наслаждаетесь настоящим моментом.

Вы не чувствуете себя как образ, как личность, а ощущаете себя соединенным с миром, когда нет разницы между мной и вами и, есть некий поток, соединяющий нас.

Тела остаются. Вы смотрите на других, как на тела, но вы чувствуете себя едиными с ними. Между вами проходит некий поток. Многие воспринимают этот поток как прохождение тепла. Вот Эдемский сад – это возможность проводить этот соединяющий поток неограниченно во всем мире.

Как же танцевать в Эдемском саду? Если хотите это делать дома прежде нужно понять, что когда вы выходите в лотос и говорите «Эдемский Сад» вы автоматически что-то начинаете чувствовать. Вначале, возможно, вы свои ощущения не сможете ни как выразить. Но именно это и нужно показать телом.

Например, разведя руками, вы покажите, что не понимаете, как танцевать. Делая так – вы принимаете и соглашаетесь с тем, что не чувствуете так, как хотели бы чувствовать. Здесь нет никакого вашего образа, ни какого вашего представления об Эдемском саде. Есть только та энергия, которая чувствуется. Вы соглашаетесь именно с этой энергией. *Соглашаетесь с тем, что есть и не пытаетесь призвать энергию большую, не пытаетесь призвать энергию, которая лучше или более понятна вам.* И начинайте танцевать в той энергии, которая у вас появилась, то есть, в этом непонятном состоянии.

И вот если вы соглашаетесь на то, что чувствуете, если вам достаточно того потока, который сейчас идет, не ищите большего, то в какой-то момент вы начинаете **расширяться** и понимать, что такое Эдемский сад. У вас появиться состояние экстаза, единства с миром. **Вы не пытайтесь оценивать правильно, или непра-**

вильно вы делаете. Вы просто принимаете эту энергию и двигайтесь до тех пор, пока полностью не пропустите ее. Вот тогда – вы в Эдемском саду! Вы это поймете изнутри. И соответственно в Эдемском саду у вас проявятся определенные движения, присущие именно этому состоянию. То есть, оно будет как-то выражаться через движение. Можно так же попросить пространство вам помогать и присутствовать в вас.

Так вы вернете *потерянный рай*. Вы вернете свою изначальную природу. Это – природа бессмертия, природа красоты души, когда Бог властвует над вами, а не вы над миром. И тогда, соответственно, все в мире гармонизируется.

ТАНЕЦ – КАТАРСИС

Это очень интересный метод работы над собой. Во время этого танца важно помнить, что все движения должны исходить из сердца, исходить от души. Тогда у вас не будет никаких проблем, так как *душа всегда дает полётность*, тем более если вы уже отработали свои движения в описанных выше техниках (танец искаверканой судьбы и движения в Лотосике). Тогда вы сможете всегда прибывать в вашем сердце и получать движения из своего сердца, концентрируясь на нем.

Что это такое Танец-Катарсис?

Бывают такие дни, когда вам хочется его исполнять. Многие люди не осознают того, что постоянно испытывают *напряжение* какой-то части своего *тела или разума*. Это напряжение сказываться и на всей жизни человека. Это проявится тем, что какие-то события или люди для него перекрыты, или недоступны. Он не получает того к чему стремятся. Расслабленный же человек, подобен небожителям, он находится на Седьмом Небе и он свободен.

Что нужно сделать, что бы избавиться от постоянного напряжения тела и ума, что бы стать расслабленным и свободным че-

ловеком? Известно что, когда человек **осознает свое напряжение или проблему**, то это напряжение или проблема исчезает. Когда человек хочет что-то почувствовать наоборот это от него уходит. То есть когда вы на чем-то сосредотачиваетесь – оно рассеивается. Используйте эту технологию. Понаблюдайте за собой: какие дурные привычки, или какая мысль вызывает у вас напряжение или реакцию в теле. Выберите день, когда вам захочется танцевать танец – катарсис. Можно даже не открывать пространство лотоса, стать и сказать, что вы хотите потанцевать танец катарсис.

В чем его особенность?

Если допустим, во время танца, вам захочется от злости сжать руку в кулак – вы заранее, специально осознанно делаете это: поднимаете кулак, напрягаете мышцы. Вы осознаете то, что делаете. И сразу же возникает расслабление.

В этом танце вы можете заранее пережить какую-то эмоцию, которую будете испытывать, когда на вас будут смотреть люди, максимально прочувствовав напряжение своего тела. Практически у всех людей, когда они ходят, лица слегка опущены, будто их тянет к земле. Если я, допустим, предложу вам сконцентрироваться на своем «кислом» лице, то нужно сделать лицо еще «кислее». Что тогда произойдет? Вам вскоре уже захочется улыбаться. Исчезнет маска тяжести. Подобным образом можно отнесетесь к другим своим действиям и привычкам. То есть, нужно усилить ваши напряжения при каких-то обстоятельствах. Выполнив это, вы почувствуете глупость того, что вы делаете. Раньше – вы были серьезными и напряженными. Но после того как вы специально усилите свое напряжение – вы ощутите легкость. Вы увидите глупость того, что вы делали раньше. Если раньше вы сжимали зубы от злости, то сейчас вы уже это делаете от игры, смеясь внутри над самим собой.

То есть, Танец-Катарсис дает возможность театрально усилить ту проблему, которая у вас есть. При возникновении напряжений

в теле из-за каких-то внутренних ограничений вы усиливаете эти ограничения и эти проблемы, а затем они сами исчезают. Можно с кем-то проиграть в ваши проблемы в общении, что бы увидеть, как вы отводите глаза, или как вы лукавите. Усильте это ваше поведение через движения, но не забудьте произнести, что вы исполняете Танец-Катарсис. Вы ощутите, как напряжение исчезает.

Вы *перестаете себе чувствовать телом*. Внутри вас появляется осознающий внутренний свидетель или Высшее Я, которое понимает, что все это глупо. Понимает, что вас заставили думать будто вы – это тельце, которое выражает такие блоки, а в Танце-Катарсисе эти блоки разбиваются. Прекрасный метод открытия и раскрытия себя!

ТАНЕЦ В ПРОШЛОМ

Вы выходите в лотос с намерением проникнуть в свое прошлое в тот момент, откуда вам хотелось бы мыслить по-другому. Допустим, в будущем вы более совершенны. В будущем вы обладаете какими-то возможностями. В будущем вы уже более цивилизованны и более разумны, чем были когда-то в прошлом.

Как сделать настоящее более совершенным и прекрасным?

Для этого надо проникнуть в свое прошлое. Вы, выйдя в лотос, просите сначала благословения Бога и говорите:

«Господь Вишну! Благослови меня на эту работу» Благословение Бога необходимо, чтобы пошел поток, потому что эта работа по изменению себя. И когда почувствуете приятный поток, скажите:

«Я хочу оказаться в том моменте прошлого, в который бы я вложил свое сознание и свои желания, которые есть сегодня у меня и преобразовал себя благодаря прошлому».

Не обязательно это произносить вслух. Можно мысленно переместиться в прошлое со своими сегодняшними желаниями и

человек прошлого, то есть *вы в прошлом*, автоматически решит те вопросы, которые не может решить сейчас.

Кроме того, вы принесете свое более совершенное, более развитое сознание в прошлое. Придя в прошлое более разумными, вы *поменяете себя в прошлом* и благодаря этому *измените свое настоящее*. Вы решите те задачи, которые стоят перед вами сегодня. Не думайте о том, куда именно в прошлое вам нужно вернуться. Это не важно. Это будет интуитивный процесс. Душа сама будет знать, куда послать вас в прошлое. И когда вы пошлете себя в ваше прошлое, вы будете решать не ту задачу, которая была у вас в прошлом, вы будете работать над той проблемой, которая стоит перед вами сейчас, на сегодняшний день. Так, изменив свое прошлое, вы сможете легко решить вопросы, возникшие сейчас. Это великолепный, непревзойденный метод решения событий таким легким и простым способом. Он позволяет быстро переобучиться, или магически трансформироваться.

А зачем же нужен танец?

Когда вы концентрируетесь на своем прошлом, вы должны это делать с точки зрения **игры Господа или с лилааватарного уровня**. Когда вы, имея более совершенный опыт, со своими сегодняшними какими-то проблемами и желаниями, решаете переместиться в прошлое, то у вас появляются какие-то ощущения в теле, в душе, в разуме. Согласитесь с этими ощущениями и наблюдайте за ними. Наблюдаете за этими ощущениями пока не почувствуете какую-то силу, пока не почувствуете, что что-то действительно происходит. Никуда не торопитесь. Вам предстоит, можно сказать, тонкая хирургическая работа.

Как нужно танцевать танец в прошлом?

Включите музыку и через движения начинайте передавать закладку своей судьбы в прошлое. Через движение вы пошлете в прошлое энергию, которая изменит ваше настоящее через измене-

ние вашего прошлого. Вы будете танцевать танец человека будущего в прошлом. Танцуйте этот танец до тех пор, пока не почувствуете, что больше вам в прошлом не хочется находиться, будто вы уже выполнили там задачу, которую перед собой ставили. Тогда вы автоматически почувствуете себя в настоящем моменте, в том моменте, где вы находитесь сейчас и что вы уже трансформированы, что уже те задачи, которые ставили перед собой, *вы решили*. Затем отдайте этот ритуал Господу Вишну (потому что Вишну отвечает за хранение) и тогда этот ритуал будет работать на все 100%.

Главное – подходите к этой работе без суеты, спокойно. Не пробуйте и не играйтесь этим процессом. А реально и серьезно все выполняйте. Ведь так вы перестраиваете всю свою жизнь!

ТАНЕЦ В БУДУЩЕМ

Второй вариант – это коррекция себя в будущем.

Каждый человек чувствует, что с ним может что-то произойти. Каждый человек чувствует, будет он жить долго, счастливо или нет. В будущем когда-то все будут более совершенны. Правильно? Будут более понимающими, более созидательными.

С помощью магического танца можно изменить свое настоящее путем взаимодействия с самим собой в будущем. Пускай этот момент будущего не воспринимается как какая-то точная дата, допустим, 10 лет вперед или 20 лет вперед. Пускай это будет неопределенное время. Главное, чтобы душа почувствовала тот момент в будущем, когда вы более совершенны и направилась туда. Для этого выйдя в виртуальное пространство, в лотос вы решаете направиться в *тот момент будущего, когда вы уже совершенны*. Когда вы произнесли желание соединиться с собой из будущего, с собой более совершенным, прошедшим все этапы развития вы автоматически уже перемещаетесь туда. Вы соединяетесь с собой. И когда это произойдет, вы почувствуете это соединение. Самое важное при этом **принять** все, что с вами будет происходить.

Ничего не чувствуете – надо принять это ощущение. Появились какие-то чувства – согласитесь и с этим. Принимайте и эту энергию.

В какой-то момент пришла непонятная энергия, непонятное ощущение – тоже принимайте. Снова соглашайтесь с тем, что есть. И потом, соединившись с человеком будущего, соединившись, с собой, раз вы вышли в ритуальное пространство, то через движение, покажете те задачи, которые хотели откорректировать в настоящем у себя, в вашей семье и вашей жизни в целом. *И отдав себя человеку будущего, слившись с самим собой, включайте музыку и начинайте танцевать.* И в какой-то момент интуитивно вы почувствуете, что происходит, как вы из будущего меняете себя в настоящем. Вы из будущего, фактически, для себя являетесь инопланетянином или ангелом хранителем, который может вас, и изменить и трансформировать. Тогда в настоящем вы сразу чувствуете подъем.

Как можно понять, что что-то изменилось, после того как вы свое сознание направили в будущее? Свой танец проблем и желания трансформации предложили в будущее? У вас внутри должно появиться ощущение подъема, цельности, чувство уверенности в том, что все хорошо при мысли о задачах, стоящими перед вами. Если это состояние появляется – это значит, что человек будущего откорректировал вас в настоящем. Тогда вы благодарите себя же в будущем и возвращаетесь в настоящее. Так вы полностью гармонизируете себя и получаете то, что хотели.

ТАНЕЦ ИЗ «ЗАМЕЧТЫ», «ЗАМЫСЛИЯ»

Представьте, что все, чего вы хотели в жизни, уже исполнилось, или можете подумать: «Я хочу танцевать танец «замыслия» (танец за мечтой, за фантазией). То есть, то, о чем я мечтаю, думаю, уже случилось, уже я это имею. Я в этом уже нахожусь». Вначале вы удивитесь: как это может быть? Но если вы протанцуете этот танец две недели подряд, то это даст вам действи-

тельно мощное преобразование и развитие. Потому что вы погрузитесь в ту атмосферу «за реальностью», за мечтой всей вашей жизни, в которой уже вам хорошо, где *уже пребывает счастье*, где вы уже совершенны.

Если захотите, то вы можете жить в «замысли» всегда. Вы можете принять этот способ как новую форму жизни, как новую форму восприятия мира и всегда жить за пределами своей мечты, за пределами всего, что вы когда-либо хотели или мечтали. Все люди внутри знают, чего они хотят. Поэтому, просто выйдя с информацией, что хотите погрузиться в «замыслие», за пределы своих фантазий, начните танцевать, пока это не произойдет, пока вы не впадете в некий экстаз. Пространство и время переведет вас в этот мир «замыслия», «замечты», «зафантазии». Если вы будете танцевать этот танец в течение часа или получаса каждый день, то за две недели вы уже тотально погрузитесь в пространство этих программ. А чтобы привлекать постоянно новое в свою жизнь продолжайте танцевать этот танец каждый день вместо разминки или медитации. И вскоре увидите, что уже, на самом деле, вы совершенны, вы уже не стареете, что здоровы и богаты. Сначала это проявится на внутреннем плане, а затем отобразится и во внешнем мире.

Первый вариант – это прекрасная модель жизни, модель поведения. И главное, не нужно искать сложных психологических способов выхода из очередного кризиса: такая идеальная магия творчества поможет разрешить практически все ваши проблемы. Потому что вы будете притягивать в свою жизнь все потоки Вселенной.

И такая философия жизни самая удачная. Что-то подобное происходит во время танца, когда вы входите в магический лотос и говорите себе, что я иду не из прошлого в будущее, а иду из уже сложившегося будущего, как совершенное существо в рождение, а не в смерть и в настоящее и танцуете это состояние. Это тоже один из способов идти в обратный поток времени, используя который можно прекрасно развиваться.

Что это дает? В первом случае, (в танце из «замыслия») вы будете чувствовать, что вы уже совершенство и вокруг вас меняются люди, состояния, потому что вы сами поменялись. Вы перевели себя во время замыслия, в то время, когда все у вас уже сложилось, все прекрасно. **Вы находитесь реально в раю!** Но эта магия только для смелых людей, потому что большинство людей предпочитают страдать, болеть, или пребывать в каких-то иллюзорных состояниях. Они не понимают, зачем нужно бессмертие, красота, молодость. Они живут как все. У них стандартный тип поведения. Вы же можете вырваться из этого, если начнете танцевать «танец замечты».

Второй вариант – должно появиться осознание того, что вы уже родились с качествами свободного человека, вы уже умеете общаться с людьми. То есть, вы идете из будущего в прошлое, а при каких-то сложных ситуациях только вспоминаете, что уже все у вас есть, что вы уже свободны.

Что же тогда происходит?

Когда мы чего-то достигаем (например, счастья, богатства или здоровья) у нас возникает ощущение, что мы наполнены, что мы все имеем и все у нас благополучно и, мы не переживаем, что что-то не получится. Собственно, ради этого состояния мы и развиваемся. Мы понимаем, что теперь тебе ничего не стоит подойти к любому человеку, если раньше у вас и были какие-то комплексы в плане общения, то теперь их нет. Все к чему бы ты не прикасался, будет перед тобой раскрываться за счет того, что у тебя в душе появится огромная наполненность и проявленность. Это будет твое освобождение, причем реальное освобождение. Это прекрасная технология и ты можешь выбрать себе такое мировоззрение, миросозерцание, проявляя его через танец или легкую медитацию каждый день. Вы можете идти, смешав эти технологии, одно другому не мешает.

Вы можете подумать: как можно соединить столько вариантов танца? Но, оказывается, нужно только поверить в это, поверить себе, и действительно, реальность будет работать на вас. Все танцы тогда будут соединяться в *танец вашей жизни*. Произойдет парадоксальное склеивание всего лучшего, находящегося в одном танце с лучшим другого. И все будет на вас работать. Ни что вам не помешает. Это должно стать вашим девизом. Вы говорите всему «ДА!»

ТАНЕЦ МОЛИТВА

Танец может быть и молитвой, который станет в тысячу раз лучше и в тысячу раз сильнее, чем, что-либо другое. Потому что человек, выходя в источник, не может танцевать через эго, а танцует только Бог в нем. Значит, этот танец **танцует сам Бог**. И вы, включая музыку, танцуйте, думая о Боге и начните выражать те *желания, те проблемы, которые хотите решить*. Причем какая-то проблема может проявиться в том, что вас тянет вниз. Вы сразу же наклоняйтесь вниз.

На самом деле что происходит? Когда человек перед Богом делает поклон – у него вся энергия в теле, вся его энергетическая оболочка полностью выравнивается. Мало кто об этом знает. Так и в танце. Какая-то проблема на вас давит и вам хочется наклониться. Возьмите и наклонитесь. Кому-то захочется закрыть лицо руками. И продолжайте так ***молиться через движение*** до тех пор, пока вы не почувствуете, что молитва дошла к Богу и вам уже легко и радостно танцевать.

Еще более проявленная молитва через движение, когда вы показываете Господу то, чего вы хотите. Это дает возможность Господу ответить на вашу молитву.

ТАНЕЦ МЕДИТАЦИЯ

Вы можете просто стать и сказать, что хотите побыть в медитативном танце. В чем заключается этот танец? В том, что вы соглашаетесь с теми чувствами, которые испытываете сейчас. Включается музыка, и вы выражаете то, что вы испытываете. Если ничего не испытываете, тогда вы просто ходите по кругу. В какой-то момент захочется поднять руку – сделайте это. Если вы не будете искать ощущений, которые бы вас удовлетворяли, а примите то, что есть на данный момент, то у вас автоматически появится медитация. Вы погрузитесь в безмолвное, безмятежное состояние, в котором вам захочется просто танцевать, просто пребывать. Вот это и есть *медитация пребывания* или настоящая медитация, когда вы соглашаетесь с моментом и танцуете, *ни о чем не думая*. Вы будете ощущать блаженство каждой клеточкой вашего тела. И такая медитация даст вам огромный заряд энергии. Даст возможность огромного наполнения, даже если вы будете в ней находиться всего 15 – 20 минут.

ТАНЕЦ МУЗЫКИ

В первом варианте вы слышите музыку и подчиняетесь ей. Вы делаете то, что диктует вам музыка. Можно просто использовать музыку как задачник движений для вас. Для этого попросите лотос открыться, и он автоматически генерирует такую энергию, в которой легко танцевать и дает пространство, выйдя в которое вы автоматически наполните себя энергией. После того как включили музыку, вы старайтесь, без каких либо своих желаний отображать музыку, которая звучит.

Музыка совершенна. Она более игрива, чем человек. Ее можно приравнять к чему-то более высокому. Поэтому, используя музыку, как задачник, вы станете более преобразованным человеком.

В чем это выражается?

Один человек в жизни выглядит как барабан. Другой человек – больше похож на флейту. Третий – на контрабас. А чтобы в вас звучали все инструменты надо их провести, провести разные аспекты музыки через себя и сочетать в себе разные инструменты. И исполняя танец с музыкой, вы почувствуете, что она проникла в вас, она ведет вас определенным образом. Пусть ведет, пусть выравнивает. Согласитесь с этим. Именно музыка в этот момент вас ведет, вами управляет, движет вами, проникает в вас всеми музыкальными инструментами, заставляя тело быть лучше, более красочным, более совершенным, она раскрывает в вас музыкальную одухотворенность, и у вас появляется своеобразный музыкальный слух, который будет проявляться в виде разных эмоций. *Вы не будете больше серыми, а будете разнообразными.*

Второй вариант медитации, когда вы управляете музыкой. То есть, вы включаете любимую мелодию и, не она вас ведет, а вы управляете ею. Вы понимаете, что она идет на вас таким потоком, а вы ее проводите через себя, заставляя ее подчиниться вам, а не она подчиняет вас. Это тоже важный момент, который вам надо отработать

ТАНЕЦ ЭЛЬФОВ

Вы знаете, что эльфы – это прекрасные создания. Они радостные, веселые. Это духи воздуха. В жизни они всегда веселятся, они безмятежные, легкие, воздушные. Эльфы ни о чем не задумываются. Они радуются всему, что с ними происходит. Для них нет каких-либо проблем в жизни. Единственная их проблема – это огромное желание в общении с людьми, потому что у *человека бессмертна душа*. Когда они находятся в теле человека, общаясь с бессмертной душой, они получают шанс тоже стать бессмертными. Человеку же не хватает их качеств – **веселости, безмятежности**. Танцуя этот танец, вы можете попросить эльфов дать вам качество **легкого отношения к жизни, легкого взгляда**

на жизнь. У них взгляд совершенно легкий и хитрый, но, хитрый он, не от хитрости, а от божественного лукавства. Поэтому, танцуя такой танец, вы можете приобрести опыт *воздушности, творчества, свободно будете воспринимать мир «через розовые очки» и сам мир будет так же относиться к вам.*

Как танцевать этот танец? Откройте лотос. Поставьте в центр молоко (эльфы очень любят молоко). Пригласите эльфов любыми словами и повторяйте до тех пор, пока не ощутите, что они слетелись. Это будет очень тонкое ощущение внутри себя. Не мыслите образами! Не будет ничего вовне. Будет только внутренне ощущение. Если вы почувствуете что-то живое и ваше состояние изменится, то есть, вместо человеческого вы почувствуете что-то безмятежное и легкое, такой блаженный транс – знайте, что эльфы пришли. Обязательно предложите им молока. И попросите потанцевать через вас свой танец. Включите музыку и начинайте танцевать. Вы можете моментами ощущать их, моментами нет. Потому что ваше тяжелое и грубое человеческое может взять верх. Продолжайте все равно танцевать до тех пор, пока не произойдет накат. Тогда вы сможете танцевать танец с эльфами внутри себя долгое время и чувствовать себя восторженно.

Танец этот можно исполнять одному, вдвоем, втроем, всем вместе с большим количеством людей. Чем больше, тем лучше. В любом состоянии нужно пытаться исполнять этот танец. Вы почувствуете отдохновение. Ощутите этот импульс легкости экстаза, который исходит от этого танца. Во время танца от всей души попросите у эльфов, оставить вам качество этой легкости и чтобы вы понимали что это качество у вас уже есть. Так и просите: «Оставьте мне чувство легкости, чтобы я понимал, что оно осталось у меня!» Просите так до тех пор, пока не почувствуете, что получили. Продолжайте танцевать танец и радоваться с этим веселым народом. А потом поблагодарите за то, что они вам передали свои качества. Попросите прийти их в следующий раз, попрощайтесь и отпустите их в свою обитель.

ТАНЕЦ ФЕЙ

Феи – это волшебницы колдовского мира. Они реально существуют. Есть вселенские, есть космические феи. Есть феи магических миров. Есть лунные феи. Есть феи с других планет, других цивилизаций. Есть земные феи. Все они прекрасны. По своей сути они несут много энергии, восторга, радости. Они как *крестные матери* исполняют желания людей.

Чтобы танцевать танец фей нужно сделать вот что. Если это происходит в обществе нескольких людей, тогда нарядите одну женщину феей, дайте волшебную палочку. Пусть она выйдет в центр лотоса, а все люди, которые собрались, станут кругом. И попросите настоящую фею, которая слышит вас, проявиться через этого человека. И просите до тех пор, пока не почувствуете, что вы относитесь к человеку, который переодет как к настоящей фее. В какой-то момент это произойдет – вы ощутите связь с этой феей. Будьте исполнены благодарности и танцуйте свой танец! Вы, безусловно, почувствуете восторг от того что делаете.

Можно конечно и самому потанцевать перед простым изображением феи и почувствовать ее присутствие. И вы сами проведете энергию феи через танец. Если вы женщина, то можете переодеться дома и потанцевать. Вы ощутите в какой-то момент, что эта фея берет верх над вашим «Я» и в какой-то момент произойдет контакт. Если же вы мужчина, то нужно потанцевать этот танец с женщиной или всем вместе, выбрав одного человека феей.

ТАНЕЦ ДУХОВ

Вы можете в свой танец призвать добрых духов.

Что нужно сделать? Дома приготовьте хлебцы, или испеките что-то. Сделайте вкусное блюдо. Вычистите все в квартире. Сделайте из своего дома просто «изюминку». Зажгите свечи. Поставьте несколько стульев и пригласите именем Господа Вишну

добрых духов прийти к вам. И просите от всей души: «Именем Господа Вишну! Добрые духи, придите!»

