

Юри Л. Каптен

**ЙОГА, ЦИГУН
И
ТЕНСЕГРИТИ:**

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ОЧЕРКИ

САМИЗДАТ
Санкт-Петербург
2016

Йога и Цигун как восточные оздоровительные системы давно уже вошли в жизнь российского общества. Почти в каждом городе существуют группы, в которых занимаются многие тысячи людей.

Но, что касается философских и духовных составляющих этих восточных учений, – здесь до сих пор продолжают споры: одни утверждают что восточные методы неприемлемы для Запада; другие – наоборот, считают, что мы должны учиться всему лучшему с Востока и Запада. И, поскольку научно доказана большие возможности этих систем для оздоровления, их стоит и дальше развивать в нашей стране.

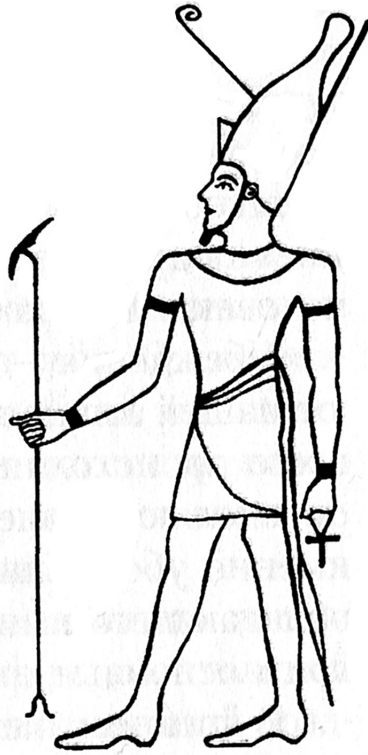
Впервые проводится сравнительный анализ этих древних восточных учений, от внешних черт сходства и различий, до углубленного метафизического исследования особенностей как Йоги, так и Цигун.

Автор проводит кропотливый и тщательный разбор основных составляющих Йоги и Цигун, углубляется в их энергетические механизмы и внутреннюю духовную направленность.

Впервые глубинные уровни практикования Йоги, Цигун и кастанедовской системы Тенсегрити обозначаются общим термином «внутренняя работа».

Книга предназначена для ограниченного числа думающих читателей.





Херу-хер-джос-эф — «Творец, — это тот, кто создает самого себя»



Хери-хер-джос-эф — «Преобразование есть создание самого себя»

[из книги Сергея Троценко «Иероглифы: прописные истины духовного роста», стр. 124]

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	8
РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ: ОБЩИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ЧЕРТЫ СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ ЙОГИ И ЦИГУН	11
ЧТО ТАКОЕ «ЙОГА»?	12
ЧТО ТАКОЕ «ЦИГУН»?	25
ОБЩИЕ АСПЕКТЫ ЙОГИ И ЦИГУН	36
РАЗЛИЧАЮЩИЕСЯ АСПЕКТЫ ЙОГИ И ЦИГУН	41
ПРИЧИНЫ СХОДСТВА И ПРИЧИНЫ РАЗЛИЧИЙ ЙОГИ И ЦИГУН	43
ДОПОЛНЯЮЩИЕ СРЕДСТВА	48
РАБОТА СОЗНАНИЯ	52
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ	54
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К РАЗДЕЛУ 1: ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ СЫТИНСКИХ НАГОВОРОВ</i>	55
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 2 К РАЗДЕЛУ 1: ВИБРАЦИОННО- ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КАРТИНА МИРА</i>	67
РАЗДЕЛ ВТОРОЙ: ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КЛЮЧИ ЙОГИ И ЦИГУН	124
А НУЖНА ЛИ ЙОГА ВООБЩЕ? ПЕРВЫЕ ПЛОДЫ ПРАКТИКОВАНИЯ	125
ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ДРЕВНИХ СИСТЕМ РАЗВИТИЯ	140
ТРИ ТИПА ПРАКТИК	145
ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ ПРАКТИКОВАНИЯ ЙОГИ И ЦИГУН	147
СРЕДНИЕ УРОВНИ УЧЕНИКОВ: ОТ ПЕРВЫХ ШАГОВ ДО ПЕРСПЕКТИВ СОВЕРШЕНСТВА	150
ДВЕ ГЕНЕРАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ ЙОГИ, ДУХОВНО- ГО ЦИГУН И БОЕВЫХ ИСКУССТВ	166
СФЕРА МЫШЛЕНИЯ (1)	175
ОСНОВНОЙ КЛЮЧ ЙОГИ – ОСНОВНАЯ ТАЙНА ЙОГИ	176
ОСНОВНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КЛЮЧ ЙОГИ	179
СФЕРА МЫШЛЕНИЯ (2)	182
МИФЫ ЙОГИ	184
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ЙОГИ. ТИПЫ ЙОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК ..	197
ЙОГА КАК ТАЙНА	204
ВОСЬМЕРИЧНАЯ ЙОГА, ЦИГУН, ТЕНСЕГРИТИ И ЭВОЛЮЦИЯ ДУШИ	206
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ: КУДА НАПРАВИТЬ ЭНЕРГИИ СВОЕГО РАЗВИТИЯ?	217

Чтение этой книги существенно упростится, если вы уже имеете представления о Йоге, Цигун и (или) Тенсегрити.

Еще лучше, если вы, к тому же, имеете пусть небольшой, но опыт практикования Йоги, Боевых искусств (БИ) или Цигун.

Неважно, занимаясь в группе или самостоятельно осваивая какую-то систему по скачанным в Интернете видео или руководствам.

Тогда вы найдете здесь ответы на многие сложные и запутанные вопросы, сможете оценить направленность и многие тонкости энергетических уровней практикования древних восточных систем.

* * *

Если вы, сочетая безличностные тренинги с личностными процессами богоискания, достигнете таких уровней, что будете проводимую вами тренировку предлагать как подношение Богу, вы не только получите больше знаний, но и автоматически избавитесь от ряда проблем, прежде всего, – от неконтролируемой агрессивности.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хотя писать книги сейчас стало делом, опасным для семейного бюджета, я все-таки написал эту брошюру. Предельно кратко подытожив не столько имеющуюся литературу, в коей чаще всего вы не найдете ответов на раскрываемые здесь вопросы, сколько суммировав свой многолетний опыт-попыт практикования Йоги и Цигун.

Здесь я попытался предельно лаконично свести воедино основные принципы практикования как Йоги, так и Цигун, подобно древним трактатам, в которых словам было тесно, а на постижение читателями даже одного-двух параграфов могли потребоваться годы *внутренней работы*.

Для начала, наверное, надо признаться, что все свои книги авторы настоящей тематики прежде всего пишут сами для себя. Чтобы прояснить, подытожить, систематизировать многие истины в своем собственном сознании. И, отбросив которые затем куда-то в прошлое, двигаться дальше, постигать новые и новые знания.

Так и я, прочитав первый набросок этой довольно краткой брошюры, пришел в настоящий ужас: «да кто вообще во всем написанном сможет разобраться? Новички могут не справиться с множеством понятий и предельно сжатых формулировок, а практикующие с большим стажем – сами имеют свой опыт, мыслить могут в других категориях, да и вообще – сами

кого угодно могут чему-то ценному научить!» Таковы были мои мысли из области своего критического «я»...

Но потом, испытав желание бросить все написанное в дальний архив, я снова задумался: ведь книг и популярных пособий по йоге и по Цигун написано предостаточно, и иные из них красочно иллюстрированы, да и выполнены в прекрасном полиграфическом качестве, так что многие несомненно их захотят купить...

С другой стороны, я еще с 1990-х годов всегда брался за изучение тех вопросов, которые оставались или малоизвестными, или вообще почти не изучались. Так что сама область и предмет сравнения Йоги и Цигун несомненно актуален сейчас и как никогда.

Но самой большой внутренней движущей силой в написании настоящей работы я считаю свой опыт почти параллельно изучения и Йоги, и Цигун. За свои более чем 38 лет изучения и освоения Йоги и 20 лет постижения Цигун надо, рано или поздно, спросить самого себя: «А чему же ты, собственно говоря, научился? Что ты реально можешь? Как ты это все понимаешь и как оцениваешь свой собственный синтез?»

Сейчас на сайтах тренеров и наставников по Цигун и по Йоге нередко можно увидеть такую приписку, особенно для наставников старше 50 лет: «авторская программа».

Так, может быть, эта брошюра – изложение очередной «авторской программы»? Вероятно, и этот аспект в какой-то мере справедлив, даже несмотря на то. Что я всегда старался быть предельно объективен и критически относился и к чужим и к своим собственным возможным претензиям на универсальность и всеобщность.

Кроме того, скажу без ложной скромности, что в последний период своего творчества – примерно с 2006 по настоящее время – я категорически отказался от двух вещей: (1) от

морально-нравственных поучений и всяческих назиданий; и (2) от переписывания из других книг ряда догматических положений, не проверив их справедливость на своем собственном опыте, без понимания глубинных основ большинства книжных истин.

Стоит учитывать, что более 80 процентов книг по Йоге содержат в себе старательно переписанные авторами из других книг тезисы и утверждения мифического характера, прежде всего относительно поднятий Кундалини и «раскрытия чакр». Тогда как, с другой стороны, настоящий мастера Цигун очень неохотно раскрывают свои тайны даже китайцам, не говоря уже о передаче глубинных знаний иностранцам.

Так что, подводя итоги, стоит здесь сказать: книг и пособий по Йоге и Цигун сейчас очень много, а вот понимания, что лежит в основе этих наук и каковы дальние цели практикования – этого или нет вообще или же очень мало.

Современные люди, увы, слишком прагматичны и структурированы в своем сознании как маги древности: «есть методика – есть реальные эффекты от ее практикования; что еще надо?». То есть существуют первые или «ближние» эффекты, и есть дальние последствия, и ловушка голого прагматизма в том-то и состоит, что о последних чаще всего просто не задумываются. Равно как и не задумываются о механизмах или скрытых причинах позитивных эффектов от практикования Йоги и (или) Цигун.

Наконец, стоит упомянуть и об откровенных профанациях древних священных знаний, лишь малая часть которых сейчас известна как «Йога» или как «Цигун». И уж воистину правы классики теософии, утверждавшие когда-то, что иной раз полужнание оказывается опаснее полного незнания. Изысканную порнуху с групповым сексом теперь часто на-

зывают «тантрой», а о тлетворных влияниях какой-нибудь «Джерри-йоги» или «Кристи-йоги», названной так по имени очередной американской домохозяйки, что изобрела свою собственную Йогу – об этом могут говорить лишь специалисты по спортивной медицине. Потому что подобные «йоги» нередко опасны даже по своим медицинским последствиям, не говоря уже об отсутствии самого элементарного духовного содержания.

Итак, рассчитывая прежде всего на достаточно серьезных читателей с начальными знаниями по Йоге и (или) Цигун, предлагаю в этом трактате погрузиться в исследование более глубоких вещей...

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы само слово «упражнение» вызывает чаще всего у меня некое внутреннее отторжение.

Во-первых, в самом значении слова «упражнение» есть немалый элемент искусственности. Когда человеку нечем заняться, и он не знает, куда себя деть, он тогда и делает «упражнение». То есть жизнь течет одним чередом, а упражнение – другим. Отсюда как раз и возникает и лень, и необходимость как-то себя заставлять делать ту или иную практику.

Во-вторых, десятилетия практикования методов Йоги и (или) Цигун дают другое отношение ко всему, что практикуешь. Слово «практика» или «метод» куда более уместен, когда очевидна необходимость достижения конкретных и вполне определенных целей: что вы хотите получить, чего хотите добиться и проч. Оно чем-то начинает напоминать необходимость почистить зубы, когда вы четко ощущаете такую потребность.

В-третьих, если бы целями жизни было бы исполнение «упражнений», то Шри Кришна, Будда или Иисус явились бы наставниками по Йоге или по Цигун. Чаще всего практикующие Цигун вообще не отличаются религиозностью, а современные «йоги» превратили древние знания в разновидность модной ныне бытовой гимнастики, вообще не имеющей никакого отношения к осознанному богопочитанию. Тогда, скажите, какая ценность в этих «упражнениях», если основная цель жизни – практическое богопознание – остается где-то в стороне за пределами земного опыта?

Поэтому все, что изложено в этой краткой брошюре касается только промежуточных методов Йоги и Цигун, и автор этих строк считает, что религиозный выбор и сам прогресс в богопознании – то есть высшая Йога и высший Цигун – естественно подразумевается за всеми читателями без исключения

Любая религиозная система – будь то индуизм, буддизм, христианство или ислам – мощная система высших уровней Цигун и Йоги. Но отсутствие, незнание или отрицание промежуточных низших звеньев в цепях энергетических превращений от грубой материи к Духу, приводит к износу и старческой дряхлости организма уже к 50-60 годам даже среди истово верующих. Более того, теперь это считается нормальным, хотя, на самом деле, такое – суть отрицание важности работы над прекраснейшим и тончайшим из инструментов познания – человеческим телом.

Вкратце и очень упрощенно говоря, Йога – это ускоренный метод и Путь слияния с Богом, тогда как Цигун – управление энергиями Праны-Ци для максимальной продолжительности жизни. Возникает, естественно, вопрос – а КТО управляет энергиями? Так что само знание о существовании у каждого человека высшего «Я» или, как еще говорят, Искры Божьей или «внутреннего Будды» (Атмы на санскрите) – много чего дает. Оно служит исходной предпосылкой для

превращения Йоги и Цигун в средство внутреннего духовного поиска и самореализации.

Далее, следует также понять большую разницу между *видением* и чувствованием (*распознаванием*) энергий. Хотя в экстрасенсорном плане я достиг лишь *видения* эфирных полей ауры, и многие «сеансы» видения энергий чаще всего требуют внетелесного опыта, многолетний стаж внутренней работы позволяет мне достаточно хорошо распознавать состояния внутренних энергий.

И это распознавание внутренних энергий мне чаще всего безошибочно подсказывает, что мне делать дальше, какие методы на сегодня лучше всего будет использовать.

ЛЮБОЕ движение руки или ноги может быть как «фехтованием костей», если речь идет о движении ограниченного сознания, учитывающего лишь грубую анатомию Плотного тела, а может быть и магическим движением Силы, когда подразумевается перемещение внутренних и соседствующих с практикующим жизненных энергий и энергетических полей Праны-Ци. То, есть, грубо говоря, «мускулы здесь не причем».

Понятное дело, заявить, что существует множество уровней практикования Йоги и Цигун – означает ничего не сказать. Но школа распознавания внутренних энергий начинается с регулярного исполнения самых простейших практик.

Так что не сложность технического исполнения большинства методов, но способность одновременно проникать внутрь собственных потоков эфирных энергий – от «китайских» меридианов до более тонких эфирных слоев ауры, плюс отслеживать сцепленные с эмоциями потоки астрального тела – вот что важно. И это в итоге дает результаты, на порядки более высокие, чем те «просто методы», что преподаются в современных школах и группах Йоги или Цигун.

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ:

ОБЩИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ,
ЧЕРТЫ СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ
ЙОГИ И ЦИГУН

ЧТО ТАКОЕ «ЙОГА»?

Как это не покажется парадоксальным или даже нелепым, но вопрос «что такое ЙОГА» важен не столько для начинающих, сколько для опытных практикующих с многолетним стажем. Потому что часто за деревьями перестают видеть лес; да и в исследовании и постижении все новых аспектов практикуемых методов нередко общие цели Йоги забываются, смещаются акценты субъективной значимости, и дальние цели могут даже забываться*.

Сноска вниз: * Как-то раз, уже через 5 лет практикования асан в сочетании с пранаямами – по книгам Свами Шивананды (еще в советские времена) – я решил снова вернуться к истокам, и с огромным удивлением обнаружил, что разучился правильно делать Шавасану – позу Трупа. Потому это за эти 5 лет я осваивал все новые и новые более сложные асаны Йоги. То же касается Шавасаны – необходимого завершения любого цикла асан - основное внимание я уделял расслаблению мышц, забыв при этом совершенствовать и соответствующую визуализации и ряд других аспектов. В итоге я должен тогда был признать, что мое раннее практикование Шавасаны в 1977-1978 гг. было лучше и эффективнее, чем в 1982-1983 г.

А что касается забвения основной цели Йоги – познанию Бога и слияния с Ним – этот основной аспект часто вообще нивелируется, им нередко вообще пренебрегают в погоне за реальными материальными плодами практикования.

Наиболее общим определением Йоги я предлагаю следующее. **Йога – система методов психофизического развития индивидуальной Души, включающая в себя практики и методы разного характера и уровня, направленная на достижение наиболее полного развития и реализации скрытых способностей человека.**

Само слово «йога» традиционно выводится из древнего санскритского корня «йудж», переводимого как «связь, слияние (с Богом)». Так пишется во всех руководствах и книгах самых серьезных исследователей. На самом деле – такое определение уже само по себе нуждается в целом ряде поясняющих или проясняющих моментов. Хотя бы потому, что стоит понять, а что такое «связь» и тем более – что такое «связь с Богом»...

К тому же сейчас многие спросят «а если я не верю в Бога, значит мне нельзя заниматься Йогой?». Нет, это не так. Более того, Йога позволяет развить индивидуальные особенности сознания до такой степени и до таких уровней, в которых возникновение религиозности будет естественным этапом (хотя и промежуточным) как прямое следствие духовной эволюции «Я».

Ведь мало кто сомневается в существовании своего «Я», и мало кто не уверен в самом себе. Соответственно, духовная эволюция индивидуального человеческого «Я» всегда происходила, происходит и будет происходить. Цель же Йоги здесь – просто ускорить этот естественный процесс. И это ускорение будет тогда проявляться как достижение в течение одного воплощения того, что у других людей требует обычно 3-4, а то и более телесных инкарнаций одной и той же индивидуальной Души.

Сейчас – в связи с тотальным распространением групп Йоги по всему миру – само слово «Йога» обычно отождествляется с наборами *асан*, то есть статических положений

тела, принимаемых на заданное время в соответствии с рекомендациями наставника.

Но это, понятно, только часть Йоги, к тому же вовсе не высшее ее уровни.

Асаны – это определенные устойчивые статические позиции или позы, которые занимающийся йогой принимает на то или иное время (от 1-2 минут до 10 и более), застывая в них наподобие статуи.

За счет усиленного притока крови к той или иной части тела или отдельному органу, происходит перераспределение внутренних энергий Эфирного, а также Астрального тела. Кроме того, во многих *асанах* происходят соответствующие надавливания на некоторые узловые точки (*бинду*), связанные с железами внутренней секреции (*грантхи*). Поэтому каждая асана Хатха-йоги имеет свое как физиологические, так и терапевтическое, и, наконец, особые психологические эффекты.

Тонкоматериальные процессы, связанные с раскрытием мышечно-сухожильных меридианов Эфирного тела, перераспределением внутренних энергий, в процессе исполнения асан и их комплексов очень сложны для описания. Для понимания занимающимися общих механизмов благотворного действия асан (и, скажу, забегая вперед, – Цигун) следует учитывать три основных факта:

– кровь – это переносчик эфирных энергий; поэтому повышенный приток крови к тому или иному органу (например – к голове в процессе исполнения перевернутых поз) вызывает усиленное энергоснабжение соответствующего органа;

– даже очень мягкое растяжение сухожилий и связок в каком-либо месте вызывает область повышенного напряжения в этой области, что сопровождается раскрытием и «включением» системы из 12 мышечно-сухожильных меридианов. Последние, как известно – см. Гаваа Лувсана или

любой атлас энергетических «китайских» меридианов – фактически дублируют прохождение 12 классических и косвенно связаны с 8 «чудесными» меридианами; за счет этого позиции Хатха-йоги являются мощными общеукрепляющими и терапевтическими средствами. Особенно ценным здесь, понятно, оказывается исцеления без лекарств, то есть асаны Хатха-йоги при определенных условиях выступают ценнейшим средством физического самоисцеления;

– повышенный приток крови к определенным железам внутренней секреции омывает и омолаживает последние, что сразу же тонизирует организм и дает субъективное ощущение бодрости и неувядаемой молодости.

Некоторые медицинские преимущества асан заключаются в следующем:

1. Стоячие позы йоги разрабатывают мышцы и нервы спины. Пространство, создаваемое благодаря удлинению мышц, связок и суставов, предохраняет от возможности смещения дисков.
2. Скручивающие позы омолаживают позвоночник, тонизируют почки, печень и желудок. В таких асанах происходит выжимание крови из этих органов, и затем свежий поток крови укрепляет органы и артерии.
3. Позы с наклоном назад стимулируют надпочечные железы и всю центральную нервную систему. Они также омолаживают позвоночник.
4. Позы с наклоном вперед успокаивают симпатическую нервную систему. Эти позы благоприятно воздействуют на биение сердца, на пульс и кровяное давление. Передняя часть головного мозга успокаивается, в нем повышается снабжение кровью.
5. Перевернутые позы, такие как стойка на голове и стойка на плечах, имеют самый важный эффект для всей нервной системы. В этих позах усиленно снабжаются кровью гипофиз и шишковидная доля головного мозга, и это дает гарантию того, что остальные железы тела будут здоровыми. Стойка на плечах воздействует на щитовидную железу, таким образом приводя в норму метаболизм тела.

НО: перевернутые позы противопоказаны при повышенном давлении, людям со слабыми сосудами и капиллярами. В последнем случае может усиливать-

ся капиллярная «сеточка» на лице, и можно повредить капиллярную систему сосудов головного мозга

Асаны обычно связываются в определенные последовательности, или статические комплексы, или *виньясы* («связки» на санскрите). Эти комплексы иногда называются сетами (от английского слова “set” – то есть «набор», «последовательность», «связанный комплекс»), но мне лично этот последний термин очень не нравится – вовсе не любой набор или последовательность асан может действительно считаться комплексом, подобно тому, как набор разнообразных радиодеталей еще не дадут в итоге радиоприемника, целостно функционирующего.

Отмечу, чуть забегая вперед, что именно последовательности поз Хатха-йоги до сих пор представляет собой воистину эзотерическую тайну. Предполагается, что опытный наставник или инструктор по Хатха-йоге сам передает избранным ученикам не только секреты правильного исполнения поз, но и последовательности поз, составляющий комплекс асан.

Понятно, что в групповых занятиях наставник руководствуется не только индивидуальными возможностями каждого из занимающихся в отдельности, но и свято соблюдает принцип «от простого к сложному». К тому же очень важным является принцип «дозировки» упражнений.

Минимальное число *асан* йоги, которые могут составлять именно комплекс и которые действительно оказывают заметные терапевтические эффекты, составляет 4-5 асан, и не менее. Практика 1-2 поз, несмотря на их эффективность в лечении частных дисфункций и недугов, все-таки не может считаться удовлетворительной, поскольку эти позы должны «подкрепляться» или усиливаться другими позициями тела.

Таково мнение когда-то очень известного мастера Йоги – Элизабет Хейч. Ее книгу (с соавторами) «Йога и здоровье» я настоящим образом рекомендую изучить всем заинтересованным в создании мощного здоровья. Когда в 1977 г. Я начал изучать эту книгу – еще в самиздатовских копиях с 5 копии машинописного

текста – у меня уже было к 19-му году жизни 4 хронических заболевания, и все они куда-то исчезали за полгода практики (!)

Итак, *асаны* оздоравливают и укрепляют тело, однако бесцельно склоняющееся земное сознание, размазывающее энергии внимания (а значит, – и немалую долю всех жизненных энергий) сводит на нет и это преимущество.

Просто «успокоить ум» – тоже мало. Потому что подобное успокоение ума – временное явление, а дальше будет то же самое мирское разбазаривание энергий на призрачные земные цели... Направляя свой ум или внутрь себя самих, исследуя само сознание, а не только свой телесный организм, направляя ум на созданный в уме образ Верховного Господа (в избранной для поклонения форме), или же направляя ум на служение Богу – энергии сознания и излучения тела используются правильно.

Поэтому, помимо *асан*, в Йоге существовали и целые серии упражнений и методов других типов и уровней, от *бандх* и *пранаям* – до *дхаран* и *дхьян*.

Так, после *асан* обычно рекомендуется делать *бандхи* – или «замки». Часто *бандхи* трактуются как специальные методы для поднятия Кундалини, но это относится только к самой опасной разновидности Йоги – к Кундалини-йоге.