Просите до тех пор, пока не появиться внутри какое-то магнитное движение. Вы всегда ощутите, что духи пришли. Вы можете с ними просто поговорить. Но сначала предложите им покушать и вместе с вами попить молока и погреться у огня. Когда они вдоволь покушают, а они очень любят это делать, поговорите с ними. Можете своими чувствами или вслух задать им вопросы, которые вас беспокоят. В полном спокойствии и гармонии скажите так:

«Добрые духи! Меня волнует то-то и то-то. Помогите мне решить это!»

И они пойдут к вам на встречу. Они помогут вам. Вы почувствуете ту благодать, которая от них пойдет. Но я советую, чтобы эти духи проявились и выразились через ваше тело.

- Для этого станьте в центр.
- Включите музыку и попросите проявиться добрых духов в вашем теле.
- Проявиться в качестве проводников, чтобы, танцуя, вы смогли изменить всю свою судьбу и стать более совершенным.

Что при этом будет происходить?

Добрые духи настолько тонкие создания! Они могут лучше учиться, чем человек, потому что они уже понимают, что человек должен учиться на земле, а не «бить баклуши». Когда включится музыка, они так тонко подстроятся под вас, и когда вы будете двигаться, как будто сами, на самом деле, это они будут вместо вас танцевать. Вы скоро это поймете. В них будет прорываться вдохновение к тому, что вы хотите получить: исцелиться, обрести радость, достичь ощущения полета, счастливой жизни и просветления. У добрых духов есть это устремление. Они вам через танец подарят это состояние устремления. И вам захочется танцевать и

захочется выразить через танец свою жизнь. Многие этого уже не могут делать, и вот такая *неподвижность ведет человека к старению*, к тому, что он сидит на месте и ничего не делает. А здесь появится ощущение вдохновения, полета, творческой радости. Это все проявят для вас эти духи. На самом деле они вселятся в вас, проведут вас и научат также относиться к танцу. И в следующий раз вы, вспомнив, как это делали добрые духи через вас, также включив музыку, *сами сможете преобразовать свою жизнь через глубокое устремление души, которое они вам показали*.

В конце обязательно поблагодарите духов и скажите:

«А теперь идите в свою обитель именем Господа Вишну. Я благодарю вас за то, что вы приходили».

Не забудьте пригласить прийти в следующий раз. Вы увидите, как благодаря этому танцу изменятся многие вещи в вашей жизни. Вы увидите, как танец начнет действовать на вашу реальность и менять ее. Вы поймете, что на самом деле *танец устремления* проникает во все сферы жизни как торнадо, и полностью меняет вашу жизнь.

ОГНЕННЫЙ ТАНЕЦ

Огненный Танец или танец с саламандрами. Этот танец может танцеваться у костра. Так же можно зажечь огонь и танцевать в круге огня, можно призвать саламандр, духов огня, что бы они дали вам *энергию огня или энергию жизненности и чистоты*. Чтобы эта энергия выжгла в вас все проблемы.

Прекрасный метод! Вы просто становитесь в лотос и понимаете, что у вас появляется желание слиться с энергией огня. Начинаете двигаться. И вскоре вы почувствуете, как движения ваши становятся более плотными, вы почувствуете, как в движениях появляется огонь. Так танцуйте до тех пор, пока не ощутите, что все лишнее в вас сгорело, та нехватка огня, которая у вас была – исчезнет, и вы наполнитесь огненной энергией.

Каждый сам для себя должен определить, нужно ли ему танцевать этот танец. И опять же, обязательно, исходите от сердца. Принимайте в сердце танец огня, только в этом случае вы почувствуете, что овладели стихией огня, что вы ее уже гармонизировали в себе, и она уже служит вам.

Можно возвращаться к танцу огня, чтобы снова подпитать эту структуру в себе. Без огня будет «сырое» состояние: где-то не будет вдохновения, где-то любви. Лучше будет, если вы потанцуете танец огня несколько дней подряд.

КАК ДВИГАЮТСЯ ИНОПЛАНЕТНЫЕ ЖИТЕЛИ

В танце вы можете почувствовать, как двигаются инопланетные жители.

Включите красивую космическую музыку и начните двигаться как угодно и в какой-то момент вы почувствуете, что у них движения более линейные, они двигаются структурно, нет в их движениях размытости и безобразности. Но и не должно быть в этом особой серьезности. Нужно обязательно видеть и противоположную сторону. Противоположная сторона всех движений, которые вы делаете, даже если делаете серьезно, — это *легкость, это радость, это блаженство, это шутка*. Даже когда вы серьезно копируете красивые движения инопланетян, вы все равно понимаете, что входите в образ инопланетян. И можно, действительно, поконтактировать с ними (если вы знаете что это Божественные цивилизации).

Тогда вы заметите, что ваши движения становятся красивыми, а душа остается постоянно радостной и легкой. Вы можете выбрать этот стиль и двигаться, как инопланетяне (так красиво и гармонично) или как прекрасные и благородные существа, которые слегка перетекают. Здесь работают не только первые чакры (вращение тазом), работают и верхние центры. То есть, когда в танце все сочетается, когда движение идет через чистоту и бла-

гость, тогда другие тоже увидят это. Тогда все поймут, что этот человек простой, чистый, искренний и светлый.

ОГОЛЕННЫЙ ТАНЕЦ

Иногда нужно танцевать оголенный танец. В этом танце вы, будучи полостью обнаженным, должны почувствовать свободу и начать двигаться. Многие сами поймут для чего это необходимо.

Для кого-то это покажется странным и парадоксальным, потому что будет непонятно, что с ними происходит в данный момент.

Но если вы будете продолжать двигаться, находясь в лотосе полностью обнаженными, в какой-то момент появится то ощущение, которое вы должны получить от этого танца. И танцуйте до тех пор, пока не почувствуете энергию оголенности, которая даст вам свободу в каких-то вещах.

ТАНЕЦ В ТЕМНОТЕ

Что происходит в темноте?

Сама темнота очищает человека. Она вбирает в себя все его проблемы и заботы.

Что же происходит во время танца в темноте?

Самое главное чтобы во время танца ничего вообще не было видно. Для этого нужно полностью изолировать от света всю комнату. Полностью! *В темноте вы будете натывать сами на себя.* Натывать на человека, который забит, где-то закрыт. Человека, у которого нет полета, есть проблемы со здоровьем. То есть, на все то, на что ранее вы не хотели смотреть.

Почему человек ночью засыпает и не хочет на себя смотреть?

Здесь же вы специально создаете темноту, чтобы посмотреть в себя и решить какие-то вопросы своей жизни.

И так, вы включайте музыку и начинайте танцевать в темноте. Причем не нужно закрывать глаза, ведь вам все равно некуда смотреть! Смотрите только в себя.

В начале вам может становиться то плохо, то хорошо. Вы можете наткаться на свои собственные ограничения ума, на представление о том, что вы физическое тело. И в какой-то момент это все исчезнет. И вы почувствуете, что есть только музыка и свобода в темноте. А темнота стала для вас другом. Вы почувствуете Единение с этой темнотой. Почувствуете, что она вас гармонизирует, и вы можете танцевать бесконечно долго. И когда это объединение произошло, когда вы приняли эту темноту, в тот момент вы почувствуете экстаз оттого, что темнота исцелила вашу жизнь, Исцелила внутренние неправильные представления, и вы поняли, что весь мир – это просто взгляд в себя. Вы поняли, что вовне ничего нет, что все внутри вас. Вы осознали, что убрали проблемы со здоровьем, потому что, находясь в темноте, вы натываетесь в те места, которые у вас поражены, или больны как на психическом уровне, так и физическом плане. И соответственно, пока вы не вычистите себя полностью – вы уже не можете отвлечься. Вы только и делаете, что смотрите в себя. В тот момент вы натываетесь на себя, вы получаете свободу от проблемы или болезни и исцеляетесь.

А если этому сопутствует совершенный танец, то вы выражаете все, что испытываете через движения тела. Сначала это могут быть движения странные, страшные и уродливые. Но в итоге, когда вы соединитесь с темнотой, они превратятся в прекрасные раскрытые движения.

ТАНЕЦ СОМНЕНИЯ

Если вдруг у вас возникают сомнения, то нужно это сомнение выразить через движение. Это принесет вам много энергии. Потому что *сомнение*, на самом деле, *нужно человеку*. Оно показывает насколько точно, или неточно вы что-то сделали.

Как вы танцуете танец сомнения? Вы можете выражать телом все, что чувствуете. К примеру, вы сомневаетесь по поводу своей жизни, так выразите это сомнение телом. Поднимите руки вверх, к лицу, сузьте глазки. То есть, телом выразите ту эмоцию сомнения, которая раньше сидела у вас внутри. И в процессе этого выражения вы почувствуете облегчение. Будто уже не хочется так делать, как-будто это смешно. И так, выражая телом эмоцию, танцуя эмоциями, вы проводите энергию. И в какой-то момент вы почувствуете, что на самом деле вы обладаете счастливой жизнью, что энергии работают на вас, что все прекрасно. Вот для этого и нужно станцевать танец сомнения.

ТАНЕЦ – ПУТЕШЕСТВИЕ

Танцуя, вы можете путешествовать во Вселенной. Начните танцевать под приятную музыку и в какой-то момент вы можете спросить:

«А где я могу путешествовать, чтобы мне было интересно?»

В это время вы поймете, что можете передвигаться по запредельным, интересным, фантастически красивым мирам, в которых вы раньше никогда не были, о которых вы и понятия не имели. Это, возможно, будет ваш первый выход в сферу прекрасного, совершенного, в сферу чего-то необыкновенного и запредельного.

Если вы танцуете дома, то вы сможете даже увидеть с помощью третьего глаза то место, куда вы попали. Главное – это запомнить те состояния, которые вы там испытаете, чтобы впоследствии смочь описать их с помощью танца. Допустим, на Солярисе у вас будут одни ощущения. Для начала попробуйте через душу сделать описание того места, где вы находитесь.

Через танец вам легче войти в измененное состояние сознания и поэтому путешествие ваше будет более интересным и провлненным. Вы, как бы, физически ощутите, что находитесь там.

Затем вы можете нарисовать картину путешествия, которое вы сделали. Написать стих или выписать те ощущения, которые приобрели, находясь в мире, о котором раньше и понятия не имели.

Это достигается тем, что вы просто начинаете танцевать. И пройдя точку измененного сознания, когда открывается второе дыхание, когда вам уже легко двигаться, ставите себе задачу попутешествовать во Вселенной. А в танце вы почувствуете, что это возможно. Начните танцевать и ощутите, что танцуете уже во Вселенной, что она для вас раскрывается через какие-то ощущения в теле, или вы даже видите ее глазами. Это очень интересное состояние. Танцуйте с удовольствием!

ТАНЕЦ, КОГДА ВАС ПЕРЕДЕЛЫВАЮТ

Существует еще танец, когда вы чувствуете себя глиной или пластилином, что бы вас можно было размять, перелепить. Дома вы это можете это сделать и сами. Поставьте перед собой мою фотографию или изображение Господа Вишну, и попросите перелепить вас. Попросите взять и изменить все то, что в вашем теле было неправильно. И просите до тех пор, меня или Господа, пока не почувствуете, что появятся какие-то движения. И тогда начинайте танцевать.

Здесь, конечно, должны проявляться гармоничные движения. Но вас может крутить, выворачивать, будет чувствоваться перетекание, потому что после вашей просьбы ваше тело начнет меняться, вращаться, крутиться. Ваши движения могут быть и на полу. И вы, таким образом, крутитесь, меняйтесь, перетекаете до тех пор, пока не почувствуете, что вам это делать все легче и легче, то есть, что вас что-то ведет и меняет.

На первом этапе это позволит вам растворить ваше представление о себе, как о теле. Это позволит весь груз, который раньше вы носили на себе, все искаженные генофонды вашего тела, где-то недостаток красоты, где-то нехватку здоровья, где-то закры-

тость души размять благодаря энергии Господа или моей энергии. Так вы позволите перелепить все несовершенные энергии в вас и потом уже строить те гармоничные движения, о которых говорится в этой книге.

После того как вы разомнетесь, через гибкость движения, когда вы почувствуете свободу, в какой-то момент ваше сознание выделится над телом, душа станет главенствующей, и вы будете чувствовать, что все, что вы делаете – это вы рисуете.

А попробуй, дать зашоренной структуре тела самой двигаться! В ней много блоков, много проблем. Ее нужно сначала вычистить, покрутить, размять перед тем, как уже лепить что-то совершенное. После остается только совершенная форма, которую вы можете выражать через свое тело.

ТАНЕЦ СЛОВА

Вы можете протанцевать слова.

Допустим, вы произнесли слово ЛЮБОВЬ. Попробуйте это слово протанцевать так, как вы его можете выразить. Иногда у человека проявляется порыв души. Вот и нужно начать танцевать как можете. Пускай для Учителя и для Бога это будет выглядеть комично, когда вы сразу прислоните руки к сердцу, будете разводить ими вверх, как в балете. Все равно, сделайте это. Не надо себя напрягать. Делайте все, что рисует ваше подсознание. Рисуйте, рисуйте, рисуйте.

И в какой-то момент вы почувствуете, что движения выровнялись. Вы не делаете ничего лишнего. Не создаете ни какого хаоса, а отображаете всем своим существом ЛЮБОВЬ. То есть, вы раскрыли энергию этого слова. Раньше – это было просто слово, которое выражалось в зажатых движениях, в размахивании руками к небу, к Богу, или еще как-то там. А теперь вы можете ощущать любовь по-настоящему. Вы можете предьявлять эту любовь. И, соответственно, движения, после раскатывания этого слова будут

другими. И даже люди будут о вас думать совершенно иначе. Ведь слово *любовь* произносят многие, но в вас они будут видеть любовь настоящую, потому что вы в себе это слово *выкристализовали*, а они этого еще не сделали. Потому что вы уже вычищены и можете вычищать и других людей.

Также можете работать и с другими словами: ПРОСТОТА, ЧИСТОТА, ИСКРЕННОСТЬ. Со всеми словами, которые дадут вам силу.

ТАНЕЦ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ СЕБЯ И ДРУГИХ

В начале вы можете от любви прочитать *магическую цепь*, которую мы приведем ниже. И вызвав силу богов, вы просите благословения у Господа Вишну-девата, или просто говоря: «*Господь! Благослови этот танец на исцеление (имя)*».

Попросив благословения через сердце, ждите, пока не получите ответ Господа. Если почувствуете Его позволение, начинайте танцевать и в танце передавайте свою любовь в то болезненное место, которое нуждается в лечении. Вы будете своей любовью исцелять прошлое этого человека, гармонизировать его будущее. Душа ваша сама будет знать, что делать. И в какой-то момент вы почувствуете, что исцеление произошло и танец закончится. И исцеление, действительно, произойдет.

Можно так же, идентифицировать себя с той частью тела человека, которая больна, и начать танцевать. Как только вы почувствуете себя хорошо, или сможете легко и свободно танцевать, в вас появится полетность, радость на сердце, в этот момент исчезнет и болезнь. Эту работу можно выполнять в течение семи дней. Это обязательно даст благоприятный исход.

Можно танцевать танец какого-то органа.

Например, вы входите в «лотос» и говорите, что будете танцевать танец сердца. Силы иллюзии или Небесные танцовщицы попытаются говорить вам, что танцуй – не танцуй, а все равно ни

чего не получится. Вы же спокойно, без суеты должны продолжать танцевать этот танец. Увидьте, что вы – сердце и танцуйте то, что чувствуете. В какой-то момент блок уйдет. Вы почувствуете свободу. Вы станете сердцем, и вы будете танцевать.

Может это звучит парадоксально, но вам нужно продолжать осознать, что вы есть сердце и тогда все раскроется, и вы притянете в сердце много энергии. Если будут появляться блоки или сомнения по поводу происходящего – все равно продолжайте движение, продолжайте раскрываться, продолжайте танцевать, продолжайте быть сердцем. Настанет какой-то день, и вы уже не будете сомневаться, что вы сердце. И все доброе от танца, от взаимодействия, от танцующего Бога, которым вы являетесь в этот момент, все, что вы хотите обязательно раскроется в вашей духовной атмосфере.

Вы ощутите полное исцеление того органа, танец которого вы танцуете. Ведь вы танцевали во благо и это благо вы получите. Если не в первый день, то в один из последующих дней, но обязательно. На одной из моих Лил присутствовал ребенок, у которого одна нога короче другой. И я взял двух человек и идентифицировал их с его ногами. Я сказал, что они и есть ноги этого ребенка. И эти люди начали танцевать. Причем одна девушка танцевала лучше, чем другая, как-будто ей что-то мешало двигаться. И, через некоторое время, она, полностью ощущая себя ногой, преодолела неловкость и стала двигаться также легко, как и ее партнерша. То есть, обе «ноги» стали одинаково легко танцевать.

Что это значит?

Они «пробили» астральный щит болезни и у спящего ребенка, чьими «ногами» были танцующие девчонки, во сне ноги стали шевелиться. То есть, энергия стала проходить правильно. И на самом деле ноги у ребенка со временем действительно стали нормальными. Так вот: когда вы будете так правильно танцевать в органах – это будет настоящим искусством, удивительной наполненностью и предьявленностью.

ТАНЕЦ ИСЦЕЛЕНИЯ МУЗЫКОЙ

Помня, что вы находитесь в сердце, можно попросить музыку исцелить вас во время танца. Для этого включите какую-то мелодию и *попросите* именно эту музыку, представив себе, что она живая, что она вас слышит, полностью исцелить вас через ваш танец. И начинайте танцевать. При этом ум совершенно не думает. А музыка делает то, что вы ее просите. Музыка вселяется в вас словно живительная сила, преобразуя ваше тело, и исцеляя его.

ТАНЕЦ ПРЕКРАСНОГО ДНЯ

Утром вы можете станцевать танец для того, чтобы предстоящий день был хорошим. Включите музыку и начинайте танцевать. Если утром, открыв глаза, вы сразу осознаете, что находитесь в сердце, то из вас, из каждой клеточки вашего тела, изначально будет исходить сама любовь.

Танцуйте танец дню! Душа будет знать, как его танцевать. Она всегда сама знает, как танцевать. Танцуйте танец дню для того, что бы он расцвел, что бы давал вам милость, особенно если вы это делаете утром. Утро – это самое благостное время. Танцуйте и в какой-то момент вы почувствуете, что вы сформировали самый прекрасный и удачный день. Все будут рады вам в этот день. Этот день откроет для вас новые горизонты и перспективы.

ТАНЕЦ С ЗАКЛИНАНИЕМ

Вы можете написать для себя заклинание. Затем протанцуйте его. Например, напишите:

«О, прекрасная любовь! Приди ко мне!»

Начните танцевать с тех движений, которые вам хочется делать. То есть, необходимо осознавать, что вам хочется в настоящий момент и делайте то, что вы желаете делать. Продолжайте

это делать до тех пор, пока вы ощутите, что движения стали гармоничнее, свободнее. Вы должны почувствовать что вы попали в энергию этого заклинания и уже свободно парите в нем. То есть вы раскупорили энергию слов, которые произнесли и они, соответственно, будут влиять на окружающую среду и приносить вам то, что вы хотите. Для лучшего эффекта нужно бы повторить танец с заклинанием в течение семи дней.

ЛАТИХАН

Я предлагаю еще использовать язык латихан. Или раньше эту энергию называли еще глоссарий.

Перед тем как танцевать вы становитесь в лотос и выражаете какое-то желание. И пускай это желание выразит не ум через обычные слова. Пускай это сделает ваше подсознание. Начните высказывать просьбу миру, просьбу Богу, просьбу самому себе на непонятном, тарабарском языке. Вначале это будет звучать абсурдно, потому что ум будет протестовать против того, что вы произносите. Но скоро вы отметите что, думая про себя о каких-то проблемах, иногда словами их невозможно высказать. Но их может высказать ваша душа, потому что у души и у сердца свой язык. В такие-то моменты и нужно начать говорить из души, чтобы высказывать проблему Богу, Абсолюту, Пространству, Бытию именно на ее языке. Нужно произнести такое своеобразное заклинание словами, которые идут из самого сердца. Пускай это будет набор звуков. Но вскоре вы поймете, что в эти звуки вы добавляете и свою душу.

Потанцуйте в этой энергии и почувствуете безумную радость от того, что вы делаете, как вы проявляете эту энергию, одухотворяете и претворяете ее в жизнь. Будьте уверены, обязательно в вашей жизни произойдут те изменения, о которых вы попросили.

КОГДА ТАНЦЕВАТЬ НЕЧЕГО...

Бывает, вам хочется потанцевать танец, а вы понимаете, что танцевать нечего. Возьмите и потанцуйте с этим «ничем». Вот с тем, что вы чувствуете. На самом деле «ничего» – это тоже что-то. Вы говорите: *«Сейчас я буду танцевать с «ничем»*. Тогда это «ничто» превратится в *«нечто»* и гармонизирует тот момент вашей жизни, в котором вы находитесь. Вы почувствуете себя великолепно. Вы поймете, что «ничто» на самом деле – это огромное море энергии.

На самом деле *застоев* не бывает. Вы должны увидеть настоящую энергию просто начав танцевать с «ничем», и вы поймете, что это – *энергия, и большая энергия*, и научившись танцевать, вы приобретаете силу этой энергии.

ТАНЕЦ ПРОТИВНИКА

Возможно, вы знаете, что толтеки танцуют танец со своим союзником.

Я же предлагаю станцевать танец с проблемой. Если у вас есть проблема со здоровьем – болезнь какая-то или это проблемы на работе, или вечная неудача какая-то. Вы должны полностью *стать проблемой*. То есть, разрешить проблеме атаковать вас вот этой. И когда она вас атакует, вы почувствуете, что вы – эта проблема. Вы ощутите *силу, власть* этой проблемы над своим телом. То есть, зная противника, *вы стали этим противником*, доверились ему полностью. И пускай теперь этот противник станцует в вашем теле. Включите музыку, и пускай произойдет танец противника.

Что он хочет вам показать?

Ведь никто на земле не желает вам плохого! Болезнь то или неприятное событие – ничто не хочет, чтобы вам было плохо. Поэтому нужно максимально точно исполнить танец вашего про-

тивника. Вы, как бы, разрешаете сделать ему ваш танец. И тогда он растает. Если вы заранее и правильно его проведете, согласитесь с ним, он вас покрутит, покрутит и исчезнет. Потому что вы сделали все красиво: вы потанцевали с ним танец, вы разрешили ему танцевать в вашем теле, и он уйдет из вашей жизни вообще.

Иногда нужно несколько дней, чтобы убрать проблему полностью.

ТАНЕЦ СО СВОЕЙ ТЕНЬЮ

Я рекомендую танцевать этот танец дома.

В чем заключается этот танец? Для начала направляете свет лампы на стену таким образом, чтобы видна была ваша тень и, включив музыку, подойдите к своей тени и поздоровайтесь с ней. Как говорят, чтобы овладеть своей жизнью, нужно научиться танцевать со своей тенью. Нужно увидеть свою тень. Нужно увидеть, как она выражается. Возможно, для кого-то это не является необходимым, потому что они нашли свое Высшее «Я». Но я считаю, что всегда нужно использовать возможность потанцевать со своей тенью и приобрести какое-то новое качество. Тем более что в этом танце можно видеть себя со стороны. Тень дает единственную возможность увидеть со стороны, все то, что в вас изменено, все что некрасиво.

Тень, на самом деле, живая структура. На земле мы тени. Тела, которые мы имеем – это тени от Света Бога. Потому что Боги не отбрасывают тени. Они сами свет – изначальный свет. Поэтому у них и нет теней. Мы какое-то время являемся их тенями.

Так вот, чтобы станцевать со своей тенью, нужно, прежде всего, с ней поздороваться и внимательно посмотреть, почувствовать кто сильнее в этот момент: вы или ваша тень. Затем вы должны найти с ней контакт. А найти контакт с тенью – это значит найти контакт со своей судьбой, с жизнью. А себя вы тогда увидите со стороны. Ведь для человека очень важно умение ви-

деть себя со стороны. И вот ваша тень сможет показать вам, как вы выглядите, какие вы на самом деле. И когда вы начнете двигаться, произойдет следующее. У вас есть какие-то качества, которые в обычной жизни вы не замечаете.

Возможно это сторбленость, или жеманность, какая-то усталость. Это все видно на тени. И вы, глядя на себя, сразу перестраиваетесь, говоря себе:

«Нет! Я не хочу так выглядеть!» Это сразу меняет вас и в жизни.

Но иногда бывает, что *качества силы* больше проявляется в тени, или есть качества, которых у вас слишком много и лучше их отдать тени. Например, много в вас эго проявляется. То есть, вы сможете увидеть, что вам мешает быть гармоничным. Ведь в любом человеке Господь сделал закладку себя в виде более совершенного, более гармоничного. Для того чтобы измениться, вы должны подойти к тени и увидите себя со стороны. Можете с близкого расстояния смотреть на себя и учиться танцевать.