Поэтому в более общем смысле следует сказать, что назначение *бандх* – перенаправить внутренние энергии или вверх, в область более высоких психических центров, или же создать специальное давление внутренних энергий в определенных областях тела, или еще для каких-то частных целей.

В некоторых случаях достаточно квалифицированные ученики делают *асаны* одновременно с *бандхами*, в соответствии с рекомендациями квалифицированного Гуру.

Санскритское слово «пранаяма» обычно переводят как «удержание дыхания». На самом же деле – это специальные

практики особого типа, которые одновременно и (1) позволяют повысить энергетическое давление внутри аурического кокона практикующих, и (2) в более общем смысле и с «прицелом на будущее» позволяют отслеживать и контролировать внутренние энергии, «удерживая» их от ненужного рассеяния, или предотвращая их утечку, или же, наконец, сигнализируя Адепту о состоянии внутренней энергетике.

Начиная с *бандх* и *пранаям*, – с этих уровней все большую значимость начинают приобретать не внешние аспекты – правильно ли сложены руки или ноги, не слишком ли много изогнуто или скручено тело – а внутренние. И, прежде всего это – вибрационные свойства телесной формы и сцепленных с нею эфирных полей.

По мере десятилетий практики занимающиеся научаются мгновенно считывать вибрационные шейпы («образы») или «рисунки» вибраций, и, далее управлять вибрационными характеристиками своих внутренних энергий.

С этих уровней йогини автоматически становятся экстрасенсами, а экстрасенсы получают «подсказки свыше» о возможностях наработки йогических способностей к управлению своими состояниями.

Все это возможно, прежде всего, потому что Плотное тело – выступающее в деградирующей цивилизации единственным объектом исследований и заботы – по сути – не более чем плотноматериальная кукла, составленная из органических молекул вещества. И не более того!

Далее, после асан, бандх и пранаям следуют *дхараны*, или определенные заданные методики концентрации на каких-то объектах или внешнего характера или внутреннего мира (тела) практикующего Йогу. *Дхараны* – упражнения на концентрацию внимания. В «классических» ныне книгах по Йоге в качестве *дхаран* предлагают использовать или пламя свечи, или нарисованный на стене или листке бумаги малень-

кий черный кружок, или же концентрироваться на цветок или на центр розы...

В книгах Кастанеды ученицы упражнялись в *дхаране*, пристально созерцая по несколько часов собранные в кучу листья...

Вы, наверняка, сразу же поняли, что еще один перевод, и очень правильный, санскритского слова «дхараны» – это «пристальные созерцания». И, надо сказать, что ими занимаются и приверженцы Йоги, и поклонники К. Кастанеды, да и вообще – мистики всех времен, стран и народов.

Дхараны – упражнения на концентрацию – чаще всего естественно логическим образом перерастают в практики *дхьяны* – то есть в медитацию. В каждом духовно-религиозном учении предусмотрен свой спектр или «набор» *дхьян*, высшей из которых всегда была и остается медитация на Божество или на Его высшие проявления (манифестации). Для материалистов наилучшим объектом для медитации часто выступает Космос, или, точнее говоря, космическое тело проявления Верховного Господа.

Поскольку высшая цель Йоги – достижение Освобождения от поработченности «Я» низшей природой, а от этого материального рабства ни черная точка, нарисованная на стене, ни пламя свечи, ни созерцаемые листья спасти не могут, некоторые Адепты сразу же после асан приступают к многочасовой медитации на Бога. Потому что только Сверхличность может реально довести личность малую – обусловленное живое существо – до слияния с Богом.

Однако, упомянутые выше *бандхи*, *пранаямы*, *дхараны* и *дхьяны* все равно имеют свою относительную ценность для определенных групп или уровней занимающихся Йогой.

Так ил иначе, основное правило Йоги – происходящее из куда более обобщающих законов функционирования Вселен-

ной звучит так: **внутренние энергии следуют за мыслью.**

Значит, поставив свои мысли под отслеживающий контроль «Я», можно контролировать и проистекание внутренних энергий человека. Поэтому Раджа-йога, или йога контроля мыслей была и остается высшим типом Йоги, а она, в свою очередь, тесно сплетена и взаимно переходит в Бхакти-йогу, или йогу развития Любви к Богу.

Все мировые религии по сути своей – разнообразные формы развития Любви к Богу, выраженные в той или иной степени полноты, позволяющие достичь те или иные уровни неопикуемой в земных терминах Высшей Реальности, разработанные в той или иной степени совершенства.

А концентрация, медитация и направление всех своих энергий на созданный в сознании верующего образ Бога осуществляет **мистический перенос** энергий занимающихся в этот образ, то есть позволяет совершить **мистический переход** при окончании данного земного воплощения. Потому что Господь, зная о существовании Его высшего образа в сознании практикующего всегда в состоянии наделить этот образ Своей Божественной силой.

Да и, что касается законов Вселенной, созданной Богом, по мере духовного восхождения души низший закон магнетического контроля, с его двумя основными силами – притяжения и отталкивания, со временем сменяется высшим законом Синтеза, согласно которому родственное стремится и привлекается родственным. Со Светом может слиться только Свет, так что мистическое Освобождение – естественный результат очищения сознания и развития внутренней религиозности человека.

В итоге духовной внутренней работы (молитв, мантр и специальных йогических практик) аурический кокон раскалывается **огнем изнутри** (в терминах Кастанеды), а не давле-

нием внешней среды (как в случае обычных мирских людей, когда их ауры обесточены и хрупки), низшие слои и уровни «Я» уже более не нужны человеку, а негативная карма его исчерпана. Это знаменует процесс Освобождения (хотя бы от необходимости новых воплощений в земной школе развития) индивидуальной Души, то есть *Атмы* в санскритских терминах.

Поэтому Йога – суть скрытое внутреннее содержание любой мировой религии, в той или иной степени выраженное, разработанное и реализованное в современном мире, но на глубинных внутренних уровнях.

Чтобы понять, насколько велики различия между истинной Йогой и тем, что практикуется сейчас в группах по всему миру, я предлагаю вам ознакомиться с основными характеристиками истинной и ложной Йоги – см. Таблицу 1.

Проанализировав эту таблицу, как я полагаю, вы поймете уровни существующих групп, рекламирующих свои услуги и залы, и истинную ценность разнообразных современных «академий Йоги».

ЧТО ТАКОЕ «ЦИГУН»?

Как это не покажется парадоксальным или даже нелепым, но ответ на вопрос «что такое ЦИГУН» стоит искать не только в Китае, точнее – не в одном только древнем Китае.

Сейчас некоторые ученые, включая прежде всего исследователи из КНР, занимаются тщательной реконструкцией не только древних форм Цигун, но сопряженных паранормальных явлений, сходных с Цигун в других древних цивилизациях. Я имею в виду не столько труды фон Дэникена, стимулировавших «религию 20-го века» – веру в НЛО (UFO), но кропотливые культурологические и медико-биологические исследования остатков памятников древних цивилизаций и паранормальных явлений.

Так, сравнив 300 основных петроглифов (наидревнейших форм иероглифов), обозначавших когда-то такие понятия, как «Солнце», «Луна», «Небеса», «человек» и т. д., ученые с немалым удивлением увидели их огромную сходность в Китае, в Японии и древней Мексике. О чем это говорит? – прежде всего о некоей исходной прародительской цивилизации, то есть о цивилизации Атлантиды*.

Само слово «цигун» – как вполне понятно – происходит от слияния двух китайских терминов: «Ци», или «жизненная энергия», и «гунн», то есть искусство», «управление», «на-

*На всякий случай попрошу еще раз не путать цивилизацию Атлантиды с последним из ее островов – островом Атлантис, затонувшим в результате землетрясения примерно 11 тыс. лет назад. Да и к тому же – он не был последним: остров Руян (нынешнее название – остров Рюген и северо-западная часть северной Англии и Ирландии – тоже, как оказалось, принадлежали незатопленной территории атлантической цивилизации).

выки»... Однако, если учесть, что иероглиф, обозначающий Ци, имеет еще 30 дополнительных смысловых оттенков, мы вправе допускать и наличие довольно широкого спектра явлений, подпадающих под термин «цигун»: от боевых искусств (БИ) вплоть до даосской алхимии и, наконец, всем известных ныне оздоровительных комплексов.

Поэтому наиболее понятным и общеупотребительным переводом китайского слова «цигун» будет «искусство управления жизненными энергиями Ци», а с большой буквы я пишу это слово, когда есть потребность говорить о цигун прежде всего как о **системе методов**, под ним подразумеваемым.

Хотя в данном разделе я использую термин «Ци», в других местах этой и в других своих книгах я употребляю сочетание «Прана-Ци», потому что индийское понятие о жизненной энергии как о Пране практически полностью совпадает с китайскими воззрениями о Ци.

Если в Хатха-йоге одним из центральных понятий является «асана», в Цигун такая же роль принадлежит понятию «форма».

Форма, по сути, – та же асана, но взятая в ее динамическом варианте. Форма – это идеальный компромисс между жесткой заданностью (запрограммированностью) неких стационарных позиций и динамичностью в последовательности их чередования.

То есть Форма – предписанная последовательность смены стационарных состояний, устойчиво сохраняющаяся от тренинга к тренингу, из года в год. Хотя считается, что формы практически не менялись на протяжении многих столетий, все же отдельные мастера не только отшлифовывали их практикование, но и нередко привносили в них свои субъективные частные детали. Поэтому Цигун – вечная система тренировки, в то же время постоянно самообновляющаяся.

Имеет смысл раскрыть и космический смысл в вопросе о возникновении формы Цигун. Здесь есть два основных

аспекта – микрокосмический и макрокосмический. В первом плане, форма Цигун – это механизм реализации свойства текучести телесной формы «Я».

На внутренний смысл и сущность понятия «текучести» низших тел оболочек «Я» первым на наши времена обратил внимание Андрей Сидерский, посвятивший раскрытию тайн Хатха-йоги несколько прекрасных книг. Прежде всего, я бы порекомендовал обязательно прочитать его «Третье открытие Силы»...

Второй аспект, применительно к Цигун, связан с космичностью «архетипов» или – если говорить точнее – с космической значимостью динамичного саморазвертывания четырех низших тел человека – Плотного, Эфирного, Астрального и частично Ментального тела.

«Чтобы оценить в полной мере значение типовых форм в традиции ушу, необходимо определить внутренние закономерности их развития. По своим истокам форма-тип является, как уже было сказано, проекцией, первозданной (по-китайски, «древней») Воли, которая сама волит себя и потому «сама себе корень».

В традиционных «внутренних» направлениях ушу практика школы осмыслялась как воспроизведение космического процесса творения, что в категориях китайской традиции означало круговое движение (движение, напомним, символическое, а потому сокровенное) от первичного хаоса Единого ци к вторичному хаосу неисчерпаемой конкретности. Первое состояние отождествлялось с Беспредельным (уцзи, wu ji) и в практике школ соответствовало исходной, статичной позе...

Все зримые образы оказываются отблесками, проекциями этого сокровенного потока свободной и самоизбыточной Воли, каковой в традиции ушу и приписывается значение первичной реальности. «Воля прежде кулака» — гласит старинная сентенция наставников ушу (под «кулаком» в данном случае понимается вся внешняя форма ушу). Воля — то самое семя движения, которым держится всякий стиль, ибо, как заметил французский философ Г. Башляр, подлинная преемственность стиля происходит из «семян сновидения»....

[В. Малявин «Традиции внутренних школ ушу», М., 1993]

Само-воляющая Воля – если говорить в терминах Адвайта-Веданты – это творческая Богу Искра Божья в человеке (Атма), вписанная в сценарий развертывания мира по плану Бога-Творца. Низшая же материальность собственными потенциями развертываться и динамически развиваться не обладает. Она – суть следствие или часть иллюзии в «космическом сне Маха-Вишну»...

Поскольку то, что мы называем «наше физическое тело» есть не более, чем вещественная кукла (Плотное тело), оживляемая Эфирным телом с его полями и меридианами эфирных энергий, основное назначение форм Цигун – управление потоками эфирных энергий. В этом как раз и заключается вся суть Цигун, в отличие от современной европейской оздоровительной гимнастики, лишь внешне имитирующей некоторые движения древнекитайских форм.

Это прекрасно знали древние даосы, чьи способности к ясновидению были ничуть не меньше кастанедовских магов-*толтеков* древней Мексики. Так что первые комплексы Цигун были разработаны древними видящими, и они все глубоко обоснованы с метафизических позиций.

Другой источник происхождения форм Цигун и БИ – храмовые древние священные танцы мистериального характера, которые затем были адаптированы, упрощены и приспособлены для возвращения низшей жизненности. Хотя, в принципе, древние даосские видящие – они и были первыми жрецами даосских культов великой цивилизации Атлантиды. Так что этот источник происхождения форм Цигун и второй – тесно связаны и по сути одно и то же...

Наконец, третьим источником происхождения форм Цигун, опять-таки сопряженных с первыми двумя, была помощь неземных «кураторов» или Наставников из внеземных цивилизаций (ВЦ). Являясь обычно в форме рептилоидов, или Драконов, они до сих пор почитаются в народах Китая, да и всей Юго-Восточной Азии.

Так, легендарный император Фу Си (относимый примерно к 3200 гг. до н. э.), «разработавший» систему Триграмм и Гексаграмм был «инопланетянином», проявлявшимся на тонких планах как Дракон, а вовсе не земным человеком, который якобы наблюдал движение Небес и земной природы. Тогда как и легенда, что он узрел Восемь Триграмм, рассматривая панцирь черепахи, а затем расположил их в виде Ба-гуа – тоже фикция.

Не случайно, что праздник Драконов существуют в Китае и по сей день. Да и вообще – следы великой Атлантиды видны в культуре древнего Китая повсеместно. Например старинные шапочки чиновников с торчащими в стороны «ушками» за затылком – реминисценция особых головных уборов с резонаторами. Каждый класс, тип и уровень чиновников в Атлантиде имел свои головные уборы с вибрационными усилителями-резонаторами, что помогали им в делах управления государством, помогая настроиться на нужный лад.

Древняя же китайская метафизика, сочетавшая в себе не только глубокие знания о свойствах и функционировании многомерной ауры человека, но и космологию, космогонию и *фэн-шуй*, еще не поддается истолкованию со стороны современной науки.

Эта метафизика, включая разнообразные формы Цигун была в дальнейшем воспринята буддийскими монахами, и адаптирована в целях духовного восхождения человека. Даосизм же как религия постепенно стала приходить в упадок и деградировать, все больше склоняясь к сугубо утилитарным ценностям ограниченного земного существования.

Увы, но лично я вижу продолжающееся духовное обнищание в современном Китае с его прагматической коммунистической идеологией, скрашенной – в духовном отношении – разве что за счет буддизма и благодаря сохранившемуся отчасти конфуцианству.

Что же касается мира боевых искусств (БИ), то высочайшее искусство кунг-фу как практические наработки в управлении низшей материальностью сочетается там с настоящим «парадом эго», превалирующим над устремленностью человека к Освобождению.

Бывший некогда частью храмовых ритуалов и богослужений атлантической цивилизации, сохранившийся и «доработанный» к настоящему времени Цигун преимущественно захватывает области управления только четырьмя низшими телами: Плотным, Эфирным, Астральным и отчасти Ментальным.

Однако, и эта – казалось бы сугубо утилитарная его ценность – исключительно высока. Так, считается (и я лично готов это подтвердить), что год практикования Тайцзи-цюань избавляет человека от приобретенных заболеваний, три года ежедневного практикования – избавление от хронических и давних болезней, а десять лет практикования дают абсолютное здоровье. В западной же медицине нет даже такого понятия «абсолютное здоровье», а с приходом в Россию платной медицины вообще отрицается. Считается что «абсолютно здоровые» – это просто недостаточно обследованные потенциальные пациенты.

Основные отличия комплексов Цигун – типа, например, 64 формы Дикого гуся или игры Пяти Зверей – от западной оздоровительной гимнастики состоят прежде всего в строго заданной сопряженности движений руками, шагов или поворотов туловища с ритмикой дыхания «вдох-выдох».

Основа же комплексов Цигун, как и китайской и тибетской медицины – точные знания 12 эфирных «классических» меридианов, дополняющихся 12 мышечно-сухожильными и 8 «чудесными» энергетическими меридианами. Можно делать комплексы Цигун и по принципу «делай так – делай эдак – будешь здоровым», но понимание смысла движений дают

только знания тонкой «анатомии» и цикличности в активности меридианов.

Здоровье, согласно древним китайским представлениям, – естественное следствие достаточности жизненных энергий Ци, беспрепятственно протекающих по каналам-меридианам. Когда в организме нет застоев энергетики, когда органы и ткани оживляются свежими потоками незамутненной Ци – в таком организме не может быть ни рака, ни сердечной недостаточности, ни болезней почек или печени...

Ну и, соответственно, человек тогда не нуждается ни в дорогостоящих лекарствах, ни в платных анализах, ни в обследованиях европейских врачей...

Вот почему медицинская и фармацевтическая мафия всячески убирает с телевидения программы типа «исцели себя сам», а «ученые светила» до сих пор сомневаются (и будут сомневаться!) в самом существовании Ци. И пока они сомневаются и рассуждают, пока они дискутируют и ставят эксперименты, восточные медики уже тысячи лет успешно лечили даже раковые заболевания. И чем больше ученых степеней у очередного «светила» – тем он потенциально опаснее для больных! Потому что есть шарлатаны без ученых степеней, а есть шарлатаны с учеными степенями.

Мао-цзе Дун был великим и хитрым политиком. Когда он понял, что после образования Китайской народной республики в разоренной войнами и революцией стране нет даже достаточного количества продовольствия, а не то что еще и дорогостоящих лекарств, он обратился к древней мудрости, и коллектив мастеров Цигун и Би составили к 1954-1957 гг. несколько комплексов, которые предписали делать в национальных масштабах. Среди них в первую очередь были 24 формы Тайцзи-цюань стиля Ян и 32 формы Чан-цюань. Первые делают до сих пор всенародно по утрам, второй комплекс – практикуется больше в воинских частях.

Что означает «наращивание личного опыта Цигун»? – прежде всего, это означает осознание и наработку способностей ощущать внутренние и внешние энергии, затем – спо-

способности ими управлять, вплоть до контроля излучений своей ауры.

В любом случае, искусный контроль внутренних энергий в динамике (Цигун) и в статике (Йога и сидячие медитации Цигун) начинается с их **распознавания**.

В методическом плане имеет потому ценность ознакомиться с теми энергиями, распознавать которые учатся все мастера *Тайцзи-цюань*. В очень хорошем руководстве Чжэнь Гуна «Внутренние энергии в Тайцзи-цюань» приводятся следующие типы: выделяемые как бы по их функциональному или «физиологическому» типу:

- (1) энергия *чжань-нян* (привлечение и удержание);
- (2) энергия *дин* (слушание);
- (3) энергия *дун* (интерпретация);
- (4) энергия *цзоу* (прием);
- (5) энергия *хуа* (нейтрализация);
- (6) энергия *цзе* (занимание);
- (7) энергия *фа* (высвобождение);
- (8) энергия *инь* (увлечение);
- (9) энергия *ти* (поднимание);
- (10) энергия *чжэнь* (погружение);
- (11) энергия *на* (схватывание);
- (12) энергия *гай* (открывание);
- (13) энергия *хэ* (закрывание);
- (14) энергия *бо* (рассредоточение);
- (15) энергия *мэн* (отражение);
- (16) энергия *лю* (откат назад, «пропускание в сторону»);
- (17) энергия *ци* (надавливание);
- (18) энергия *ань* (толчок);
- (19) энергия *цай* (подтягивание);
- (20) энергия *ле* (разделение);
- (21) энергия *чжоу* (удар локтем);
- (22) энергия *гао* (удар плечом);
- (23) энергия *цзу* (скручивание);
- (24) энергия *шуань* (разрушение);
- (25) энергия *цюань* (схватывание);
- (26) энергия *цзюань* (сверление);
- (27) энергия *цзе* (перехватывание);
- (28) энергия *лэн* (замораживание);
- (29) энергия *дуань* (прерывание);
- (30) энергия *цунь* (дюйм);
- (31) энергия *фэнь* (разделение);

- (32) энергия *доу-цзяо* (шатающаяся проволока);
- (33) энергия *доу-соу* (игривое потряхивание);
- (34) энергия *цзе-де* (складывание);
- (35) энергия *цзя* (вытирание);
- (36) энергия *ли* (снятие кожуры);
- (37) энергия *сюй* (обманная);
- (38) энергия *линь* (приближение).

Из перечисленных категорий или функциональных подтипов энергий, разбиваемых в комплексах *Тайцзи-цюань*, много неясностей сразу же возникает с 3-ей, 30-й, а также с 5-й и 6-й... Как их трактовать, как переводить?

Вообще, если говорить об искусстве *Тайцзи-цюань*, то без личного руководства Мастера вы если и добьетесь повышения осознанности движений, но не больше. Главное, что вам никто не расскажет своевременно о ваших ошибках.

И, тем не менее, я рекомендовал бы приведенный только перечень подтипов внутренних энергий для самостоятельной проработки и распознавания независимо от того, занимаетесь ли вы *Тайцзи-цюань*, или нет. Здесь важны разработки в распознавании внутренних энергий, а не узкие прикладные или прагматические выгоды.

Возможно, что вы не увидите сначала в приведенном выше перечне энергий *Тайцзи-цюань* значимых различий между отдельными категориями: весь этот список вам может показаться очень субъективным и даже излишне детализированным. Поэтому имеет смысл привести мой собственную типологию – то есть типы движения энергий в занятиях *ци-гун* или любой иной гимнастикой:

Стоит привести и другую, на мой взгляд куда более приемлемую и понятную схему, отражающую типы движений энергий, которые ставятся под контроль в системах комплексов *Цигун* и (или) *Тайцзи-цюань*.

ТИПЫ ДВИЖЕНИЙ ЭНЕРГИИ

(в стилях *Тайцзи-цюань*, *Багуа*, *Синъи-цюань*, *Шаолинь кунг-фу*, *Тэквон-до*, *тенсегрити*, *практиках американских индейцев* и т. д.)

- (1) линейное движение сверху-вниз (в практиках энергетического «**промыывания**», сквозной поток до тех или иных границ);
- (2) линейное движение снизу-вверх;
- (3) линейное движение спереди-назад в горизонтальной плоскости (реже – сзади-наперед), когда энергии «лицевого щита» или «передней пластины» вбираются сначала к центру аурического кокона, а затем могут переводиться назад,

для укрепления спины;

(4) центростремительное движение, вбирание, сжатие по горизонтали (в горизонтальной плоскости);

(5) центростремительное движение, вбирание, сжатие в вертикальной плоскости;

(6) центробежное движение в горизонтальной плоскости, или горизонтальное растяжение;

Примечание: может заканчиваться ударом, а может и нет;

(7) центробежное движение в вертикальной плоскости

(8) вращение с угловой скоростью в горизонтальной плоскости – например, суфийское кружение или вообще кружение в танце;

(9) вращение с угловой скоростью в вертикальных плоскостях – например, Микрокосмическая Орбита;

(10) кристаллизация, или алхимическое осаждение энергий от тонкого к грубому; **уплотнение** энергий;

(11) возгонка, или алхимическая сублимация энергий от грубого к тонкому; утончение или **«испарение»** энергий.

Подчеркнем, что перечисленные типы касаются только направления движения энергий, а не описывают все разнообразие движений тела или частей тела. Последние лучше классифицировать другими категориями и понятиями. Например, вращение одних только рук – собирание энергий...

Особое значение – сцепление энергий и сцепляющие движения... Они, кстати, очень близки по сущности своей к так называемым «магическим пассам» Карлоса Кастанеды.

Откат тела (лю) – также особое движение... Но о них уже говорилось чуть выше. Да и, вообще, все эти детали более подробно анализируются с квалифицированным наставником Тайцзи или тренером *кунг-фу* или, наконец, в самостоятельных тренировках.

Особо стоит отметить, что десятый и одиннадцатый типы – они связаны с молитвенными практиками и медитативной работой с энергиями. Так что алхимический аспект молитвенной практики в приведенном только что перечне виден налицо...