Главное, чтобы это происходило не от ума. И когда между вами и тенью установится контакт, попытайтесь прислушаться к своим ощущениям. Вы почувствуете, что она становится живой. Движения ваши при этом могут быть некрасивые, ложные или жеманные, или просто корявые. Естественно, видя себя, вы их выравниваете. И потом у меня на лилах или в реальной жизни вы быстро меняетесь. И в будущем ни в танце, ни в жизни вы уже не будете делать лишних движений, или как-то хаотично двигаться.

Когда вы сольетесь с тенью, подружитесь с ней, передадите ей свою любовь, когда сами поймете, что уже выровняли себя, вы научитесь танцевать с ней различные танцы. Потренируйтесь со своей тенью, и она даст вам очень много энергии. Вы увидите себя в этой тени. Вы почувствуете, чего вам не хватает.

Увидите те проблемы, которые у вас были из-за того, что не было контакта с самим собой, со своим темным «Я». Так вы выравниваете и гармонизируете себя полностью. Вы прямо почув-

ствуете, что стали целостными после этого контакта. Потому что взгляд на тень заставляет осознание включиться и преобразовать те несовершенные моменты, которые у вас были до этого.

В конце предложите эту работу Господу Вишну, чтобы та практика, которую вы проделали, принесла вам реальные изменения в жизни.

ТАНЕЦ ДЛЯ СПЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

Это уникальный танец, который помогает преобразовать человека во сне. Он может навевать ему нужный сон, сделать для него осознанное сновидение или же исцелить человека или продвинуть его в той области, которой тот хочет. Для этого один человек спит, открывается лотосовое пространство, включая в это пространство и спящего, а другие начинают танцевать возле спящего с определенной целью, например, чтобы исцелить человека во сне. Можно танцевать без музыки или надев наушники.

Я проводил достаточно много экспериментов со спящими людьми. И хочу сказать, что во сне люди гораздо сильнее проводят тот поток, который должен проходить через человека. Однажды я лечил одну женщину, мою тетю. Когда я передавал ей энергию она, как это не парадоксально, ощущала только напряжение. Позднее я попросил ее принять эту энергию, не отворачиваться от того, что в ней напрягается. И когда она приняла этот зажим, она вдруг почувствовала, как руки поднимаются вверх, ей становится легко и появляется желание взлететь. На самом деле любой человек передает другому человеку только хорошее. Это искаженное восприятие человеческого сознания и личный опыт, как стражники, не позволяют проводить поток энергии от Бога, от Учителя или от целителя. И человек не получает тот или иной результат.

Что же нужно сделать в этом случае?

Конечно, лучшим средством является сон. Когда человек спит, я мысленно могу пошевелить руку человека. Но это не показывает, что я могу владеть этим человеком. Это показатель того, что я являюсь единым целым с ним. Между нами существует связь. Это значит, что метод, который я опишу, тоже будет работать для исцеления.

ОПИСАНИЕ МЕТОДА

И так, человек спит.

- Сначала вы просите открытия лотосного пространства.
- Затем просите благословения у Господа Вишну, для того чтобы он, как хранитель Вселенной, полностью раскрыл этого человека, или исцелил его или помог ему что-то понять.
- Для этой цели вы начинаете танцевать те движения, которые у вас идут изнутри, из вашей души.
- После этого вы сердцем почувствуйте, что связь установлена.
- Теперь все, что вы будете ощущать при этом, вы должны проводить через свое тело.
- Подсознательно вы знаете, что танцуете именно для этого человека, для его исцеления или для каких-то других целей (конечно, цели ваши только положительные!).
- Человек во сне будет исцеляться, или получать то качество, которое ему не доставало.
- Танцуете до тех пор, пока не почувствуете связь с этим человеком и то, что как бы изнутри вы передаете спящему силу, которую хотели бы передать, то есть, само желание передавать ему то, что необходимо. Можно даже не передавать что-то конкретное, а передавать, скажем, ощущение жизни. Глядя на любого человека можно сказать, чего ему не хватает, так же и спящему, тоже чего-то не хватает.

- И вот вы, своим танцем (а танец – это сам Бог!), фактически вы самим Богом проводите этому человеку через сон ту энергию, которой ему недостает. То есть, человек спит, а при этом получает много энергии.
- Этого будет достаточно, чтобы зарядится и пропустить поток и проснуться, уже обладая тем, что вы старались передать во время сна, потому что ему легче было в этот момент воспринимать.
- В этом танце нужно использовать только интуитивный подход.

Вы должны почувствовать, что у вас:

Первое – появилось желание сделать так, чтобы человек стал чище, светлее, но *не навязывать* при этом свою волю, а сделать, так как хочет этот человек.

Второе – чтобы вы проводили *через движение* то, что вы хотите сделать.

Третье – для того, что бы передать энергию, для начала, нужно ее принять самому.

Возможно, в какой-то момент вы почувствуете, что сами не понимаете, как передавать эту энергию. Тогда примите тот поток, что вы чувствуете, и он через какое-то время откроется. Вы вдруг неожиданно обнаружите, что чувствуете некую энергию, которая идет через вас к спящему человеку и если у вас возникло желание передать что-то хорошее, то оно уже передается. Просто тут, в какой-то момент только ваше сознание может решить, что что-то идет не так. На самом деле все идет так, как нужно. Только нужно *расслабиться, принять ту энергию, которую вы чувствуете, и танцевать ее*. И в какой-то момент вы сами ощутите, что вы все сделали, и этого достаточно, что человек подключен к тому полю, к тому качеству и потоку, которое вы хотите подсознательно, интуитивно или душевно передать ему и это он почувствует и преобразуется во время сна.

Также помогает спящему человеку и чтение Имен Господа с конкретной заданной целью, например, для исцеления или омоложения. Можно так же сидеть у ног человека можно смотреть на портрет Господа, который висит у изголовья напротив. При этом вы будете чувствовать как, глядя на Господа, вы влияете на спящего человека, который нуждается в исцелении. И человек, безусловно, исцелится, преобразуется и гармонизируется, и вы это увидите.

Прекрасный метод! И в конце работы предложите этот обряд Господу Богу. Мысленно скажите: *«Возлюбленный Господь Вишну! Прими это действие для того, чтобы оно произошло».*

И все будет прекрасно.

ТАНЕЦ КАК ПРАСАД

Вы наверно знаете, что специально для Господа готовят пищу и мысленно просят Его вкусить ее. И тогда эта пища становится прасадом, то есть милостью Бога. Потому что Господь вкусил ее, и эта пища осветилась качествами, которые есть у него. Это и богатство, и процветание, здоровье и красота, юность и совершенство и т.д. В качестве прасада вы можете предложить свой танец. То есть когда вы сами становитесь прасадом для Бога.

Вы начинаете танцевать в лотосе, поставив перед собой изображение Господа и произнеся заранее, что вы хотите передать для Господа все самое лучшее, что есть у вас, чтобы порадовать Его так, как Он сам того захочет. Именно эта фраза должна быть ключевой: *«Порадовать так, как Он сам того хочет».*

И начинайте танцевать. Просто танцевать. Во время этого танца вы почувствуете что, возможно первый раз, *живете для кого-то, и – это Господь.* Значит вы, поливая основное дерево, живете для всех, даруя ему прасад собой – вы спасаете мир. Выполняя такую задачу – танцуя для Господа, вы выполняете высшую дхарму тем, что радуете Господа так, как он сам того хочет.

С этой мыслью вы должны почувствовать, что же он хочет от вас. И через танец это выразить. Каждый сможет это ощутить. Тогда в вас не останется вашего эгоизма. Появится Бог внутри. Вы будете чувствовать себя Творцом, потому что *это полностью исчезнет*, и вы почувствуете, что *слились с Абсолютом*.

Вот тогда вы порадуете Господа так, как он этого хочет.

Такое же действие можно выполнить по отношению к духовному Учителю. Вы можете ему преподнести свой танец как подарок. Это тоже очень сильно гармонизирует вас.

ТАНЕЦ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Если в вашей жизни есть человек, с которым у вас какие-то непонятные отношения, то вы можете перед ним, грубо говоря, простираться. Через танец, находясь дома, начните танцевать. Но перед этим подумайте, что он от вас хочет. И движениями выразите то, что почувствуете. Если он хочет чтобы вы упали перед ним – сделайте это. Упадите в лотосе, покрутитесь. Хочет, чтобы вы «лизали его ноги» – начните это делать, целовали ноги – целуйте. В какой-то момент вы ощутите, что уже пропустили иллюзорную энергию того человека, который на вас давит. Но теперь вы, поскольку его энергию уже пропускаете, становитесь лидером. Но ваша цель не лидировать. Ваша цель – любовь. И, принимая его, на самом деле вы вводите его в состояние любви.

Но все равно еще по отношению к другому человеку у вас остается ощущение какого-то напряжения (возможно, где-то хочется отвернуться). Так вот в танце у вас есть возможность, находясь рядом с этим человеком, изобразить телом как он полностью вами владеет. То есть, он может и унижить вас и сделать все, что ему угодно. И вы с этим полностью соглашаетесь. Именно проделывая действия *телом – соглашайтесь*. Нагибайтесь, ручки складывайте как угодно. Причем это должно происходить от всего сердца, по-настоящему.

И в какой-то момент вы возрадуетесь, потому что все придет в равновесие и гармонию.

ТАНЕЦ ДЛЯ НАПОЛНЕНИЯ ЛЮБОВЬЮ

Хочется, чтобы вы поняли, что любовь – это все.

В любви ваши возможности безграничны. Хочешь, что бы тебя полюбили – полюби весь мир. И тогда тебя все полюбят. Но я уже рассказал об этой технологии.

Помните, что нужно *принимать все сердцем*. И этого будет достаточно, чтобы вы вселились в мир и пребывали в этом мире. Это не может превратиться в технику. Всем должно быть понятно, что вы не хотите манипулировать миром. Вы хотите только одного – любви, вы хотите единства, понимания. Тогда эта энергия с радостью придет к вам с помощью. Она, безусловно, придет к вам от счастья, потому что любовь ищет того, кто не ищет выгоды.

Любовь – это значит дарить свободу. Любовь – это не держать человека. Просто любить его ни за что. Вот что такое любовь. Даже если вы отпускаете человека и даете ему возможность делать то, что он хочет.

Любовь – это, когда ты относишься к другому так, как к самому себе. Только тогда вас можно назвать любящими людьми.

Стать по-настоящему любящим человеком – одна из основных целей жизни человека. И что бы этого добиться можно использовать Танец Любви, который поможет вам полюбить. А находясь в энергиях любви, вы сможете сделать все, что угодно.

Почему начальники часто несчастны?

Потому что их мало кто любит. Также как и правительство. Если бы их полюбили, то соответственно и исчезли бы их образы. Любить нужно, что бы рассеялись образ человека. Думая о чело-

веке, чаще вы представляете его как некий образ. А если вы представляете его в качестве образа, то *вы не воспринимаете его как часть самого себя, как часть мира*. Соответственно и люди будут видеть вас в виде образов. Поэтому *начните всех чувствовать внутри своего сердца, а не представлять их в виде образов*. Это очень важно.

И так, станьте в комнате и представьте, что вы в сердце Храма Любви. Так и скажите: *«Сейчас я нахожусь в сердце самого Храма Любви»*. Или скажите: *«Я в центре Океана Любви»*.

И начинайте танцевать. Все, что вы почувствуете, выражайте телом. Если ничего не чувствуете – стойте и накапливайте эту энергию. В какой-то момент движения придут. Пускай в начале непонятные, неопределенные, но обязательно придут. И вы обязательно помните, что находитесь в Центре Любви. Можно придумать для себя любое представление: сердце Галактики Любви, в самом сердце Любви. Главное, что вы, зная эту технологию, думая об этом, начинаете двигаться.

В какой-то момент вы почувствуете, что действительно находитесь в сердце самой ЛЮБВИ, что вы в самом источнике жизни, любви, в самой главной точке любви. И когда это произойдет, вы наполнитесь. Вы поймете, что просто любите не из-за чего-то, что вы любите просто оттого, что вы существуете. Оттого, что вы дышите, оттого, что вы есть. И это захочется выразить через танец.

Когда вы танцуете – вы чувствуете мир. И в любви вы исчезаете, а мир появляется. Невозможно чтобы в любви был человек, а мира не было. Мир есть, а человек исчезает. При этом, как не странно, вы чувствуете себя во всех людях и во всем мире, в единстве с ним.

Таким образом, если в дружбе и доверии можно принадлежать друг другу, то в любви все принадлежит вам. Так же как и Господь. Если преданные его любят, то Господь принадлежит этим людям полностью.

Он говорит: *«Я не могу ни чего делать, кроме того, что служить людям, моим преданным, которые все время думают обо мне».*

Это прекрасное чувство! И набрать энергию любви вы можете как раз через танец любви, когда вы ставите задачу наполниться максимально любовью.

Этот танец надо исполнять в случае необходимости. И надо понимать его глубинный смысл. Помнить для чего это делается. Помнить, что этот танец исполняется для *глубокого, тотального накопления любви, чтобы вам было хорошо оттого, что вы просто любите*. И когда вам хорошо, весь мир это почувствует и притянется к вам, потому что всем станет прекрасно. И вы тогда все, что захотите, сможете сделать.

Говорят, что в алкоголе – море по колено. Я бы сказал, тому, кто любит – море по колено. Потому что он способен на все и у него получается все. Просто он *слепо верит*. Любовь – это слепота. За этой слепотой приходит осознанность. Но в начале приходит любовь. И любовь действительно, слепа, потому что в любви приходится доверять, потому что вы не замечаете плохого в человеке и даете ему возможность гармонизироваться. Вы не говорите о плохом, вы говорите только о хорошем. И тогда человек выравнивается и становится любящим тоже. Он перестает делать плохие вещи *и становится чистым только из-за того, что вы любите его*.

ТАНЕЦ «ПУСТЬ ВСЕ СУЩЕСТВА ВО ВСЕХ МИРАХ
БУДУТ СЧАСТЛИВЫ»

Сначала произнесите несколько раз мантру
«ЛОКА САМАСТА СУКХИНО ПХАВЕНТУ».

Это переводится с санскрита как:

«Пусть все существа во всех мирах будут счастливы».

Скажите, сколько вы можете получить энергии счастья, когда сами ее передаете в мир? Мудрые люди знают, что, *только отдавая себя, отдавая энергию* можно получить взамен еще более прекрасное, чем отдаешь, или *получить все*. Поэтому, произнеся эту фразу, включив музыку, попытайтесь почувствовать соединение со всем миром. Почувствовать любого человека. Принять на себя страдания всех людей на земле. На самом же деле вы не будете страдать за всех людей. Вы откроете свое сердце. Вы почувствуете, что соединены со всем миром и сами, прежде всего, исцелитесь.

Почему? Потому что у вас уже нет тех проблем, которые есть у других людей, которые живут на земле и страдают. Вы своим светом соединитесь с их сердцем, когда захотите взять все их боли и страдания на себя. Вы откроете сердце по отношению к ним и будете связаны с этими людьми. И для вас будет огромное благо то, что вы через танец можете раскрыть свое сердце настолько, что через вас Господь будет передавать чистую энергию этим людям, и они будут исцеляться. Так вы уже превращаетесь в ангела. Ангелы не болеют, не страдают, им всегда хорошо, легко и свободно. И вы так станете проводниками бога, идеальным его инструментом. А идеальные инструменты уже не болеют и не страдают.

Поэтому, раз вы делаете для людей *нечто*, выполняете такое служение, *Господь дает вам энергию любви, преобразования,*

счастья. И поскольку сам инструмент должен быть чистым, то энергия любви, преобразования и счастья *идет*, прежде всего, *вам и поэтому исцеляется ваша судьба*. А затем *вы транслируете* эту энергию милосердия, сострадания, здоровья *всему человечеству*. Это очень важно – не отделяться от человечества. Вы чувствуете себя в единстве, чувствуете, что и вас держат, что вы нужны. Появляется ваша необходимость по отношению к миру. Потому что вы танцуете ради самого счастья, чтобы оно было у всех, у всего человечества, и Господь поощрит вас.

Танцуйте и передавайте это состояние своими открытыми движениями, своей душой, своими добрыми мыслями, которые вы направляете в мир. И не обязательно достигнуть тех людей, исцеления которых вы хотите.

И с таким внутренним знанием просто танцуйте для Вселенной. Знайте, что вы отдаете себя для того, чтобы всем было хорошо, всему человечеству, всем мирам. Чтобы все прозрели, все преобразовались. Чувствуйте, как излучаете *это поле* и как наполняете всю Вселенную, даруя благодать преобразования, чтобы все человечество спаслось. Отбросьте мысли о том, что ваша помощь мало, кому нужна, или мысль о том, что сейчас я пока еще для себя проживу, а потом когда-то буду жить для мира. Отбрасывайте и творите! И мир отблагодарит вас, вернув вам море энергии.

ТАНЕЦ ЯГЬЯ

Можно своим танцем улучшить состояние душ, попавших в ад. Что вы этим достигаете? Вытягивая эти души, вы сами выходите на более высокий уровень и, соответственно, они потом будут вам помогать. Можно делать танец для таких душ. Можно танцевать танец для предков, танец богам.

Танец богам вы можете выполнить в виде *танцевальной пуджи*. Вы надеваете красивые одежды для Бога. Включаете прекрасную музыку. Перед началом обращаетесь к богу, которому посвящается ваш ритуал.

Если это Вишну, то скажите: *«Вишну и Лакшми! Сейчас мы двигаемся для Вас!»* Если же вы не знакомы с духовными традициями, но, просто откройте свою душу, и двигайтесь от души. И вскоре вы поймете, что вам дается очень много энергии только благодаря вашей открытости.

Попробуйте свое действие сочетать еще с *Ягьей* – огненным жертвоприношением, когда вы разжигаете огонь и бросаете туда зерна, топленое масло (гхи), мед, сладости какие-то, цветы, при этом, танцуя и произнося мантру. То есть, вы тем самым совершаете такое служение богу, предлагая ему масло, мед, цветы и прочее. В такой обстановке у огня со всеми атрибутами (цветами, зерном, маслом) вы сами должны ощутить, когда вы насытили и достаточно порадовали Творца своим действием. И тогда ваше внутреннее пространство откроется настолько, что вы будете жаждать двигаться вновь и вновь. И от этого почувствуете, что *сами вы расширяетесь, наполняетесь и идете еще дальше в Свет*. Помните, что после такого ритуала боги будут давать много энергии и очень большую милость.

Можно совершать Ягью для духов, которые находятся в аду или для падших духов, которые себя неправильно повели и сейчас, после смерти, не могут освободиться. Вы просите божество, бросая гхи в огонь и говоря: *«Я это делаю для того, чтобы все, кого я могу спасти – спаслись и очистились»*.

При этом пища, которую вы будете бросать в огонь должна быть накануне предложена Богу, как прасад (нужно поставить ее у изображения Господа, попросить, чтобы Господь вкусил или благословил ее и оставить постоять примерно пятнадцать минут). Это пища тогда приобретет Свет и духи, которые вкусят ее, очистятся. Это будет великая милость для них. Они вкусят эту пищу и будут вам помогать. И если этот ритуал будет сочетаться с танцем, и благодаря вам этим духам станет легче, то через танец вы это покажете. Когда вы хотите накормить все божества можно перечислить все имена Шакти или цепочку божественных имен Вишну, Лакшми, Ганеши, Ханумана, Шивы и так далее чтобы они помогли спасти

эти заблудшие души. И когда эти души поднимаются выше, тогда они становятся для вас Ангелами хранителями.

Но вам не об этом нужно думать. Ваша главная цель – освободить их и дать просветление, чтобы они начали взывать к богу оттуда и воспевать его, произнося мантру:

«ОМ НАМО НАРАЯНАЯ!»

СПОНТАННЫЙ ТАНЕЦ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОБЫТИЙ

Если вы хотите, чтобы какое-то дело состоялось, можно заранее сформировать это событие. Сделать это поможет танец.

Вначале попросите на это благословение у Вишну. Затем зайдите в магическое лотосное пространство и скажите:

«Я танцую, чтобы в моей жизни состоялось это событие сегодня (или в другое время)».

Начинайте танцевать и танцуйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам легко двигаться, легко танцевать. Когда вам станет совсем легко это делать, вы поймете, что вход свободен, что можно проходить в нужную дверь. Нужное событие для вас откроется. Тогда прекращайте танцевать. Отдайте свой танец Господу Вишну, который, если вы что-то не доделали, доделает, или гармонизирует ваше действие. И можете смело отправляться туда, куда вы хотели. И у вас все получится.

Важно: это примечание для всех, кто занимается танцем, особенно в работе по исцелению, при формировании событий – чтобы энергия пришла к вам, вы должны до и после этого танца или магического обряда накормить не менее десяти детей или нищих. Накормить искренне, от души.

Так кормят детей после молитвы, чтобы энергия направилась в нужное русло. Даже после первого раза вы ощутите приток энергии. Так вы обеспечиваете правильно себе защиту. То есть, вы честно что-то отдали и теперь по праву гарантированно что-то приобретете. Вы можете после этого действия раздать какой-то прасад, допустим конфеты, ранее предложенные Богу или накормить нищих, дать им денег. Это во много раз усилит действие танца.

Можно еще танцевать спонтанный танец для преодоления любых преград.

Придумайте любую аффирмацию, или призовите имя любимого божества, которого будете просить устранить препятствия. Затем нужно сказать:

«Силой Господа Вишну, я прошу, чтобы произошло то или иное событие и устранилось препятствие».

Можете призвать другие привычные для вас силы или имя бога, какого вы хотите попросить. И после этого начинайте двигаться, и проводить все, что в вас рождается. Все движения вы должны проявить в лотосе, которым мысленно себя окружили. И затем вы почувствуете, когда энергия начнет литься свободно, перед вами не будет преград, не будет нежелания двигаться, не будут возникать сомнения о том, как двигаться, какая энергия мягкая или не понятная для вас. Вам захочется только двигаться и просто пойдет накат. Тогда вы поймете, что уже пробили астральный щит или проблему, которая у вас была. Энергия теперь течет свободно. Потом вы поблагодарите бога за то, что он помог вам и все теперь у вас будет хорошо.

Когда делается спонтанный танец можно без музыки повторять биджу какой-то мантры.

- Для достижения материального процветания повторять биджу богини Лакшми – **ШРИМ**.
- Если вам нужна защита, можно произносить биджу мантры Нарасимхе – **ШРА ОМ**. Это сильнее изначальной мантры.

Можете прочитать специальную литературу о мантрах и выбрать то, что вам интереснее. Мы находимся в вайшнавской традиции и используем все мантры, которые связаны с Господом Вишну. Но можно повторять и другие, и выразить поток вашей мантры в танце.

Если вы танцуете в кругу людей, то танцуйте до тех пор, пока поток мантры не захватит всех присутствующих, чтобы они начали танцевать вокруг вас. И вы двигайтесь в этой мантре до того момента, пока не почувствуете, что вас эта мантра раскрывает.

Можно не самому повторять мантру, а включить запись мантры и просто танцевать и мысленно входить в энергию этого слова пока оно в вас не раскроется через движение. Как только оно раскроется, поблагодарите эту мантру и божество этой мантры. Можно после этого лечь и немного полежать. Возможно, после этого вам придет видение, восприятие того, что получилось, того, что с вами произошло.

Путем такого танца достигается освобождение. Я повторяю, только боги способны танцевать и, танцуя, человек способен приобрести свободу. Ведь сам господь Вишну говорит, что тот, кто молится мне, танцуя, получит освобождение от цепей рождения и смерти.

ТАНЕЦ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЖЕЛАНИЙ

На листе бумаги напишите все ваши желания, все, которые вы хотели бы, чтобы исполнились в жизни. Это может быть все что угодно, от самых мелких желаний, даже несущественных, до самых, казалось бы, фантастических. Написать их в настоящем времени, то есть, как-будто уже все ваши желания исполнились.

Это будет ваша Магическая книга! Положите ее перед собой возле лотоса (где вы будете танцевать) и скажите:

«Сейчас Именем Бога я протанцую танец реализации того, что написано!»

Включите музыку и начинайте танцевать и двигайтесь, как вас поведет: нужно поднять руку – поднимите, надо остановиться – остановитесь, не хочется танцевать – остановитесь. И поскольку внутри вас заложена задача – двигаться, то в какой-то момент вы уже не сможете устоять: вас захлестнет энергия и желание двигаться. Тогда – танцуйте!

Двигайтесь до тех пор, пока вам не захочется только танцевать и забыться в танце. Пока не станет приятно. Вы почувствуете, что вы в экстазе от самого движения. Именно в такой момент вы, подобно богам (ведь только боги имеют право так танцевать!) формируете свою жизнь: вы берете из пространства необходимые вам желания (или мечту) и, представляя в роли бога Шивы или Вишну, танцуете из мечты, которая сейчас реализуется. Продолжайте так танцевать, пока не ощутите, что энергия уже течет в разных направлениях, что вы уже «скрутили пространство» и реальность в направлении жизнепроявленности, раскрытости всего мира и мир распахивается перед вами и дарует то, что вы хотите!

Танец этот нужно танцевать две недели подряд. Это подарит вам необыкновенный восторг!

Если человек умеет танцевать и радоваться, то Бог сам вселяется в жизнь такого человека. Именно таким танцем вы притянете Бога в свою жизнь, и все ваши желания исполняться.

Вам обязательно нужно понять, что, выписывая свои желания в настоящем времени, вы совершаете особый, очень важный шаг в жизни. Для усиления эффекта вы можете еще прочитаете или имена Бога, или магическую цепь, или имена Шакти, 108 имен Лакшми или Вишну. Читать это также нужно до тех пор, пока вам не станет очень легко это делать. И это уже будет *танец информации, танец слов*. Вы видите: все танцует, даже слова танцуют! Так танцуя и повторяя имена Бога две недели подряд, вы

обязательно пробьете астральный щит проблем и ваших неосуществленных желаний. Танец привлечет энергию благоденствия, чтобы все раскрылось для реализации ваших самых, казалось бы, несбыточных желаний.

Ваша Магическая книга желаний пускай всегда лежит у вас на глазах. Она должна напоминать вам, что все уже сформировано, все уже сбылось. И совсем скоро все начнет реализовываться для вас в проявленном мире. Та модель жизни, о которой вы мечтаете, начнет складываться для вас наилучшим образом. Постарайтесь не ограничиваться только материальными желаниями. Не забывайте о своих внутренних ощущениях, о разнообразных проявлениях жизни и о просветленности. Думайте многомерно и разнообразно. Думайте красиво и осознавайте все, что вы делаете

ТАНЕЦ В МЕСТАХ СИЛЫ

Можно станцевать свой танец в определенных энергетических зонах земли.

Вы, наверное, знаете, что существует много разных целительных мест, и вы должны научиться через танец проводить энергию этих мест.

Это могут быть святые места индуистские, православные или места силы. Находясь в таком месте, вы можете ощущать уверенность в себе и силу. Или же вы просто чувствуете энергию этого места и от этого вам радостно и приятно. Так вот нужно стать в этом месте, попросить благословения Господа на танец и исполнять движения, которые вам захочется делать. Не задумывайтесь о том, что они вам принесут. В начале у ребят, которые хотят чего-то конкретного, может возникнуть мысль: зачем я это делаю? А вы делайте просто так, не преследуя ни каких целей! Вам здесь нужно только танцевать и выражать ту радость или ту силу, которую вы испытываете, находясь в этом месте. Вы обязательно

почувствуете силу, идущую от этих движений. Ведь сама жизнь – это радость и восторг. Поэтому танцуйте от восторга и той приятной энергии, которую вы получаете, не думая о том, что вы от этого получите. И, тем самым, вы благословите свой настоящий момент, миг между прошлым и будущим, в котором только и существует Жизнь, в миг просветления, где отсутствуют проблемы, неудачи и всякая беготня, от которой вы раньше не могли уйти.

И если вы потанцевали и, вам стало хорошо, то это ощущение останется с вами, и вы обязательно поймете, для чего танцевали этот танец.

В танце вы даже можете трансформировать неблагоприятные места.

Конечно, танцевать в каком-то энергетически сложном месте будет сначала трудно. Но, постепенно танец станет более легким и гармоничным. Это происходит потому, что сам танцующий, *своей энергией, своей красотой, своим движением* «пробил», преобразовал эту неблагоприятную зону. Он вышел на уровень Абсолютного цветения и в материальном мире пространство, которое ему открылось, очистил своей энергетикой, той легкой средой, которую создал своим танцем, своими проявленными движениями.

Этот танец можно применять в разных местах земли (например, в радиоактивно загрязненных и аномальных зонах), внося тем самым гармонию в окружающее пространство.

ТАНЕЦ ДЛЯ ОЧИСТКИ КВАРТИРЫ

Для начала вы должны почувствовать то исходное состояние, в котором находится ваша квартира. Подумайте об этом сердцем, включите музыку и постарайтесь через движение отобразите

изначальное состояние вашей квартиры. Потом, продолжая двигаться, через свой танец вы начнете насыщать это место любовью. Вы почувствуете, что стали своеобразным «энергетическим веником» и, кружась или делая какие-то резкие движения, вы почувствуете, что полностью освободили квартиру от энергий, от которых хотели бы избавиться. Потом вы можете, так же мысленно, попросить самое благоприятное пространство во вселенной слиться с вашей комнатой или с вашей квартирой. И пусть вы даже не знаете, где оно находится. Но так как вы изначально находитесь в сердце – сердце само, сама любовь отыщет это пространство и пригласит его к вам в квартиру. Вам нужно просто постоять и подождать, что будет рисовать ваше сердце. И в какой-то момент вы почувствуете, какое движение сделать руками, как двигаться телом. Так как вы пребываете в сердце, то вы примите любой поток, который будет проходить через вас. И тогда через ваш танец произойдет идентификация самого благоприятного для вас пространства с вашей квартирой. Когда это случится, вы будете чувствовать себя погруженным в то пространство, в котором вы хотели бы находиться всегда. А так как это делало сердце, сама душа, а душа ведь бессмертна, вечна, так же и пространство, которое вы организовали, будет существовать столько времени, сколько это потребуется вам.

ТАНЕЦ С СУДЬБОЙ

Можно пригласить на танец вашу судьбу. Для этого танца нарядите женщину в Судьбу. Наденьте на нее красивое покрывало или шаль. Оденьте ее так, как вы представляете свою судьбу. Возьмите ее за руки и начните с ней танцевать. Попытайтесь с ней договориться. Вы сначала будете чувствовать внутреннее сопротивление. Это значит, что *она вас вычищает, гармонизирует вас*. Танцуйте до тех пор, пока не почувствуете, что вы в танце можете быть и лидером и можете с ней прекрасно танцевать, что ваши отношения гармонизировались, и между вами возникла лю-

бовь. Когда это пришло, знайте, что *судьба будет к вам благосклонна*.

ЕСЛИ ЗОНА ТАНЦЕВ ЗАКРЫТА

Возможно, в какой-то момент вы ощутите, что **зона танцев**, о которых я пишу, для вас **закрыта**. Тогда нужно взять воду и сказать: «*Господь Вишну! Освяти эту воду!*» И когда вы почувствуете, что вода осветилась, сказать: «*Я брызгаю эту воду в зону танцев*» и побрызгать этой водой себя и в своей квартире. Скоро вы почувствуете, как с вас снялась некая пелена, которая мешала проявлению способностей двигаться в пространстве.

Второй вариант. Просто созерцать ту энергию (энергию лени или энергию закрытости), которая появляется в тот момент, когда вы хотите танцевать и вам внушаются такие мысли, будто *ничего не работает, не нужно этого делать, все равно это не приводит к цели*. В таких случаях просто наблюдайте за этой энергией. И когда вы это делаете, не гоните ее, не пытаетесь ее как-то выровнять, гармонизировать, а только наблюдаете за ней, она сама вскоре превратится в энергию открытости по отношению тому, что вы хотите танцевать. На это уходит несколько минут или несколько секунд.

Кроме того, я хочу сказать, что те программы, которые я привожу здесь, энергетически запатентованы мной. И если их используют люди, которые захотят эти энергии растоптать, захотят их осквернить, то эти лизинги автоматически для таких людей **закрываются**. А все остальные смогут этими энергиями пользоваться, если у них **открыта душа и они хотят это делать от сердца**.

ТАНЕЦ В ЧАКРАХ

Бывают ситуации, когда кажется несущественным заниматься какими-либо практиками. Для меня, например, казалось когда-то незначительным заниматься танцами в чакрах. Сразу приходила

усталость какая-то. На самом деле, если смотреть правильно, то когда я говорю «танец в чакрах» мне сразу идет поток. Я сразу чувствую, что хочется спать и расслабиться. На самом деле это означает, что *я не принимаю эту энергию*. Мне же нужно принять то первое ощущение, которое возникает после произнесения слов «танец в чакрах».

Мне нужно принять эту энергию, даже если она мне кажется немного иллюзорной, мелкая цель какая-то, даже если на эту работу нужно долго настраиваться, а мне делать это не хочется.

То есть, мне нужно не игнорировать этот процесс, а *согласиться с тем, что я что-то чувствую*, чувствую какие-то энергии, они есть во мне. Наблюдать за этой силой, как за энергией, которая есть. Не оценивать ее – хорошая она или плохая, а просто за ней наблюдать, смотреть какая она есть, не менять ее, а просто принимать. Это лениво-обтекающее состояние, которое появляется у меня внутри, когда я думаю о чакрах. Другие люди подобные ощущения переживают, при мысли о том, что надо с тенью танцевать, или вообще танцевать.

Значит я, что делаю: я принимаю эту энергию, соглашаюсь с этим. Когда я не пытаюсь ее выровнять, улучшить, или ухудшить, а только наблюдаю, то я сразу начинаю чувствовать жизнь в чакрах. Затем я могу потанцевать в любой чакре. И, в соответствии с тем, какой энергии мне не хватает, я могу эту энергию получить, просто находясь в лотосе и сказав вслух: *«Я хочу танцевать в красной чакре»*. Естественно, лучше одеться в костюм нужного цвета, делать все неторопливо, не переживая, что над этим надо долго работать.

Существует такое мнение, что *над открытием чакр нужно очень долго работать*. Так говорят невежды. Потому что выровнять чакры, откорректировать их и раскрыть можно за один раз, если правильно это делать. Другие же вам будут говорить, что открывать чакры надо пять лет, и вы в это можете поверить. Так же как вам в детстве внушили, что *вы можете только умирать, стареть, не можете самоисцелиться, и вы тоже в это пове-*

рили. Попробуйте поверить в другое. Поверьте в то, что, подвигавшись один раз в красном костюме, войдя в свою первую чакру, к примеру, вы восстановите мир в социуме и гармонию в себе.

Вы можете к этой технологии подойти целостно: не двигаться в каждой чакре, а сказать: «*Радуга!*» или «*Я хочу двигаться в радуге*». Вы почувствуете, что стали цельным по отношению ко всем своим чакрам. **Вы и будете двигаться во всех чакрах одновременно.** Вы станете гармоничными.

Танцуйте так пока не выровняйтесь, пока не почувствуете, что этого достаточно.

ПРАКТИКА ОТКРЫТИЯ КУНДАЛИНИ

Существует много книг, которые рассказывают об этой уникальной силе и о способах ее раскрытия. Но вы можете поднять кундалини более **мягким** способом, чем это принято делать в йоге и гораздо **быстрее**.

Как это сделать?

В начале вы просто просите у господина Вишну: «Господь Вишну! Подними у меня кундалини через танец». Вы просите Господа до тех пор, пока не начнете чувствовать, что ваша просьба услышана и вам дан ответ.

Ответ будет в виде устойчивого понимания, что это произойдет. Если вы не уверены в себе – продолжайте просить. У кого-то это займет одну-две минуты, у других – двадцать, а у кого-то – час. Вы должны просить до тех пор, пока не почувствуете в себе настоящую уверенность в том, что Господь вам дает что-то. И как только к вам пришла эта устойчивость, эта радость – вы начинайте двигаться, выражая это ощущение. Вскоре вы почувствуете, как поднимается кундалини, и раскрывается все ваши чакры.

Это надо делать не один день, желательно несколько дней подряд (хотя бы семь дней подряд). Если почувствуете, что еще не

получили желаемое ощущение, то продолжайте делать, пока энергия кундалини не поднимется полностью и вы не получите преобразование. Когда это происходит – вы обязательно почувствуете: исчезнет ум, появляется такой приятный «гудеж» в теле, все начинает получаться, здоровье придет в норму. К вам притянутся нужные люди. Раскроется сердце. То есть, происходит очень много *благоприятных вещей*, с которыми вы столкнетесь при открытии кундалини.

Самый главный секрет в том, что вы просите самого Господа Вишну, как хранителя Вселенной проявить, раскрыть эту энергию через танец. А так как вы просите у Бога, то никаких нежелательных последствий, которые бывают при других практиках поднятия кундалини, здесь нет. Все произойдет только гармонично, мягко, потому что в этом будет Бог участвовать.

НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВЫ ЧЕГО-ТО НЕ УСПЕЕТЕ...

Читая эту книгу, вы можете подумать, что слишком много всяких техник. Нужно и так научиться танцевать и по-другому. В итоге, голова идет кругом от того, какую технику выбрать. Примите вначале один из способов двигаться. Затем можно освоить еще какую-то технику. Не переживайте, что чего-то не успеете. Согласитесь с этим и посмейтесь над всем. Тогда вам будет даваться энергия от всего. Вы в любой момент сможете станцевать тот или иной танец.

Не надо переживать по поводу того, что нужно все успеть. ***Вы все успеете, если не будете мыслить от эго, а будете мыслить душой.*** И, в конце концов, вам и время представится для практики и как-то все объединится и придет понимание, что все служит единой цели – просто, надо чтобы в вас присутствовала гармония и ощущение целостности. Не думайте, что вы разорветесь, танцуя так много разных танцев.

Танцуйте тот танец, к которому потянется ваша душа.

Так и в жизни. Многие не могут одну технологию соединить с другой. Все соединяется благодаря тому, что вы расслабляетесь и соглашаетесь с тем, что слишком всего много и вы чего-то не успеете. Примите, что на сегодняшний день вы чего-то не успеваете. Примите и посмейтесь над этим. Ведь выходит, что вы хотите и то, и другое получить, а в итоге не успевает ни чего.

Что вам на данный момент Бог дает, что успеваете, то и хорошо. Тогда вы почувствуете снова свою целостность. Главное, во всем этом чувствовать, что вы целостны, что внутри вас жизнь и вам хорошо жить *в этом* моменте. Исходя из этого и, нужно заниматься. Тогда все будет получаться и можно много чего сделать и даже за один день.

ТАНЕЦ С ЖИЗНЬЮ

Вы можете так же станцевать танец с жизнью. Для этого танца нужно одеть какого-то человека Жизнью. Переоденьте женщину в мужчину, а если это мужчина, то переоденьте его в женщину. Оденьте его так, как вы представляете себе жизнь (это может какой-то карнавальный костюм). Зайдите в лотос и скажите, что вы танцуете Танец Жизни. И начинайте танцевать с жизнью. Делайте так же, как и в танце с судьбой. Только здесь нужно помнить, что вы танцуете с жизнью.

Многие *не чувствуют свою жизнь*. Когда вы начнете танцевать, то в начале увидите, сколько у вас есть **запретов** по отношению к этому танцу, по отношению **к танцу жизни**. Сколько вы чувствуете в себе заблуждений, что вы не способны на движение с жизнью. Но вскоре благодаря тому, что есть контакт, что вы *уже танцуете танец жизни*, вы сольетесь со своей жизнью. В какой-то момент появится само *состояние жизни*.

Опять я напоминаю, не пытайтесь танцевать для того, чтобы получить этот эффект, а потом держать его. Нет. Как и в любом другом танце **не держитесь за то, что вы получили**. Есть просто

восторг. Есть радость оттого, что *это* произошло. Пускай оно будет. Завтра будет новый день, будет новое состояние.

Не привязывайтесь к тем результатам, которые вы получили. Что вы ощутили, то и принимайте. Согласитесь на все, что вы чувствуете, на все, что имеете, на все, что вы переживаете. Завтра оно к вам вернется, если вы его не тянете, если не пытаетесь умом удержать это состояние. Тогда вы всегда будете чувствовать целостность. В этой целостности эти все качества сохраняются, если вы не тянете за собой результат танцев и ваших работ или энергетических практик.

Только присутствуйте в моменте, в миге, и все к вам притянется.

ТАНЕЦ СО СМЕРТЬЮ

Всех нас ожидает смерть в любом случае. Только можно выкристаллизовать смерть и она придет тогда, когда вы захотите или же она не будет приходить к вам в виде маленьких проблем или большой смерти.

Большая смерть – это какие-то маленькие проблемы со здоровьем или неудачи. Потому что *смерть* – *это ваша жизнь, на самом деле*. Вы все время что-то теряете. Вы все время умираете. Потому вам не за что цепляться. Был момент. Теперь этого момента нет. Только человек присутствующий в миге между прошлым и будущим понимает, что ничего не теряет. «Только есть миг. За него и держись!» *Только когда человек держится за этот миг, он ощущает саму жизнь*. Ощущает, что он живет постоянно. А тот, кто привязывается к каким-то событиям, конечно, он не живет. Он пребывает в иллюзии. Поэтому важно помнить об этом.

Для исполнения этого танца вы можете кого-то одеть Смертью. Не надо думать, что сейчас я поработаю ментально и станет все прекрасно. Пусть все будет просто. Лучше внешне

другого человека оденьте, так как может выглядеть Смерть, потому что мы живем в мире спектакля и игры. Наденьте все черное. Чтобы это не казалось спектаклем или иллюзией, скажите: *«Господь Вишну! Прошу тебя, пускай все, что мы сделаем, будет по-настоящему»*. Повторяйте эти слова до тех пор, пока не почувствуете, что Бог дал вам такую майю, такую силу, что это происходит по-настоящему, а не в иллюзии. В какой-то момент Смерть войдет, и вы должны *научиться танцевать с собственной Смертью*. То есть, это будет человек танцевать рядом, но вы его будете воспринимать не как человека, а как смерть. И, потанцевав с вами, *она заберет все, что вам не нужно* – какие-то ваши заботы, ограничения, проблемы. И в тоже время, *научит вас соглашаться с жизнью и принимать ее такой, какая она есть*. Она вас научит принимать что-то в мире, и выровняет вас. И когда она выровняет, вы обнимите ее и поблагодарите.

Вы так же можете танцевать со смертью, когда жизнь пошла не так, как хотелось бы.

После этого танца задайте себе вопрос: как я отношусь к смерти? Поменялось ли что-то в том, как я живу? Не буду ли я бояться смерти?

Вы увидите, что некоторые ситуации, которые задевали вас раньше, уже не появляются в вашей реальной жизни, потому что вы провели их через танец. То есть, вас не будут доставать какие-то бессознательные ситуации. Ситуации, которые специально служат для вашего обучения в жизни. Вы будете жить счастливо, играя в театре, заранее ставя задачи перед будущим и решая вопросы о настоящем через подобные спектакли, суть которых такая же, как и самой жизни.

ТАНЕЦ СВОБОДНОГО МЫШЛЕНИЯ

Человеку с детства навешивают множество ярлыков. Множество разных масок и каких-то ограничений. Эти навязанные ограничения, комплексы, неправильные представления о мире

нужно снять. Если этого не сделать, то человек, живя со всем этим, не может взлететь, даже если желает этого желанием взлететь, так как в нем много всевозможных блоков, создающих препятствия. Нет свободы от представлений. Он не чувствует полета, а чувствует что он приземлен. Он не может помыслить о том, что можно жить без смерти, сделать какие-то другие вещи. Он живет исходя из того, что он видел.

Есть одно племя, в котором ребенка до пяти лет держат в полной изоляции и в темноте. А главный жрец учит детей правильно видеть мир. Он говорит, что мир бессмертный, что везде проявляется Бог. До пяти лет человеческое сознание находится, фактически, в состоянии гипноза. Все, что оно видит, оно запечатлевает в памяти. Затем оно хранит эти реакции всю жизнь. Так что, если ребенка держали в темноте и рассказывали картину мира, который будет у него впереди, то когда выходил на свет, безусловно, он видел мир совсем не таким, как видим его мы. Но ведь мы не можем идти этим путем.

Но мы можем войти в «лотос» с конкретной задачей – снять ненужную информацию, которая довлеет над нами. При этом опять же нужно обратиться к *лотосику* (читайте вторую главу). Когда вы будете танцевать в лотосике, то все что накопилось у вас внутри, все, что вы даже не можете высказать словами (желание избавиться от чего-то, желание понять что, что-то в вашей жизни не так) будет выходить из вас в землю, и вы очиститесь.

Танцуйте танец своей свободы от ограничений.

Танцуйте танец свободного, независимого мышления, свободы от представлений, свободы, не навязанной вам невежественными людьми, а свободы, которая исходит от *вас самих, когда вы сами начнете понимать себя*. Эта свобода позволит не повторять опыт и ошибки других людей, а видеть Истину. Видеть, что истину можно сделать самим, конечно исходя из принципов любви и единства и гармонии. Истина эта будет благостной.

НАУЧНАЯ ФАНТАСТИКА В ТАНЦЕ

Существует очень много различных научных представлений, которые можно просто правильно сформулировать и в танце погрузиться в это понятие.

Допустим:

*ЛЮБОВЬ СВЕТА В ЗАОБЛАЧНЫХ ОБЛАКАХ
БОЖЕСТВЕННОЙ ЛЮБВИ*

или

*ОГОНЬ И ВОДА В СОВМЕЩЕНИИ С МИРОМ
БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ БОГА.*

Ведь в сказанной фразе пусть абстрактной, даже абсурдной, а может где-то и гениальной, зашифровано определенное состояние. И вот человек, когда произнесет такую фразу или, например, скажет *СВЕРХЖИЗНЬ* и начнет двигаться, то он поймет, что за эти пять минут танца он прожил больше, чем за всю свою жизнь. Представляете?

Например, вы скажете: *«Сейчас я в танце проживу за одну минуту как за сто лет»*. И вначале нужно выразить то, что вы почувствуете, когда произносите эти слова. Если ничего не чувствуете – просто начните двигать руками, показывая телом, что вы ничего не чувствуете. И потом вы заметите, что тело начинает оживать. Начинают проявляться определенные состояния. Еще нужно преодолеть ваше представление о том, что ощущения у вас реальные, только когда вы едите, спите, смотрите телевизор, или занимаетесь сексом или еще чем-то. Неужели это все? Неужели человек не может выйти за эти глупые рамки, рамки выживания и начать творить, как Бог? И если вы сможете переступить через такое свое представление раз, два и будете продолжать двигаться, то вы вскоре реально проживете за одну минуту, как за сто лет. Это на самом деле произойдет!

Вот в таком танце человек научится владеть словом. Создавать такие правильные формулировки и жить в них. Это то, чем будут заниматься люди в будущем. Это то, чем мы уже сейчас занимаемся на лилах. Это правильно. Это идеально. Это настоящее творчество, когда картины рисуются не на бумаге, а создаются телом человека и красотой его грации, его внутренней красотой и проявлением Бога.

Некоторым может это дасться легко. Сказали «Я счастлив!» и сразу появится ощущение счастья, и сразу начнете танцевать в этом состоянии. Другие же могут сказать: «Да ну его! Еще на лилах вместе со всеми это делать – я согласен. Ну, а самому – зачем мне это надо?» Конечно, когда все вместе собираются, то можно произнести свою фразу и, все подключаться к потоку. Вы все вместе будут наслаждаться этой энергией. Пробуйте самостоятельно двигаться. Сказали и начните двигаться, понимая, что вы проводите эту энергию.

А не проводите – все равно включите себя, заставьте себя, «вытащите себя за волосы» и все начнет работать.

Можете сказать даже какую-то примитивную фразу, допустим в отношении здоровья (не обязательно строить звезды). Скажите «Я буду двигаться для того, чтобы исцелились мои колени». Может сразу возникнуть сомнение: «Как это может произойти за один раз?» Вы так и скажите об этом вслух. Но ведь это же тоже навязанное вам представление, что за один раз нельзя исцелиться! Это все пришло из вашего предыдущего опыта. Поэтому говорите это через танец. Посмейтесь над вашим сомнением. Посмейтесь над тем абсурдом, какой вы собрались делать. Но делайте его. И в какой-то момент вас захватит энергия и мощь. Вы поймете, что все, что вы делаете во время танца, действительно происходит в жизни. Все это приносит свои результаты.

ТАНЕЦ РИСОВАНИЕ

Это может быть партнерское взаимодействие, или вы сами в одиночку можете станцевать танец во время которого может родиться новое чувство, план, проект. Просто начните двигаться в мистерии из ничего, а затем вы обретете какое-то новое чувство или новое состояние. Как только это новое состояние проявится, и вы начнете переживать его, находиться в нем, от которого вам станет приятно, сразу же возьмите ручку и нарисуйте то, что вы чувствуете. Пускай это будут какие-то несуразные каракули, но все равно это будет олицетворением ваших состояний, в которых вы реально находились только что. Можете еще информационно добавить, что вы получили, что вы сделали.