Для чего прежде всего я привел эти типы? – в основном для планирования режимов самостоятельных тренировок. Получив начальный опыт, в дальнейшем Вы можете делать любые движения и изобретать любые упражнения, лишь бы вы сами понимали их назначение и ясно отдавали себе отчет, что именно и для чего именно вы делаете те или иные упражнения.

Перечислю основные факторы, ведущие к повышению чувствительности:

- (1) голодания;
- (2) строгая растительная диета;
- (3) одинокий образ жизни, при котором обостряются все чувства;
- (4) бессонница;
- (5) специальная музыка – особенно, колокольные перезвоны;
- (6) специальные психофизические упражнения;
- (7) эмоциональные растраты энергий Астрального тела, бурные всплески эмоций;
- (8) любые упражнения в концентрации и медитации.

Эти факторы - самого общего характера. На практике, если учесть мой опыт, максимальное значение имеет пристальное наблюдение с полужакрытыми глазами за движениями ладоней, особенно когда они совершают кругообразные или спиральные движения рядом с туловищем или при выдвигании их вперед.

По моему личному опыту лучше всего делать комплексы Цигун с полужакрытыми глазами. Если совсем закрыть глаза – можно пошатнуться, потерять устойчивость, перестать видеть свои собственные движения. Если же, наоборот, глаза полностью открыты – внимание легко соскальзывает на внешние объекты, что, в свою очередь, порождает много посторонних мыслей... Так что самое лучшее – полужакрытые глаза во время исполнения комплексов Цигун и(или) Тайцзицюань.

* * *

Теперь стоит подвести некоторые итоги и рассмотреть основные черты сходства и различий системы Йоги и комплексов Цигун.

ОБЩИЕ АСПЕКТЫ ЙОГИ И ЦИГУН

(1) И Йога, и Цигун – взятые пусть даже в относительных средних уровнях практикования, не говоря уже о вершинах мастерства – основаны на том, что очень метко и правильно называлось в древнем Китае «внутренняя работа».

(2) Эта *внутренняя работа* подразумевает контроль состояния четырех низших по отношению к высшему-«Я» тел – Плотного, Эфирного, ААстрального и Ментального – и имеет следствием своим контролируемые состояния физического тела и сознания.

Именно контролируемость таких феноменов, как ясно-видение, яснослышание, считка информации «ниоткуда» и отличает результаты Йоги и Цигун от некоторых патологических психических состояний, внешне сходных с паранормальными способностями.

[Сразу скажу, что «инструкции» по сидхам – или паранормальным способностям человека – суть отдельная тема, которая выходит за рамки настоящей брошюры].

(3) И Йога, и Цигун – это не просто какие-то комплексы упражнений, особые практики или специальные психофизические методики. Все это – суть только внешние и сугубо внешние аспекты. И Йога, и Цигун – суть особый образ жизни, мышления и жизнь в Космическом Поточе сознания.

(4) Углубленные формы практического освоения Йоги и Цигун означают проникновение за завесу грубых форм и сугубо внешних аспектов в работу с энергетическими потоками Праны-Ци, прозревание в экстрасенсорное *видение* пучков жизненных энергий Праны-Ци, а на высших уровнях – полный и всесторонний контроль светимости и тонких излуче-

ний ауры и ее отдельных частей.

Иными словами, подлинные успехи в самоуправлении невозможны без интроекции – проникновения сознания занимающихся вовнутрь самих себя – и в Йоге, и в Цигун. Более того, даже какие-то первые успехи, улучшение самочувствия и повышение ясности сознания – то, что обычно и называется по праву «внутренней работой» все же ничто по сравнению с еще большими возможностями, которые открываются через настойчивую устремленность в самопогружении сознания все глубже и глубже в микрокосмическую «внутреннюю реальность».

(5) и Йога, и Цигун даже на средних своих уровнях продвинутости подразумевают еще неизвестные современной науке особые методы работы с тонкими стихиями – *Панчабхута* или «пяти грубых элементов» на санскрите и Пяти стихий (*у-син*) китайского ряда природных стихий.

(6) и Йога, и Цигун в самых разных своих формах и методах работы основаны на знании тонкоматериальной анатомии человека и энергетических потоках внутри организма.

(7) и Йога, и Цигун в своих изначальных формах в своем практиковании были приурочены к особенным временам, циклам и часам суточной активности; это позволяло получать не просто лучшие, но порой качественные результаты. И, хотя эта суточная ритмика и цикличность для Йоги и для Цигун были разными, причем порой существенно различающимися, знание особенно благоприятного времени и астрономических условий принципиально отличало древние системы знаний от современных научных разработок.

(8) критерии достойности претендующих на обучение были примерно одинаковыми как для Йоги, так и для учеников Цигун. Я не случайно отметил «претендующих на обуче-

ние», потому что число желающих в древности было больше числа избранных. Сейчас же коммерческий подход к преподаванию Цигун и Йоги свел к нулю и извратил даже этот существенный принцип – передачу знаний только достаточно зрелым в духовно-этических отношения ученикам.

(9) в своих продвинутых формах для занимающихся как минимум несколько десятилетий и Йога, и Цигун оказываются во-многом сходными в своих обобщающих аспектах, стратегических «областях достижений» и, одновременно, этапах Пути. Я говорю здесь о следующих общих моментах:

(01) и Йога, и Цигун подразумевают первичное очищение органов и функциональных систем организма для возможностей последующей работы с ними непосредственным материальным путем и тем более на промежуточных и тонких энергетических уровнях. Эти очистительные процедуры затем последовательно переносятся на все более тонкие уровни очищения желаний, проработку низших импульсов и желаний с заменой их на более высокие устремления, очищение ума и областей индивидуальных знаний.

(02) постановка под контроль работы Эфирного тела, включая энергетические «китайские» меридианы, мышечно-сухожильные меридианы, интенсивность и «правильность» работы эфирных дублей анатомических органов Плотного тела, контроль а также – функциональных систем грубоматериальной физиологии человека;

(03) накопление энергий Праны-Ци, качественное повышение общего энергетического баланса организмов практикующих, несопоставимое с возможностями обычного человека накопление свободной жизненной энергии, главным образом эфирных уровней;

(04) развитие способностей к безусловленной материалистическими причинами Любви, Знания и Сострадания к живым существам;

(05) отслеживание и постановка под все более жесткий контроль душевных импульсов низшей природы и (или) демонических желаний-тенденций ума;

(06) как высшая Йога, так и высший Цигун не заканчиваются, а только начинаются после наработки способностей к безмолвию ума

(07) прозревание активного сознания в такие области подсознания, внутренних энергий, психических центров и уровней «Я», включая работу с индивидуальными потоками Света, Силы, Информации и Времени, о самом существовании которых мирские люди в подавляющем большинстве случаев даже не догадываются;

(08) развитие и наработка экстрасенсорных способностей – во всем множестве и разнообразии их проявлений или, чаще всего, проникновение в частные аспекты паранормальных сил и их совершенствование; вплоть до возможностей создания себе вполне материального иллюзорного тела (*майя-деха* на санскрите);

(09) косвенный контроль позиций точки сборки (столь известной по книгам Карлоса Кастанеды аурической структуры), но в некоторых случаях – и вполне непосредственная работа с нею, подобно кастанедовским магам или «шаманам» древней Мексики;

(10) развитие способностей к «астральным полетам», осознанным сновидениям;

(11) наращивание опыта духовной самоосознанности, накопление прямого индивидуального мистического опыта, причем как в телесной форме, так и особенно в состояниях осознанного *сновидения*;

(12) энергетические трансформации – контролируемые взаимопревращения энергий разных типов, разновидностей и функциональных назначений; перевод в активные формы скрытых (потенциальных) энергий и, наоборот, управляемая активизация скрытых энергий с переводом их в активные формы;

Все перечисленные моменты представляют собой большие вехи или этапы пути, или аспекты наращивания индивидуального могущества человеческого Духа. В то же время. Отсутствие ясной цели и несгибаемого намерения на Пути к

Освобождению способна превратить развитие паранормальных способностей и мистических сил в ловушки, источники неоправданной гордыни и, тем самым, существенно замедлить и исказить духовный Путь.

Поскольку такая Йога и (или) Цигун фактически вырождаются в низший магизм, а маг, как известно, не может «убить свою же собственную магию», расплата за ошибки на Пути и искажения *садханы* может оказаться огромной.

(10) максимальная эффективность как Йоги, так и Цигун достигаются только в соединении психотехник и всех типов и разновидностей практик с религиозными формами Богопочитания. Безрелигиозные формы Йоги и Цигун всегда давали и могут давать только изначально очень ограниченные результаты.

Поскольку вера в Бога – особая духовная способность, нарабатываемая лишь по мере множества перевоплощений и эволюционного «взреления» души (Атмы) – можно сделать вывод, что молодые в эволюционном отношении Души изначально очень ограничены в реализации потенциальных возможностей йоги и Цигун. Так что шансов на освобождения у них мало. И ни Йога, ни Цигун в этом «не виноваты».

Развитие любви к Богу – *бхакти* в санскритских терминах – не только фактор духовной эффективности Йоги и Цигун, но и спасительное средство в аспектах психической и мистической «техники безопасности».

(11) более того, история Йоги и Цигун показывают, часто наиболее высокие результаты даже в среде верующих адептов и приверженцев достигаются все-таки через многолетнее отшельничество и уединенный образ жизни. В то же время, отшельничество – самый тяжкий и небезопасный в психологических отношениях Путь. В нем много «подводных камней», и прежде всего – опасностей различных прельщений и обманов со стороны сил тьмы.

(12) световой аспект, аспект силы, информация, вибрационно-спектральные свойства – суть разные аспекты одних и тех же энергетических пучков и потоков. Подобно тому, как цвет, запах и вкус апельсина относятся к одному и тому же плоду и неразделимы друг от друга. И в Йоге, и в Цигун, начиная со средних уровней практикования, наиболее безопасные и благодатные результаты дает работа с Божественным Светом, а самый опасный в психическом и психологическом отношениях – работа с Силой.

РАЗЛИЧАЮЩИЕСЯ АСПЕКТЫ ЙОГИ И ЦИГУН

(1) Йога, прежде всего, подразумевает статическую работу, тогда как Цигун – динамическую. Однако, статические медитации даосских монахов – например, уданских школ, сейчас становятся все более и более известными.

(2) В статических практиках Йоги основное значение уделяется последовательностям «включения» психических центров (чакр), тогда как элементарное начало любого комплекса Цигун – проработка отдельных меридианов или группы меридианов. Однако, нередко комплексы Цигун подразумевают особую «проработку» областей тела – например, подмышечной области, в которой встречаются и могут взаимодействовать 4 меридиана сразу. То же относится и к области тазовой области – уданский комплекс Тай Йи Цигун (в линии передачи мастера Юань Сю Гана) подразумевает просто невероятные для обычного европейского наблюдателя растяжки и проработку всей области малого таза и бедер. Последнее во многом идентично шаолиньскому комплексу *Тунцзи-цигун*.

(3) Практики Цигун подразумевают чаще всего сугубо механистическую работу с силовыми потоками Праны-Ци в пределах телесной формы, тогда как самые разнообразные варианты йогических практик – взятые в их исконно индуистском происхождении – подразумевают сразу же направление потоков Силы к избранным для почитания формами Божества (*ишта-дэвата*).

Поэтому неслучайно, что в последние десятилетия все чаще и чаще мы видим подразделения китайских комплексов Цигун на общие оздоровительные, частные терапевтические, боевые и, наконец, духовно-алхимические. Тогда как комплексы Йоги – опять-таки, в их исходных коренных формах – чаще всего подразумевали принцип «со здоровым телом – ввысь, к жизни Божественной».

(5) Большинство методов Йоги подразумевают работу со светом, тогда как методы Цигун и особенно системы БИ больше акцентируют внимание на Силе. Хотя, на самом деле, Свет, Сила и Информация – суть разные аспекты одних и тех же энергетических пучков Праны-Ци, эти различия оказываются весьма существенными по своим духовным последствиям.

(6) В то время, как Цигун прежде всего подразумевает работу с Нисходящими Потоками энергий Праны-Ци, то есть от Бога в низшую материальность, Йога изначально была средством создания Восходящего Потока, направляющего индивидуальную Душу (Атму) к жизни в высших сферах, то есть в Мире Бога. Освобождение как слияние с Богом знаменует собой высший уровень и завершение Йоги. В даосизме это достигается специальными алхимическими практиками высшего Цигун (о которых сейчас известна лишь небольшая часть, да и то безличностного характера).

Поскольку Просветление предшествует всегда Вознесе-

нию (Освобождению), и оно достигается на Нисходящем Потоке, в методических целях важнее и безопаснее сначала осваивать Цигун, и лишь потом уже переходить к Йоге.

(7) Основной эффект Цигун – что также является прямым следствием преимущественной работы на Нисходящем Потоке – интеграция низших уровней-органов-частей тела. Тогда как Йога одним из скрытых эффектов многолетней своей практики имеет следствием контролируруемую дезинтеграцию высшего и промежуточных уровней семеричного «Я» от низшего, прежде всего от Плотного тела.

Во *внутренней работе* идеальной является наработка способностей как к контролируемой интеграции, так и дезинтеграции частей и уровней «Я» практикующего.

ПРИЧИНЫ СХОДСТВА И ПРИЧИНЫ РАЗЛИЧИЙ ЙОГИ И ЦИГУН

Когда вы приходите в группу Йоги или Цигун, вы, фактически, изучаете внешние аспекты этих систем, вас учат или принимать такие-то и такие-то позы, застыть в них на конкретные временные промежутки, вас учат делать определенные движения, начинающиеся так-то и так-то и заканчивающиеся строго определенным образом... Все это – сугубо **ВНЕШНЯЯ** сторона древних восточных систем.

Удивительно, но очевиден следующий факт: многие этим и вполне довольствуются! А свой дальнейший индивидуальный прогресс видят лишь в совершенствовании техники, все улучшающихся показателях растяжки (как в группах Йоги) или же – в совершенной динамике исполняемых форм (при занятиях в секциях Цигун).

Причин тому несколько, но основные – две: здоровье путают с прекрасным самочувствием, а ориентация лишь на внешние стандарты – свои уровни внешнего исполнения динамических форм (все более и более улучшающиеся) сопоставляются с внешней же техничностью исполнения этих форм мастерами. Естественно – все это происходит с верой в свой дальнейший прогресс и «полный успех» в будущем.

Лишь несколько процентов из общего числа ныне занимающихся Йогой и Цигун стремятся постичь внутреннюю суть практикуемых систем, и тогда начинается как раз то, что и называется *внутренней работой*. И лишь тогда каждая система – будь то Йога или же Цигун – начинают раскрываться перед взорами ищущих во всей своей внутренней красоте, подобно цветку Лотоса, раскрывающемуся ранним солнечным утром.

Понять движения – очень трудно: здесь привычный нам аппарат логических конструкций аналитического интеллекта чаще всего просто бессилен. Понимание образов? – да, это уже ближе! Но я предлагаю здесь использовать – хотя бы для начала – довольно утилитарные аспекты: понять, что происходит при исполнении движений Цигун или поз Йоги на невидимых тонких уровнях – в вашей ауре, в прилегающих к ауре внешних полях-потоках Праны-Ци...

А это, в свою очередь, возможно, когда рассматриваешь каждое движение или позу как магические, то есть имеющие определенный спектр тонких последствий, приводящих к вполне видимым и ощущаемым внешним результатам в своем итоге.

Далее, что бы вы не практиковали, к какой бы школе Йоги, Цигун или БИ вы не принадлежали бы, базисную роль – то есть фундаментальное значение – имеют эзотерические представления, ЧТО вы делаете, ДЛЯ ЧЕГО вы делаете и ПОЧЕМУ вы вправе ожидать реальные позитивные эффекты от

занятий. То есть казалось бы сугубо теоретическая осведомленность важна и в этих вопросах, иначе серьезно занимающиеся могут столкнуться с такими явлениями, объяснить которых они не в состоянии, с тем, чему не учат в школах и группах Йоги и Цигун...

То, что дает понимание движений, особенностей комплексов Йоги или Цигун, то, что является основной причиной всех черт сходства и различия Йоги и Цигун, а также их различных школ – **ВИБРАЦИОННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КАРТИНА МИРА**. Поскольку даже краткое изложение этого основного раздела подразумевает десятки страниц, чтобы не прервалась линия изложения, я вынес эти вопросы отдельно – в ПРИЛОЖЕНИЕ 2 к первому разделу... Так что сейчас предлагаю на время прерваться и ознакомится с Приложением.

Выше я уже сказал, что выход на энергетические уровни практикования Йоги и Цигун означает, фактически, промежуточные уровни практики учеников в земных условиях. То есть, ни Йога в ее современных трактовках, ни Цигун не являются религией, и они никоим образом не могут подменить собой важность религиозного прогресса эволюционирующей Души.

Но свои оздоровительные функции эти системы психофизической тренировки несут настолько блистательно, что чаще всего – при упорных занятиях – можно говорить о чудесах или просто феноменальных явлениях. Причем это часто относится к таким тяжелым случаям заболеваний или врожденных несовершенств, перед которыми современная официальная медицина беспомощна, а врачи только разводят руками (но лечить таки берутся и деньги требуют за это немалые!).

Откуда берутся эти чудесные случаи исцеления, причем

(заметьте!) преимущественно безлекарственного характера? Причин здесь много, и я вкратце их и изложу в настоящем разделе.

Стоит помнить, примерно 80 процентов всех заболеваний вызваны застоями и энергетическими «пробками». А поскольку кровь – переносчик жизненных энергий *Праны-Ци*, даже простая интенсификация кровотока часто «вымывает» многие застойные явления – основные причины болезней. Потому-то и говорят, что «движение – это жизнь».

При этом Йога и Цигун предлагают в каждом своем упражнении довольно изящные решения ликвидации застоев, не сопровождающиеся мускульными энергозатратами, и они не требуют опустошающих энергетiku многократного поднимания тяжелых гирь и даже гантелей (как предполагают западные системы оздоровления).

Вы я сказал, что все достаточно правильно исполняемые комплексы Йоги и Цигун относятся к системам промежуточных уровней между Духом и грубой материей. Что это означает? – прежде всего порождение в процессе практикования потоков энергий на определенных участках Нисходящего Потока (от Бога в материю) и отчасти – Восходящего Потока (из области низшей материальности обратно в Мир Бога). При этом первый преобладает, поскольку занимающиеся чаще всего хотят просто хорошего здоровья – что как раз и достигается прежде всего на Нисходящем Потоке – и не рассматривают тренировки свои как акты подношения Богу, то есть не посвящают Господу результаты своих усилий.

Следует помнить, что та «кукла» из молекул и соединений плотного вещества, которую называют «человеческое тело» – представляет собой итоговый результат или последний ряд следствий в сумме процессов, происходящих на эфирных, астральных и ментальных уровнях «Я». И лишь небольшая толика результатов в этой обобщающей схеме состояний

Плотного тела человека может быть получена специальными диетами, химико-фармацевтическими лекарствами, травяными настоями и проч.

Если вы в сломавшемся телевизоре снимете заднюю крышку и кинете туда несколько диодов, триодов, резисторов или других деталей – они сами туда не встроятся, и телевизор после подобного «ремонта» не заработает вновь.

Почему же вообще лекарства действуют? – по двум основным причинам: (1) изменяется вибрационный спектр Плотного тела, то есть то, что мы называем «лекарства», прежде всего изменяют частотно-вибрационные характеристики Плотного тела; и (2) все, что существует в нашем Плотном мире грубого вещества, пребывает на двух типах потоков – Нисходящем и Восходящем. Именно благодаря второму типу естественных для Природы алхимических процессов последние следствия сами становятся причинами для дальнейших следствий, и недостающие организму определенные соединения или вещества могут встраиваться в общие энерго-материальные потоки внутри Плотного тела человека.

Еще более глубокие уровни понимания целительных эффектов Йоги и Цигун, подразумевающие хорошее знание эзотерической анатомии ауры и вообще Тайной Доктрины, связаны с понятием «шаблон человеческой формы». Он представляет собой интегральный обобщающий прототип человеческой формы, со всеми органами и тканями Плотного тела, но, в отличие от «эфирного дубля» располагается на некоторых уровнях Ментального тела человека, в так называемой Области Абстрактной Мысли.

Этот «шаблон человеческой формы» практически не подвержен возрастному старению, износу и старческой дряхлости для него не существует.

Когда занимающиеся сопрягают движения с дыханием, порождаются воронки-«трубопроводы» или генерируются просто потоки энергий на Нисходящем Потоке и лишь от-

части – на Восходящем Потоке. Поскольку энергии тонких уровней между собою не разобщены, но сцеплены, и разница между потоками Праны-Ци разных уровней – меньше, чем качественное различие между энергиями и грубой материей Плотного тела, эти потоки энергий разных уровней и свойств вовлекаются в мощные процессы, способные восстановить повреждения нашей грубой материальной оболочки. Если есть соответствующий запрос или, особенно, если есть испрашивание здоровья «свыше».

Чем выше духовная продвинутость учеников, чем чувствительнее они оказываются к области невидимых энергий – тем больше вероятность проведения импульсов и соответствующих им энергетических потоков от «шаблона человеческой формы» вниз, в область грубой материи, и, следовательно, тем вероятнее будет исцеление человека, практикующего Йогу и Цигун.

Но, поскольку Цигун представляет собой еще и простое механическое «промывание» всей энергетике человека, целительские эффекты будут, прежде всего, свойственны больше комплексам Цигун, чем асанам Йоги.

ДОПОЛНЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

Только что изложенные выше положения позволяют, во-первых, понять допустимость самых различных вариантов синтеза Йоги и Цигун (если, конечно, последние не будут противоречить основным принципам и законам вселенной). Во-вторых, они позволяют понять целесообразность использования ряда вспомогательных или дополнительных элементов, которые могут заметно повысить эффективность практикования как Йоги, так и Цигун.

Иными словами, возможности синтеза Йоги и Цигун – самые разные сочетания – не исключают также целесообраз-

ности привлечения в ежедневные практики и других средств или элементов, взятых из индийских метафизических наук, равно как и из арсенала знаний древнего Китая. И не только оттуда...

Первый фактор – вера в Бога и религиозность. Правильнее было бы отнести сугубо религиозный прогресс к основному аспекту жизни, а практикование Йоги (и) или Цигун – к второстепенным. Потому что религия всегда рассматривалась как *дхарма*, или основной элемент жизни, тогда как все остальное, включая весь спектр древних прикладных знаний традиционно относится к *упа-дхарме*, или «вспомогательной доктрине» на санскрите.

Создание Восходящего Потока через вознесение хвалы Господу, посвящение Ему результатов всех своих тренингов – существенно повышает даже КПД приема химико-фармацевтических лекарственных препаратов, а не только служит залогом здоровья – физического и душевного.

Мантры – не только «средства освобождения ума» (санскритское «ман» означает «ум», а «тра» – «освобождение»). Хотя в мантрах используются практически известные нам звуки, это сходство – лишь кажущееся. Потому что звуки мантр подразумевают буквы (*кишара* на санскрите), взятые в их исконном космическом значении, то есть сияющие прототипные вибрации, проявляющиеся как буквы санскритского алфавита.

Мантра – код, или своего рода «пароль» к энергетическим операциям и превращениям на невидимых тонких планах. Мантра, особенно содержащая Святое Имя одной из форм Господа, луч Божественного Света, ведущий в Царствие Небесное. Поэтому повторение мантр не только подключает практикующего ее повторение к «небесному интернету», но

и помогает наладить связь с Небесным Системным Администратором.

Мантра – мощное средство преобразования всех четырех низших тел – Плотного, Эфирного, Астрального и Ментального – за счет своей вибрационной структуры. Поэтому повторение мантр не только усиливает эффекты от занятий Йогой или Цигуном, но и делает правильной саму их направленность.

Мантры относятся к древним Словам Силы, знание которых до сих пор остается одним из засекреченных разделов эзотерической Тайной Доктрины. Китайские «Шесть целебных звуков», кстати, относятся к той же категории. Они тонким образом связаны с *ключевыми вибрациями* шести основных функциональных систем организма, и их правильное произнесение и соблюдение условий практикования дает очень многое в плане самооздоровления. Это означает, что важны не только сами звуки, но и способ их произнесения: тональность, общая интонация (с возвышением или понижением тона), плюс желательны соответствующие цвизуализации в их цветковых окрасках...

Просто из книжки все это не вычитать, а потому подобные практики недостаточно эффективны. Но исключения бывают и здесь: достаточно чувствительные практикующие могут попытаться их уяснить на интуитивных уровнях.

Поскольку повторение мантр относится уже к области предпочитаемых религиозных воззрений и связаны с конкретной формой Божества для поклонения, этот аспект практикования нельзя считать универсальным. Многие православные явно будут избегать чтения мантр. Но это, как сейчас говорят, уже «их трудности»...

Визуализации – еще один мощный фактор, способный в разы увеличить эффективность занятий как Йогой, так и Ци-

гун. И, как это понятно, сама тема представляет такой же за-секреченный раздел эзотерических знаний, как и мантры и ключевые ноты в *управляющих вибрациях*. Традиционно эти знания передаются по цепям ученической преемственности, а значит – выдаются только достойным.

Другой дополняющий фактор – повторение аффирмаций, или словесных утверждений на современном известном нам языке. Аффирмации – это довольно распространенный ныне открытый раздел знаний во всем мире. Он действует подобно словесным формулам для самовнушения, работает по принципам нейро-лингвистического самопрограммирования, но сами механизмы здесь – намного тоньше и сложнее. Поскольку данная тема выходит за пределы нашего обзора, в ПРИЛОЖЕНИИ я привел расшифровку механизмов действия столь известных в России сытинских «исцеляющих настроев».

Есть и другие факторы или элементы практикования, дополняющие комплексы Йоги и Цигун. Здесь стоит, например, вспомнить об индийской Аюрведе. Понятно, что любой вид внутренней работы будет усилен, если дополнить психофизические практики знаниями о влиянии пяти вкусов (*панча раса* на санскрите) на состояние тонких стихий.

Например, сладкий вкус – согласно Аюрведе – укрепляет стихию Земли индийского алхимического ряда элементов. И, хотя в ряде случаев сладкий вкус оказывает прямое позитивное терапевтическое влияние, посмотрев в таблицу 2 – с суточными режимами активности «китайских» меридианов – мы увидим, что с 9 до 11 утра, в период максимальной активности канала Селезенки и Поджелудочной железы, соответствующий стихии «Земля» в китайской системе метафизики, сладкий вкус принесет только вред. [Хотя содержание стихии «Земля» в китайском ряде элементов вовсе не такое и не совпадает со стихией «Земля» в индийской метафизике, они все же частично пересекаются.]

Потому что усиление стихии Земля итак в период ее максимальной активности вредно и несет разрушительное действие. Но для диабетиков, наоборот, это может активизировать и пробудить поджелудочную железу, угасшую и атрофированную из-за инъекций инсулина. В последнем случае я бы все-таки проконсультировался с лечащим врачом.

Далее, чуть позже – с 11 до 13 утра по местному времени, когда канал Сердца приближается к своему максимуму, интенсивная физическая работа будет полезна практически всем людям (осторожность стоит соблюдать только гипертоникам), но вот с 11 до 13 вечера – уже на минимуме меридиана Сердца – физические нагрузки будут уже вести к износу сердца. Поэтому тяжелая физическая работа в это время суток будет вредна всем без исключения, людям с сердечной недостаточностью – вообще категорически запрещена...

РАБОТА СОЗНАНИЯ

О работе сознания стоит сказать особо. Люди, как правило, думать не любят, почти всецело – если вообще практикуют – отдавая все внимание совершенствованию техники исполнения комплексов Йоги или Цигун. Но без соответствующего развития сознания успехов достичь невозможно.

Стоит уяснить: то, что называется *внутренняя работа*, в основе своей как раз и состоит в работе сознания. Эта работа сознания сводится, в свою очередь, к трем основным моментам (хотя есть и другие): (1) визуализации; (2) создание или образа самого себя в будущем – то есть такого идеального «я», которое вас самого устроит или же - как в случае религиозного прогресса – образа Бога, с которым верующий сливается после ухода из материального мира; (3) духовное самосознание высшего-«Я» через последовательные фазы

разотождествления. Сначала человек учится разотождествлять себя со своим Плотным телом, далее - по мере усилий на духовном пути - приходит независимость от состояния Эфирного тела, и т. д. и т. п.

Значимость разотождествления своего «Я» с телом будет видна из следующего простого примера как модели.

Скажите, когда вы моете тарелку под струями теплой воды или чашку в раковине на кухне, вы отождествляете себя с ней? – нет! Подобным же образом разотождествленный со своим физическим телом продвинутый ученик способен просто очистить свою телесную форму потоками привлеченных энергий Праны-Ци, при этом не испытывая никаких особых эмоций или посторонних мыслей. Просто «вымыть» тело и наполнить его новыми количествами жизненных энергий.

Следующий уровень управления телесной формой подразумевает еще более высокие уровни духовной продвинутости. Поскольку мы фактически живем в состоянии иллюзорных восприятий иллюзорных космических субстанций, то опытный Адепт способен «нарисовать» в этом конгломерате вселенских иллюзий новое иллюзорное тело из привлеченных молекул грубого вещества. Созданная путем материализации идеального образа физическая форма так и называется на санскрите *майя-деха*, то есть «иллюзорное тело». Но это, конечно, трубет немалых уровней мастерства и развитости сознания.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ К РАЗДЕЛУ 1

Все, сказанное выше, было бы скорее академическим исследованием, если бы не ряд ценнейших практических выводов, которые можно сделать на основе сравнения Йоги и Цигун.

Их много, и потому, здесь лучше обобщить все сказанное по пунктам:

(1) сравнение общих свойств и различий психофизических упражнений – методов Йоги и Цигун позволяет говорить о допустимости самых разных сочетаний, вариантов или модификаций уже известных ранее синтетических практик. Вопрос стоит лишь о понимании, что и для чего делается; и, далее, в уровнях квалификации занимающихся синтезом Йоги и Цигун.

И тот и другой фактор – самые что ни на есть необходимые условия. Если нет понимания, то даже квалифицированность в смысле безупречной техничности – мало что даст, или же вообще заведет невесть куда. Если же нет квалификации, то очень вероятен эффект, как поется в песне, «сделать хотел грозу, а получил козу, розовую козу... с желтую полосой»

(2) сочетаемость Йоги и Цигун позволяет заканчивать тренировки фактически ментальными пранаямами, что компенсирует и во многом «возвращает назад» даже энергии, потраченные и излученные во время тренировки.

Это позволяет повышать энергопотенциал организма и общий энергетический баланс не за счет внутренних энергий, как это происходит в подавляющем большинстве случаев в секциях и группах по Йоге в США, в Европе и в России, а за счет привлечения и использования внешних энергий Праны-Ци.

(3) самый безопасный путь – это сначала разучить несколько комплексов Цигун, пронгикнуть в них, понять их структуру, эффекты, а затем уже – дополнить занятия легким комплексом из 10-12 асан Йоги.

Затем уже, когда все основные элементы освоены, начинать домашний тренинг – с Йоги, открыв мышечно-сухожильные

меридианы, пробудив и возбуждив внутренние энергии, а затем – продолжить собирающими Прану-Ци движениями Цигун, заканчивая тренинг более сложными формами перераспределения внутренних энергий

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К РАЗДЕЛУ 1:

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ СЫТИНСКИХ НАГОВОРОВ

Когда столь высоко ученый современный человек снисходительно улыбается, говоря про сытинские заговоры или настрои – «Да это просто несерьезно!» – он просто продемонстрирует свое дремучее современное невежество.

В самом деле, на первый взгляд действительно кажется, что эта «болтовня» – попытка выдать желаемое за действительное, своего рода «бабушкины знахарские обманки». Но это все далеко не так. Хотя в наговорах Г. Н. Сытина можно увидеть и досадные «ляпы» – например, упоминание о кровеносных сосудах внутри костей (которых там никогда не было, а сосуды оплетают только надкостницу), все эти наговоры Сытина – глубоко обоснованы эзотерически.

И, хотя они появились как результат некоего озарения или, точнее сказать, –интуитивного прозрения Георгия Николаевича в невидимые области вешнего и внутреннего мира человека, результат оказался не только чудодейственным и позитивным, но и точным, и глубоко обоснованным.

Для этого, рассмотрим некоторые элементы наговоров Сытина, и как они все действуют.

Первый целительный фактор – ВИЗУАЛИЗАЦИИ. Те, кто серьезно относятся к сытинским наговорам, кропотливо и с максимальной детализацией создают в уме – а точнее в Ментальном теле аурического Кокона – желаемый образ своего **идеального состояния**. Мыслеформы, созданные человеком, обладают собственной силой

магнетизировать пространство, и правильно созданная мыслеформа начинает со временем притягивать к себе физические молекулы и атомы, выстраивая их соответственно своим свойствам.

То есть эта творческая форма, созданная посредством визуализации, играет роль архетипа или лучше сказать – «светоматрицы», обладающей, посредством собственного электромагнитного притяжения, способностью выстраивать материальный аналог тили «материализованный дубликат» визуализируемого образа.

Конечно, это все «работает» только на Нисходящем Потоке, то есть в большом генеральном движении Божественных энергий из духовного Мира Бога в низшую материальность.

Чем сильнее намерение исцелиться и приобрести себе желаемые качества Плотного тела – тем сильнее заряжена «светоматрица», тем больше ее больше заряд и итоговая эффективность в самоисцелении. Все, фактически, по законам школьного курса обычной физики.

Этот принцип – прямо или косвенно – много раз описывался в современной эзотерической литературе. Но... общество предпочитает оставаться слепым и глухим.

Так или иначе. Приведу здесь одну достаточно емкую и значимую цитату:

«В течение нескольких месяцев Раман стал тем человеком, в которого он все это время превращался в своем внутреннем видении. Понимаешь, Джон, разум мыслит образами. Образы влияют на твоё представление о себе, а это представление определяет то, как ты чувствуешь, действуешь, как идешь к цели. Если в своем представлении ты видишь себя слишком молодым, чтоб добиться успеха на адвокатском поприще, или слишком старым, чтоб менять привычки, тебе никогда этих целей не достичь. Если в своем представлении ты видишь, что жизнь, исполненная смысла, счастья и физического совершенства, уготована только для людей того круга, к которому ты не относишься, это пророчество в итоге станет твоей действительностью.

Но если на широком экране твоего сознания будут проноситься яркие образы, в твоей жизни начнут происходить чудесные вещи. Эйнштейн сказал, что «воображение важнее знания». Каждый день ты должен посвящать какое-то время, пусть даже несколько минут, этому созидательному предвидению. Представь себя в образе того, кем ты хочешь стать, не важно, кто это будет — уважаемый судья, добродетельный отец или достопочтенный представитель общества.»

[Робин С. Шарма. «Монах, который продал свой “Феррари”», стр. 28 электр издан]

Второй целительный фактор – СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПРИТЯГИВАТЬ ИЛИ «ВЫМАНИВАТЬ» ЭНЕРГИИ ВНЕШНЕЙ ПРАНЫ-ЦИ. Не секрет, что подавляющее большинство людей – в своих Плотных телах – скорее ведут себя как инертные трупы, не способные ни осознанно привлекать жизненные энергии Праны-Ци, ни тем более – усваивать их, встраивая в ауру.

Сытинские наговоры «включают» эти механизмы, и дальше – они могут развиваться. Если, конечно, у практикующих их будут способности соображать головой и наблюдать за самими собой, а не замечать только свои эмоции, страхи и негативные мысли.

Третий целительный фактор – ПОДСОЕДИНЕНИЕ К ШАБЛОНУ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФОРМЫ И ОРИЕНТАЦИЯ СОЗНАНИЯ НА ЭТОТ НЕВИДИМЫЙ «ШАБЛОН» или «АРХЕТИП». В этом «шаблоне», созданном некогда Божественными иерархиями, почки, печень и все остальные формы – идеальны и не стареют.

Соответственно, подключение к этим элементам «шаблона человеческой формы» в сочетании с привлечением новых свежих энергий Праны-Ци действуют наподобие сталелитейного производства: есть форма и есть расплавленный металл, который заливается в эту форму. Для несведущего же – это «волшебство» или настоящее чудо!!!

Четвертый целительный фактор – МНОГОКРАТНОЕ ПОВТОРЕНИЕ. В принципе, этот фактор в большей мере сейчас понятен лишь для тех, кто практикует те или иные формы белой магии. Древнее магическое правило состоит в следующем: – чтобы желаемый

эффект от произносимых слов проявился на грубом вещественном плане нашего трехмерного мира, словесное заклинание или формула должна быть произнесена или выкрикнута в пространство трижды. Это правило называется иногда «принцип тоекратного повторения». [На всякий случай скажу, что это правило не абсолютно, и имеется немалое число здесь исключений, в зависимости от специфики форму и дополнительных условий проведения обряда].

Что делает и для чего предназначен здесь принцип многократного проговаривания и повторяемость многих сытинских словесных конструкций? – он нужен для проведения энергий-формообразующих импульсов с Ментального плана в область низшей материальности. То есть этот принцип работает своего рода «проводником» из тонкого мира в плотный.

Пятый целительный фактор – столь малопонятный для атеистов (поэтому я поставил его здесь на последнее место) – ОБРАЩЕНИЕ СОЗНАНИЯ К БОГУ. Деятельность тонких духовных тел человека в самом непосредственном смысле блокируется материалистическим мировоззрением и нескончаемым потоком материальных забот и попечений. Поэтому когда человек хоть раз вспомнит о Боге – он, тем самым, создает проводящий импульс или открывает «двери» для потоков тонких энергий в мир низшей материи или «включает импульс света во тьме материального сознания».

Все, что происходит от Бога – обладает первичной чистотой и незамутненностью... И только человек способен испортить все, даже то, что испортить крайне трудно...

Бог – это Сверхличность, согласно всем мировым религиям . И, когда малая личность (человек) обращается с Сверхличностному Началу, происходит уже некая суперпозиция, пересинхронизация вибраций человеческой души, что дает в результате огромное множество чудесных явлений, выходящих за всякие пределы научного понимания мира, физических законов и проч. И проч. .

Возникает, естественно, вопрос: гласно ли читать сытинские наговоры, или же достаточно будет внимательное и молчаливое прочтение формул про себя?

Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю рассмотреть такую картину как модель. Представьте себе: вы моете посуду после обеда. Подставив миску под струю горячей воды из крана, вы произносите четко и внятно: «Я мою миску. Я очень тщательно мою миску». Затем вы достаете чашку из горы грязной посуды, и, в процессе ее мытья, вы громко и внятно произносите: «Я мою чашку. Я самым тщательным образом мою эту изумительную чашку». То же самое происходит при мытье тарелки, столовой ложки, чайной ложки...

То же самое происходит после ужина и (или) после завтрака следующего дня.

Вам не смешно? Скорее всего, вы улыбаетесь. И этот факт может отражать лишь еще сохраняющуюся вашу приверженность к всеобщим мирским шаблонам и стереотипам.

Давайте подумаем вместе: что же происходит, когда вы гласно произносите «я мою чашку»?

Во-первых, ваша концентрация на процессе усиливается в разы. Ведь в процессе мытья чашки мысли, как правило, заняты другими, более важными, как вы сами считаете, задачами. И гласное произнесение, таким образом, очень сильно помогает направить все энергии ума на процесс мытья чашки.

Во-вторых, проговаривая что-то вслух, вы отслеживаете своим внутренним вниманием не только то, что вы проговариваете, но и энергетические потоки, сцепленные с моемой вами чашкой, процессом мытья, вашим вниманием и самими собой – вот, смотрите, 4 фактора, соединенные или сцепленные вместе, проводят энергии (включая сами тонкие аналоги физических процессов) в наш трехмерный мир грубого вещества.

То же самое, только примерно, происходит при ГЛАСНОМ произнесении молитв или мантр. Умственное только произнесение молитв часто дает лишь сугубо умственные результаты! И не более того.

Подменять сами действия и эффекты действия лишь только умственной констатацией их – частая болезнь современного западного человека, и в среде христиан – это очень распространенное явление. Человек, помолившись Христу, считает, что теперь спасен,

что отныне он «живет во Христе» - и все, и хватит, и нормально, и достаточно! А как это бы воспринял Сам Иисус? Доволен ли Он был бы на самом деле?

Только вот сытинские наговоры – не молитвы, хотя отчасти их можно счесть молитвами самого себя самому себе. И позитивное их действие на здоровье – при ГЛАСНОМ особенно их произнесении – объясняется также свойствами фантомных отражений. Все, что происходит с фантомом – умственным представлением о внутреннем органе (печени, например, почках или сердце) – отражается и на конкретном физическом его аналоге, включая эфирную печень, эфирные почки или эфирный «дубль» сердца. А ГЛАСНОЕ произнесение сильно помогает проводить тонкие энергии на плотный вещественный уровень (как это имеем и в случае с гласным произнесением молитв!).

Вот такая, примерно, получается довольно сложная картина многоуровневого взаимодействия разных факторов, энергетических процессов и самих органов.

Теперь давайте рассмотрим эти проблемы в более широких смыслах.

ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ СУДЬБЫ И ЕГО УРОВНИ

Перепрограммирование означает, прежде всего, изменение нами в будущем того, что нам не нравится и чего бы мы не хотели..

Само по себе слово «перепрограммирование» более чем понятно и звучит красиво. Но эзотерика на то и эзотерика, чтобы понять и разобраться, что именно в связи с этим подразумевается, и каковы тонкие механизмы перепрограммирования.

Три обобщенных нежелательных эффекта давно известны всем: старость (немощность), болезни, бедность

Ортодоксальные религии учили, главным образом, превзойти эти «неприятные явления», не зависеть в сознании от подобных

негативных аспектов земной жизни, сосредоточить все свои внутренние усилия на достижении Освобождения (вхождения в Царствие Небесное). Магические же практики, наоборот, ставили целью избежать самих проявлений типа старость, болезнь, нищета...

Эти различия между религией и магией, однако, перестают существовать после достижения адептами определенных уровней зрелости Души. И «магия» и «религия» в нашем земном понимании – суть ярлыки, словесные или терминологические обозначения. Они – по внутренней своей сути – проявления одного и того же Высшего Единства.

Если «магия» совершается в сознании Бога и для Бога – она автоматически оказывается религиозным действием, и наоборот, нередко взывания к Богу с испрашиванием мести для врагов – суть обычная черная магия, эгоистическое притягивание Высшего для сомнительных делишек низшего порядка...

На низших и средних уровнях развития магические практики и ритуалы означают излишнюю привязанность к низшим проявлениям жизненности, которые задерживают духовный рост Души и накопление земного опыта в естественном порядке вещей.

Низшее «эго» возведено черной магией в ранг абсолюта, и все запросы самой низшей жизненности объявляются – гласно или негласно, сознательно или неосознанно – «священными».

В то же время, Господь не желает видеть нас хромыми, нищими и убогими. Такими делает нас или негативная Карма, или же индивидуальная неразвитость, означающая земную беспомощность в управлении четырьмя низшими телами – Плотным, Эфирным, Астральным и Ментальным. Ведь именно они и составляют то, что в современной психологии называется «эго».

И потому неслучайно, что в книгах Луиса Хаммона (Кайро, или же Хиеро – в другой транскрипции), равно как и в современных трактовках ведической нумерологии, говорится, что негативная или просто неблагоприятная Карма может быть скомпенсирована знанием и использованием благоприятных камней, минералов, трав и чисел

месяца и годов...

Ведь эти знания – одно из проявлений милости Божьей, а порой – просто спасительная соломинка для человечества, утопающего нередко в иллюзиях и невежестве...

Более того, сама попытка занимающегося ПЕРЕПРОГРАММИРОВАТЬ свою судьбу на все хорошее – суть открытие особых невидимых каналов и областей в своей собственной ауре для того, чтобы туда смогла «зайти», чтобы в него могла проникнуть Милость Бога. Напомню, что понятие «милость Божья» не может быть истолкована в терминах логического интеллекта, и ей нельзя даже дать какое-то раз-и-навсегда установленное определение. Милость Божья – супраментальное и обобщенное понятие. И если человек отвергает Бога или не уделяет внимания в своей повседневности познанию Божественного – милость Божья в него может и не войти.

Негативные ожидания, уныние и тоска, неудовлетворенность достигнутыми результатами материальной жизни – все это создает, как известно. Блоки и «заторы» в ауре человека. Что, естественно, препятствует сильно самим принципам его процветания и материального достатка в дальнейшей жизни. И, поскольку практически вся деятельность невежественного человека в миру – в погоне за деньгами и наслаждениями – относится к категории, называемой на санскрите *карма-бандхана*, то есть «последующее ограничение своими же собственными действиями» или «собственное порабощение собственными же действиями» – разомкнуть множество порочных кругов позволяют только молитвы (пусть даже только испрашивающие) и перепрограммирование своей судьбы на все хорошее. Замечу, разве что, – получение нового опыта, постижение многомерности своего бытия – тоже позитивные результаты (не только удовольствия, деньги, богатство и процветание материальные).

Выделяем следующие уровни перепрограммирования:

(1) физическое;

- (2) астральное (эмоциональное);
- (3) ментальное;
- (4) судьбы в целом как будущих условий жизни и окружения;

Практикование Йоги и Цигун, хотя и связано (в существующих формах и известных для населения методах) с перепрограммированием физических уровней, само оно не происходит только на этих уровнях. Двигая руками, занимаясь на тренажере или же делая 24 формы *Тайцзи-цюань* – в голове занимающихся все равно происходят позитивные изменения.

А дальше? – дальше все состоит из настроек сознания и определяется настройками сознания – каково сознание, каковы запросы, каковы усилия, каковы уровни проникновения в Божественную реальность, включая собственное высшее-«Я» человека – таковы и итоговые результаты его жизни.

ЦИГУН И ЗАЦИКЛЕННОСТЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Когда ищущие Путь много времени проводят в изучении и практическом постижении тонкостей исполнения различных комплексов Йоги и (или) Цигун, возникает вопрос – а не «болеют» ли они зацикленностью на здоровье? И вообще – в каких соотношениях находятся принципы здорового образа жизни (в России обычно обозначаемого сейчас как ЗОЖ) и принципы Йоги или Цигун?

Многие люди – и молодые и старые – сейчас считают реализацией ЗОЖ хождение на лыжах, пробежки трусцой или тренировки по фитнесу. Уверяю вас – и первое, и второе и третье – вовсе не дают того самого желаемого результата, которых позволяет достичь практикование Йоги или Цигун. Почему? – да потому, что они ликвидируют только один из основных причин болезненных состояний, то есть они только предотвращают возникновение застоев в энергетике и в Плотном теле (в последнем они позволяют не накапливаться шлакам-отходам в традиционных и типичных областях).

Но, ни старения, ни старческого одряхления так называемый «ЗОЖ» предотвратить не может. И, если мы будем сравнивать квалифицированные занятия Йогой и Цигун с европейскими методами оздоровления, разницу можно уподобить разве что скоростям автомобиля «Брабант» на мотоциклетном двигателе (1947-1950 гг. выпуска, ГДР) и сверхзвукового самолета ВВС.

Впрочем, многие и не сомневаются, что Йога и Цигун дают в разы более высокие возможности для всестороннего и комплексного управления состоянием Плотного тела. И здесь, как не парадоксально, основной тормоз состоит, прежде всего, в сознании: трудно сразу вот так вдруг поверить в фантастику, в сказочные чудеса. Потому что, чем больше вы верите в чудо, тем более вероятно, что оно действительно произойдет.

«Тому, кто никуда не плывет, никогда не бывает попутного ветра», – утверждал еще Мишель Монтэнь в 17 веке, повторяя своими словами еще более древнюю мудрость. То же касается веры в фантастическое могущество систем Йоги и Цигун: тот, кто не верит в их возможности, их никогда не реализует.

Я уже ранее говорил, и не устану это повторять: кто работает над телом в Духе, посредством Духа и в интересах Духа – тот будет развивать Дух. Но тот, кто просто хочет не болеть, не стариться и постоянно тем самым обслуживает плотские лишь интересы – тот не стоит на духовном Пути. Иными словами, внешнее исполнение одних и тех же комплексов, одних и тех же форм Цигун или асан Йоги, но с разными мотивационными импульсами, не может не дать совершенно разные результаты.