Если же вы танцуете этот танец с определенной целью, например, чтобы исцелить больного, то получившийся рисунок нужно подписать *«рисунок для исцеления»* и повесить его в комнате перед взором этого человека. Этот рисунок будет исцеляющее действовать на него.

Если же вы танцуете спонтанно, не зная, что получится – двигайтесь, а как только откроется пространство – нарисуйте рисунок и подумайте *«что этот рисунок несет?»* А если какие-то мысли у вас родятся – запишите их. Неважно, даже если они покажутся вам абсурдными. Просто пишите то, что приходит вам в голову. В какой-то момент информационный канал очистится, и вы поймете, что вы пишете и для чего.

Можно танцевать в паре: один рисует – другой танцует. Танцующий настраивается на художника и отображает то, что переживает художник или наоборот. Вы можете экспериментировать с этим. Так вы сможете погрузиться в замечательный мир творчества и энергетического искусства жизни. Причем очень красивого искусства жизни! Потому что только боги, только красивые и совершенные люди могут этим заниматься. А вы сможете погрузиться в мир совершенства, где можно творить, пребывать в эйфории, в гармонии, совершенстве, в безмятежном существовании и приравниваться к богам.

ТАНЕЦ – РАЗМИНКА

Можно станцевать танец-разминку. Для чего это делается? Для того, чтобы протрусить все тело, накопить энергии для движения, для жизни.

Вы включаете музыку и не делаете ничего специально. Вы понимаете, что вам не хочется ничего делать. Может быть, только коленками потрясти. Но и это тоже не хочется делать. Вы тогда просто стоите и, исходя из вашей расслабленности, как «Емеля – дурачок на печке», начинаете чуть-чуть слегка двигать своим телом. На самом деле это будет лучшая разминка, чем, если бы вы делали что-то искусственно, переступая через себя. Такие разминки вызовут только какие-то проблемы. А наша разминка должна вызвать *перетекание энергии, что повысит вашу жизненность и наполнит вас*. Ведь вы двигаетесь и двигаетесь от блаженства, отчего-то приятного внутри. Позднее у вас появиться вкус к этой разминке. И вы уже будете танцевать, чтобы почувствовать эту жизненность внутри. И, выходя, будете больше пританцовывать и соответственно набирать больше энергии, радости и восторга.

ТАНЕЦ «ЕМЕЛЯ НА ПЕЧИ»

Танец «Емеля на печи» заключается в том, что, выйдя в лотос, вы полностью *расслабляетесь и отказываетесь думать о том, как надо двигаться*. Расслабившись и, не думая, при этом, включив музыку, вы войдете в эгрегор «Емели на печи». На самом деле это не только эгрегор «Емели на печи», это эгрегор всей Вселенной.

Вся вселенная пребывает в таком же блаженстве. Она никуда не торопится, она спокойна и гармонична.

И смотрите: ведь все в мире идет своим чередом, звезды светят ярко, не болеют, не страдают. В одном только человеке происходит хаос.

Чтобы это убраться, начинайте думать, что находитесь в эгрегоре «Емели на печи». И потом постоит немного, примите энергию, которая в вас идет. Вначале вы можете чего-то не понимать, но затем почувствуете, как тело *само по себе* танцует, но вы в этом не участвуете. Путем созерцания нужно достигнуть такого состояния, как у Емели – дурачка, вы принимаете это состояние некоторое время. Вы соглашаетесь с тем, что как-то странно себя чувствуете, или не хотите танцевать. Но вы все равно это принимаете и соглашаетесь с тем, что чувствуете.

Не торопитесь. Просто стойте, пока не возникнет какое-то ощущение. Оно может исчезнуть, а потом снова появиться. Энергия возникнет из движения, а потом это может прекратиться. Все равно оставайтесь и наблюдайте за тем, что вы чувствуете, и не пытайтесь вызвать что-то большее. Тогда ваше тело начнет двигаться само, без вас. Вы как бы отдыхаете, а тело двигается. Вам будет очень интересно пожить в таком состоянии.

И не пытайтесь думать о том, что это даст. Не пытайтесь сравнивать с другими практиками. Все, что вы делаете, вы делаете ради удовольствия. И это само по себе даст какой-то результат. И не задумывайся над тем, каким он будет, это не важно. Безусловно, результат будет только положительный!

КАК ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ ЗА ТАНЕЦ

Интересно в танце прожить свою жизнь. Что это значит? Вы сможете за один танец пожить, как всю свою жизнь.

В танце существует начало, середина и конец. Так же и в жизни. Рождение – Брахма, сохранение. Середина – когда вы живете и конец, финал – это Шива, разрушение. Если финал будет красивым, то и исход любого события будет красивым. Поэтому через танец вы можете гармонизировать полностью жизнь и научиться жить, рождаться, умирать, творить, пребывать. Хотя во мне, в принципе, и в господе Вишну вам уже не нужно будет умирать. Но финал любой песни должен быть красивым.

Если вы хотите сыграть в такую лилу, в такую игру – прожить за одну песню всю жизнь, то вы выходите в лотос и настраиваетесь. Включается музыка. Главное – не нужно думать. Не переживайте о том, как это будет. Даже если вы опозоритесь, и ничего не получится у вас, согласитесь и с этим. Если вы согласитесь – это даст вам силу почувствовать то, что вы хотели почувствовать. Иначе вы только будете напряжены оттого, что будете думать, как все сделать лучше.

Начинайте танцевать, начинайте просто жить, и вы войдете в эту жизнь. Войдя в жизнь, в какой-то момент почувствуете, что прошла целая вечность, по сравнению даже с тем, сколько вы живете на земле. Вы потанцевали гораздо больше, чем могли бы потанцевать вообще. И затем порадауйтесь за то, что научились так жить.

ТАНЕЦ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ

Вы уже как Творцы, если это действие происходит на моих лилах, иногда должны танцевать без определенного задания. То есть, когда нет конкретного задания, но я говорю, задаю задание двигаться в настоящем моменте и просто отображать то, что вы чувствуете. И человек рисует из того, что есть на данный момент в пространстве, выводит те мгновения, которые он чувствует. То, что он переживает, то он и проводит через себя. И, таким образом, гармонизирует этот мир. Или же, если все в мире хорошо, человек получает какую-то благодать или где-то звезда может родиться, или где-то вспыхнуть Вселенная.

Если же в мире есть какая-то проблема, то движения будут более серьезные и энергия появиться соответствующая. Если все прекрасно в мире – мир и гармония проявится. Движения будут скользящими, плавно перетекающими.

То есть, нужно отображать поток, который вы чувствуете в данный момент времени. И, так как вы соединены с миром, вы неразрывная его часть, тогда вы должны так же отражать и поток, который связан со всем миром. Потому что вы едины с этим миром.

Правильно проводя энергию через себя, вы по законам гармонии, гармонизируете и структурируете окружающий вас мир.

ТАНЕЦ С ОБРАЗОМ ЧЕЛОВЕКА

Если при движениях парами один человек чувствует, что в нем сидит образ какого-то человека, это значит, что вы не можете пропустить этого человека. Вы еще его видите, как образ. То есть, не как энергию, а как образ. Вы должны не гнать этого человека внутри себя. Если он хочет через вас двигаться – пожалуйста. Двигайтесь так, как он двигался бы. То есть, разрешите себе полностью стать этим человеком. Не гоните этот образ, а пропустите его через себя. Ведите себя так, как вел бы себя он, полностью почувствовав себя этим человеком.

И в какой-то момент этот образ растает. И вы ощутите, что вы сделали большое благо и для себя, и для него. Потому, что на самом деле и он вам нужен в каких-то кармических вопросах, и вы ему нужны были.

ТАНЕЦ ГАРМОНИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Если в лотосе двигается человек более гармоничный, более совершенный чем остальные люди, то он *одухотворяет и наполняет тех людей*, которые находятся рядом с ним, то есть, он гармонизирует пространство и время за счет того, что он гармонизирует всех остальных участников лилы или людей, находящихся рядом. Благодаря тому, что он уже красиво и гармонично двигается, что в нем нет масок и эго, созерцание такого человека автоматически гармонизирует, выкристаллизовывает вас, так как этот человек на самом деле вбирает в себя всех этих людей и как бы проводит их через себя.

И если у кого-то структура не такая гибкая, как у танцующего человека, то она становится такой же гибкой и способной к

жизни, как у него. Говорят: с кем поведешься, от того и наберешься. Если живешь в среде людей, которые умеют двигаться, которые более жизненны, не болеют, то и сам становишься таким.

ТАНЕЦ С ДРУГИМИ МИРАМИ

Если ты проводишь через себя в танце другие миры, то в зависимости от задачи, которую Учитель задает или задач, которые есть у вас, то ты вселяешь в себя эти миры и взаимодействуешь с ними.

А как можно с ними взаимодействовать?

Самый универсальный язык – это язык движений и язык любви. Любовь и заставляет объединиться вашу структуру, вашу душу с существами из другого мира, не зависимо оттого, что это за существо и с какого оно мира. Если ты его любишь, то оно тоже будет любить тебя.

Здесь вы разрешаете *через свое тело рисовать этому существу некие картины*. Потом вы оба можете рисовать друг друга. И ты рисуешь, и оно рисует. Допустим, если два человека танцуют этот танец, то вы можете вдвоем нарисовать картину красоты. В одном человеке может проявиться это существо, или в тебе это существо проявляется, а в нем – ты проявишься. И вы друг на друга смотрите, и как будто близкие, и в то же время далекие, и рисуете.

Потом можно рисовать, находясь в том мире, в который тебя позвало это существо, и рисовать будущее.

Разнообразные технологии позволяют легко фантазировать в танце. Но при этом с реальными существами, с которыми ты будешь общаться.

ФАНТАЗИРОВАНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЯ

Можно фантазировать в музыке. То есть, если ты уже раскатал себя, если ты гармонично выглядишь, у тебя гармоничное поведение и движения, то ты так же можешь гармонично двигаться и в музыке.

Включив музыку, ты можешь разнообразить свои движения, свой генофонд за счет своих фантазий. Просто перед вами стоит такая задача: фантазировать через движения. И тогда у тебя не будет какого-то неизменного набора движений. Ты можешь позволить себе новые разные состояния. Ты будешь играть ними. Не только выражаешь поток и как-то в нем дергаешься. А ты настолько *владеешь своим телом*, что можешь ловить поток, рисовать им любые картины, любые пейзажи. Ты можешь объединять и элементы мимики и трагедии, творчества и восторга или путешествовать в какие-то другие миры.

То есть, это должна быть целая история жизни, приключение, которое происходит на тот момент, когда ты фантазируешь, или может Мастер через тебя фантазирует. Если Он задает движения для фантазии, Он рисует, и твоя задача полностью отразить тот поток, который идет от Мастера. Тогда ты проводишь поток, который задает тебе более высокое сознание.

Вы можете пофантазировать вместе – и Мастер, и ты. Через обоюдные движения, когда ты проявляешься, творишь свои движения, а Мастер проявляется, как Творец твоих движений и вы друг с другом фантазируете и путешествуете где-то в этот момент, или просто лепите красоту. Здесь могут быть разные режимы.

Можно разработать для себя практику, которая будет действовать, как компьютерная система. Специально заведите дневник, в котором будете записывать ваши танцы в виде программ: что вы хотите получить, какое качество приобрести, какие проблемы решить. Подготовьте стартовую площадку, на которой вы будете двигаться. Придумайте определенный вид одежды, в которой вы ощутите себя в том качестве, которое задаете, в качестве новой про-

граммы (вы должны прочувствовать сами, что одеть и как выйти). И самое главное – вы должны знать для чего вы делаете это.

Если вы не верите в подобную практику, то вначале просто вслух проговорите: «Я не верю! И не хочу». Обычно, когда человек честно проговаривает что-то, то вскоре у него рождается желание сделать то, чего он раньше не хотел, потому что ему показывают, что на самом деле все возможно. Но здесь должна проявиться ваша интуиция. Например, вы выходите, как очиститель диска, (а диск – это ваша жизнь) и хотите, чтобы ваш внутренний компьютер, ваша кибернетическая система вычистила сама то, что не нужно вам в жизни. Ведь часто мы сами не понимаем, *в чем погрязли, что мы загрузили в свою жизнь*. И время от времени нужно эти ненужные файлы убирать. Ведь как себя чувствует человек, у которого нет груза ненужных мыслей, утверждений, комплексов и прочего? Легко. Да? Поэтому, выходя в пространство для танцев, вы говорите: «Сейчас я выхожу в поле моей магической работы, в мой компьютер жизни и начинаю двигаться как очиститель диска».

Включайте музыку и начинайте двигаться. Вы должны сами выбрать вид одежды, в котором вы почувствуете себя в данной роли (для этой цели больше подойдет черная одежда). Затем нужно прислушаться к себе и проявить именно те движения, которые будут рождаться у вас, как у очистителя диска. Хотя здесь возможно проявления спонтанности, ведь вы дали задание и без напряжения проводите то, что вы чувствуете и знаете, понимая, что это вычищает вас. В какой-то момент благодаря *своей способности расслабленно* делать то, что чувствуете, вы сможете ощутить, что вы уже получили нужный вам результат.

Вы можете так же ввести новые файлы в свою жизнь, *сформировать новую внутреннюю программу в себе*, тогда вы выходите и говорите: «Сейчас я закачиваю программу (название программы)». А если не верите в результат, то так и скажите: «Я не верю в то, что сказал», и стойте в этом. И вскоре вам дадут осознание того, что вы уже получили то, что хотели. Если вдруг

сегодня у вас не получилось ничего, повторите это же завтра, вы можете повторять это упражнение до семи дней. Вы обязательно получите то, что задумали, потому что все практики, о которых я рассказываю, работают.

Хочу привести пример, когда даже человек с еще нечистым сознанием получает то, что просит. Однажды на лиле я говорил, что сегодня за одну ночь мы испытаем тысячу состояний. И после моих слов практически все уснули. Почему? Оказывается, если бы я не придал значения этому, то можно было подумать, что все уснули, потому что устали. На самом деле люди уснули потому, что слишком много энергии потребовалось, что бы испытать за ночь эти состояния. То есть, все уснули, что бы накопить эту энергию.

В жизни не учат замечать подобные вещи. Вы же должны отслеживать то, что происходит, после того как вслух произнесете название программы, с которой начинаете работать. Например: «Сейчас я выйду для того, чтобы в меня загрузилась программа любви» Что будет происходить? Ваш разум начинает раскручивать множество версий, «А вдруг эта программа хочет, что бы было по-другому?» Все это вы должны проговаривать вслух. Вы поймете, что *вся эта ерунда, находящаяся у вас в голове должна быть высказана и отпущена навсегда*. Когда вы это сделаете, то все станет на свои места и все у вас получится. Вы начнете двигаться и начнете понимать, что, на самом деле, загружаете нужную программу, и почувствуете, когда работа будет закончена. Все это делается интуитивно.

Попробуйте экспериментировать. Пусть подобных компьютерных программ будет у вас в жизни множество и пусть они приносят вам успех.

ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Всегда надо уметь двигаться парадоксально и дома, и на лилах. Вам необходимо забыть, как вы двигались раньше и не

пытаться двигаться красиво, не пытаться двигаться уродливо, а двигаться так, как рисует ваше состояние.

Танцевать – это не значит, что нужно постоянно двигаться: включил музыку и чем больше двигаешься, тем лучше. Нет. Ты можешь просто ходить и лишь иногда танцевать. Иногда переходить из одного ритма в другой. То есть, это не должны быть быстрые, танцевальные движения, или подпрыгивая.

Но в режиме парадоксальных движений ты можешь использовать все, что угодно. Можно и как зайчик двигаться, и кувыряться. Это как бы такое свободное парение, переходящее из одного состояния в другое. Ты как бы лавируешь потоком. Потому, что поток иногда поступает грубый, иногда теплый, нежный, иногда никакой. И это все нужно показать и провести.

КАК ДВИГАЮТСЯ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ ГАРМОНИЧНО

Танцевать – это не всегда значит плавно двигаться. Иногда это могут быть и конкретные движения, и просто ходьба, или какие-то переходы. И не всегда нужно быстро танцевать. У многих существует неправильное представление о танцах: включилась музыка и значит нужно прыгать. Это неверно. В этот момент вы выглядите как обезьяны. *Рисовать нужно даже когда человек просто ходит*: два шага вправо, назад пошел, в сторону. Причем это можно делать и медленно, и плавно, ускоряя свои шаги или замедляя их, можно останавливаясь, двигаясь как бы, полутанцуя. Это может быть и ходьба в виде упражнений. Здесь нужно чувствовать и выражать через конкретные гармоничные движения саму жизнь. Даже человек, который занимается бегом, стоя на беговой дорожке должен своими движениями выразить жизнь.

Вот и нужно выбрать для себя генофонд таких движений, которые и внешне были бы красивыми и, одновременно, не было ощущения, что человек просто танцует.

Я, как оператор, как Мастер могу вселиться в человека через определенные движения: можно просто медленно руку поднять и этого будет достаточно. Это будет момент уравниваемости и спокойствия. Здесь все зависит от режима. Внешне тело может и небыстро выражать энергию, идущую от мастера. Но сам человек будет полностью расслаблен и принимать ту энергию, которая внутри него и, которая его ведет. И через него поток пойдет. Это один режим.

А иногда можно двигаться быстро, постепенно замедляясь и останавливаясь на счет «раз, два, три...». Иногда покрутиться на «раз, два, три», создавая своеобразную композицию. Но это уже будет совместный синтез между мастером и учеником, когда ученик может проявить разумность, где-то остановившись, а где-то ускорив свои движения, если задача состоит в том, чтобы преобразовать человека как творца, сделать так, чтобы он красиво, гармонично двигался.

Второй режим – это, когда человек просто ходит, поднимая руку или ногу. При этом он почувствует, что, казалось бы, при обычной ходьбе накопил какую-то энергию. То есть, он просто ходит и полностью осознает свое тело. Осознает, что в нем проявляется какая-то гармония. Но в этом режиме будут другие движения, и нужно почувствовать – какие это движения. В последней главе книги будет описано, как в разных режимах нужно двигаться. Этому режиму, например, не свойственны медленные движения руками.

Еще нужно различать моменты, когда ты отображаешь то, что чувствуешь и когда нужно рисовать различные картины *самому*. Сегодня ты можешь рисовать легко, и весело прыгая. Такой будет поток. А завтра ты должен прислушиваться. И, опять же, не усиливать, потому, что где ты возьмешь энергию, если ее у тебя нет? Нужно, то тоненькое, что у тебя появилось отобразить телом и ты, например, медленно поведешь рукой. Самое главное: ты отразил телом то, что почувствовал. И возможно этого на сегодня будет достаточно. Все зависит от того, что просит от тебя Мастер.

Если же ты работаешь самостоятельно, то тут нужно самому рисовать. Это же твоя жизнь, поэтому это же должен ты будешь проявить и в реальной жизни. Постарайтесь научиться, это делать. Всегда видно человека, который находится в потоке со временем, с этим пространством, в потоке со счастливой жизнью. Когда он двигается в жизни видно, что он спокоен, уравновешен. Он никуда не бежит. Он ощущает себя. Присутствует в каждой клеточке своего тела, своей души. Он чувствует единство с другим человеком. То есть, он прислушивается к тому, что происходит в мире. На самом деле очень приятно ощущать, когда твое тело живое, правильно двигается, правильно живет. Это не значит, что надо быть эгоистом, концентрироваться только на себе.

На самом деле, концентрируясь на гармонии в себе, ты создаешь гармонию в мире.

ТАНЕЦ В НЕОБЫЧНОЙ ОДЕЖДЕ

Иногда нужно надевать на себя ту одежду, которую ты никогда не надевал. Пускай какую-то глупую, ненужную, после чего начинать двигаться в соответствии с этой одеждой, то есть сыграть роль. Потому что, если ты чего-то не принимаешь, значит, это есть в тебе. И другие будут в тебе что-то не принимать, что-то видеть. Поэтому поиграй в это, подвигайся, и так ты усилишь скорость своей кармической отработки и сможешь не зациклиться на каких-то мелких вещах.

Поиграть с этим нужно. Надев одежду, ты выражаешь тот образ, который ты на себя надел. Если при этом присутствуют еще и люди, которые тебя понимают, то это будет еще лучше, Потому, что они будут видеть уровень твоей работы над собой.

БЕЗСТЕРЕОТИПНЫЙ ПОЛЕТ ТЕЛА

Когда человек двигается, например, в простом режиме, он чувствует, что его повело туда или в другое место, а где-то остановило. Он это должен полностью выражать через свое тело. И если он это делает, не ища чего-то лучшего, если он это делает ровно, отображает все как в режиме движений, описанных в последней главе, то вскоре начинает чувствовать ток и блаженство, ему становится интересно двигаться дальше. Тут нужно делать одно – проводить энергию через движения. И этого будет достаточно. То есть, здесь не нужно летать безстереотипно. Здесь есть прислушивание. Нужно прислушаться и провести энергию. А, проведя эту энергию, в мире видимо так же произойдут какие-то изменения. Потому, что ты телом, видимым проявлением души, провел то, что не мог раньше сделать, а значит не мог решить проблему. Возможно, она была связана со здоровьем у кого-то. То есть, видимо, своим телом танцующий человек проходит путь за больного человека и помогает ему выздороветь.

А можно сделать нечто другое. Бывают режимы, когда нужно двигаться безстереотипно. Это такие моменты, когда можно фантазировать, или научиться жить своей интересной жизнью, наполненной и насыщенной. Тут уже нужно увидеть, как ты рисуешь. Возможно, твои движения стандартные, которые проявляются в любом танце и никогда не надоедают. Но вместе с этим нужно помнить, что существует фактор новизны, который вы можете принести в этот момент. Это может быть при накатанности, когда ты все время двигаешься и в этом для тебя смысл жизни. Конечно, только в этом случае ты захочешь принести новые элементы в то, что ты делаешь. И тебе будет от этого интересно и радостно. И миру будет интересно видеть, как ты развиваешься. Это очень здорово.

ТАНЕЦ В МАСКЕ

Если на вас надеть маску, то вы сразу почувствуете себя в другой роли. Вы сами можете создать любую маску, предположим, это будет маска счастливого человека или маска мага, волшебника. И когда вы посмотрите на себя в зеркало, то увидите, что она вам что-то дает. Также и ваше тело сразу приобретет что-то новое. Поэтому маску эту надо проработать. *Что это значит?*

Протанцевать в этой маске определенный момент жизни, участвовать в этой маске и она вам даст определенное качество.

И если вы не будете думать, что она вам даст, то она автоматически отдаст вам то, что нужно. Если не будете задавать вопрос: «останется ли со мной это качество?», то само игнорирование этого вопроса автоматически притянет к вам всю силу нового образа.

ТАНЕЦ ЗАПАХОВ ИЛИ АРОМАТАНЕЦ

Обращаю ваше внимание на то, что в этом случае нужно развивать в себе обоняние, то есть повысить чувствительность к запахам, и прежде всего к своим собственным. Это необходимо для того чтобы чувствовать, как вы пахнете и понимать, каких вам запахов не хватает или не достает в вашей энергетической оболочке. Ведь каждый запах несет свою информацию и каждый запах олицетворяет определенное движение в танце, а так же через запахи можно преобразовывать человека на расстоянии. Мы убедились в этом благодаря эксперименту, который проводили на лилах, когда один человек вдыхал аромат, а другой, не слыша запах, чувствовал его (энергетически) и отображал ощущаемый запах через движение.

Арома-танец – это выражение запахов через движение тела. Допустим, вам нравятся определенные запахи, и вы хотите, чтобы в вашей энергетической ауре они присутствовали.

Как это делается?

Перед началом нужно задать намерение, потому что вы делаете это сами дома. Вы говорите: «Я танцую Арома-танец, что бы полностью впустить в себя необходимый мне запах и преобразоваться через аромамир!» Затем вы на свое усмотрение, выбираете ароматы, которых, как вам кажется не хватает в вашем астральном теле, и добавляете их в пространство лотоса своей жизни с помощью благовоний (в виде палочек) или можно на бумагу набрызгать тот спектр ароматов, который вы выбрали.

Теперь вы должны отобразить эти запахи через движения в лотосе, проявиться в качестве этих запахов или стать подобным этим запахам, отображая те движения, которые у вас рождаются. И в какой-то миг вы почувствуете, что аромамир превратился в мир движений и через ваше тело двигается выбранный вами аромат!

А так как вы задали намерение преобразоваться через аромамир, то это произойдет непременно. Это мир перенесет вас в более легкое, более радужное состояние, похожее на разнообразные краски. Если вы эту работу проделаете несколько дней, работая с одним запахом или ежедневно, меняя запахи, вы изменитесь и ощутите, как стали гармоничнее и совершеннее.