На этих уровнях – то есть для людей, чей уровень духовной самоосознанности и развития явно выше среднего – все большее значение приобретают факторы сознания, осознанности и наработок в управлении настройками сознания.

Лично я много времени потратил на процессы разотождествления своего «Я» от грубого тела: здесь я как бы отодвигаюсь подальше назад или «задвигаюсь вовнутрь», так что начинаю рассматривать

свое анатомическое тело как нечто внешнее. И это. Как раз, позволяет больше возможностей в управлении его состояниями.

Иными словами, можно наращивать здоровье, а можно способности к управлению состояниями Плотного тела. В последнем случае здоровье становится естественным и наипростейшим результатом практикования форм Цигун, Тайцзи-цюань или (и) асан Йоги.

Посмотрите на прилагаемый рисунок – он не только иллюстрирует значительную часть механизмов позитивных эффектов сытинских формул самовнушения, но и огромный спектр самых разных других явлений. Например, запаздывание внешних проявлений или «косметических эффектов» от практикования на энергетических уровнях Йоги или Цигун. Вы тренируетесь сегодня, но на вашем лице результаты отразятся в лучшем случае – только завтра. Правда, по мере опыта практикования эффекты могут проявиться и раньше, вопрос лишь в индивидуальных наработках.

Эти формы «развлечений» для людей, обращенных к накоплению и развитию внутренних достижений – куда более интересны и привлекательны. Омраам Михаэль Айванхов несколько раз в своих книгах утверждал, что любимое занятие посвященных и йогоинов – это практики работы с Божественным Светом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 К РАЗДЕЛУ 1

ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ:

При более углубленном рассмотрении энергетики человеческой ауры в связи с энергетикой окружающей среды (причем на разных уровнях тонкости), мы увидим куда большее поле для разнообразных возможностей практикования Йоги и Цигун, чем это обычно предполагается.

Стоит раз и навсегда уяснить: любое движение рукой, ногой

или даже поворот туловища в этой энергетической картине и самой модели мира не остаются некими изолированными движениями только анатомических структур – оно вызывает соответствующие изменения в эфирных, астральных и мнетальных полях, человека окружающих.

Чтобы не быть голословным, я решил привести ниже подборку цитат из книги «Магические пассы шаманов древней Мексики» К. Кастанеды. Чтобы получить более целостное изложение, с логически связанными аспектами, некоторые цитаты я перегруппировал, поменяв местами, и, кроме того, добавил ряд своих замечаний и примечаний в квадратных скобках.

«Все началось с того, что шаманы задались очень простым вопросом: какова природа великолепного ощущения избытка жизненных сил, испытываемого ими в состоянии повышенного осознания, когда они принимают определенные позы или особым образом двигают конечностями? Это ощущение было настолько сильным, что шаманы стали настойчиво пытаться воспроизвести его, принимая такие же позы и выполняя такие же пассы в состоянии нормального осознания.

Судя по всему, в конечном итоге им удалось добиться успеха, и они стали первооткрывателями очень сложных последовательностей движений — их еще называют сериями движений, — которые, при постоянной практике, позволяли в значительной мере повысить эффективность функционирования тела и сознания. Результаты выполнения этих движений оказались поистине ошеломляющими, и сами движения стали называть магическими пассами. На протяжении многих поколений этим пассамам обучали только учеников шамана. Обучение строилось на индивидуальной основе и сопровождалось сложными, тщательно продуманными ритуалами и тайными церемониями.

Шаманы линии дона Хуана уделяли огромное внимание

перераспределению имеющейся в их распоряжении энергии. Причем это внимание не было лишь интеллектуальным устремлением, плодом логических операций индукции или дедукции и не имело никакого отношения к умозаключениям. Оно явилось результатом их способности непосредственно воспринимать энергию — в том виде, в каком она существует во Вселенной.

[Подобными же способностями, как показывает анализ древностей, зафиксированных в виде памятников литературы или специальных систем упражнений, передаваемых по линии сотен поколений последователей, обладали не только шаманы древней Мексики. К числу *видящих*, конечно же, стоит отнести и древних китайских даосов — примерно до эпохи средневековья, а также ранних практикующих буддийского монастыря Шаолинь.

Причина тому — довольно проста: сравнительно большое количество людей, обладавших способностями к первичному ясновидению. По Максу Генделю — см. «Космогоническая концепция розенкрейцеров» (1912) — первичное ясновидение связано с эволюционно незавершенным в полной мере погружением человеческих Монад в область грубой материальности Физического (вещественного) мира. Его следует отличать от вторичного ясновидения святых подвижников и аскетов, эволюционирующих по Пути возвращения обратно — в Мир Бога. Первичное ясновидение связано, таким образом, с нисходящей ветвью инволюции в грубую материальность, тогда как вторичное ясновидение — с духовным восхождением и последующим слиянием с Богом.

Если даосские *видящие* глубокой древности были вполне сопоставимы с *магами древности* Мексики, о которых так много говорил дон Хуан К. Кастанеде, то ряд йогических школ индо-тибетского региона и представители кашмирского шиваизма вполне сопоставимы с *новыми видящими*.]

Маги линии дона Хуана считали, что каждому из нас от рождения присуще определенное количество энергии, которое абсолютно не зависит от влияния внешних сил: его нельзя ни увеличить, ни уменьшить. Они полагали, что этого количества энергии вполне достаточно для достижения цели, к которой, по их мнению, должен стремиться каждый человек на Земле, — для выхода за пределы обычного восприятия. Дон Хуан Матус был глубоко убежден, что наша неспособность совершить этот подвиг является следствием воздействия нашей культуры и социальной среды. Именно они распределяют данную нам от природы энергию и направляют ее всю, до последней частички, на воспроизведение установленных образцов поведения, создавая тем самым барьер, который не позволяет нам преодолеть границы обычного восприятия...

Поскольку маги древней Мексики знали, что увеличить количество энергии, которой мы наделены от природы, невозможно, то единственным доступным для них способом было перераспределение уже имеющейся энергии.

Процесс перераспределения начинался с магических пассов и того благотворного воздействия, которое они оказывали на физическое тело.

[Это верно и неверно одновременно. На низших уровнях — эфиров, астральных и низших ментальных энергий — практикующий маг способен в разы увеличивать количеством врожденной жизненной энергии, передаваемой обычно от родителей.

Однако чем выше подниматься по уровням тонкости, рассматривая человеческую ауру, тем меньше возможностей привлечения дополнительных количеств энергий извне сугубо механистическим путем. То есть, просто совершая магические пассы, исполняя асаны Йоги или комплексы Цигун. Кастанедовские маги, включая дона Хуана или дона Хенаро, никогда не занимались личностными аспектами почитания Бога, и потому им совершенно была неведома ни молитва,

ни иные способы чисто духовных практик, включая, прежде всего, медитацию на Верховную божественную Личности. А потому и эффекты их – как сугубо энергетического характера, так и возрастающие способности личности как таковой, им были неизвестны.]

...Дон Хуан всячески подчеркивал, что шаманы его линии всегда придавали — и продолжают придавать — огромное значение хорошей физической форме и сильному интеллекту. Подтверждением истинности его заявлений служил он сам и пятнадцать магов его группы. Все они отличались великолепной физической подготовкой и блестящим интеллектом.

Однажды я прямо спросил дона Хуана, почему маги придают такое большое значение духовному состоянию человека. Его самого я всегда считал человеком высокой духовности, поэтому его ответ оказался для меня совершенно неожиданным:

— Шаманов мало интересует духовность. Они очень практичны. Хорошо известно, что шаманы обычно производят впечатление людей неуравновешенных, или даже больных. Может быть, именно это и заставляет тебя считать их духовными людьми. Они всегда пытаются объяснить необъяснимое. В ходе бесплодных попыток дать объяснение тому, что нельзя до конца объяснить ни при каких обстоятельствах, они зачастую проявляют излишнюю настойчивость и поэтому теряют связность мысли и начинают говорить глупости...

Твое тело должно быть гибким, если ты хочешь достичь хорошей физической формы и психической уравновешенности. А достижение этих двух состояний жизненно важно для шаманов, ведь только так они могут обрести рассудительность и прагматизм — единственные свойства, необходимые для вхождения в другие области восприятия. Чтобы правильно ориентироваться в неизвестном, требуется смелость, а не безрассудство. Для того чтобы уравновесить безрассудство

смелостью, маг должен обладать чрезвычайной трезвостью суждений, осторожностью, мастерством и находиться в великолепной физической форме.

...Даже просто оказаться один на один с неизвестным, не говоря уж о том, чтобы войти в него, и то требует стальных нервов, а также тела, которое могло бы послужить вместилищем для таких нервов. Но какой смысл иметь стальные нервы, если не обладаешь живым умом, физической силой и соответствующей мускулатурой?

[Здесь дон Хуан повторяет принципы не только Йоги, но даже европейской магии – см. «Современную магию» Дональда М. Крега: чтобы спокойно выдерживать воздействие мощнейших духовных энергий, надо иметь отличное состояние грубой телесной формы].

Как я понял, прекрасное физическое состояние, важность которого дон Хуан постоянно подчеркивал с самого начала нашего сотрудничества, служит первым шагом к перераспределению данной нам природой энергии.

По мнению дона Хуана, такое перераспределение является важнейшим моментом в жизни каждого шамана, как, впрочем, и любого другого человека. Оно представляет собой процесс перемещения энергии, которой мы первоначально обладаем, из одного места в другое. Ранее эта энергия была рассеяна жизненно важными для нас энергетическими центрами тела — так называемыми центрами жизненности, которые с ее помощью поддерживают гармонию между живым умом и отличной физической формой.

[Собирание рассеянных ранее энергий, то есть частичных возврат произведенных некогда энергетических потерь в виде излучений, – одна их основных задач серий магических пассов, преподанных К. Кастанедой. Однако существует немало специальных комплексов китайского Цигун, не очень известных или почти неизвестных, где эти

задачи решаются намного более эффективно и на порядки гармоничней].

— Маги нашей линии называли способность непосредственно воспринимать энергию видением, — объяснял мне дон Хуан. — Это особое состояние повышенного осознания, в котором человеческое тело обретает способность воспринимать энергию как поток, течение, похожую на дуновение ветерка вибрацию. Способность видеть энергию так, как она течет во Вселенной, является следствием мгновенной остановки свойственной человеческим существам системы интерпретаций.

— Что представляет собой эта система интерпретаций, дон Хуан? — спросил я.

— Магам древней Мексики удалось установить, что каждая часть человеческого тела участвует в превращении потока вибраций в ту или иную форму сигналов, воспринимаемых органами чувств. Вся совокупность воздействий этих сигналов, непрерывно бомбардирующих органы чувств, преобразуется человеческими существами в систему интерпретаций, позволяющую им воспринимать обычный мир.

Маги древней Мексики, обладая железной дисциплиной, сумели заставить эту систему интерпретаций остановиться. Они назвали такую остановку видением и сделали ее краеугольным камнем своего знания. Способность непосредственно видеть энергию стала важным инструментом, который они использовали при создании собственных классификационных схем. Например, благодаря этой способности они стали рассматривать доступную для нашего восприятия Вселенную как нечто вроде луковицы, имеющей тысячи слоев: известный нам по обыденной жизни мир представляет собой, по их мнению, всего лишь один из таких слоев. Более того, они полагали, что все остальные слои не только доступны для человеческого восприятия, но и являются неотъемлемой частью естественного наследия человека.

Другим чрезвычайно ценным достижением древних магов — достижением, ставшим возможным опять же благодаря их способности непосредственно видеть энергию, — было открытие энергетического строения человека. Они видели, что человек является комбинацией энергетических полей, соединенных в светящийся энергетический шар или кокон некоей вибрирующей силой. Для магов линии дона Хуана Матуса истинный облик человека представлял собой удлиненное (яйцевидное) или округлое (сферическое) энергетическое образование, которое они называли светящимся яйцом или светящейся сферой. Древние маги считали эту светящуюся сферу нашим истинным «Я» — истинным в том смысле, что она абсолютно неизменна, если рассматривать ее с точки зрения энергии. В процессе непосредственного восприятия человека как энергетического образования становятся видны все его ресурсы — все, чем он является с точки зрения энергии.

Древние маги открыли, что на задней поверхности светящейся сферы человека находится точка, обладающая свечением повышенной яркости. Путем непосредственного наблюдения им удалось установить, что эта точка имеет ключевое значение для процесса превращения энергии в воспринимаемые органами чувств данные и для дальнейшей их интерпретации. Маги назвали ее точкой сборки — поскольку именно в ней собирается восприятие окружающего мира. Они утверждали, что эта точка расположена за спиной человека, на расстоянии вытянутой руки от лопаток. Им также удалось выяснить, что у всех представителей человеческой расы точка сборки расположена на одном и том же месте и поэтому для них характерно одинаковое видение мира.

Кроме того, древние маги сделали еще одно потрясающее открытие, имевшее огромное значение как для них, так и для всех последующих поколений магов. Они обнаружили, что единообразие присущего людям месторасположения точки сборки является следствием процесса социализации и формирования общепринятого образа жизни. Из этого они сде-

лали вывод, что обычное положение точки сборки на самом деле произвольное и его кажущаяся окончательность и неизменность — всего лишь иллюзия. Именно эта иллюзия и порождает непоколебимую убежденность человеческих существ в том, что мир, с которым они имеют дело в повседневной жизни, это единственно реальный и всеобъемлюще завершённый мир.

— Поверь, — сказал мне однажды дон Хуан, — ощущение всеобъемлющей завершенности повседневного мира — не более, чем иллюзия, которая только кажется единственно возможной истиной, поскольку ее никогда не подвергали сомнению. Способность непосредственно видеть энергию — в том виде, в каком она существует во Вселенной, — и есть тот инструмент, использование которого позволяет усомниться в этой истине. С его помощью маги нашей линии пришли к заключению, что для человеческого восприятия доступно потрясающее множество миров. Они описывали эти миры как самодостаточные реальности, где человек может жить и умереть — точно так же, как и в привычном нам повседневном мире.

[Так или иначе] Дон Хуан объяснил, что взгляду видящего Вселенная представляется сочетанием бесконечного множества энергетических полей. Видящий воспринимает их как протянувшиеся во всех мыслимых направлениях светящиеся волокна, которые со всех сторон касаются светящихся пузырей человека и крест-накрест оплетают их. Это дает основание предположить, что если когда-то люди имели форму светящихся яиц, то их энергетическая конфигурация была заметно больших размеров, чем светящиеся пузыри наших современников. Отсюда следует, что энергетические поля, которые некогда соприкасались с вершинами вытянутых светящихся яиц, в наше время не соприкасаются с округлыми светящимися пузырями. А это, как считал дон Хуан, свидетельствует об утрате человеком части своей энергетической

массы, что в свою очередь делает невозможным повторное открытие утраченного сокровища — магических пассов.

Однажды я спросил:

— Почему движения древних шаманов называли магическими пассами? Дон Хуан ответил:

— Их не просто называют магическими, они на самом деле такие и есть! Эти пассы оказывают воздействие, которое никак нельзя объяснить обычным способом. Это не просто физические упражнения и не просто специальные позы; это настоящие попытки достичь оптимального состояния бытия.

Магия этих движений заключается в малозаметных, мимолетных изменениях, которые постоянно происходят с теми, кто их практикует. Выполнение магических пассов придает физическому и умственному состоянию практикующих некие новые качества, вызывая у них что-то вроде сияния, блеска в глазах. Эти непостижимые перемены — не что иное, как прикосновение Духа. Как будто практикующие, выполняя магические пассы, восстанавливают прерванную когда-то связь с силой — и она начинает поддерживать их и подпитывать.

Из дальнейшего объяснения я понял, что есть еще одна причина, по которой эти движения называют магическими пассами: практикующие их шаманы (точнее, их восприятие) переносятся в другие состояния бытия, где обретают особую, не поддающуюся описанию способность чувственного восприятия мира.

— Из-за этого свойства, из-за этой магии, — сказал дон Хуан, — магические пассы следует выполнять не в качестве физических упражнений, а как способ привлечения силы.

— А можно ли относиться к ним как к обычным физическим упражнениям, хотя я и понимаю, что никто никогда их таковыми не считал? — поинтересовался я.

— Выполняй их как хочешь. Магические пассы повышают осознание независимо от того, как ты к ним относишься. Но разумнее все-таки считать их тем, чем они и являются, —

магическими пассами, выполнение которых позволит практикующим сбросить маску социализации.

... Дон Хуан часто совершал какие-то особенные движения руками, ногами, корпусом и бедрами. Раньше я полагал, что их целью было увеличение подвижности суставов, максимальная растяжка мышц и связок. Единственным зримым результатом была последовательность хрустящих звуков, которые, как мне казалось, дон Хуан производил, чтобы удивить меня или позабавить. Он постоянно требовал, чтобы я повторял за ним эти движения, всячески подбивая меня запомнить их и затем выполнять дома — пока я не научусь извлекать из своих суставов такие же хрустящие звуки.

Со временем я заучил все движения, но мне так и не удалось научиться похрустывать суставами, как дон Хуан. Теперь я знаю, что постигшая меня неудача на самом деле была благословенной — ибо мускулы и связки ни при каких обстоятельствах не должны напрягаться до такой степени. Скорее всего, дон Хуан обладал врожденной способностью похрустывать суставами рук и позвоночником, как некоторые от природы могут щелкать суставами пальцев.

— Как древние маги изобрели магические пассы, дон Хуан? — спросил я.

— Их никто не изобретал, — ответил он резко. — Если считать, что их кто-то изобрел, то это заставляет предполагать вмешательство разума, а разум не имеет к магическим пассам ни малейшего отношения. Их не изобрели — их открыли древние шаманы. Мне рассказывали, что все началось с ощущения необычайного прилива жизненных сил, которое шаманы испытывали в состоянии повышенного осознания. Они были настолько зачарованы этим всепоглощающим ощущением, что не жалели усилий, стремясь научиться вызывать его и в обычном, бодрствующем состоянии.

Поначалу шаманы считали, что ощущение избытка здоровья и силы создается самим повышенным осознанием. Но

вскоре они выяснили, что отнюдь не все состояния повышенного осознания вызывали этот эффект. В результате более тщательного исследования вопроса стало ясно, что подобные ощущения возникают только во время совершения шаманами особых движений руками, ногами и корпусом. Оказалось, что в состоянии повышенного осознания тело шамана неосознанно двигается определенным образом и именно эти движения являются истинной причиной удивительного прилива физических и умственных сил.

Дон Хуан высказал предположение, что открытые шаманами движения представляли собой сокровенное наследие человечества, хранившееся вдали от случайных глаз и открывавшееся только тем, кто его сознательно искал. Он сравнил древних магов с ловцами жемчуга, которые ныряли вглубь океанской бездны и неожиданно обнаружили потрясающее сокровище.

Древние маги потратили массу сил, чтобы свести воедино фрагменты нескольких движений, которые им удалось запомнить. Их усилия не пропали даром — в конце концов им удалось в точности повторить эти движения. Вдохновленные успехом, они продолжили свои эксперименты и со временем сумели воссоздать сотни таких движений. Вскоре эти пассы вошли в постоянную практику, но их никогда не пытались классифицировать или расположить в сколько-нибудь осмысленном порядке. Древние маги полагали, что в состоянии повышенного осознания эти движения совершаются спонтанно, под воздействием некой силы, помимо человеческой воли вызывающей в телах магов столь странный эффект.

Дон Хуан особо подчеркнул, что сама природа открытий, совершенных магами древности, всегда заставляла его считать их выдающимися людьми. Дело в том, что открытые ими неосознанные движения в наши дни почему-то никогда не выполнялись шаманами в состоянии повышенного осознания. Возможно, причина в том, что современные шаманы изучали эти движения еще до того, как обретали способность

входить в состояние повышенного осознания, но возможно и другое — маги древности обладали большей энергетической массой.

... С тех пор я предпринимал попытки разработать более общую форму для каждого магического пасса. В итоге был создан комплекс слегка видоизмененных форм для всех магических пассов. Я назвал новые комплексы движений Тенсегрити — термином, заимствованным из архитектуры, где он означает «способность каркасных конструкций использовать взаимодействие работающих на сжатие цельных элементов с работающими на растяжение составными элементами для того, чтобы каждый элемент действовал с максимальной эффективностью и экономичностью».

Чтобы читатель мог лучше понять, что представляли собой магические жесты шаманов, живших в Мексике в древние времена, считаю необходимым дать следующее пояснение: термин «древние времена», согласно утверждению дона Хуана, означает эпоху, начало которой отстоит от нашего времени более чем на десять тысяч лет. Эта цифра кажется совершенно невероятной, если подходить к ней с точки зрения современной научной хронологии. В свое время я пытался оспорить это утверждение дона Хуана, указывая на противоречие между приведенной им датировкой и той, которую лично я считал более близкой к реальности. Но дон Хуан был непоколебимо уверен, что жившие в Новом Свете десять тысяч лет назад люди так глубоко изучили Вселенную и проблемы восприятия, что современный человек не способен даже вообразить ничего подобного.

Несмотря на различия в наших хронологических интерпретациях, эффективность магических пассов для меня несомненна и я считаю себя обязанным подробно ознакомить читателя с этим предметом, руководствуясь методикой дона Хуана. Разумеется, использование магических пассов оказало на меня непосредственное воздействие, и это наложило серьезный отпечаток на мое к ним отношение».

«— Нагуаль Элиас Уллоа, — рассказывал дон Хуан, — ввел в выполнение магических пассов много нового — больше, чем любой его предшественник в нашей линии. Именно он отказался от любых ритуалов — можно сказать, выбросил их в окно — и практиковал магические пассы исключительно ради цели, для которой они предназначались в отдаленном прошлом, — для перераспределения энергии.

Нагуаль Хулиан Осорио, пришедший ему на смену, окончательно «добил» ритуал. Будучи профессиональным артистом, который одно время зарабатывал на жизнь играя в театре, он придавал огромное значение тому, что маги называют шаманским театром. Нагуаль Хулиан именовал этот театр театром бесконечности и использовал в своих «представлениях» все известные ему магические пассы. Они лежали в основе каждого движения изображаемых им персонажей. Кроме того, он превратил этот театр в новый способ обучения магическим пассам. За время, прошедшее от «артиста бесконечности» Нагуаля Хулиана до «танцора бесконечности» Сильвио Мануэля, отношение к магическим пассам изменилось, и на горизонте возникла новая эра — эра чистого, не замутненного ритуалами перераспределения энергии!

Дон Хуан объяснял идею перераспределения энергии так: если воспринимать человеческие существа как сочетания энергетических полей, то они представляют собой закупоренные энергетические образования, обладающие определенными границами, препятствующими как поступлению, так и оттоку энергии. Поэтому в плане энергии любой человек может рассчитывать лишь на то количество, что уже находится в пределах границ того энергетического образования, которым он является.

— Человек от природы склонен отталкивать энергию от своих жизненно важных энергетических центров, которые иначе называют центрами жизненности, — сказал дон Хуан.

— В правой части тела эти центры расположены у самого края грудной клетки, в области печени и желчного пузыря; в левой части они тоже находятся на краю грудной клетки, в области поджелудочной железы и селезенки. Подобные центры имеются и на спине, сразу за двумя упомянутыми выше центрами — вокруг почек и непосредственно над ними, в области надпочечников. Еще один центр расположен у основания шеи, в V-образном углублении, образованном грудиной и ключицами. У женщин имеются дополнительные центры жизненности — вокруг матки и яичников.

— А как человек отталкивает энергию от своих жизненно важных центров, дон Хуан? — спросил я.

— Своими тревогами. Поддаваясь стрессам повседневной жизни. Давление обыденных поступков взимает неизбежную дань с человеческого тела.

— И что потом происходит с этой энергией?

— Она собирается на периферии светящегося пузыря. Иногда ее скапливается так много, что она образует толстый слой, похожий на древесную кору. Магические пассы вовлекают в действие все человеческое существо — и физическое тело, и составляющие его энергетические поля. С их помощью энергия, которая накопилась в светящемся пузыре, приводится в движение и возвращается физическому телу. Еще раз повторю главное: в выполнении магических пассов участие принимает и физическое тело, то есть страдающее от рассеяния энергии физическое образование, и энергетическое тело, способное перераспределить эту рассеянную энергию.