Можно играть с запахами парадоксально и разнообразить каждый свой день. Но обязательно танцуйте не менее семи дней или две недели. За это время вы полностью трансформируетесь и приобретете нужные характеристики. Вам нужно только поэкспериментировать и вы увидите, насколько сильно мир запахов влияет на ваше сознание, ваше энергетическое состояние и как измениться и ваше эмоциональное состояние, и восприятие вас другими людьми.

ТАНЕЦ АДАМА И ЕВЫ

Если вы, мужчина и женщина, сделайте танец, который называется «Адам и Ева». Танцевать как Вишну и Лакшми вы уже попробовали. Как Сита и Рама тоже. Так же как Шива и Парвати. А

вот Адам и Ева позволят вам почувствовать себя людьми. Если вы выходите в центр круга, а значит в центр мироздания, в Эдемский сад, то вы выходите как Адам и Ева и начинаете двигаться, изначально олицетворив себя с ними. Можно создать соответствующий образ себя, то есть мужчину и женщину. И начав двигаться, вы отображаете ту энергию, которую чувствуете на данный момент. И все, на что вы будете наткаться, вам надо принимать и отображать.

В начале вы не будете понимать, для чего двигаетесь. Потому, что внешний образ Адама и Евы можно представить, а вот само состояние внутри может сначала и не получиться. Но если вы продолжите движение, сохраните спокойствие, и будете принимать ту энергию, которая идет, то вскоре ощутите состояние новизны в себе. Будто вечная весна появилась снова, такая, как в момент до грехопадения. Вы почувствуете свежесть и новизну момента. Уйдет чувство, что мне уже это не нужно, я это много раз делал. Вы все ощутите как-будто в первый раз.

ТАНЕЦ С ВНУТРЕННИМ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ

В какой-то момент мужчине нужно протанцевать в себе все женские качества. Выйти и потанцевать со своей внутренней женщиной. Не бояться, не стесняться, что где-то он будет мягкий, нежный или чистый. Все эти качества он должен полностью протанцевать до конца. Не важно, как при этом будет выглядеть его тело.

Возможно, его движения будут женские, какие-то глупые или он ощутит мягкость в теле. Все это надо показать. Выполнить эти упражнения нужно для того, чтобы потом и это его представление о мягкости в теле, о женственности движений, тоже исчезло. И, благодаря этому, в какой-то момент правильно выкристаллизуется его внутренний мужчина и внутренняя женщина. И потом женщина, которая появиться вовне, тоже станет совершенной. То есть, тогда вместо представления о женщине вовне, как о мягко-

сти, вы почувствуете настоящую женственность, без определенной формы. Это значит, что она будет вычищенная. И у вас не будет формы, как у мужчины. Вы будете совершенны.

Женщине же нужно протанцевать танец мужской энергии. Полностью провести эту энергию через себя. Почувствовать, какой у нее мужчина внутри. И, вычистив эту зону, внешний мужчина становится настоящим мужчиной. Потому, что пока женщина не выкристаллизовала мужчину в себе самой, она его не чувствует, как саму жизнь. Пока она представляет, что мужчина должен быть мужественным или еще каким-то, она все-таки представляет его как образ. Это и есть неправильное представление о мужчине. Она должна тоже его протанцевать, чтобы выкристаллизовать его и чтобы вовне мужчина наполнился силой и действительно подарил ей то, чего она хочет.

ТАНЕЦ ДУРНЫХ КАЧЕСТВ

Каждый должен протанцевать танец своих дурных качеств. То есть все, трусливо прячущееся в вас, подозрительное, глупое, ненавидящее или наполовину снятая маска, которая где-то снимается, где-то остается, когда вы попадаете в общество. Вы все это должны протанцевать. Или это трусость, жадность, какой-то внутренний негатив или уродство. Вы должны все это показать. И желательно показать в кругу людей, которые вас понимают. Потому, что иногда людям приходится притворяться, входить в эти энергии. А мы должны все эти моменты полностью протанцевать и показать другим. И сделав это один, два раза, человек становится чище и вообще сбрасывает с себя желание находиться в этих масках, в этих энергиях. Ведь они забирают столько энергии, столько жизни!

И затем, уже в обществе, только потому, что этот человек заранее проработал в себе маски, выкристаллизовал непростые, нечистые, неискренние подходы к миру, люди уже будут подстраиваться под него.

Это мы думаем, что нас не поймут. Да все люди, все миры только и хотят стать чистыми, простыми и легко общаться! Вот если вы, к примеру, соглашаетесь по телефону говорить правду, куда вы пойдете, и что будете делать, то другие люди автоматически с вами согласятся, и даже не будут спрашивать о ваших планах. Потому что вы, прежде всего, изменились. Также и здесь.

Ситуация, которая проработана вами несколько раз в танце, в жизни не будет вас встречаться.

У вас не будет в жизни моментов, когда надо будет прятаться, лицемерить, лукавить и делать подобные вещи.

ТАНЕЦ ОТ ЕСТЕСТВЕННОЙ НАПОЛНЕННОСТИ

Чаще всего мы что-то делаем, потому что нам это нужно делать. Но необходимо хоть раз в жизни испытать тот уровень, когда мы можем жить и что-то делать, потому что испытываем наполненность. То есть, если вам уже спокойно, если вы уже научились жить в том, что Господь дает, и не просите чего-то большего. Если вы уже понимаете, что, то, что вы чувствуете внутри – именно это вы и должны чувствовать.

Тогда в какой-то из дней у вас родится музыка внутри, просто поэзия, просто танец. Тогда станцуйте его. Станцуйте, ни от чего не завися. Ведь человек не должен от кого-то зависеть, или прятаться. И тогда вы сможете ощутить восторг, потому что просто двигаетесь благодаря своей наполненности и внутреннего состояния радости. Вот это настоящее сокровище! И вы сможете его забрать куда угодно – и в этом мире вы будете наслаждаться этим состоянием и в других мирах. Потому что отображение этого состояния в танце дает вам огромные привилегии во всех мирах.

ТАНЕЦ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

А как станцевать танец ребенка?

У каждого из нас есть внутренний ребенок. Ну не то, чтобы ребенок, а существо, которое когда-то искреннее верило всем, но его в какой-то момент обманули, или подвели. Вот вам и нужно, благодаря танцу, подружиться с этим ребенком. Получается, надо взять и самого себя обнять или, если кто-то сыграет роль этого ребенка, через танец обнять другого человека, понимая, что обнимает самого себя в детстве и отдает ему свою любовь. Так вы посылаете в свое далекое прошлое любовь к самому себе.

Так же можно почувствовать этого ребенка внутри в виде некой энергии и подумать: *«Пусть этот ребенок протанцует тот танец, который он не дотанцевал, находясь в детстве»*. Попросите благословения Господа. Станьте в лотос и просите до тех пор, пока не почувствуете вашего внутреннего ребенка в виде состояния. Опять напоминаю: ничего не придумывайте сами.

Ребенок – это ощущение внутри какой-то жизни, наивности, доверия по отношению к миру.

Ваш ребенок должен станцевать тот танец, который ему не дали станцевать в детстве. И пускай он его дотанцует. И тогда вы почувствуете себя уверенней, открытее и свободнее по отношению к миру.

Делайте это несколько дней подряд, пока полностью не убедитесь, что внутренний ребенок прошел свое детство или полностью дотанцевал свой танец и танец, который забрали у него.

ВЫЧИЩЕННЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Можно танцевать разные танцы. Это могут быть и вычищенные сексуальные танцы, когда мужчина взаимодействует с женщиной и между ними происходит обмен энергией, который необходим обоим.

Что вы делаете в таком танце?

Войдя в лотос, вы думаете, что здесь и сейчас хотите почувствовать сексуальную энергию друг друга. При таком виде взаимодействия все, что вам необходимо, должно проявиться через эту конкретную женщину или через этого конкретного мужчину. Можно специально попросить испытать те отношения, которые вы хотите.

Это могут быть различные отношения, например, *трансцендентный секс*, который всегда выше обычных сексуальных отношений, тем более что здесь вы передаете энергию в чистом варианте, не пачкая карму. Кроме того, трансцендентный секс наиболее благоприятный, наиболее сильный. В нем происходит взаимодействие и душ, и тел, и разума и нет ощущения, что чего-то не хватает. Если при этом двое хотят прочувствовать, что такое настоящий трансцендентный секс – они должны не искать свое представление, а принять то, что чувствуют. И полностью согласиться с тем что, это и есть *энергия секса*. Ведь такие отношения гораздо выше, чем люди могут себе представить.

Попробуйте: со своим партнером можете красиво одеться, стать вместе и, подумав, что во вселенной есть прекрасный духовный высший трансцендентный секс и, вы хотите это состояние сейчас испытать, включайте приятную музыку начинайте двигаться. У вас сразу же может появиться стереотипное представление о том, как вам сейчас двигаться и вы поймете, что все сводится к обычному физическому взаимодействию.

Но, пересильте себя! Подумайте: Ведь все это уже было. Что нового мне даст такое привычное действие? Оно ведет к старению и смерти. Что же после этого останется? Нужен новый подход! И не стоит говорить, что вы хотите больших чувств. Соглашайтесь с тем, что есть! И то, что есть, то и предьявляйте. Пускай это покажется безразличным, никаким, не наполненным. В какой-то момент все изменится. Все придет. Вы ощутите, что уже наполнены друг другом! Вы уже горите! Вы уже меняетесь! И тут произойдет колоссальная трансформация вашего понимания того, что тело –

это сильное, а душа – это тоненькое и незначительное. Вы постепенно будете переходить на тот план, где душа выходит вперед. Где духовное властвует над материальным. И тогда вы переходите в свою вечную, бессмертную ипостась, где можете вечно наслаждаться от взаимного обмена, наполненности. Где ваше любое желание будет реализовываться в материальном мире. Вот там – истинные отношения. Здесь – перевернутые. Стремитесь к истинным отношениям. Ведь такие отношения приносят свободу, мир, любовь. Они позволяют возвыситься над всем материальным, полностью трансформироваться, стать трансцендентным, высшим сиянием Абсолюта! Ради чего, собственно, все и существует в этом мире!

Вы также можете пережить *астральные сексуальные отношения, инопланетные, альфические и магические, волшебные и сексуальные отношения в трансцендентной форме на Вайкунтхе*. Главное: научиться принимать те потоки, которые вам будут даваться, не говорить, что привыкли ощущать какие-то другие чувства (ведь человек, знающий только физический секс может сравнивать только с ним). И когда произойдет передача энергии в таком взаимодействии, вы почувствуете, что это совершенно разные вещи. Вы ощутите, что такой обмен энергией гораздо мощнее и конкретнее, чем при физическом сексе. Вы будете ощущать невыразимо сильные потоки, которые проходят не только через ваше тело, но и душу и разум и наполняют вас той энергией, которая вам необходима.

В танце вы можете взаимодействовать как на уровне сексуальной энергии, передавая, ее друг другу. Это также может быть и контакт тела. Но не привычный сексуальный контакт, а путем взаимодействия рук, тел, которые помогут наполнить друг друга энергией в правильном сексуальном отношении. Здесь вы изначально чувствуете, что даете партнеру силу.

На примитивном же уровне люди не могут понять, что во время взаимодействия на расстоянии, можно передавать еще больше энергии, еще больше силы, чем при физической близости.

сти. Потому что от такого взаимодействия вы сами *перезарядитесь, и будете всегда молоды*. И будете всегда наполняться вместо растрачивания, как при физическом сексе. Кроме того, при физическом сексе вы погружаетесь в то, что смертно, а здесь вы будете постоянно *получать бессмертные потоки*. Это уже высший вид взаимоотношений.

Самое главное в этой практике согласиться с тем, что вы чувствуете. И уже через некоторое время сексуальные взаимоотношения осуществляются, и они будут чувствоваться даже всем телом. Причем энергию вы уже будете *получать*, а не ждать. Не будет ощущения сексуального голода, вы будете получать сексуальную энергию в нужном количестве. Если еще при таком взаимодействии представить, что мужчина – это Шива, а женщина – Парвати, тогда в этот момент секс посвящается Богу.

Невероятные ощущения! Можете это применять и наслаждаться жизнью в чистом варианте взаимодействия через танец.

Но немногие выдерживают такой режим. Они говорят, что привыкли к другим отношениям и не хотят новшеств в этой сфере своей жизни. Получается, они выбирают смерть и старение. А ведь можно идти в совершенство!

Что же касается обычных сексуальных отношений, то здесь нужно большое количество энергии, чтобы получить примитивный оргазм. И тогда нужно знать техники получения энергии. Здесь существует два варианта: то ли это может быть тантра, то ли это должны быть сатвические отношения. Например, вы чувствуете нехватку сексуальной энергии, тогда вам нужен другой человек. Так, допустим, перед вами появился человек, к которому вы тянетесь, как к сексуальному источнику. Но вы знаете, что с ним у вас никогда ничего не будет (а ведь это действительно так) и вы соглашаетесь с этим. В таком случае, вы автоматически наполнитесь той энергией, которую вы хотели от него получить, причем без всякого секса.

Если все-таки без сексуальных контактов вам еще не обойтись, то лучше заменить их тантрическими взаимоотношениями. При чем такое взаимодействие можно начинать с тантрических танцев.

Но здесь партнеры должны быть разумны и, понимать что происходит, потому что вам самим выбирать чего вы хотите – родиться в «клетке» или родиться в божественных мирах, откуда человек уже не падает. Если вы выбираете второе, то нужно практиковать тантру.

Как осуществляется эта техника и чем она отличается от обычных сексуальных взаимодействий?

Здесь вы становитесь духовными, и это приводит вас в царство Бога, а при обычном физическом сексе люди теряют достаточно много энергии и потому пары часто несчастливы, быстро стареют. Если же человек обладает искусством взаимодействия, умеет обмениваться энергией через тантру, то воистину он становится полубогом на земле. Ведь только боги могут так взаимодействовать.

Вначале вы должны осознать, для чего вам нужны тантрические отношения и для чего вы совершаете такой танец.

Я думаю для того, чтобы постигнуть Бога, что бы соединить Инь и Ян, гармонизировать энергии, чтобы произошло гармоничное взаимное перетекание энергий женской и мужской.

Нужно также понять, что самое главное правило в тантрических движениях не получить наслаждение для себя, а прежде всего вы должны начать чувствовать другого человека и выражать себя через него. Это возможность смотреть на мир через другого человека или глазами другого человека.

Как осуществляется эта техника

- Вы подготавливаете ритуальное пространство, которым может служить ваше ложе. Атмосфера здесь должна быть очень чистая. Ведь это действие совершается в присутствии богов!
- Сначала вы можете сказать «Живое слово!» и тогда все, что будет произнесено вами далее, действительно будет живым, настоящим.
- Начиная взаимодействовать, говорите друг другу:
женщина: «Ты – Шива», а мужчина женщине «Ты – это Парвати».
- Можно медитировать на Вишну и Лакшми. Вишну и Лакшми танцуют в Анахата-чакре или Сахасраре-чакре. Здесь вы можете применить новый вид тантрических отношений – трансцендентная тантра.

Это высшие отношения, которые должны быть в идеале между мужчиной и женщиной, когда происходит сублимация энергии низших центров в высшую энергию. Человек трансформируя так свою сексуальную энергию, достигает красоты расцвета своей личности и правильного сексуального взаимодействия. Влюбленные могут даже не прикасаться друг к другу и чувствовать партнера безукоризненно.

- Начиная танец, вы садитесь и женщина произносит: «Я прошу богиню Лакшми проявиться через меня в трансцендентной тантре», а мужчина просит Вишну. Или говорите: «Вишну и Лакшми! Повзаимодествуйте через нас». Можно сказать другими словами, важно что бы сохранился смысл: вы хотите исполнить танец двух противоположностей Вишну и Лакшми, высшей духовной страсти, которая приносит реализацию.
- Ждите пока вы не «включитесь», кто-то раньше, кто-то позже. Доверьтесь друг другу. Можно прикасаться к партнеру, можно не делать этого или просто «перетекать».

Это будет высшее сексуальное, но чистое саттвическое взаимодействие. Вы будете наполнять друг друга как сексуально, но в духовной среде: от мира духа все распространится и в тело. Вы, как будто, подпитываетесь друг от друга всем, чего вам недостает. Это взаимодействие может продолжаться часами, как танец раса лила. Потому что чувства находятся в полном подчинении у господина. Но при этом человек чувствует себя абсолютно Единым с Господом. Нет ощущения, что этому может прийти конец. Это наполняет, это дарует блаженство на все дни.

То есть, практически человека приближает к самадхи – полному союзу с божеством.

Когда это проявляется через танец – вы полностью входите в транс. Здесь разрешаются объятия, но вы почувствуете, что вместо того чтобы энергия направилась в нижние центры, она будет передаваться через сердце или через Сахасрару, потому что истинное соединение происходит именно в этих центрах. И именно такое соединение дает вам просветление. И взаимодействуя так с другим человеком, вы получаете необыкновенное состояние, которое в будущем будет только расширяться.

Важно: Поэтому нужно практиковать такое взаимодействие через Вишну и Лакшми, как образцовую пару во всех мирах.

Тантрой также можно заниматься, чтобы *исцелить кого-то, преобразовать другого человека или передать энергию и наполнить друг друга* (хотя все это и так происходит при таком взаимодействии).

Когда вы это произнесете, начинайте танцевать. Можно это делать лежа. Сразу не обязательно тесно взаимодействовать. Старайтесь перетекать, кружиться друг с другом. Создайте атмосферу абсолютного перетекания друг с другом, используя взаимные ласки. Если же вы почувствуете, что что-то идет не так – остановитесь и дайте понять это вашему партнеру. Точно также поступать должен и он. Интересно, что в те моменты, когда че-

ловек прекращает делать то, что не хочет, что ему не нравится – обязательно появиться желание еще больше творить и взаимодействовать. Потому что здесь нет напряжения по поводу того, как доставить удовольствие другому человеку. И вообще нет напряжения. Здесь есть только свободный полет!

Потом вы почувствуете, что есть возможность уже более плотного контакта. Тогда мужчина входит в женщину. При этом, если он чувствует, что накачивается оргазм – он должен остановиться. Это и есть сама суть данной практики. Женщина же автоматически подстраивается под мужчину. И затем он снова двигается. И вновь останавливается, если хочет выпустить семя. И так должно продолжаться некоторое время, потому что вначале нужного состояния вы достигните не сразу. Вскоре мужчина ощутит, что может это делать сколько угодно. И тогда вы сами поймете, что мысли из нижних центров, из половой системы ушли, поднялась вверх. При этом *думается только о любви и о чем-то возвышенном*. Это означает, что вы энергию из нижних чакр заставили перетечь в верхние центры.

Женщина может наслаждаться очень долго и мужчина при этом не растрчивает семя. *Он становится сильнее*. Оба при этом получают *энергетический контакт на всех уровнях*. Этот танец может длиться всю ночь. Вы так обучитесь контролировать себя и не растрчивать семя, что очень важно для мужчины.

И если вы это будете делать, думая о Боге, то со временем приходит ощущение подобное гипнозу, подобное трансу, состоянию, как при чтении мантры. И в таком состоянии вы понимаете, что у вас столько силы, что можете сделать что угодно. Вот когда это состояние наступает, нужно подумать о чем-то таком сильном, значительном, например, что сейчас поднимется кундалини. Или можно говорить друг другу, что мы это делаем, чтобы омолодиться и, концентрируясь на этом продолжать свои движения. Еще можно концентрироваться на музыке, на записи определенных внушений или какой-то мысли, или повторять имя Бога. И в этот момент, поскольку вы ушли от нижних центров, возникает

ощущение только в верхних частях тела, и вы *оба настолько растворитесь в Боге, что получаете море энергии, энергии транс*. Вы куда-то улетаете вместе и потом становитесь, можно сказать, *бессмертными*.

Если же вы хотите каких-то своих ощущений, то, продолжая эту практику, можете получить оргазм. Только это будет оргазм не физический, после которого наступает опустошение. При таком взаимодействии человек полностью, всем своим существом находится в экстазе и подпитывается энергией молодости. И помните, что при обычных сексуальных отношениях вы обречены на *бесконечное перерождение*: ведь когда вы теряете семя, вам ничего не остается, как переродиться вновь и вновь. Потому что растрчивать семя нужно только для зачатия детей

Это действительно танец, который можно продолжать пока энергия не закрутится. Самое важное – не соскочить в низ, в нижние миры, которые вас неизбежно погубят. Продолжайте концентрироваться на божественном. Заканчивайте это действие танцем. Практикуйте правильно, и тогда вы сможете наполняться гармонично. Определите когда лучше всего вам заниматься этой практикой и оптимальное для вас время, чтобы не было переизбытка или недостатка.

Существует еще много способов взаимодействия. Вы можете просто стоя танцевать и в какой-то момент, после того как мужчина войдет в женщину, пара может полежать ничего не делая, пока оба не уснут. Это способ взаимообмена энергией также великолепно работает. Подробнее о тантрических практиках вы можете узнать из специальных книг.

Но поскольку цель этой книги рассказать о танце, то вы должны запомнить, что всегда при взаимодействии должны знать и проговаривать вслух для чего вы это делаете. Например, вы хотите почувствовать себя так, как чувствуют себя боги или испытать какое-то новое ощущение, или узнать, что такое «кристалл счастья», или попытаться через танец изменить цвет глаз у партнера. И когда вы вошли в состояние экстаза, смотря в глаза дру-

гому человеку, вы будете ощущать столько внутренней силы, что сами почувствуете свою способность изменить его глаза. Так можно заряжать воду, исцелять. Главное – понимать для чего вы это делаете.

Можно ни чего не делать, а просто взаимодействовать, не расстрачиваясь, без напряжения, просто осознавая, что должны испытывать колоссальное *взаимодействие, взаимосвязь, открытость, наполненность*. И уже это принесет вам море энергии, огромное состояние оргазма души, разума и тела. И когда вы получите эту наполненность, то вас уже никогда не постигнет старость и дряхление. И вы, тем более, не упадете вниз.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ НА ЛИЛАХ

Пару слов скажу о взаимодействиях на лилах, когда можно взаимодействовать многим людям, создавать красивые композиции, совместно творить что-то. При этом должна проявляться некая синхронность. Должны появиться разные варианты движений именно в группе с большим количеством людей от пятидесяти до ста человек, чтобы благодаря этому появилась гармония, *целостная гармония многих людей сразу*. Но для того, чтобы это делать, существует много разных техник взаимодействия.

Я только скажу, что такое бывает. И, если такой большой организм сможет чувствовать, сможет двигаться в едином ритме, причем в разных состояниях, в разных демонстрационных формах, то это принесет огромный успех всем. Это будет красиво и интересно для мира.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ НЕ ТАНЦУЕТСЯ?

Это значит, если вы мужчина, что у вас слабо отрегулирована женская энергия, а если вы – женщина, то у вас нет энергетической поддержки со стороны внутреннего мужчины. Потому что танцевать может *только женщина*, но *взаимодействуя* с проти-

воположным, хотя бы и внутренним объектом. Поэтому очень важно понять, что, если во внешнем мире у мужчины рядом нет женщины, или она некрасивая, грубая или еще какая-то несовершенная, это значит, что его внутренняя женщина слабая или «не вычищенная». Поэтому сначала ему нужно научиться правильно, двигаться, чтобы свою внутреннюю женщину привести в порядок. И, как я уже вам говорил, вначале, если вам не хочется двигаться, нужно в танце попытаться выразить и провести через себя эту непонятную для вас энергию, и постараться добавить некую *тонкость*.

Пускай, переступив через свое «не хочу», через себя, вы начнете двигаться и начнете что-то проявлять. Тогда у вас появится энергия на преобразование себя. Вы сможете усовершенствовать в себе женское (или у женщин мужское) начало. Вы станете более совершенным, как мужчина, и, естественно женщина во внешнем мире становится гармоничнее, более красивой. Если же рядом с вами нет женщины, то в вашей жизни вскоре она может появиться, потому что вы *вычистили внутреннюю женщину и полнотью ее гармонизовали*.

Для женщин, если не хочется двигаться, нужно сделать то же самое. Главное, начать двигаться, передавая ту энергию, которая идет в данный момент. Тогда и ваше мужское начало будет вас подпитывать.

ЕСЛИ НЕ ВКЛЮЧАЕТЕСЬ....

Когда практикуете танцы, вы можете почувствовать, что не включаетесь в танец. Ничего страшного. Просто нужно переждать, несколько протянуть этот режим «невключенности». Возможно, через несколько секунд или минут, он пройдет. Обязательно наступит тот момент, когда вы начнете что-то чувствовать и захотите двигаться. Не обязательно это произойдет сегодня. Этот момент может наступить и завтра, именно, поэтому нужно практиковать какой-то определенный танец две недели и

более. За эти две недели вы проживете понимание себя в союзе с танцем.