Неразумно позволять энергии оставаться на периферии светящегося пузыря не перераспределенной; это все равно что вообще не располагать ею. Припрятать огромный излишек свободной энергии и не иметь возможности использовать ее для практических целей — ситуация поистине ужасная. Будто идешь по пустыне, умирая от жажды, и тащишь на себе целый бак воды, который не можешь открыть, потому

что нет подходящих инструментов. А в этой пустыне даже камней нет, чтобы ударить по баку.

Магические пассы, как я понял из объяснений дона Хуана, заставляют энергию, образующую вокруг человека энергетический панцирь, возвратиться в жизненно важные центры, что и порождает у практикующих ощущение избытка здоровья и силы. Маги той линии, к которой принадлежал дон Хуан, когда-то давным-давно, пока они еще не погрязли в чрезмерном увлечении ритуалами и церемониями, сформулировали основные положения идеи перераспределения энергии. Они называли этот процесс сосредоточением энергии и были уверены, что заставляют свои тела совершать множество магических пассов для того, чтобы сила, которая связывает энергию наших тел в единое целое, направляя их действия, позволила тем самым добиться максимального перераспределения энергии.

— Значит, по-твоему, каждый раз, когда ты похрустываешь суставами, и каждый раз, когда я пытаюсь подражать тебе, мы перераспределяем энергию? — спросил я дона Хуана, стараясь, чтобы в моем голосе не прозвучал сарказм.

Дон Хуан воспринял мой вопрос серьезно:

— Каждый раз, выполняя какой-нибудь магический пасс, мы действительно изменяем некоторые структуры, лежащие в основе нашего бытия. Та энергия, которая обычно отталкивается нами и затвердевает на периферии, вдруг освобождается и начинает поступать в вихревые воронки центров жизненности наших тел. Только при помощи этой, вновь востребованной нами собственной энергии, мы можем возвести плотину, барьер на пути сметающего все потока, который нельзя удержать другим способом.

Я попросил дона Хуана пояснить на примере, что означает «возведение плотины на пути сметающего все потока». Мне хотелось зрительно представить себе эту картину. Дон Хуан согласился.

— В свои годы, — начал он, — я наверняка должен страдать от высокого кровяного давления. Если бы я попал на прием к доктору, тот с первого же взгляда решил бы, что перед ним старый индеец, которому досаждают неопределенность, разочарования и плохое питание. Все перечисленное, естественно, должно было привести меня к высшей степени вероятному и вполне предсказуемому появлению гипертонии, как неизбежного следствия моего возраста.

Но на самом деле у меня нет подобных проблем, и не потому, что я крепче, чем большинство людей, не говоря уже о моих сверстниках, и, конечно же, не благодаря моим генетическим особенностям. Дело в том, что магически пассы позволили моему телу выйти за пределы тех образцов поведения, которые способствуют повышению кровяного давления. Не будет преувеличением сказать, что каждый раз, когда я, выполняя магические пассы, похрустываю суставами, я отгораживаюсь от потока ожиданий и манеры поведения, следование которым обычно и приводит в моем возрасте к гипертонии.

— Могу привести еще пример — он связан с подвижностью моих коленей, — продолжал дон Хуан. — Ты ведь не станешь отрицать, что я намного подвижнее тебя? Когда дело доходит до сгибания коленей, то я проворен как ребенок! При помощи магических пассов я поставил плотину на пути того поведения, которое заставляет колени людей, как мужчин, так и женщин, терять подвижность на старости лет.

Ничто в жизни не вызывало у меня такого раздражения, как тот неоспоримый факт, что дон Хуан Матус, по возрасту годившийся мне в дедушки, бесконечно моложе меня. По сравнению с ним, я был малоподвижен, самоуверен и многословен. Да я был просто дряхлым! Он же, напротив, был быстр, изобретателен, подвижен и находчив. Короче говоря, дон Хуан Матус обладал тем, чего не было, несмотря на молодые годы, у меня, — юностью. И он получал огромное удовольствие, при каждом удобном случае напоминая мне, что

молодой возраст это еще не юность и что молодость вовсе не препятствие для дряхлости. Он советовал мне внимательно и беспристрастно понаблюдать за окружающими: я без труда найду множество подтверждений тому факту, что даже в двадцать лет люди становятся дряхлыми, бессмысленно повторяя то, что уже когда-то говорили и делали.

Один раз я не выдержал и спросил:

— Но в чем секрет твоей молодости, дон Хуан?

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

Детальное изучение не только магических пассов от К. Кастанеды, но и даосских трактатов, проанализированное и отчасти закрепленное мною практически, — все это показывает, что энергетические пучки-нити-потоки, хотя бы на уровне эфирных полей, можно привлекать, сжимать или, наоборот, растягивать, наматывать на пальцы рук или предплечья, фиксировать, «прилеплять» и т. д.

Кроме того, вопрос «что можно делать с энергетическими нитями-потоками?» напрямую связан и с осознаваемыми практикующими ТИПАМИ ДЫХАНИЯ.

В нескольких своих последних книгах я упоминал о том, что каждое из семи тел-оболочек высшего-«Я» (Атмы) обладает способностям к дыханию. Очень кратко и весьма схематично скажем так:

(1) дыхание Плотного тела — процессы, известные в повседнев-

ности как кислородное дыхание, которое осуществляется, кстати, не только легкими как органами дыхания, но и кожей (до 15 % грубоматериального дыхания может происходить через кожные поры).

Особо отмечу, что эзотерическая картина грубоматериального дыхания [хотел сказать «эзотерическая теория дыхания», но на самом деле эзотерических теорий не существует, ибо или человек знает, или не знает; как например не существует «теоретического ясновидения»] отличается по ряду принципиальных моментов от современных медицинских взглядов. Так, прежде всего, материалисты сводят транспорт кислорода через мембраны стенок легких и альвеол к физическим причинам механического характера, тогда как Эзотерическая Доктрина утверждает об обязательном участии здесь особых невидимых существ-дэвов...

(2) дыхание Эфирного тела – это фазы инь-ян, то есть поглощения и усвоения эфирных энергий (от Праны-Ци воздуха через легкие и кожу до усвоения Праны-Ци от пищи и воды). Однако и здесь после небольших тренировок появляются способности усваивать Прану-Ци из окружающих пространств на уровнях физических Эфиров – через входные «ворота» китайских меридианов или даже биологически активных точек, типа точки бай-хуэй в области макушке или хуэй-инь в промежности). Упражнения Цигун – и все же в сравнительно меньшей степени – «индийской» Хатха-йоги – как раз и предназначены для развития, использования и управления процессами Эфирного дыхания.

(3) дыхание Астрального тела – как ни покажется удивительным, классический пример существования Астрального дыхания приводится в советских времен кинокомедии «Свадьба в Малиновке», когда Папандопала просит гармониста – «Сыграй мне так, чтобы душа сначала развернулась, а потом снова свернулась!»

Развертывание и свертывание, а лучше сказать – расширение и сжатие составляет основное свойство Физического-

грубоматериального, Эфирного (относящегося же к Физическому Миру Физического Космического Плана), Астрального и Ментального дыхания.

Позитивный полюс Астрального дыхания – развивается посредством культивации позитивных эмоций, развитием умения увидеть хорошее даже в плохом, негативный полюс Астрального дыхания – формирование «астральных жажд» или «страстей-помыслов».

(4) дыхание Ментального тела – от архимедова возгласа «Эврика!» и откровений типа «знаний ниоткуда» (позитивный полюс до осознания потребностей (нейтральное состояние) или ментальных проблем и заморочек (минус)...

Осознанное развитие способностей к Грубоматериальному, Эфирному, Астральному и Ментальному дыханиям как раз и составляет основной предмет механистических практик Йоги и Цигун., включая динамические комплексы Тайцзи-цюань, Багуачжан и подобные им системы-комплексы типа шаолиньских или уданских. Непосредственным образом они не влияют на структуру «эго», и эгозащитные механизмы непосредственно не ломаются. Если человек использует только эти механистические практики, без развития любви к Богу (бхакти), такое развитие не является «духовным» в подлинном смысле последнего слова. Карма его не ликвидируется, Освобождение как слияние с Богом («Спасение» в наивысшем значении этого слова, или «вхождение в Царствие Небесное») – невозможно.

(5) дыхание Кармического тела – принятие «судьбоносных» решений, самоответственность, внутренние стратегические решения (типа следования Добру и поворота к Свету)... Магическое НАМЕРЕНИЕ у последователей Карлоса Кастанеды – из этой области...

(6) дыхание Буддхического тела – или «оболочки духовного

разума» – появление внутренней потребности делать добро. Эта потребность – в зависимости от достигнутого духовного уровня человека – может «окрашиваться» как разумным эгоизмом, то есть «сегодня я помогу, а завтра – мне», так и побуждающими импульсами Атмы, внутреннего высшего-«Я» - как ЕСТЕСТВЕННОЕ побуждение к бескорыстной помощи.

(7) осознанное служение Богу, постепенное достижение наивысших состояний – уровней ЧИСТОГО ПРЕДАННОГО СЛУЖЕНИЯ.

ДОПОЛНЕНИЯ: Стоит здесь привести ряд цитат из книг К. Кастанеды, напрямую связанных с энергетической картиной строения вселенной. Многие из нижеследующего текста станут понятным (и читатель вообще имеет возможность оценить уникальность и бесценность рассказов дона Хуана!), если сделать несколько замечаний о терминах.

Эманации Орла – это, в «переводе» на более понятный язык восточной эзотерики, энергии Бога или «энергетические проявления» от Бога.

Неорганические существа = духи; лишённые Плотного тела духовные существа. Неорганические светлой направленности – это те же ангелы; темной направленности – бесы. Но есть еще десятки видов или разновидностей нейтральных бесплотных существований, которые нельзя априорно отнести ни к силам тьмы, ни к силам Света.

Римские цифры в скобках, приводимые ниже, – номера из двенадцатикнижия К. Кастанеды.

«[...Сущность вселенной напоминает светящиеся нити, протянувшиеся во всех мыслимых и немыслимых направлениях из бесконечности в бесконечность - светящиеся волокна, **обладающие собственным, непостижимым для человеческого ума, самоосознанием.**» (IX, 21)

[Сравнительная автономность энергетических нитей, ступенчато возрастающая в качественных отношениях от физических эфирах к Ментальному плану и выше, вовсе не означает наличие собственного сознания у этих нитей. Функции осмысления и сознания – прерогатива личности, и если животные обладают зачатками самосознания, то полнота человека как раз и проявляется прежде всего в способности делать самостоятельные выводы. Отчасти проблема связана еще и с тем, ЧТО считать сознанием? Сознание атома, например, о котором пишет много раз Алисия Бейли в комментариях к «Тайной Доктрине» ЕПБ, - тоже категория во многих отношениях условная. – Примеч. Юри Каптена]

Это, разумеется, не означает, что Орел - живое и разумное существо, «пожирающее» светимость всего живого вокруг себя. Дон Хуан с естественным недовольством говорит о тех «жалких людишках», «сентиментальных глупцах», которые стали **видящими** по воле случая и привнесли в новую интерпретацию вселенной всю массу собственных слабостей и предрассудков. Учитель Кастанеды считал, что именно такие **видящие** навязали своим последователям образ Орла, пожирающего человека в момент смерти. «Потом он сказал, что в таком варианте описания налицо некоторая ущербность и что лично ему не нравится идея относительно чего-то, нас пожирающего. С его точки зрения точнее было бы говорить о некоей силе, притягивающей осознание существ подобно тому, как магнит притягивает опилки. В момент смерти под действием этой грандиозной силы происходит дезинтеграция всего нашего существа.

И вообще нелепо представлять такое явление в виде пожирающего нечто Орла, поскольку неопишуемое таинственное действие превращается тем самым в тривиальное принятие пищи.» (VII, 299)

Отдельный и довольно интересный аспект описания вселенной Орла представляет структурная развертка эманаций. Многообразие воспринимаемых магами миров связано как раз с тем фактом, что эманации Орла распределены в пространстве неравномерно, образуя огромные пучки. Древние видящие называли эти пучки **большими полосами эманаций**.

Нет смысла пытаться представить себе пространственные соотношения между этими полосами, поскольку их расположение вне трехмерного восприятия человека. Собственно говоря, подобные структуры нельзя даже называть полосами - это еще один условный термин, иероглиф, за которым скрывается непостижимое. Неоднородность распределения энергии в пространственно-временном континууме сама по себе является вряд ли объяснимой объективностью - загадка такого устройства мира в данном случае смыкается с изначальной тайной самого бытия. Очевидно, рассуждая о фундаментальных принципах вселенной (будь то в рамках современного естествознания или самого утонченного оккультизма), мы выходим за пределы вопрошания в ту область, где бессилие интеллекта, всегда интерпретирующего не опыт, а собственные образы **опыта**, делается совершенно явным.

Дон Хуан утверждает, что структура полос связана с типом энергетических форм, который этими полосами порождается. Число полос бесконечно, но для обитателей Земли доступны сорок восемь подобных пучков. «Для *видящего* это значит, что на земле присутствует сорок восемь типов организации, сорок восемь блоков или структур. Одной из этих структур является органическая жизнь. - Получается, есть сорок семь типов неорганической жизни? - Нет, вовсе нет. Древние *видящие* насчитали семь полос, производящих неорганические пузыри осознания. Иначе говоря, существует сорок полос, формирующих пузыри, не обладающие осознанием. Эти полосы генерируют только организацию.» (VII, 395)

Неорганическая жизнь - тема отдельная. Неорганические существа, наделенные осознанием, являются объектом специального внимания мага. Его контакты с этими странными энергетическими формами оказывают серьезное влияние на практику, из-за чего древние исследователи нагуаля называли их «союзниками». Восемь полос, на которых возможно развитие осознания, пересекаются с тремя гигантскими пучками особой энергии. Дон Хуан утверждает, что эти пучки и порождают жизнь. «Орел порождает осознание посредством своих эманаций», - говорит он.

«Его ответ заставил меня вступить в спор. Я сказал, что «Орел порождает осознание посредством своих эманаций» звучит так же, как «Бог порождает жизнь посредством своей любви». Типичное для

религиозного человека утверждение, однако сказать так - значит ничего не сказать.

- В основе этих двух утверждений лежат две различные точки зрения, сказал дон Хуан.- Хотя я думаю, что оба они - об одном. Разница в том, что *видящий* видит, как Орел порождает осознание посредством своих эманаций, а человек религиозный не *видит*, как Бог порождает жизнь посредством своей любви.

И он рассказал, что Орел порождает осознание с помощью трех гигантских пучков эманации, проходящих сквозь восемь больших полос. Пучки эти обладают особым свойством: они позволяют видящему воспринимать оттенки. Один пучок производит ощущение бежевато-розового цвета, похожего на цвет света уличных фонарей. Цвет второго пучка - персиковый. Он подобен цвету желтых неоновых ламп. Третий пучок - янтарного цвета, подобного цвету чистого меда.

- Таким образом, когда *видящий* видит, как Орел порождает осознание, он *видит* цвет,- продолжал дон Хуан. - Люди религиозные не *видят* Господней любви. А если бы *видели*, то знали бы - она либо розовая, либо персикового цвета, либо цвета янтаря. Человек, например, относится к янтарному пучку. Впрочем, к этому пучку относятся и другие существа.» (VII, 396)

По дону Хуану, в нашей полосе эманации розовому цвету соответствует жизненная энергия растений, а персиковому - энергия насекомых. В остальных семи полосах три пучка дают начало различным типам неорганической жизни. В связи с этим он коснулся особенностей энергетической структуры этих странных созданий:

«Затем дон Хуан рассказал, что внутри оболочек неорганических существ, формируемых семью другими полосами осознания, отсутствует движение. Они выглядят как бесформенные сосуды, обладающие очень слабой светимостью. Их оболочки совершенно не похожи на коконы органических существ.

Они не обладают упругостью, качеством наполненности, благодаря которому органические существа напоминают шары, буквально распираемые изнутри энергией.

И единственное сходство между неорганическими и органическими существами заключается в том, что и в тех и других

присутствуют либо розовые, либо персиковые, либо янтарные эманации, порождающие осознание.

- Благодаря этим эманациям,- продолжал дон Хуан,- существа восьми полос при определенных обстоятельствах могут вступать в исключительно интересное общение.» (VII, 398)

Как мы уже говорили, остальные сорок полос не порождают жизни или осознания, а формируют исключительно неживые энергетические структуры. Древние видящие именовали их **сосудами**, в отличие от коконов живых существ. Дон Хуан объяснял, что сосуды характеризуются отсутствием собственной светимости и абсолютной стабильностью конфигураций.

«Тебе следует усвоить: все, что есть на земле, обязательно в чем-либо содержится... И все, доступное нашему восприятию, всегда составлено из частей коконов или сосудов, наполненных эманациями. Резервуары неорганических существ мы, как правило, не воспринимаем вообще.» (VII, 399)

Сочетания больших полос эманаций формируют в нашем восприятии цельные и замкнутые миры. Разумеется, это связано с ограниченным объемом сенсорных сигналов, который может обработать **тональ** посредством точки сборки.

Таким образом, **полоса** не является миром в качестве перцептивного целого. Природа полос, очевидно, не связана с восприятием вообще и относится к «нечеловеческой» целокупности мироздания. Об этом сказано так:

«Мир в целом образован сорока восемью полосами. Мир, который наша точка сборки предлагает нашему нормальному восприятию, составлен двумя полосами. Одна из них - органическая полоса, вторая - полоса, обладающая структурой, но не имеющая осознания. Остальные сорок шесть больших полос не относятся к миру, который мы воспринимаем, находясь в нормальном своем состоянии...»

Существуют и другие законченные миры, которые могут быть собраны нашей точкой сборки,- продолжил он.- Древние видящие насчитали семь таких миров - по одному на каждую полосу осознания. От себя могу добавить: два из них, не считая обычного мира повседневной жизни, воспринимаются довольно легко. С остальными пятью дело обстоит несколько иначе.» (VII, 399-400)

Приведенная здесь информация, разумеется, не исчерпывает

бесконечного разнообразия вселенной Орла. Следует помнить, что продвинутый маг не ограничен земными сочетаниями полос - путешествия в теле сновидения открывают ему доступ к самым далеким участкам энергетического спектра.

Можно лишь гадать, есть ли вообще пределы для магических странствий, особенно если учесть те невообразимые источники энергии, что оказываются в распоряжении дон-хуановского воина на определенном этапе его развития - например, «энергия Земли», неоднократно упоминавшаяся Кастанедой, о которой мы скажем несколько слов в этой главе.

Хотелось бы упомянуть еще об одном явлении в энергетической вселенной Орла. На наш взгляд, Кастанеда говорит о нем недостаточно ясно, но мы все же попытаемся разобраться. Дело в том, что помимо больших полос эманаций существует некая полоса, весьма незначительная по сравнению с ними, однако крайне важная для нашей природы. Потому она и называется **человеческой полосой**.

Эта формация под углом пересекает светящийся кокон человека и представляет собой особую плоскость, состоящую из цепочки нитевидных полей, освещенных собственной энергией в большей степени, чем остальные эманации человеческого кокона.

На этой полосе и расположена точка сборки. Можно сказать, что она представляет собой энергетическую проекцию психического пространства человека, потому что только в данной плоскости точка сборки может собирать восприятие по типу тонального.

Дон Хуан сравнивал человеческую полосу с диском, находящимся внутри шарообразной светимости кокона: «Форма светимости человека похожа на головку твердого сыра с вплавленным в нее диском из сыра более темного цвета.» (VII, 366)

«Он изобразил яйцеобразную форму и разделил ее вдоль на четыре части, сказав, что намерен сразу же стереть разделительные линии, поскольку нарисовал их только для того, чтобы показать мне, в каком месте кокона расположена полоса. Затем он нарисовал широкую полосу, расположенную между первой и второй частями, и стер разделительные линии. Он еще раз сказал, что полоса похожа на диск чеддера внутри головки твердого сыра.

- Теперь представь себе, что твердый сыр прозрачен, и ты получишь точную копию человеческого кокона,- подвел он итог.-

Диск чеддера проходит насквозь всю головку сыра - от передней поверхности до задней.» (VII, 366)

Из-за того, что плоский диск пересекает кокон под углом справа налево, а кокон прозрачен, всякое углубление точки сборки вдоль человеческой полосы кажется **сдвигом влево**, что и породило термин «левостороннее осознание», обозначающий состояние повышенной интенсивности восприятия.

Таким образом, любой продуктивный сдвиг точки сборки, генерирующий целостную перцепцию, есть ее углубление в толщу энергетического тела. Не следует, однако, думать, что результатом такого сдвига является созерцание внутренних эманаций.

Дон Хуан многократно повторял, что тайна **вне** человека, а не внутри него.

Погруженная точка сборки, действительно, освещает эманации внутри кокона, но те никогда не бывают изолированными, оставаясь энергетическим продолжением и структурным отражением эманаций внешних, так что **источник** восприятия в любом случае пребывает снаружи.

Внутри нас - только **способ** восприятия, т.е. множество фантомных шаблонов, изобретательно примеряемых тоналем на внешний сигнал. Судя по всему, **человеческая полоса** пронизывает не только кокон, но и мироздание в целом, так как **движение** точки сборки начинается с ее сдвига вдаль этой полосы и продолжается в той же плоскости бесконечно.

Природа **человеческой полосы** остается неясной. Быть может, это своеобразная точка отсчета, трамплин для восприятия, позволяющий сохранить специфический порядок перцепции при созерцании самых далеких от человека миров.

Мы знаем, однако, что лишь следование среднему сечению человеческой полосы гарантирует практически ценный способ постижения Реальности. За ее пределами - перцептивный хаос, а по краям - область «помраченного осознания». В этой области восприятие собирается с таким трудом, что искажения тоналя полностью «перекрывают» внешний сигнал.

Иными словами, боковой сдвиг точки сборки делает нас рабами собственного воображения. Один край полосы генерирует отрицательные эмоции и соответствующие образы, другой связан с религиозным вдохновением и экстазом.

Дон Хуан называет их «энергетической свалкой» и располагает там переживания **ада** и **рая**. Никакой ценности, по его мнению, подобные впечатления не имеют. Видимо, здесь океан мыслеформ человека обретает самый яркий и подавляющий вид.

А так как **человеческая полоса** едина для всех людей в многомерном пространстве нагуаля, она вполне может хранить и т.н. «коллективное подсознательное» вместе с его архетипами и «эгрегорами». Эти периферийные зоны могут познакомить мага с мечтами и фантазиями всего человеческого рода - именно туда забредают религиозные искатели и впечатлительные визионеры.

Кастанеда, имевший подсознательную склонность к католицизму, визуализировал там сцены с ярко выраженной христианской символикой. Избегая эмоциональной вовлеченности в воспринимаемую картину, воин предупреждает возможные отклонения точки сборки от среднего сечения человеческой полосы.

Видение «человеческого шаблона» имеет прямое отношение к описываемой энергетической структуре. Визуальное его восприятие чаще становятся возможным после утраты человеческой формы, т.е. силы фиксации точки сборки, что указывает на окончательное растождествление личности с прежними обусловленностями опыта. Ведь «шаблон» - это в некотором смысле отражение человека во вселенной, его энергетическая модель, порожденная эманациями человеческой полосы.

«[Дон Хуан] объяснил, что для вступления в контакт с человеческим шаблоном маги располагают таким средством, как «сновидение». И что шаблон людей является определенной сущностью, которую могут видеть только маги, когда они насыщены силой и, безусловно, все - в момент смерти. Он описал шаблон как источник, начало человека. Без шаблона, группирующего вместе силу жизни, эта сила не имеет возможности собраться в человеческую форму.» (V, 443)

Ла Горда так рассказывает о своей встрече с «шаблоном». «Я пошла однажды... к водной дыре и он был там. Это было лучистое светящееся существо. Я не могла смотреть на него. Оно ослепило меня. Я ощущала счастье и прилив сил. Ничто другое не имело значения. Ничто. Мне просто хотелось быть там. Нагваль сказал, что иногда, когда у нас достаточно личной силы, мы можем уловить проблеск шаблона, даже если и не являемся магами. Когда это случается, мы говорим, что видели Бога. Он сказал, что если мы

называем его Богом, то это правда. Шаблон - это Бог. Я пришла в ужас, услышав это от Нагваля, потому что я была очень религиозна. Религия - это все, что у меня было. Поэтому от слов Нагваля меня обычно бросало в дрожь... Шаблон - это Бог. А как ты думаешь?

- Обещаю тебе сказать это в день, когда увижу его.

Она засмеялась и сказала, что Нагваль обычно шутил, что в тот день, когда я увижу шаблон, я стану монахом, потому что в глубине души я очень религиозен.» (V, 444)

В конце концов Карлос увидел его. Это была действительно трогательная сцена. Испытывая чувство, близкое к экзальтации, Кастанеда признавался в любви этому «прекрасному существу» и обещал служить ему вечно. Наверное, удивительно приятно видеть источник самого себя и подсознательно переживать самую интимную близость к изумительному сиянию бесконечности. Если взглянуть честно, высшие религиозные восторги часто имеют как раз эту окраску радость от слияния человека и вечности.

И мы не хотим думать о том, что вместо вечности созерцаем лишь одну-единственную проекцию, в которой отражается драгоценная уникальность, делающая нас людьми - со всеми пороками и добродетелями.

Наш любимый Бог - это наш образ и наше подобие. И нет ничего удивительного в том, что «человеческий шаблон» вызывает высоко религиозные чувства. Любопытно, что из энергетического резонанса с эманациями «шаблона» можно извлечь полезную информацию. Ла Горда, например, рассказывала, что дон Хуан предлагал ей задать «шаблону» какой-нибудь важный вопрос относительно самой себя - он должен ответить. Но женщина была слишком потрясена зрелищем «бога» и позабыла обо всем. Впрочем, по мнению дон Хуана, от «шаблона» в любом случае немного пользы. Есть куда более серьезные силы, влияющие на жизнь человека. Например, наша родная планета.

«Древние видящие увидели, что у Земли есть кокон. Они **увидели** - существует шар, внутри которого находится Земля. Этот шар - светящийся кокон, заключающий в себе эманации Орла. Таким образом, Земля - гигантское живое существо, подверженное действию тех же самых законов, что и мы.

Как только древние толтеки об этом узнали, они сразу же принялись за поиски путей практического применения нового

знания. В результате возникла одна из самых развитых категорий их магических практик - практика Земли. Толтеки считали Землю первоначальным источником всего, что мы собою являем.» (VII, 431)

ЭНЕРГИИ, СВЕТ И СОВРЕМЕННАЯ НАУКА

Следует всегда помнить и учитывать, что материальность выше вещественно-химического уровня Физического мира всегда воспринимается и выступает как Свет. Этот один из основополагающих тезисов впервые был четко обозначен и сформулирован в «Тайной Доктрине» ЕПБ. И он имеет не просто теоретическое, но самое что ни на есть практическое значение для понимания и совершенствования очень многих мистических практик самых разных времен и народов мира.

Все приведенные выше выписки и цитаты из книг К. Кастанеды, конечно же, относятся к области «мистики», и едва ли кто из думающих людей, особенно представителей современной науки, сможет эти бесценные откровения «шаманов древней Мексики», а точнее - *видящих*, отнести к научным данным, пусть даже из области метафизики. А зря. Тем более, что взгляды на природу и свойства Света в современной физике ну очень существенно отличаются от таковых, со времен Ньютона до первой половины 20-го века.

И давно уже не секрет, что многие явления, связанные с областями человеческой психики, особенно в экстремальных или «пограничных» ситуациях, явно не вписываются в рамки этой классической физики. И, когда говорят, что паранормальные явления нарушают существующие законы физики (или еще какой-либо науки), стоит все же уточнять, какие именно законы. Потому что законы, считавшиеся незыблемыми даже к 1930-1950 годам, теперь уже таковыми часто не считаются. Даже представителями официальных физических наук.

Выше я отметил, что даже или хотя бы на уровне физических эфирных энергетические пучки можно вытягивать, привлекать, уплотнять, изменять их биологические проявления и т. д.

Теперь я предлагаю посмотреть, как эти положения метафизики вообще и магии в частности соотносятся с несколькими последними открытиями в области квантовой оптики.

Еще со времен русского физика 1880-1912 гг. профессора Лебедева считалось, что световой луч оказывает особое физическое давление на те объект, на которые он попадает. То есть, если есть свет, значит есть особое световое давление. И эффекты «всасывающего» светового луча и вообще, способности Света оказывать н давление, а, наоборот, эффект всасывания считались , в лучшем случае, объектом научно-фантастических романов или киносценариев.

Вот несколько выписок, обобщающих последние исследования китайских физиков 2008-2011 гг. по созданию так называемого «лазера Бесселя», способного создавать световые лучи со всасывающими свойствами.

Китайские учёные заявили, что раскрыли секрет втягивающего луча, который используют НЛО и писатели фантасты. Речь идёт о луче, который, выпускают НЛО и с помощью которого втягивают внутрь «летающей тарелки всё что угодно – людей, животных, и конечно же самих инопланетян.. Эту технологию активно используют и писатели фантасты и режиссеры фантастических фильмов.

Китайский ученый Юн Чен из Фуданского университета в Шанхае совместно со своими коллегами из Гонконга практически доказали: втягивающий луч возможен. А конкретно лазерным лучом действительно можно втягивать объекты к источнику луча.

По словам китайских учёных, возникает эффект, противоположный давлению света, который уже широко используется в космосе и на основе которого действуют солнечные паруса.

Для эффекта «втягивания», правда, необходим специальный лазер Бесселя, создающий пучки Бесселя имеющих особенную структуру пиков и спадов. В разрезе луч Бесселя напоминает концентрические окружности.

Как утверждают китайские учёные, если особым образом выпущенный пучок Бесселя направить под углом к объекту, то воз-

никнет сила, направленная в противоположную сторону. И объект начнет перемещаться к источнику излучения.

Конечно, учёные признают, что до перемещения крупных предметов пока далеко. И пока речь идёт о перемещении объектов размером в доли миллиметра.

Но, ещё 20 лет назад мобильные телефоны весили несколько килограммов, так, что всё возможно, и когда-нибудь дело дойдет и до тяжестей.

Другие учёные пока дипломатично не комментируют это сообщение. Хотя в целом отнеслись к нему одобрительно. Соглашаясь с тем, что в принципе это возможно.

<http://go2mars.info/?p=673>

NASA заказало учёным тянущий луч

По замыслу американцев, «силовой луч» можно будет применять для отбора проб на поверхности планет, а также в атмосфере и космосе (иллюстрация Paul Stysley).

Американские исследователи намерены научить космические аппараты забирать пробы при помощи лучей света. Новая технология расширит возможности по исследованию космических тел.

Группа физиков из космического центра Goddard Space Flight Center получила от NASA \$100 тысяч на изучение методов удалённого захвата небольших частиц. Причём пойманные пылинки или молекулы должны быть втянуты в космический аппарат или планетоход.

В рамках программы инновационных передовых концепций NASA Innovative Advanced Concepts — NIAC) в центре Годдарда должны построить то, что до недавнего времени было лишь элементом фантастики — «тянущий луч», или Tractor beam...

<http://www.membrana.ru/particle/17056>

Электромагнитное воздействие

Такой вариант тянущего луча годится для использования в лю-

бой среде. Этот способ получил название луча-соленоида. В таком луче пики интенсивности закручиваются вокруг оси распространения по спирали. Первые опыты показали, что такая «световая мясорубка» способна передвигать мелкие частицы по направлению к световому источнику.

<http://www.wottakk.ru/gipotezy/27-nauka/90-prityagivayschiy-luch.html>

А следовательно, когда в каком-нибудь кинофильме, основанном на научно-фантастическом произведении или, наоборот, на режиссерской версии очень древнего сказания, маг притягивает испускаемым из ладони лучом какие-то предметы или создает особый ШАР СВЕТА из энергий внешней окружающей среды, – это все не обязательно фантастика, но вполне имеет право на существование.

Вкратце пробежимся и далее по страницам сводок научных новостей.

Ученые выяснили, что скорость света в вакууме является далеко не постоянной величиной

Известно, что свет не всегда движется со скоростью света, его скорость падает при движении в воде, стекле и в других прозрачных материалах. Но новые эксперименты, проведенные учеными из университета Рочестера (University of Rochester) и университета Глазго (University of Glasgow), демонстрируют то, что фокусировка лучей или вмешательство в структуру импульсов света позволяет уменьшить скорость распространения света даже в условиях вакуума.

Скорость света в вакууме, обозначаемая литерой «с», является одной из самых главных физических констант, на которой базируется большая часть современной физики, включая и теорию относительности Эйнштейна. В прошлое время множество усилий было направлено на измерение точного значения скорости света, но сейчас достоверно известно, что скорость света в вакуу-

ме равна 299 792 458 метров в секунду. И даже длина нынешнего эталона расстояния, метра, была определена с использованием значения скорости света.

Но новые экспериментальные данные указывают на то, что скорость света в вакууме не может считаться константой. Значение константы «с» после этого можно рассматривать только в качестве верхнего предела скорости распространения света.

Группа исследователей, возглавляемая Майлзом Пэдджеттом (Miles Padgett), ученым в области оптической физики из университета Глазго, продемонстрировала эффект замедления скорости света на примере двух фотонов, которые были идентичны друг другу, за исключением их структуры. Хотя этот эффект практически не заметен в повседневной жизни и не имеет существенного влияния на множество технологий, его наличие выдвигает на первый план ранее неизвестные фундаментальные тонкости поведения света.

Демонстрация эффекта замедления скорости света была проведена при помощи оптического устройства, синхронно излучающего пары фотонов. Один из фотонов был направлен в оптическое волокно, а второй пропускался через несколько оптических устройств, которые производили изменения его волновой структуры. Оптическое волокно выполняло роль линии задержки для первого фотона, а его длина была такой, что вышедший из него фотон снова двигался рядом с фотоном, претерпевшим структурные изменения.

Если бы волновая структура фотона не влияла бы на скорость его движения в вакууме, то оба фотона поразили поверхность специального быстродействующего светочувствительного датчика в один и тот же момент времени. Но, проведенные измерения показали, что фотон света, претерпевший структурные изменения, отстал от оригинального фотона на несколько микрометров на одном метре дистанции.

«Я не удивлен тем, что данный эффект существует» - рассказывает Роберт Бойд (Robert Boyd), ученый-физик из университета Рочестера, - «Удивительно то, что этот эффект является настолько сильным и его никто не заметил до этого времени».

«Полученные нами результаты не затронут областей науки и техники, в которых используется постоянный свет от лазеров или других источников» - рассказывает Майлз Пэдджетт, - «Но вот физики, которые в своей работе используют сверхкороткие импульсы, будут вынуждены учитывать вероятность изменения скорости света в своих исследованиях».

<http://www.dailytechinfo.org/news/6656-uchenye-vyyasnili-chtoskorost-sveta-v-vakuume-yavlyaetsya-daleko-ne-postoyannoy-velichinoy.html>

[Стоит, однако, заметить, что если скорость света может повышаться при «сгущении» плотности фотонов, то, аналогичным образом, нет предела и на обратной ситуации - при сверхразреженности фотонов, или того, что стоит за фотонами. — Примеч. Ю. Каптена]

Учеными создано устройство, замедляющее скорость света простым «поворотом ручки».

Большинство людей считают, что скорость света является неизменной физической константой и не меняется ни при каких условиях. Оказывается, это не совсем так, уже давно были созданы первые устройства, которые могли замедлять скорость распространения света, но как все первые квантовые устройства они были сложны, громоздки и функционировали лишь при температурах, близких к абсолютному нулю. Новое, миниатюрное оптическое устройство, встроенное в кремниевый полупроводниковый чип, созданное учеными из Калифорнийского университета в Санта-Круз, делает то же самое, что и более ранние устройства, занимавшие площадь теннисного корта. Это устройство, позволяющее замедлять скорость света, может стать ключевым

моментом в реализации оптических коммуникаций следующего поколения, и, так же квантовых вычислений.

Помимо всего прочего, новое устройство работает при невероятных для квантовой физики условиях, при нормальных условиях окружающей среды. Работа устройства основана на использовании эффекта квантовой интерференции фотонов света, проходящих через световод, встроенный в полупроводниковый чип. Для более подробного объяснения этого явления рекомендуем обратиться к [материалу, опубликованному в издании Nature Photonics](#). В качестве рычага, управляющего замедлением скорости света, используется лазер, регулируя мощность которого можно плавно замедлять скорость света до значения в 1200 раз меньшего, чем скорость света в обычных условиях.

Помимо эффекта замедления скорости света, в новом устройстве возникает и масса других, не менее интересных эффектов, с которыми ученым еще предстоит разобраться. Но, вполне вероятно, что эти эффекты в будущем могут быть успешно использованы для создания новых классов оптических устройств, средств оптической передачи информации и квантовых процессоров.

Как уже говорилось выше, скорость света можно замедлить простым поворотом ручки, регулирующей выходную мощность лазера. Что же может произойти, если эту ручку начать вращать в противоположном направлении?

<http://www.dailytechinfo.org/news/1625-uchenymi-sozdano-ustrojstvo-zamedlyayushhee-skorost-sveta-prostym-povorotom-ruchki.html>

Примечательно, что упоминаемые в интернет-материалах микрокристаллы кремния, касаются также и того кристаллика, что есть «на входе» шишковидной железы.

Иными словами, в голове человека можно найти немало генераторов волновой активности. Ну а способности к

фокусировке сознания и концентрации (*дхьяна* на санскрите) позволяет превратить на какое-то время глаза и голову человека в испускающую когерентные лучи лазерную установку...

И не только голову, но и – хотя бы потенциально – части ладони, кончики пальцев рук и т. д.

Пойдем далее. О чудесных – если сказать более точно: алхимических – свойствах вращательных движений китайских систем *Багуа-чжан* и *Тайцзи-цюань* пишут уже очень давно. И стоит заметить, неслучайно: потому что даже поборников ортодоксальной науки еще ждлет немало открытий в области особых электро-магнитных, вибрационных и многих иных свойств как следствий вращательного движения.

Вот что, к примеру, было обнаружено сравнительно недавно.

Физики впервые подтвердили экспериментальным путем существование нелинейного вращательного эффекта Доплера

Профессор Томас Зентграф (Thomas Zentgraf), доктор Гуиксин Ли (Guixin Li) и профессор Шуэнг Занг (Shuang Zhang) из Бирмингемского университета (University of Birmingham) впервые в истории науки подтвердили экспериментальным путем существование нелинейного вращательного эффекта Доплера. Это событие произошло спустя почти 50 лет после того, как лауреат Нобелевской премии, голландец Николас Бломберген (Nicolaas Bloembergen) выдвинул теоретические обоснования возможности существования этого эффекта по отношению к свету.

Акустический эффект Доплера можно наблюдать каждый день в повседневной жизни. Он проявляется в виде изменения тональности звука сигнала или сирены автомобиля, движущегося относительно человека-наблюдателя. Эффект заключается в том, что относительно наблюдателя длина волны звуковых колебаний сжимается, когда автомобиль движется к человеку, или, наоборот, растягивается, когда автомобиль удаляется от человека. Такой же эффект действует и по отношению к свету, по смещениям спектральных линий можно вычислить скорость движения далеких звезд относительно Земли.

В настоящее время эффект Доплера широко используется в различных устройствах и технологиях. При его помощи дорожные камеры измеряют скорость проезжающих мимо автомобилей, на базе этого эффекта работает навигационная система GPS, а при помощи ультразвука производятся измерения скорости движения жидкостей или газов в трубопроводах. Более того, квантовый эффект Доплера играет ключевую роль в некоторых квантовых технологиях, к примеру, в охлаждении до сверхнизких температур атомов вещества при помощи лазерного света.

Помимо обычного, линейного эффекта Доплера существует вращательный эффект, который возникает под воздействием вращательного движения объектов. Это приводит к изменениям длины волны в зависимости от скорости вращения и это может использоваться для измерения скорости вращения объектов различного уровня, от атомов и молекул до объектов астрономических масштабов.

В 1968 году, спустя несколько лет после изобретения лазера, Николас Бломберг выдвинул обоснование нелинейного вращательного эффекта Доплера, который проявляется достаточно сильно при освещении вращающихся объектов светом лазера с высокой интенсивностью. И вот только недавно, спустя почти 50 лет, ученые-физики впервые продемонстрировали в лаборатории этот эффект.

«Из-за малой длины волны света, нелинейные изменения от эффекта очень трудно зарегистрировать даже при помощи высокочувствительного лабораторного оборудования» рассказывает Томас Зентграф, - «Малое влияние эффекта происходит из-за огромной разницы скорости вращения объекта и скорости распространения света. Изменения длины волны света, прошедшей сквозь вращающийся объект, находятся в диапазоне нескольких триллионных долей от длины волны. И даже в лаборатории зарегистрировать такие изменения крайне и крайне тяжело».

Для измерения смещения длины волны света ученые использовали явление интерференции, своего рода состояние квантовой суперпозиции между двумя запутанными фотонами света. Измерение величины интерференции позволило ученым определить из-

менение длины волны света, вызванное вращательным эффектом Доплера.

Подтверждение существования фундаментального физического эффекта, нелинейного вращательного эффекта Доплера, представляет собой важный шаг в деле проверки некоторых существующих теорий. И одна из таких теорий уже была успешно подтверждена экспериментаторами из университета Падерборна (University of Paderborn). А в будущем нелинейный вращательный эффект Доплера может найти широкое применение в области исследований поведения жидкостей и газов, в исследованиях плазмы и в исследованиях свойств молекул различных веществ.

<http://www.dailytechinfo.org/news/8005-fiziki-vpervye-podtverdili-eksperimentalnym-putem-suschestvovanie-nelineynogo-vraschatelnogo-effekta-dopplera.html>

Приведенные факты про эффекты Доплера имеют прикладное значение для целого ряда аспектов восточных практик. В частности, они свидетельствуют, что в поединках из области боевых искусств (БИ) применение вращательных движений повышает шансы на выживание.

Противник оценивает последующие ваши действия не только по движениям, но и с учетом вибрационных составляющих. Вращение как всем туловищем, так и предплечьями – особые вращательно-спиральные движения *Тайцзи-цюань* с переменной скоростью – сбивает с толку противника, меняет картину ваших последующих действий вплоть до непредсказуемости.

Тот же факт, что, судя по статье, этот эффект Доплера оценивается в несколько триллионных долей секунды, – этот факт касается условий эксперимента, и только. Человек способен существенно влиять на многие вибрационно-световые эффекты сцепленных с ним эфирных полей.

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КЛЮЧИ ЙОГИ И ЦИГУН

А НУЖНА ЛИ ЙОГА ВООБЩЕ? ПЕРВЫЕ ПЛОДЫ ПРАКТИКОВАНИЯ

Вернемся теперь снова к проблемам Йоги – даже независимо от того, рассматривать ее как продвинутые уровни Цигун, или как самостоятельное учение, или как современный «обрезанный вариант».

Прежде чем рассматривать цели и возможности Йоги и Цигун, их глубинные аспекты и частные особенности различных систем древних знаний, стоит задать себе вопрос: а надо ли это вообще?

И, если все-таки практиковать Йогу и(или) Цигун с боевыми искусствами практиковать стоит, насколько сочетаемы эти столь казалось бы различные системы древних знаний?

При поиске ответов на первый вопрос, скажу сразу: вовсе не обязательно! В конце концов, многие святые и подвижники достигали высочайших духовных высот даже без особых занятий и упорных стремлений достичь прогресса в Хатхайоге, в методах Цигун или еще каких-либо телесных или психофизических практик.

Многие эти вопросы снимаются и все аспекты объединяются после анализа нескольких понятий базисного характера: «мистический перенос», «духовная работа», «внутренняя работа», «духовно-алхимические преобразования». В той или иной мере, в своих разных и единых аспектах они, как раз, и раскрывают содержание более общего термина: словосочетания «духовное развитие».

Понимаемый сейчас как «обычный» или «традиционный» путь духовного развития предусматривает следующие общие механизмы или такую обобщенную энергетическую картину.

Почитающий Бога в довольно узких рамках ортодоксальной церковности или иной остальной экзотерической (т. е. внешней) религии наибольшую часть свободного времени проводит в молитвах. Особенно при посещении храмов.

Ест он или пьет, работает ли он на производстве или в офисе – его скрытые энергии, или *цзин-Ци* (см. сведения о видах энергии и составе семеричного человека в ПРИЛОЖЕНИИ I) переходят в активные энергии *Ци*, или *Праны-Ци*, по мере нужд. Этот перевод скрытых энергий в активные жизненные энергии происходит как в сравнительно осознанной, так и в наибольшей своей доле в неосознанной форме. И эти энергии, таким образом, постоянно расходуются, тратясь на совершение земных жизненных потребностей. Чтобы скомпенсировать невозвратимый расход жизненных энергий *Праны-Ци*, человек вынужден есть, пить и дышать.

Однако переваривание пищи и материально-вещественный обмен веществ дает не стопроцентный КПД (коэффициент полезного действия). То есть: для питания грубоматериальной пищи нужно тоже затратить какое-то количество энергий, и энергия, получаемая при переваривании пищи, оказывается также заметно меньше потенциально скрытой в общем количестве поглощаемой пищи. Более того, вредные отходы жизнедеятельности, не переваренные остатки пищи – все это дает нагрузку на органы выделения, а те, в свою очередь, также стареют и изнашиваются как и весь организм Плотного тела.

Само старение – процесс достаточно сложный и многоаспектный «по-горизонтали» материально-вещественной плоскости – определяется двумя обобщенными характеристиками: (1) износом материальных органов и функциональных

систем Плотного тела; (2) катастрофическим расходом невидимых жизненных энергий *Праны-Ци* Эфирного тела.

В итоге организм стареет не в линейной зависимости от паспортного возраста, а в экспоненциальной, и обобщенная кривая старения резко взмывает кверху во второй половине жизни, обычно после 50 лет. Потому что износ самих органов выделения, то есть очищения организма, приводит к резкому возрастанию накопления возрастных шлаков или отходов жизнедеятельности именно во второй половине жизни.

Когда человек верует в Бога, немалая часть жизненных энергий *Праны-Ци* переходит в духовные энергии, или *шэнь-Ци* в китайских терминах. Хотя само китайское понятие *шэнь-Ци* достаточно не дифференцировано, и оно включает в себя и энергии и Астрального тела, и Ментального тела, и области духовного разума Буддхического тела, включая в конечном итоге и развитие Атмы (Искры Божьей), все-таки – пропорционально Вере – какая-то часть энергий переходит, возносясь, в область человеческого Духа, укрепляя его.

Если же человек в Бога не верует, со временем он становится на краю могилы без каких-либо особых духовных достижений и в очень в незначительной мере накопления опыта духовного самопознания.

«Шумите вы, и только...» – заявляет Чацкий, главный герой Грибоедовского «Горе от ума», смотря на пустые развлечения и балы петербургской знати.

Основоположник современной теории стресса – Ганс Селье – в своей знаменитой в начале 1970-х гг. книге «Стресс без дистресса» приводит такую историю. Умирающий старик перед смертью говорит своему сыну: «Будь мудрее, сынок. Знаешь, процентов 80 моих страхов, опасений и тревог на самом деле не имели вообще никакого смысла!».

Иными словами, если смотреть с трансцендентных позиций и

эволюционной точки зрения, все заядлые прожигатели жизни, гедонисты и материалисты оказываются фактическими «убийцами своей собственной Души»: их упорная приземленность и отрицание духовности лишают их собственную Душу каких-либо ощутимых эволюционных позитивных изменений!

Заметьте, пожалуйста, что так называемый «здоровый образ жизни», не пить и не курить, ходить на лыжах и заниматься с гантелями, как гражданин Корейко в знаменитом «Золотом теленке» Ильфа и Петрова – значат здесь, то есть с эволюционной точки зрения, почти ничего! Ибо «кто не курит и не пьет – тот здоровеньким помрет». И не более того, по крайней мере в данном земном воплощении.

Чем больше человек верует в Бога – а Вера есть суть особая **духовная способность** человека, достигаемая лишь по мере зрелости Души (Атмы) в процессах ее перевоплощений – тем больше энергий *Праны-Ци* переводятся в область *шэнь*, или Духа. Ибо истинное содержание категории «шэнь» – это Дух, а вовсе не астрально-ментальная область, как чаще всего сейчас утверждается в книгах по китайским даосским системам типа Цигун или Тайцзи-цюань. Но подмена духовного душевными уровнями – сплошь и рядом встречается и в современной эзотерической литературе.