- В первый день вам будет хорошо.
- Во второй день вам не захочется танцевать, но нужно все равно продолжать это занятие.
- На третий день – возможно, будет всплеск эмоций и вам захочется двигаться.
- На четвертый день – вам может быть все безразлично.

Но обязательно будет один или два дня из этих двух недель, когда вы будете испытывать потрясающую радость, некие откровения, инсайды. Этого будет достаточно! Тогда считайте, что вы победили.

- Некоторым еще стыдно танцевать. Тогда важно понять, что если вы преодолеете эту стыдливость, то и в вашей жизни произойдут настоящие перемены.
- Некоторым не только стыдно, но и лень что-либо делать, потому что привыкли играть в присутствии других. А когда остаются наедине с собой думают: «Зачем, мне самому танцевать? Это при людях надо танцевать».

Это относится к тем, кто повис именно в такой форме проявления эгоизма. Но нужно переступить это свое нежелание потому что, только когда вам станет хорошо с самим собой в движении, только когда вы почувствуете гармонию своих движений, только тогда и люди рядом с вами почувствуют вас, во время взаимодействия с ними.

ЧАСТЬ IV

КАКИЕ БЫВАЮТ ДВИЖЕНИЯ?



Многие танцевальные движения взяты из йоги, особенно в индийском танце. Но вы все-таки должны изучить генофонд красивых движений, используемых в различных культурах, генофонд таких движений, которые сохраняют ощущение простоты, чистоты и искренности. Во время вашего танца не должно быть театральной постановки, в которую не вложен Дух и нет ни какой магической силы.

Здесь должна присутствовать красота, магия и уверенность в том, что после такого танца энергия сохранится и все то, что вы «накрутили» за танец будет помниться всю жизнь, и будет менять вашу реальность.

И на самом деле что-то измениться! Поэтому надо знать движения, которые дают настоящие перемены.

Но эти перемены происходят в том случае, когда человек понимает, для чего он двигается. А двигается он, чтобы поменять себя и изменить свою жизнь, даже если в начале и нет четкого понимания нужно ему это или нет.

Подведем итог. Какие бывают движения?

Движения бывают нарастающие и снижающиеся, ускоряющиеся и замедляющиеся, усиливающиеся и ослабевающие, более свободные или подконтрольные; мультипликационные и стропоскопические, как у дельфина или движения мягкие, как у кошки. Движения, как восход солнца. Движения, как скольжение стоящего на корабле человека с развивающимися волосами. Движения бывают симметричные и асимметричные. Движения между учителем и учеником, а также движения прикосновения.

Были такие случаи, когда люди пробовали танцевать, а потом вдруг ощущали, что они не могут двигаться из-за того, что они увязли в старых проблемах, возникших когда-то в детстве. Поэтому очень важно выполнить первый этап работы над собой по проработке тех моментов, которые были у вас в прошлом. Как это делать, я описал в начале этой книги. Даже если у кого-то были серьезные психологические травмы, то и эти травмы нужно прожить, проиграть, отработать их до конца, чтобы все эти они исчезли навсегда и больше не способствовали вашему падению, а наоборот у вас *появилась возможность летать*. Тогда вы сможете и менять темп с новыми движениями: прыжки, скольжения, стремительные, взрывные движения. Надо сказать, что импровизация – это прямой путь к бессознательному.

Можно протанцевать мечту, фантазию или телесные воспоминания. Можно в танце показать силу шторма, агрессию дикого животного, имитируя интенсивные волны. Все это может выражаться в танце.

Но все-таки ваш танец должен больше сопоставляться с *космическим искусством*. В нем вы должны проявлять утонченность, натянутость и свою пропускную способность, чтобы видно было, что вы танцуете не только для себя и сами в себе. Ведь человека, который не проявляет дух сразу видно, он танцует для себя. Человек же, который во время танца погружается в другого человека, другой мир, проявляет это единство с другим миром. Чувствуется, что он душевный, что он открытый.

Еще важно, чтобы во всем этом присутствовала простота, чистота, искренность и не было размытости. Чтобы, в итоге, вы входили в мистический балет звездного совершенства, чтобы вы танцевали, как звезды на небосклоне. Танцевали, как совершенные существа

Существует огромное количество танцев, которые можно использовать. То, что приведено в этой книге – это всего лишь малая часть этого великого искусства.

Но при любом танце обязательно нужно помнить, что нужно всегда пытаться делать танец живым, чтобы вы ощутили живость внутри. Вот эта живость – это и есть смысл жизни. Нужно всегда чувствовать жизнь. То есть, чувствовать внутри энергию движения, чувствовать какую-то силу в себе, целостность и внутреннюю живость. Этой живостью вы можете передавать жизнь другому человеку, другому существу, другим мирам. Чувствовать взаимодействие, взаимосвязь и, просто, интересно жить. Вот это будет здорово!

ЧЕГО ЖЕ МЫ ХОТИМ ДОСТИЧЬ БЛАГОДАРЯ ТАНЦУ?

Мы хотим объединить разум, тело и дух, найти связь между нашим личным миром и внешним миром, то есть, с людьми.

Быть человеком – значит играть, значит танцевать. Потому, что огонь танца разбудит тот маленький источник настоящей жизни, который проявляется внутри человека. Можно сказать, что *тело – это материальное воплощение нашей душевной сущности.* И конечно задача состоит в том, чтобы стать живым и целостным благодаря танцу. Сам мир вокруг нас танцует. И мы должны научиться танцевать как само Бытие, то есть когда мы движемся, и движемся правильно, то мы являемся не только частью человеческого общества, но и становимся выше его, мы становимся над обществом. Люди идут за нами, и мы при этом становимся более совершенными и люди, идущие за нами становятся более гармоничными. Важно помнить, что во время движений нужно только наблюдать то, что вы чувствуете, то есть, осознавать. Поэтому все это надо понимать и создавать прекрасную хореографическую форму на уровне генофонда правильных движений. Чтобы при этом было еще и ваше стремление преобразовать себя через танец. Чтобы чувствовать себя свободно, легко, гармонично. Чтобы не чувствовать никаких проблем, зажимов. Чтобы к вам не пришла старость, а была постоянная интеграция вас в красоте.

То есть, в начале вы учитесь хоть как-то двигаться. Затем нарабатываются гармоничные, правильные траектории движений. Когда же человек научился двигаться в физическом теле, когда он настолько уже раскрутился, что имеет генофонд из 40-50 движений и все они красивые и гармоничные, тогда *его душа уже поет, она счастлива*, потому что душа выражается через физическое тело. Теперь можно понять, что вы настолько себя преобразовали, что тонкое тело вашей души продолжает танцевать всегда. Оно уже танцует в вечности постоянно и своим танцем заставляет танцевать всю Вселенную. Вся Вселенная танцует оттого, что ваша душа, ваше тонкое тело танцует благодаря лишь вашему собственному усилию.

И только тогда любой порыв сердца, который ведет к движениям, благодаря разуму и телу выражается до конца. Это и будет окончание человеческой эволюции, когда мы сможем танцевать на земле как Боги. Когда мы все-таки обучимся тому дару танца, который передал человечеству Господь Шива в давние времена и благодаря которому мы с вами сможем быть богами на земле, танцуя и радуясь жизни. Ощущая, благодаря движению не только себя в танце, ощущая целый мир, мир духовного мастера, Бога, другого человека.

Эта книга – всего лишь маленький труд, который поможет вам хоть немного освоиться в этом мире. Но она несет в себе абсолютные достижения восьми – девяти лет работы над данной программой. Так что счастья вам и радости!

САМАЯ ВАЖНАЯ ГЛАВА

Самое важное в этой книге – это то, чтобы вы поняли, что должны жить сердцем. Так что отнестись к этой главе как самой главной. Помня о сердце, вы всегда будете находиться в нем. И, соответственно, сделаете много очень интересной работы и преобразуете не только себя, но и мир только благодаря тому, что ваше сознание будет покоиться в сердце. Это самое важное!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сейчас можно встретить много книг о танцах. Многим танцевальным направлениям можно обучиться на различных семинарах и посещая танцевальные студии. Берите знания из любых источников. Проводите их через танец, и будете получать конкретные результаты.

Но тут нужно понять, что вы должны не играть, а действительно делать. Многие из моих учеников уже прошли этот рубеж. Но, я думаю, нужно еще раз на этом остановиться. Перед танцем всегда просматривайте будущее: что у вас получится? Что это даст? Принесет ли это результат в будущем? Останется ли что-то? Если вы ощущаете, что это ничего не принесет – сразу начинайте телом показывать свою реакцию. Допустим, вы можете размахивать руками из стороны в сторону и говорить «А, это все равно мне ничего не даст!». Кто-то скажет: «Очередное увлечение», «Для здоровья полезно», «Что-то я все-таки получу. Но вдохновения и полетности я не ощущаю» Вам, как я уже говорил, нужно все, что приходит в голову, все эмоции и чувства, вслух, проговаривать, а если хочется двигаться, то проявить через движение. Когда вы так поступаете, то есть, искренне говорите о том, что переживаете, то в вас рождается противоположная энергия, которая позволит затем перейти к танцу и выкристаллизовать через такие слова и действия ощущение жизнепроявленности, ощущение, что танец – это не простая трата времени. К вам придет понимание, для чего вы танцуете. А танцуете вы для того, чтобы обрести четыре цели в жизни:

Дхарму – правильное служение через танец;

Процветание – ведь вы становитесь душой, одухотворяя разум и тело, поэтому обретаете процветание в этом мире;

Наслаждения – тонкие наслаждения не те, к которым привык человек и испытывает их в материальном мире, а сатвические, чистые божественные.

Моक्षу – то есть освобождение.

Сам господь Вишну говорил что, те, кто танцуют, обретут освобождение через танец и приобретут все, что только попросят. Вот для этого надо танцевать!

Но многие не могут переступить этот порог, не могут поверить. Тогда нужно проговаривать, или выписывать в тетрадь все, что вы думаете по поводу танца. И результат вам будет гарантирован. Я не говорю уже о положительных побочных эффектах, которые у вас будут: или энергия будет бить ключом, или будет измененное сознание, когда все дела будут делаться в два раза быстрее.

Все у вас получится, если вы будете идти выбранным вами путем. Все пути правильные и все они приведут к Богу. Мы, например, выбрали прекрасный путь – Господь Вишну и дарение Ему себя через танец.

Все йоги говорят что, занимаясь йогой нужно сосредотачиваться на Вишну. Аюрведа повторяет – думайте о Вишну и все в вашей жизни будет хорошо. Ну, а если Вишну – это благость и в мирских делах и в духовных, то остается начать танцевать и доставлять удовольствие миру. И мы не сворачиваем с этого пути. И поэтому мы уже умеем по разному проявлять божественную энергию, у нас родились определенные движения, которые мы можем предлагать Господу. Мы уже получили ключ. Мы уже расширяемся достаточно активно, потому что движемся в одном конкретном направлении. Как ледоколом, пробиваем лед на этом участке жизни, чтобы получать то, что мы хотим.

В этой книге изложены разнообразные направления. Старайтесь сами почувствовать, что нужно именно вам и вместо того, чтобы бегать и цепляться за разные духовные направления идите каким-то одним, как идем мы. Тогда оно будет усиливать вас, и вы будете расширяться, и получать реальные плоды своих действий.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Прочитанная вами книга является посланием для тех, кто хочет найти Бога через танец, кто хочет научиться владеть своим телом, впадать в состояние самадхи благодаря танцу. Или же постигнуть *нирвану* – такое состояние, когда можно ощущать, что энергия твоя активизирована, что кундалини поднялась.

Некоторые рекомендации данные в книге можно выполнять дома. И когда вы освоите основные техники у вас появится возможность, я думаю, и желание попасть на мои **семинары – лилы**, где уже в танце творят миры и звезды. То есть, здесь уровень гораздо выше. Здесь человек уже, как Бог, начинает танцевать в первообразе чистых и божественных движений и наслаждаться. И в этом танце вся Вселенная оживает и осыпает его цветами. Это уровень лилы. Поэтому на лилы приходят для того, чтобы ускорит свое преобразование и чтобы двигаться, демонстрируя уже свое искусство для мира и вселенной, находясь в созвучии с ней.

Людам, которые прожили жизнь и не двигались, на моих семинарах (лилах), обычно нужны первые две песни, что бы понять, что танец работает и в танце что-то есть. Они так постепенно включаются в процесс и потом впадают в такое состояние, когда уже могут протанцевать любую мысль, любую информацию. Затем, прислушавшись к себе, они понимают, что внутри их происходит гармонизация, освобождение от каких-то проблем, от негативных жизненных ситуаций

Попад на лилу, вы увидите, что здесь люди живут по-другому, думают о других более высоких вещах. Здесь через танец взаимодействуют с различными существами, инопланетными цивилизациями, божественными мирами. Через танец формируют какие-то события. И от подобного взаимодействия все получают радость и восторг.

Поэтому желательно вычистить свою жизнь самостоятельно через этот учебник, что бы прийти уже подготовленными или хотя бы примерно знать, что нужно делать на лиле.

Конечно, можно просто пожить. А можно научиться жить музыкально, когда ты правильно движешься по жизни *и своей жизнью поправляешь жизнь других людей*. Этому я и учу вас на лилах. Здесь вы двигаетесь, как бы вытаскивая других. При чем вы не думаете о себе, а думаете о мире. Потому что вы и так будете совершенны, начав заниматься танцами. И тогда вы сможете помогать другим людям просто своим присутствием, своим танцем, взаимодействуя с ними, что и происходит на семинарах.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИМЕНА ШАКТИ

Прочитав этот текст до конца – это не сложно, вы почувствуете шакти, касающуюся вас, а то и накрывающую со всех сторон.

ОМ

агни, ганапати, дурга, чамунда, бхайрави, агхора, садашива, рудра, дхумавати, адинатха, шива, адья-кали, адья-лакшми, айи, лалита, айяппа, чаранаюдха, куккутешвара, харихара, акшобья, тара, нилакатха, нилагрива, шива, алакшми, дхумавати, амавелиманга, венкатешвара, амба, амбика, амбалика, анагха, шакти, датарея, ананда-бхайрава, ананда-бхайрави, ардханаришвара, ананта-шеша, нараяна, аннапура, шива, апамарджана, нарасимха, вараха, сударшана, вишну, вамана, апараджита, дурга, махалакшми, йогешвари, чанди, ардханаришвара, шива, шакти, багала, багала-мукхи, стамбhini,

питамба, варахи, вартали, махавидья, бала, махавидья, трипусарундари, айм клим сах, shri-видья, балабхадра, баоарама, халадхара, кришна, ананта-шеша, балагопала, кришна, банаи, бану, кхандоба, ганга, батука, ватука, бхайрава, башули, васали, махавидья, вишалакшми, чамунда, бироба, вирабхадра, брахма, адашива, садйоджата, брахмани, сарасвати, бхагаван, кришна, садашива, рудра, бхагамалини, махатрипурасундари, шакти-кута, бхадракали, кали, шакти, шива-шарабхешвара, shri-видья, пратьянгира, бхайрава, иахавидья, дурга, трипурасундари, кундалини, бхуванешвари, бхуванеши, бхувана, вишнушайа, махамая,

махавидья, бху-деви, вишну, вагвадини, вани, сарасвати, тара, матанги, ваджра, тара, ваджравайрочани, вайджрогини, чиннамаста, ваджрешвари, махатрипурасундари, камараджа-кута, шодаши-нитья-шакти, виндхьешвари, вайшнави, дурга, вайшно, деви, дурга, вакратунда, ганапати, вали, валлаки, валлари, сканда, мурагана, матанги, вама, вамадева, садашива, вишну, гуру, вачары, вамана, тривикрама, вишну, вараха, вишну, варахи, вар-

тали, васанта, камадева, медана, васали, висалакшми, чуманда, махавидья, сахаджия, нитья, балатрипурасундари, венкатешвара, кришна, баладжи, говинда, ветали, катъяяни, дурга, винаяка, ганapati, виндхьявасини, индракши, дурга, вирабхадра, шива, сати, вирабхадра, дакша, нарасимха, шарабхашвара, ангарака, виттхала, витхоба, вишну, вишалакшми, чамундара, вишну, садашвива, вамадева, гайятри, шакти, сурья, камакхья, ганapati, ганеша, шива, парвати, ганга, шива, ганешвари, шакти, ганapati, гаруда, пакшираджа, вишну, гаури, шива, тара, говинда, кришна, венкатешвара, гопала, кришна, пашупати, гопи, кришна, гуха, сканда, гухьякали, кали, гхритамаири, шива, дакшина-кали, кали, адьякали, махавидья, вама, шива, дакшина, дакшина-мурти, шива, гуру дакшиначара, даттатрея, гуру дата,

даттараджа, тримурти, дурга, чанди, шива, бхайрави, крияшакти, дуги, шодаши-нитья, матанги, дхана-кали, шри-кали, кали, дхара, тара, будда, дхумавати, пралайя-кали, махавидья, джагадамба, джаганантха, кришна, будда, джамбукешвара, шива, джайдурга, дурга, джваламуких, джваладжи, пратъянгира, бхадра-кали, сати, джъештха, дхумавати, джъештха-лакшми, лакшми, индрани, айндри, шакти, индра, чиннамаста, ишана, ишвара, садашвива, шива, йелламан, йогешвари, махалакшми, апараджита, йогини, калабхайрава, калагнирудра, шива, кали, кали, калика, калакали, кали, каларатри, дурга, калахастишвара, шива,

камакала-кали, кали, камакхья, кали, сати, камакши, лалита, трипурасундари, вагбхава-кута, лалита, каньякумаири, дурга, картавирьярджуна, айяппа, кумари, курукулла, кали-нитья, куху, кушманда, дурга, кхандоба, мартанда-бхайрава, маллари, малхара, майрала, малланна, шива, мамшкарджуна, лагхушьяма, матанги, лагхушодаши, шодаши, лакшми, шри-деви, камакала-тмика, шакти, махавидья, вишну, лалита, раджараджешвари, трипурасундари, шодаши, махавидья, садашвива, махеша, рудра, вишну, брахма, ламбодара, ганapati, мадана, камадева, кришна, мамшкарджуна, малланна, шива, кхандоба, мартанда-бхайрава, матрини, матанги.

вани, матанги, шьямала, шакти, сарасвати, минакши, матанги, уччиштха-чандалини, сумукха, калика, марияман, дурга, трипура, карумариямман, ренука, парашурама, джамаданга, махакали, кали, дурга, йогандра, махалакшми, лакшми, чанди, йогешвари, дурга, махамайя, бхуванешвари, махакали, маханила, тара, махешвари, шива, тиродхана-шакти, мукамбика, деви, мхалса, кхандоба, парвати, мхаскоба, бхайрава, нараяна, вишну, махавидья, бхайрави, чиннамаста, нарасимха, шакти, нарасимха, нила, тара, ниласарасвати, кали-нитья-шакти,

нилакатха шива, тара, ниламадхава, джаганнатха, ниласарасвати, видьяраджни, тара, нитья, бала, лалита, сахаджия, нирвана-шодаши, шодаши, падмавати, венкатешвара, тара, пандуранга, виммхала, пара, парвати, шива, сати, питамбара, багала, пратьянгира, махакритья, шакти, бхадракали, машиша-мардини, сиддхалакшми, раджараджешвари, раджараджешви, махатрипурасундари, махавидья, радха, радхика, кришна, радха, рака, ракини, радха, ракта, шакти, трипура, рама, лакшми, рама, Вишну, шеша, рати, камадева, ратиприя, раудри, крия-шакти, ревати, баларама, ренука, ренука-шабари, дурга, парашурама, радра, шива, агхора,

рукмини, кришна, савитри, шакти, сурья, гайятри, садашива, шива, анурадха, сантана-гопала, кришна, сантана-лакшми, лакшми, сантоши-ма, дурга, сати, шива, дакша, сатьянараяна, вишну, сарасвати, анирулха-сарасвати, кали, тара, саумья, лалита, сидхи, ганапати, буддхи, сидхивинайка, ганапати, сиддхидатри, лакшми, пратьянгира, симхасанешвари, лалита, раджараджешвари, сканда, шива, арохана-шакти, кундалини, мураган, стамбhini, багал, субхадра, дурга, кришна, арджуна, сударшана, чакрараджна, парабрахман, вишну, сканда, сударшана-нарасимха,

вишну, шарабхи, сумукхи, матанги, сундари, трипурасундари, лалита, шодаши, сурьянараяна, вишну, мартанда-бхайрава, теледжу, деви, тара, тарини, шакти, махавидья, вамакшепа, таракешвара, шива, трипура, деви, бала, шодаши, бхайрави, трипура,

бхуванеши, триямбакешвара, рудра, ума, шмва, брахман, уччиштха-ганапати, ганапати, ганапати, хамсакали, шрийони-кали, дхана-кали, хануман, анджанея, панавапутра, рудра, бхакта рама, дасья-расы, вирабхавы, хара, рудра, харасиддха, махавидья, хари, вишну, кришна, харихара, шива, вишну, вишну, шива, хаягрива, хаяширша, вишну, сарасвати, чамунда, дурга, чандика-кали,

чамунда-кали, кали, чандрагханта, дурга, чидамбареша, шива, натараджа, чидамбарам, тамилнаду, чинтапурни, чиннамаста, чиннамаста, махавидья, шакти, шива, дакини, варини, чиннамаста, ваджрайогини, ваджравайрочани, шайлапутри, шайла-сута, шайлавасини, дурга, махавидья, виндхьявасини, виндхьевари, шамбху, шанмукха, сканда, шарабха, шарабхешвара, шива, бхайрава, шарабха, шакти, шарабхи, пратьянгира, шараванабхава, сканда, шарва, рудра, шитала, деви, шмашана-кали, шодаши, лалита, сундари, шодаши, шри, лакшми, лалита., шри-видья, шри-кали, дхана-кали, кали, шьяма, кришна, шьяма, матанги, кали, шьямала, матанги, минакши!

ВЫШЕДШИЕ КНИГИ РАОКРИОМА

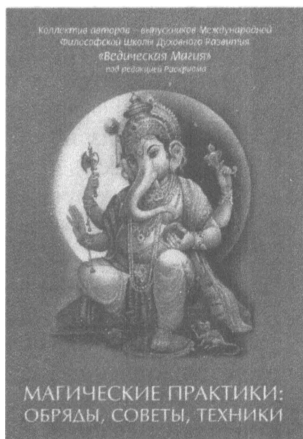


РАОКРИОМ ВЕДИЧЕСКАЯ МАГИЯ *Полный практический курс*

Практики, представленные Автором в книге «Ведическая магия» считаются общепризнанными не только на территории России, но и за рубежом. Информация, представленная в этом учебнике раскрывает огромный пласт в изучении эзотерической философии, нетрадиционной медицины, магии и других направлений тайного знания, которые представляют интерес для современного читателя. Особенно, данный учебник будет необходим для специалистов, так как в нем автор рассматривает теоретический и практический подход в примене-

нии ритуалов, обрядов и магических технологий. Кроме этого читатель сможет познакомиться с культурным наследием наших предков, которые применяли данные техники испокон веков.

Автор желает приятного путешествия в изучении книги, которую по праву можно назвать энциклопедией ритуалов на все случаи жизни.



Под редакцией Раокриома МАГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обряды, советы, техники

В книге раскрываются действенные практики, созданные и прошедшие проверку многолетней практикой магами – выпускниками международной философской школы духовного развития «Ведическая Магия» *под руководством Раокриома*. Выявлены, проанализированы, устранены и испытаны на практике все неясные аспекты, мешающие эффективности приведенных технологий. В книге наш читатель найдет проверенные способы исполнения желаний, воплощения мыслеформ, поднятия энергетики, укрепления здоровья, методики омоложения, развития бизнеса, личностного

роста лидера, организации полосы удачи – и многие-многие технологии на улучшение и прорыв во всех сферах жизни. Сборник составлен из разработок профессионалов, известных много лет, имеющих за плечами публикации в прессе, написанные статьи и книги, участие в телепередачах ведущих телеканалов стран СНГ и Евросоюза, участвовавших в съемках серьезных документальных фильмов по теме «непознанное», «неведомое». Фактически, все материалы публикуются впервые. Книга рассчитана как на профессионалов в области магии, философии, парапсихологии, эзотерических дисциплин, так и для широкого круга читателей.



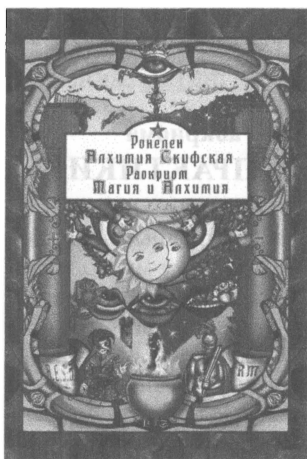
Раокриом 13 МАГИЧЕСКИХ ГРИМУАРОВ ИЛИ ВОЛШЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

В наше время развития информационных технологий возник колоссальный интерес людей к древнейшим источникам сокровенных знаний. Наибольшая потребность современного человека выявилась в области изучения гримуаров. Гримуары – это сборник редких знаний в области магии, а сама магия – не что иное, как практическая теология древних религий.

Идя навстречу читателям, издательство публикует сборник редких гримуаров, собранных из разных стран, большинство из которых выходит на

русском языке впервые.

Книга рассчитана как на профессионалов в области магии, так и на широкий круг интересующихся читателей.



Ронелен «АЛХМИЯ СКИФСКАЯ», Раокриом «МАГИЯ И АЛХИМИЯ»

Тайны Великой Триады – Астрология, Магия, Алхимия. Какие древние народы, кроме Египтян, знали алхимию? В чем алхимия перекликается с древней магией и современной ядерной физикой? С каких практических опытов следует начинать? Тайны алхимии, зашифрованные в произведениях известных писателей. Могут ли быть архитектурные сооружения сложными технологическими машинами магов и алхимиков?

Что скрывали секретные лаборатории и исследовательские экспедиции – как советские, так и немецкие в первой трети двадцатого века? Почему до сих пор разработки тех лет тщательно засекречены? Что эти знания могут принести человечеству?

На этот вопрос уже получено много достоверных ответов. Археология, история, физика, астрономия, этнография – новые материалы и открытия этих наук проливают свет на тайны древних цивилизаций, чьи знания как хранят, так и используют настоящие алхимики. Обо всем этом в сенсационной работе современного алхимика Ронелена «Алхимия Скифская». К работе Ронелена добавлены также его статьи и наработки и отрывки из древних трактатов по алхимии с указанием на ключи расшифровки. А также работа мага Раокриома «Магия и Алхимия и другие его материалы».

Работы, собранные в этой книге, заинтересуют как профессионалов в области астрологии, магии, алхимии и других эзотерических дисциплин (а также философии и физики), так и широкий круг читателей, всерьез интересующих тайнами мироздания. Публикуется впервые.

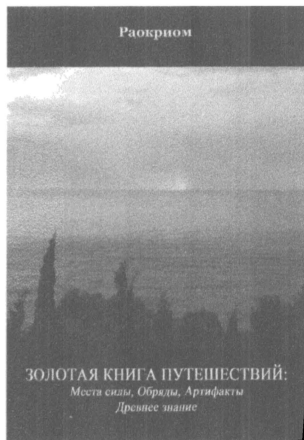
Раокриом
Золотая Книга Путешествий:
Места Силы, Обряды, Артефакты,
Древнее Знание

Древнее Тайное Знание. Знание существовавших на Земле в далекие времена цивилизаций.

Они не утеряны. Их знания остались зашифрованными в архитектуре храмов и наскальных рисунках, в рукописях и на стенах пещер, в обрядах монахов и шаманов, в легендах и сооружениях на Местах Силы. В настоящем издании собраны отчеты о путешествиях на такие места, исследовательских экспедициях и семинарах. Об

обрядках, ритуалах и мистических практиках, проводимых на них.

«На обложке помещено редкое и необычное явление природы – столбообразная радуга». Эта уникальная фотография сделана Раокриомом в день солнечного затмения в Крыму, 4 января 2011 года, во время семинара в Кичкине.



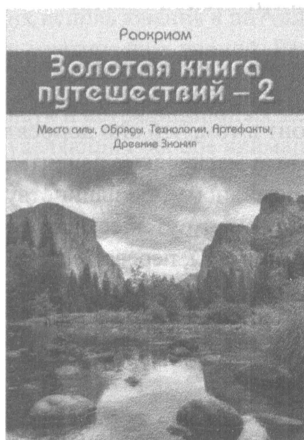
Раокриом
Золотая книга путешествий – 2.
(Места силы, Обряды, Технологии,
Артефакты, Древние Знания)

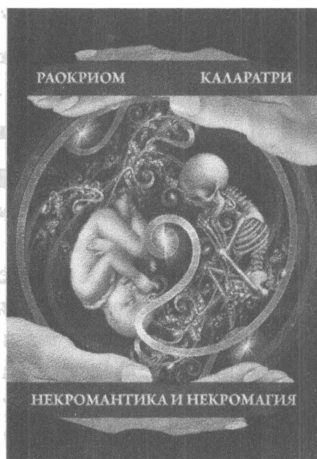
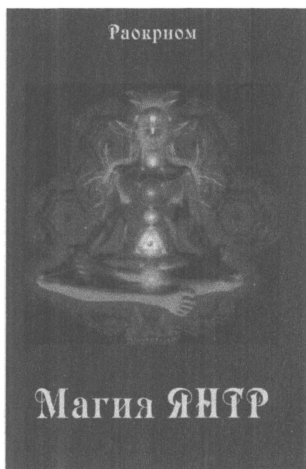
Что найдёт читатель в этой книге?

Редкие и ценные знания в областях психологических и эзотерических технологий роста лидера и расширения его влияния на окружающий мир, описание как редко посещаемых, так и популярных Мест Силы, интервью с Хранителями Знания, живущими возле таких мест, описание артефактов, технологий, аномальных явлений природы и современные точки соприкосновения между научными и эзотерическими знаниями.

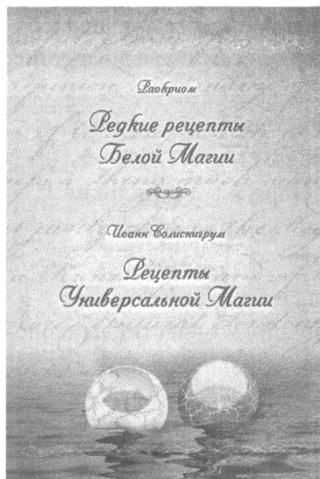
Книга является продолжением «Золотой Книги Путешествий», выпущенной издательством «Велигор» в 2012 году и объявленной бестселлером в январе 2013 года. Рассчитана как на специалистов, так и на широкий круг читателей. Темы, рассматриваемые в издании: эзотерическая философия, сак

Книга является продолжением «Золотой Книги Путешествий», выпущенной издательством «Велигор» в 2012 году и объявленной бестселлером в январе 2013 года. Рассчитана как на специалистов, так и на широкий круг читателей. Темы, рассматриваемые в издании: эзотерическая философия, сак





Раокриом
«Редкие рецепты Белой Магии»,
Иоанн Солиснигрум
«Рецепты Универсальной Магии»



Эта книга создана по многочисленным просьбам наших читателей. Специфика работ, собранных в этой книге, состоит в том, что они доносят до читателей действенные магические рецепты, ранее недоступные громадному большинству практиков. Раокриом много лет путешествует по разным странам мира, отыскивая, переводя и публикуя редкие древние рукописи по магии. Но публикует и самостоятельно построенные ритуалы.

Ритуалы, помещенные в этом издании можно отнести к рубрикам «Сделай Сам», «Сам себе Маг», «Сам себе целитель» и рекомендованы широкому кругу читателей.

Они как собраны, так и построены согласно самых разных духовных традиций нашей планеты, с разных её географических точек. Практикуя их, можно увидеть, что существует единая вселенская магия, законы которой одни и те же в разных мистических учениях. И начать постигать это учение, называемое Универсальной Магией.



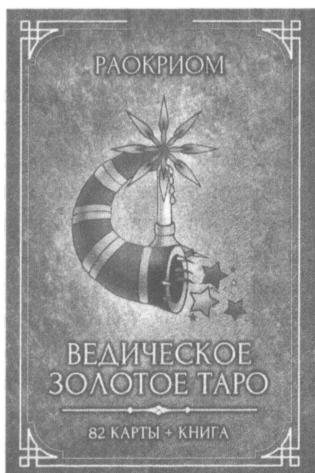
Раокриом Большая книга целительных трав. Магия ароматов

Вашему вниманию представлена работа известного Автора, журналиста и публициста, мага, специалиста и консультанта в области нетрадиционной медицины в странах СНГ и дальнего зарубежья. Раокриом – человек, который известен во всем мире своими уникальными исследованиями и работами в области магии. Его труд «*Большая книга целительных трав. Магия ароматов*» является на сегодняшний день самым полным энциклопедическим сборником с уникальной информацией о лекарственных травах,

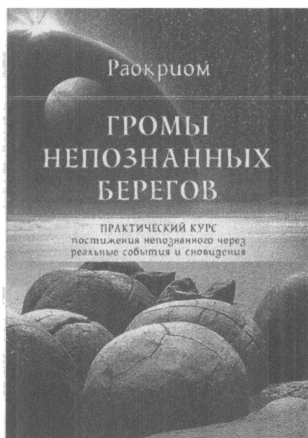
сборах, настоях, в том числе и редких, используемых в традиционной и нетрадиционной медицине.

В работе огромное внимание уделено *магическим свойствам трав*, анализу их использования в ритуалах и обрядах различных религиозных направлений и мистических учений. Рецепты многих травяных сборов публикуются впервые. Книга рассчитана не только для специалистов в области медицинских наук и нетрадиционных методов лечения, но и для широкого круга читателей, уделяющих особое внимание изучению вопросов, связанных с целительством и магическими свойствами растений.

Раокриом. «Ведическое Золотое Таро» (комплект 82 карты + книга).



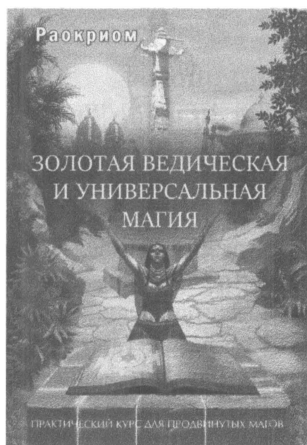
Известный маг, брахман и священник ведической веры Раокриом разработал, создал и опробовал на практике собственный вариант карт Таро, описание которых содержится в данной книге. В ней впервые изложен взгляд на Таро с позиции общей философии религий ведической группы и ведической магии. Цветные изображения карт представлены в колоде «Золотое Ведическое Таро». Данная колода предназначена всем, кто интересуется эзотерикой, в частности магией и различными гадательными практиками.



Раокриом ГРОМЫ НЕПОЗНАННЫХ БЕРЕГОВ.

*Практический курс постижения
непознанного через реальные события
и сновидения*

В ваших руках уникальное издание, в основу которого положены реальные события. Книга наполнена интереснейшими историями и мистическими рассказами, содержащие в себе советы, ритуалы, мантры, все, что необходимо для проведения практической работы. Материал подобран таким образом, что читая его можно понять, как жили наши предки в гармонии с природой, как они использовали знания, полученные от нее в своей работе. Особое внимание уделено практической части, присутствующей в каждом рассказе или истории известных мистиков, магов, знахарей и целителей. Сведения, представленные ими в своих интервью бесценны. Сборник “Громы непознанного берега” будет полезен как профессиональным магам и целителям, так и простому обывателю. Во время прочтения митических историй развивается творческое воображение и погружаясь в эту атмосферу открываются самые необычные способности, скрытые от человека. Книга для широкого круга читателей.



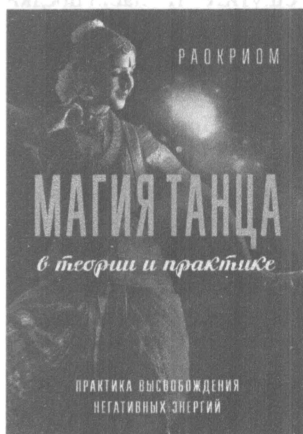
Раокриом Золотая Ведическая и универсальная магия

Данная книга – это новый уникальный проект, который представляет Раокриом читателям. Книга включила в себя не только ведические практики, работу с Родом, но и другие универсальные магические приемы, необходимые практикующим магам, целителям, экстрасенсам.

Автор в своей новой работе продолжает раскрывать тайны, хранившиеся долгое время в древних рукописях. Пришло время открыть сокровенные секреты, которыми владели наши

предки. Известный маг, доктор философских наук, эксперт многие годы посвятивший изучению Ведических традиций, передает вам универсальные методы работы, что позволит по-новому использовать их в своей практической деятельности. Кроме этого, данная работа открывает двери в мир новой магии.

Книга содержит в себе не только практики, расшифрованные Автором. Каждый из вас во время чтения удивительных историй сможет погрузиться в реальный мистический мир и получить знания, от тех, кто прошел тернистый путь от Мага до Истинного целителя.



Раокриом

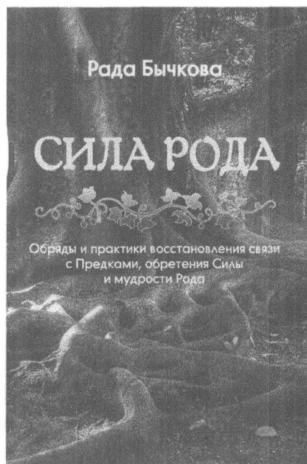
Магия танца в теории и практике.

**Практика высвобождения
негативных энергий.**

В этой книге вы подробно узнаете о том, как, используя силу танца, вы сможете очистить и настроить работы тела человека. Работая самостоятельно или, объединившись с Богом, а также, используя другие техники, вы можете стать свободным человеком.

Когда человек танцует его душа, разум, тело и дух соединяются, и он обретает свободу. При этом, самое светлое в человеке, то, что вечно, то, что непоколебимо, бессмертно, то есть его душа

выходит на передний план, а разум и тело одухотворяются благодаря душе. И тогда человек становится как бы Духом. То есть, он начинает чувствовать Вселенную как самого себя. Человек объединяется с Вселенной и у него появляется самое главное качество – *открытость*.



Рада Бычкова
СИЛА РОДА
Обряды и практики восстановления связи с Предками, обретения Силы и мудрости Рода

Работая с Родом, вы ощутите, что наши предки существуют не только в прошлом. Они продолжают жить в настоящем! В наших сердцах, в генетической памяти, в ДНК, в наших телах, в каждой их клеточке. Любить Предков, любить и уважать свой Род – значит любить самих себя. Осуждать их, винить, проклинать – значит осуждать, винить и проклинать себя. Так давайте вспомним и почтим всех, кто жил до нас, благодаря кому мы получили дар жизни. Вспомним и

отведем им всем почетное место в своих сердцах. Поклонимся перед ними и их памятью и поблагодарим за все дары, полученные от них. Книга для широкого круга читателей.



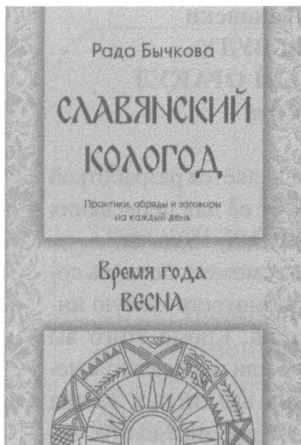
Рада Бычкова
Семь ключей к тайнам свастики

«Семь ключей к тайнам Свастики» ждут читателя на страницах этой уникальной книги, рассказывающей о сакральных тайнах, древних, как наш мир символов.

Символы Свастики, что они означают и какие тайны хранят? Ключами, к каким Древним Знаниям они являются? Какую силу они в себе содержат? Как современное поколение может сегодня использовать Древнюю Мудрость, заключенную в непонятных знаках, дошедших до нас из глубин времен?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите в данной книге, которая появившись еще в 2008 году, пользуется спросом, и по сей день. Свастика – это один из самых загадочных знаков в традиции многих народов нашей Земли. В нем переплетены законы Мироздания, в нем заключены энергии Жизни и Смерти, в нем зашифрована Мудрость многих цивилизаций живших до нас, и многие, ещё не раскрытые тайны существования человека, природы, Вселенной!!!

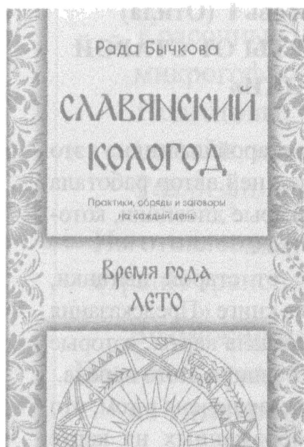
Древние мудрецы говорили, что язык символов имеет, как минимум, семь ключей для их разгадки и понимания. Мы предлагаем вам овладеть этими ключами.



Рада Бычкова
СЛАВЯНСКИЙ КОЛОГОД
Время года Весна. Практики, обряды
и заговоры на каждый день

Спокон веков русского человека интересовала история жизни наших предков. Сегодня, когда данная тема стала очень актуальна не только для изучения, но и для полного осознания бытия наших предков Автор в своей первой работе из четырехтомника «Славянский Кологод» Практики, обряды и заговоры на каждый день» предлагает расширенную версию описания праздников и обрядов. Материал подан своеобразно и основан на исторических материалах, которые были со-

браны на протяжении долгой работы в поиске истинной информации. Здесь вы узнаете о традициях славян, соблюдение и следование которым позволят ощутить весь колорит и бесконечную глубину мудрости наших предков. В книге дана практика проведения праздничных обрядов на каждый день с учетом времени года, что наполнит ваше сознание особым смыслом, научит творить наравне с Богами этот мир, помогая им вращать Вселенское Коло. Книга для широкого круга читателей.



Бычкова Р.
СЛАВЯНСКИЙ КОЛОГОД
Время года Лето. Практики, обряды
и заговоры на каждый день

Испокон веков русский человек заботился о сохранении традиций и передаче древних знаний славян о Природе из поколения в поколение. Сегодня данная тема стала особенно актуальна не только для изучения, но и для полного осознания бытия наших предков. Автор в своей второй работе из четырехтомника

«Славянский Кологод. Практики, обряды и заговоры на каждый день» предлагает расширенную версию описания праздников и обрядов летнего сезона. Материал подан своеобразно и основан на исторических материалах, кото-

рые были собраны на протяжении долгой работы в поиске истинной информации.

Здесь вы узнаете о традициях славян, соблюдение и следование которым позволят ощутить весь колорит древних ритуалов и бесконечную глубину мудрости наших предков. В книге дана практика проведения праздничных обрядов на каждый день с учетом времени года, что наполнит вашу жизнь особым смыслом, научит творить наравне с Богами этот мир, помогая им вращать Вселенское Коло. Книга для широкого круга читателей.

Жанна Никовски
КАРТЫ ВУДУ.
СОЛНЕЧНЫЙ ОРАКУЛ

36 карт



«Солнечный Оракул» является разработкой Автора, которая использует её для проведения диагностики отношений между людьми.

С помощью колоды вы сможете оценить состояние здоровья или просмотреть любую интересующую вас ситуацию. Кроме этого вы легко определите наличие или направление негативного воздействия на вас лично, ваших близких и знакомых, а так же определите характер проблем в бизнесе, семье и доме. Вы сможете выявить сущностей и фобии, наличие психических отклонений у человека, а так же

сможете погрузиться в тайные мысли ваших партнеров (по бизнесу, браку), узнаете об их сокровенных планах и желаниях.

Данная колода позволит вам беспрепятственно видеть то, что волнует вас в настоящем или будущем.

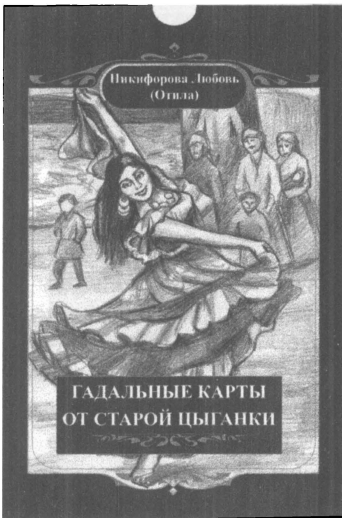
Никифорова Любовь Г (Отила)
«ГАДАЛЬНЫЕ КАРТЫ ОТ СТАРОЙ
ЦЫГАНКИ»

«Гадальные карты от старой цыганки» - это долгожданная колода, над ней автор работала много лет, изучая свои старые дневники, которые вела будучи подростком.

Знания, полученные от старой цыганки, автор передала не только в книге «Предсказания старой цыганки», но и создала карты, которые ярко передают жизнь и традиции этого народа.

Уникальность колоды заключена в том, что за основу образов, изображенных на карте были взяты сюжеты из реальной жизни цыган того времени. Каждая карта раскрывает харак-

тер персонажей, их внутренний мир и отношения друг с другом. Гадать на этой колоде очень легко, так как сюжеты карт понятны каждому человеку. Яркое художественно-профессиональное исполнение самих рисунков придает колоде особый колорит. Колода специально выполнена в черно-белом цветовом решении. Такой вариант наилучшим образом передает значение, суть, и энергетическую наполненность каждой карты.





ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕЛИГОР»

предлагает широкий спектр полиграфических услуг

1. Издательство «ВЕЛИГОР» предлагает оперативное и качественное типографское обслуживание по любым видам полиграфии на цифровом оборудовании (тираж от 50 экземпляров).

2. Издательство предоставляет услуги начинающим авторам в издании книг за счет средств автора с последующей реализацией тиража Издательством в торговой сети Издательства по фиксированной цене назначенной автором.

3. Оперативное и качественное типографское обслуживание любого вида продукции:

- Брошюры и книги в твердом переплете.
- Красочные упаковки из картона и кашированного микрофрочартона.
- Подготовка макетов книг к изданию (дизайн, корректура, редактура, вёрстка).
- Реализация книг через нашу книготорговую сеть.

Изготовление в короткие сроки и доставка в любую точку страны транспортной компанией.

Возможно размещение книг в интернет-магазине Издательства (баннер) с анонсом книги до выхода книги из типографии, для получения предварительных заказов от потенциальных покупателей.

Пишите на электр. адрес:

veligor97@gmail.com

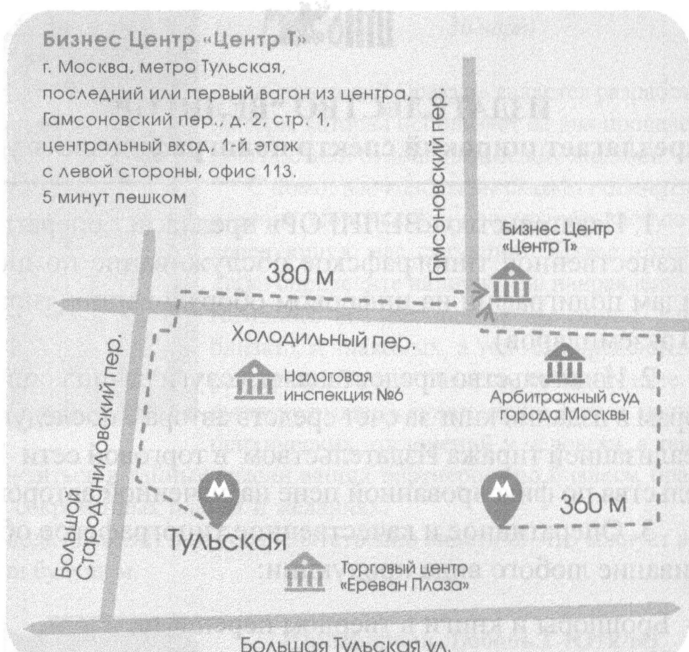
Звоните:

+7 (495) 784-06-61

Приходите:

м. Тульская., Гамсоновский пер, д.2, стр1
БЦ «Центр-Т», фаяе первого этажа, офис 113

КАК НАС НАЙТИ



Тел: +7 (495) 784-06-61 (985) 784-08-16 с 11-18 часов

E-mail: veligor@veligor.ru, veligor97@gmail.com

Предложения по изданию книг: redaktor.veligor@gmail.com

Интернет-магазин-WWW.VELIGOR.RU

Украина г. Киев Интернет-магазин - esoterica.com.ua

**ПРИГЛАШАЕМ НОВЫХ И ИЗВЕСТНЫХ АВТОРОВ
К СОТРУДНИЧЕСТВУ
ВЫПОЛНЯЕМ ЗАКАЗНЫЕ РАБОТЫ!
ПО ИЗДАНИЮ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ КНИЖНОЙ
ПРОДУКЦИИ ТИРАЖИ ОТ 50 ЭКЗЕМПЛЯРОВ**

**ПРИ ИЗДАТЕЛЬСТВЕ
РАБОТАЕТ КНИЖНЫЙ МАГАЗИН!**

В этой книге вы подробно узнаете о том, как, используя силу танца, вы сможете очистить и сонастроить работы тела человека. Работая самостоятельно или, объединившись с Богом, а также, используя другие техники, вы можете стать свободным человеком.

Когда человек танцует его душа, разум, тело и дух соединяются, и он обретает свободу. При этом, самое светлое в человеке, то, что вечно, то, что непоколебимо, бессмертно, то есть его душа выходит на передний план, а разум и тело одухотворяются благодаря душе. И тогда человек становится как бы Духом. То есть, он начинает чувствовать Вселенную как самого себя. Человек объединяется с Вселенной и у него появляется самое главное качество – открытость.

Интернет-магазин-WWW.VELIGOR.RU