Итак, верующий в течение всей своей земной жизни, переводит *цзин* в *Прану-Ци*, а *Прану-Ци* – в *шэнь*, осуществляя тем самым не что иное, как **мистический перенос** жизненных энергий. И это ему дает, уже в конце земного пути, эффект **мистического перехода**, то есть попадание его душевных оболочек +Атмы в более высокие по уровням тонкости миры, в область посмертного пребывания святых и даже отдельных полубогов. Здесь, в этих аспектах, уж воистину – «По Вере дается вам!»

Думая о Боге, мечтая о райских мирах, размышляя о своей будущей посмертной участи, проводя максимально возможное время в молитвах и бдениях, верующий постепенно переносит все больший удельный вес своей внутренней энергетике во все более высокие по тонкости уровни и слои ауры. Внешняя плотская жизнь человека-животного сменяется со временем все более одухотворенной жизнью человека-божественного.

Испрашивание Божьей благодати, направленность сознания на получение мистических озарений – все это порождает в верующем энергетический Нисходящий Поток, направленный от Бога в низшую материальность.

В процессе формирования этого потока высветляются все большее количество аспектов плотской жизни, обусловленной животным началом и все более очевидной становится – при соответствующих медитативных размышлениях – временность и тщетность мирских упований на социальный «успех», все более иллюзорными, призрачными и нестойкими представляются накопленные материальные блага.

Участие в религиозных богослужениях, посвящение богу результатов своей земной активности – все это порождает Восходящий Поток, направленный из низшей вселенской и человеческой материальности в Божественные миры и к самому Верховному Господу.

Итак, основными достижениями верующего в его **духовной работе** после формирования Нисходящего Потока служат прозревания в Божественные реалии и, наоборот, в идентификацию низких помыслов и страстей животного начала, в **просветлении** (почти в буквальном смысле этого слова!) сознания и всех низших аурических слоев-уровней. Мистический перенос энергий к Богу порождает Восходящий Поток, что создает возможности **вознесения** личности верующего – уже после физической смерти – в высшие миры.

Насколько будут такие возможности реализованы? – это уже зависит от многих факторов: насколько искренни были молитвы к Богу и служение ему, насколько хватило «сил» и энергий, насколько своевременно все это было осознанно и реализовано.

Потому что даже монахи, ежемгновенно излучая изнутри во внешний мир энергии Эфирного, Астрального и Ментального тела и накапливая в телесной «кукле» возрастные шлаки и разнообразные отходы низшей плотской жизнедеятельности, – СТАРЕЮТ.

А посему, успеет или не успеет монах сформировать достаточно мощный Восходящий Поток, насколько высоко он сможет вознестись и в какой уровень-слой? – все это решается индивидуально и сугубо индивидуально.

Многие монахи и святые подвижники могли бы выглядеть очень молодыми и даже оказаться вообще вне своего физического возраста, если бы они использовали энергии Нисходящего Потока для омоложения и вычищения от шлаков своего физического тела (то есть материально-вещественной «телесной куклы» + сцепленного с ней Эфирного тела). Но это им представляется одновременным образом и не нужным, и даже опасным. Потому что омоложение тела чаще всего связано с усилением плотского (животного) начала, и появление все новых запросов от угасающего низшего-«я» субъективно рассматривается как нежелательное. Да и мало кто может справиться с этими мощными новыми запросами плоти и «эго»?

Более того, уходя в посмертное существование из земной жизни, иные монахи, перенесшие почти все свои энергии в более высокие уровни ауры, умудряются отбросить уже ставшее ненужным Эфирное тело не на 9-й день, как это обычно происходит у мирян, не отягощенных земными привязанностями и кармическим воздаянием за грехи, а сразу же, в момент смерти. Тем самым на земле остается труп, сцепленный

с Эфирным телом, не подверженный разложению и распаду, то есть **нетленные мощи**.

Это все, конечно, самая общая схема, и в ней конечно, есть слишком много разных нюансов, аспектов, вариантов и других тонкостей. Включая возможные здесь неполноценные или явно ущербные стороны, потому что все не так просто и гладко, как это описывается на бумаге.

Возрастание Веры как все большее проявление особой духовной способности человека – это конечно хорошо, но вот средства земного проявления Веры – здесь далеко не всегда все получается гладко и совершенно. Самая распространенная ошибка кроется, конечно, в ПРЯМОМ ПОДАВЛЕНИИ страстей и желаний плоти и «эго».

«Это – низзя; и это – тоже низзя. Значит – будем бороться со страстями!!! – вот типичный бесхитростный и простецкий вывод начинающего верующего. Ибо он считает, что подавление страстей и означает если уж не расцвет духовного начала, то, во всяком случае, – главное условие попадания в рай.

Потому что самым примитивным выводом в современных религиях чаще всего служат следующие бытующие представления: «будете, дети, вести себя хорошо – попадете в Рай». Хотя это, конечно, подмена самой сути религии, ибо религия – это не духовный «намордник», не внешняя этика и благопристойность, но суть средство познания Высшей Реальности, средство развития осознанности «Я».

Иными словами, религия – это не хорошее поведение. Хорошее поведение – следствие религии. То есть, результат осознания Божественного, результат служения Иисусу, Шрир Кришне, или постижения пути Будды...

Принятие во внимание только Бога-внешнего, в отрыве от знаний внутренней Божественной Искры (Атмы), в ито-

ге порождает ужасные ощущения тотальной греховности и низости всего мирского. Вечное сосредоточение на греховности рождает чувство безысходности и уныния, и в страхах не попасть в рай душа как бы затянута тучами отчаяния. Вся жизнь в итоге превращается в тоскливое ожидание манны небесной лишь после смерти.

Наступает – как удачно выразился некогда Роберто Ассаджиоли – «темная ночь души», когда включенный «проектор» внутреннего самоосознавания и самооценивания высвечивает пока лишь самые низкие потаенные уголки собственной психики, прежде пребывавшие скрытыми в темноте неосознанности и опьяненности материальной жизнью.

Естественно, что психологический дисбаланс, нервные расстройства и психические срывы – все они будут естественными следствиями подобного прямого подавления желаний и страстей «эго».

Нередко итогом здесь служат и противоположные тенденции – бесконечное самоиндальгирование, самопотакание страстям в надежде на всепрощение от всемилостивого Господа. «Ну согрешу я, ну украду то, что плохо лежит, все равно – Господь простит мне» – вот такие могут быть мысли в надежде на всемилостивого Бога.

Даже знание нетождественности «Я» и телесной оболочки, само по себе, все же не спасает. «Ну выпил я вчера водочки, ну согрешил, так ведь это – не «Я» грешу, а тело мое грешит» – подобных вывертов интеллектуального сознания в бесконечном процессе самоиздальгирования может быть много.

При уповании на Бога-внешнего благотворительность и милосердие, помощь страждущим и все благие дела чаще всего являются – по внутренней своей психологической мотивации – ничем иным, как зарабатыванием «билета в Рай». «Я вот помогал бедным, Господи, я раздавал то-то и то-то, я кормил или утешал страждущих, Боже, а ты мне теперь должен обеспечить Рай».

И невдомек таким верующим, что святость и благочестие – чуть понятия не столько этики и внешней нравственности, сколько они должны быть явлениями онтологическими, не причинами, но следствиями общего возрастания духовной самоосознанности и расширения сознания в своих высших сферах.

И эту необходимость развития и раскрытия духовного самоосознавания никогда не заменят и не подменят лишь соблюдение внешней обрядности и ритуалов, судорожные попытки подавить страсти и желания, вести себя лучше, чем позволяет достигнутые эволюционные уровни развития Души.

Еще одна крайность, распространенная у многих представителей внешних современных религий – пассивное упование на волю Бога. Там, где стоит и важно проявить личную активность, принять решительно позицию на стороне Добра или Зла, подобные верующие предоставляют обстоятельствам проявлять себя, и, в итоге, сами оказываются жертвами этих же обстоятельств.

Что ж, ограниченность сознания всегда порождает и ограниченность результатов.

А, что касается непротivления злу насилием, то подобное непротivление чаще всего лишь умножает зло, а, значит, такие люди уже кармически будут отвечать за свою пассивность.

Йога, Цигун и боевые искусства – все они вместе или по-раздельности существенным образом видоизменяют не только телесное и психологическое состояние занимающихся, но саму динамику и пути эволюционного преобразования личности.

Хотя и здесь есть свои варианты, возможные как позитивные, так и негативные аспекты, свои перекосы в развитии или, наоборот, прекрасные возможности развить и реализовать внутреннюю Божественную природу человека.

Хотя есть само по себе практикование асан Хатха-йоги –

далеко не обязательное требование, и существуют разновидности и частные «варианты» Йоги без обязательной практики асан, стоит все-таки начать с физических составляющих Йоги, а также других близких систем древних знаний.

ВОПРОС ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ. Поскольку даже самые первые плоды занятий Йогой, Цигун и другими системами развития связаны с заметным улучшением не только сознания, но и напрямую фактора физического здоровья, стоит сделать небольшое отступление о продолжительности жизни. Тем более, что пока современные материалистические науки рассматривают продолжительность жизни как простую линейную функцию от состояния телесных органов и функциональных систем.

Когда люди спрашивают, насколько predetermined или, наоборот, поддается контролю продолжительность жизни, они чаще всего не догадываются, какой сакраментальный вопрос они задают и насколько сложным для объяснения он является.

Я не могу однозначно, раз и навсегда ответить на вопрос о продолжительности жизни. Поэтому стоит здесь выделить несколько основных аспектов, а выводы вы уже сделаете сами.

Сравнительный анализ самых разных источников, относящихся к Эзотерической Доктрине, свидетельствует, что дата рождения, дата смерти – что и есть в мирском понимании «продолжительность жизни» – определяется еще до момента рождения человека. То есть еще до появления младенца на свет Божий уже известна точное время его появления в материальном мире и такое же точное время ухода.

Некогда еще Сатъя Саи сказал: «Продолжительность жизни человека определяется Тем, Кто дает эту жизнь. Ни наличие и качество лекарств, ни квалификация врачей здесь

значения по большому счету не имеют».

Иными словами, длительность земной жизни воплощенного уже человека определена заранее, как и «расписаны» все детали его жизни и события в ней.

Это, однако, суть самая общая схема, и если бы наша жизнь ограничивалась только ею, жить было бы крайне уныло, тоскливо и скучно. В самом деле, зачем какие-то усилия, зачем к чему-то стремиться, зачем вообще что-то искать?

Но давайте задумаемся, а **что именно предопределено?** – Сразу скажу, и это прежде всего стоит понять: предопределены сугубо **ВНЕШНИЕ** события, например, такого-то числа в такое-то время попал под машину или такого-то числа выиграл в лотерею автомобиль... **ВНУТРЕННИЕ события, глубины самопознания человеком самого себя, внутренняя радость от жизни – эти аспекты не поддаются каким-то внешним анализам.** А ведь наша жизнь составлена не из внешних событий, но включает в себя внутреннее осмысление и внутреннее отношение к этим событиям, включая накопление опыта управления низшей материальностью и накопленный опыт самоосознанности.

В ряде эзотерических источников утверждается также, что для живущих ныне на земле предопределено лишь **ЭТО** воплощение – во внешних событиях и формах, но никак не следующее. Потому что особенности следующего воплощения как раз и определяется суммарными итогами **СОЗНАНИЯ**, накопленного, развитого и эволюционировавшего в ходе прожитого нынешнего воплощения.

И, следует сказать, что даже в этой общей только что описанной схеме есть свои особенности и даже исключения, о которых люди или не знают или отмахиваются, предпочитая не знать и не задумываться даже о дополнительных чудесных возможностях.

Вспомним кинофильм еще советской эпохи «Неоконченная пьеса для механического пианино» по произведениям А. П. Чехова. Главный герой там открывает свой семейный фотоальбом: вот он в грудном возрасте, вот он пошел в гимназию, вот он в институте среди сокурсников, вот он женится, вот у него появляются дети....

Знакомо? Не правда ли? САМАЯ СТАНДАРТНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СХЕМА.

А вот вам «хохмочки», которые явно не вписываются в эту общую схему. Помню, что еще в советскую эпоху в отрывном календаре я нашел такую историю. На одном из лондонских кладбищ была найдена могильная плита 18-19 века, на которой было написано: «Здесь лежит Джон Смит, который пьянствовал беспробудно и волочился за каждой юбкой. Но однажды он по нелепой ошибке был трезв, чем незамедлительно воспользовалась Смерть и унесла его». Судя по датам, названный Джон Смит прожил почти 207 лет!

Дедушка Рамона – некогда моего университетского приятеля с Кубы – прожил 96 лет, выкуривая в день по 20 крепких кубинских сигар.

Но самый удивительный спектр исключений из общих схем и правил можно найти в жизнеописаниях йогов и мастеров Цигун. Вплоть до невероятных для современных неопишимо «продвинутых», но вполне допускаемых в мире эзотерики, историй.

Роберт Свобода в одной из книг своей трилогии «Агхора» описывает, как во время его пребывания в Индии к нему во сне явился один святой, который уже 750 лет, оставив свое тело в пещере, пребывает в тонком теле. Святой пожаловался, что за это время корни деревьев проросли сквозь толщу земли и теперь впадают в его Плотное тело и мешают ми-

дитировать. Свобода отыскал то место, на которое ему указал святой, подрубил топором корни деревьев...

На следующую ночь святой опять появился ему во мне и поблагодарил.

Не очень поверив тогда этой истории, я не поленился забраться в свою библиотеку. И, действительно, нашел трактат этого святого в переводе на английский с языка марати, относящийся к 1335-1360-м гг. А заодно – и жизнеописание этого святого! Свобода, как современный истинный американец, о нем тогда и знать не мог.

Еще удивительнее история прожившего 723 года йогина из ордена натхов Свами Брахмананды. Он родился 31 марта 1263 г., а умер 6 апреля 1986 г., при этом сменив 15 раз Плотное тело довольно оригинальным способом. Его предыдущее тело как бы «таяло» или исчезало в Свете и мистическом огне, а новое вновь появлялось...

Ну, сами понимаете, чтобы объяснить механизмы этих процессов мне потребовалась бы отдельная книга.

В то же время, прошу вас понять, что эти феномены долгожительства вовсе не свидетельствуют о том, что занятия Йогой или Цигун позволяют отодвинуть смерть на неопределенное время, вплоть до тысячелетий. Наоборот, все наоборот: просто Йога и Цигун являются ни чем иным, как элементарным механизмом реализации Божьей воли прожить долго для данного человека.

Подумайте сами, может ли человек прожить по 300 лет и более, питаясь жареными пирожками с пивом, работая в офисе, скажем, менеджером в этом людском муравейнике? Конечно, нет!

Йоги из ордена натхов вообще превзошли все рекорды долгожительства. Например, судя по преданиям и легендам, Бхоганатар (часто оно неправильно пишется на русском как Боганатар) прожил, по одним данным 15 000 лет, а по другим

– 9 000 лет, а Горакшанатх, как утверждают общающиеся с ним, и поныне живет в нашем мире.

Но Бхоганатар прошел ритуал *кайя-кальпа*, то есть «вечное тело», после которого, пережив обязательную киническую смерть от принятия эликсира бессмертия, стал практически бессмертным. Он жил то в Китае, то в Индии, потому что в древности это было фактически единое социально-культурное пространство...

Однако, независимо от кайя-кальпы как ритуала, сверхпродолжительность жизни обозначалась в школе йогонатхов как *кайя-сиддхи*.

Если вы помните, учитель Кастанеды – дон Хуан – ушел, превратив сначала свое Плотное тело в сверкающее яйцо, а затем исчезло и это яйцо. Сходные механизмы могли проявлять не только *древние видящие* из числа китайских даосов, но и индийские йоги вплоть до последних 300 лет. После их ухода в воздухе оставалась только голубоватая дымка.

Кроме того, дон Хуан в своем обучении поведал Кастанеде весьма и весьма важное понятие: интенсивность жизни. При этом дон Хуан утверждал, что *маги-толтеки* могли за час или пару часов развить интенсивность жизни, равную интенсивности всей жизни среднего обычного человека.

В заключение стоит затронуть еще один важный. Я бы даже сказал сакраментальный вопрос – о страданиях. Для обычного человека, с его мирскими привязанностями и приземленностью сознания, прожить даже какие-то 300-400 лет будет означать невероятные страдания. Похоронить всех близких, расстаться даже со своими внуками... Б-р-р-р!!! Это для них просто ужасно.

Неслучайно первая из четырех «благородных истин» буддизма гласит: **ЖИЗНЬ ЕСТЬ СТРАДАНИЕ**. И основатель

Общества Сознания Кришны – Свами Бхактиведанта – как-то повторил этот тезис, сказав примерно следующее. «Жизнь есть страдание, а геронтология – как наука о долголетьи – означает изыскание новых способов продлевать страдания.»

Но позвольте спросить: «КАКАЯ жизнь есть страдание?» Потому что человек, занимающийся самопознанием и сознательным расширением своих возможностей, человек, идущий по пути Йоги или Цигун, или служащий Богу – для него время бесценно, и он найдет, чем заниматься с большим удовольствием и 300, и 400 и даже 600 лет.

Если вам не хватает 24 часов в сутки для занятий Йогой или Цигун (а чаще всего – их синтетическим индивидуальным обобщением) – разве такая жизнь означает страдание или связана со страданием?

Просто сознание на этих уровнях другое: мирские «радости» так не привлекают; целеполагание активности человека уже не связано с внешними объектами, властью, деньгами или высоким положением...

Зато, наоборот, хочется чего-то нового из области внутренних достижений, ставятся задачи достичь таких-то или таких-то возможностей...

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ДРЕВНИХ СИСТЕМ РАЗВИТИЯ

Йога, Цигун и боевые искусства – все они вместе или по-отдельности существенным образом видоизменяют не только телесное и психологическое состояние занимающихся, но саму динамику и пути эволюционного преобразования личности.

Хотя ВНЕШНЕ – это казалось бы совершенно разные системы, по своей внутренней сути каждая из них представляет собой определенную разновидность преимущественно статической или динамической Йоги.

И в каждой из них, даже взятых в их современных урезанных формах, есть как позитивные, так и негативные аспекты, свои перекосы в развитии или, наоборот, прекрасные возможности развить и реализовать внутреннюю Божественную природу человека.

Хотя есть само по себе практикование асан Хатха-йоги – далеко не обязательное требование, и существуют разновидности и частные «варианты» Йоги без обязательной практики асан, стоит все-таки начать с физических составляющих Йоги, а также других близких систем древних знаний.

Если очень кратко выразить позитивные и возможные негативные последствия основных известных сейчас систем психофизического оздоровления и самосовершенствования, мы получим примерно следующий ряд или список.

(1) АСАНЫ ХАТХА-ЙОГИ.

Позитивные качества: пробуждают активность скрытых в связках и сухожилиях энергий, открывают 12 мышечно-сухожильных меридианов Эфирного тела, помогают активизировать 12 классических и 8 чудесных меридианов. Развивают мощный иммунитет, не дают возможности стареть и закаливать мышечным связкам и сухожилиям, развивают

гибкость и текучесть Плотного тела, помогают рассасыванию жиров и накопленной лишней массы тела. Позволяют сравнительно быстро восстановить силы после состояний усталости. Увеличивают способности к обучению, способности к «астральным полетам».

Помогают управлять силой сцепки Эфирного тела с Плотным телом, уменьшая последнюю контролируемым образом.

Негативные качества: систематическая практика асан Йоги без пранаям способствует быстрому «сгоранию» всех энергетических резервов, в перспективе – ускоряют старение и возрастную уязвимость организма.

(2) МЕДЛЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ХАТХА-ЙОГИ. Сравнительно малоизвестная область, описанная разве что в книге Э. Хейч «Йога и здоровье современного человека» и практикуемая отчасти в подготовке разведывательно-диверсионных групп войск НАТО как минимум с конца 1950-годов. Состоит в медленном исполнении каких-либо движений типа «поднятие камня», «метание копья», «перенос груза», выполняемых перед большим зеркалом.

Позитивные стороны: наращивание грубой физической силы, развитие большой выносливости и желаемых объемов мышц без привлечения специальных диет или анаболиков. **И самое главное – без огромных расходов эфирных энергий Праны-Ци, как это происходит в европейских варварских спортивных системах.**

Негативные стороны: привязанность сознания к грубой телесной форме и сужение жизненных и интересов духовного характера. Уменьшение диапазона восприимчивости личности к тонким энергиям

(3) МЕДЛЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЦИГУН И ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ. Довольно известная сейчас древняя система знаний китайских даосов, представленная как разные версии ки-

тайского Цигун и оздоровительные варианты Тайцзи-цюань.

Существенные стороны и требования: строгая синхронизация движений с ритмами дыхания, прямые чистки Эфирного тела потоками жизненных энергий эфирных уровней, делающие невозможным возникновение рака и огромного множества самых разных заболеваний. Подразумевается соответствующие визуализации что, в случае знания движений и активности «китайских меридианов» дает феноменальные результаты в оживлении, восстановлении и укреплении физической формы. Позволяет отодвинуть само понятие «старость» на неопределенно далекие времена.

Если асаны Йоги ослабляют силу сцепленности Эфирного тела с Плотным, облегчая «астральные полеты» и многие другие феномены, то медленные движения Цигун и Тайцзи-цюань служат здесь антиподом, наоборот, усиливая интеграцию Эфирного тела и «телесной куклы» из молекул плотного мира.

Негативные стороны: привязка сознания к комплексу Плотное + Эфирное тело, при отсутствии религиозных установок и осознанной богонаправленности всей жизни чаще всего наблюдается неконтролируемые животные реакции, чувство «эго» и неконтролируемая похотливость даже в пожилом возрасте.

(б) даосская духовная алхимия – сочетание статических позиций, медитаций и медленных динамических форм, подлинных начала которых теряются в незапамятной древности. Известные ныне комплексы были разработаны древними *видящими*, но в пределах не Мексики, а Китая.

Позитивные стороны: позволяют вывести на качественно более высокие уровни занятия Цигун. По сути, медленные движения Цигун – это подготовительный этап или вводные уровни подлинной *внутренней работы* древних даосов.

Именно ее и называют часто, и вполне обоснованно (!), «китайской йогой».

Негативные стороны: в известных ныне (но только в известных!) комплексах и медиативных занятиях пределы изменений ограничиваются обычно Эфирным телом, которое и выступает основной мишенью или целью для преобразований.

(5) **БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ.** Боевые версии Тайцзи-цюань – это вовсе не приближенные к Цигун и даосской алхимии, но скорее наоборот, чисто прикладные области древних знаний.

(6) **МАГИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ К. КАСТАНЕДЫ.** Судя по введению самого Кастанеды, они, на самом деле, – современная аббревиатура магических пассов мексиканских *магов-толтеков*, выхваченные из контекста всей древней системы знаний, лишённые соответствующих утерянных ныне мантр и ритуальной части.

Позитивные стороны: жесткое самоотслеживание психологических настроек, регуляция и управление пучками энергетических нитей, перестройка и реструктуризация аурического кокона, возможности непостижимых «маневров» внутренней энергетикой.

Негативные стороны: одна из самых опасных в психиатрических отношениях систем. Самовольные движения точки сборки потом часто бывает невозможно вернуть обратно.

Отсутствие достаточно квалифицированных Наставников делает самовольные занятия, связанные с манипуляцией *точки сборки* сознания или просто невозможными или крайне опасными для психического здоровья.

ПРОБЛЕМА СОЧЕТАЕМОСТИ РАЗНЫХ СИСТЕМ – она решается чаще всего сугубо индивидуально.

Я всегда считал, что каждый ученик или ученица, подвизавшиеся на духовном Пути, должны иметь свой соб-

ственный набор практик и конкретных методов, сообразно индивидуальным предпочтениям, ставящимся конкретным целям и частным задачам.

Если вы вызываете в свою квартиру водопроводчика или электрика, они приходят с чемоданчиком своих инструментов, ранее многократно опробованных. Эти специалисты знают, для чего используется каждый имеющийся у них инструмент, понимают, как они действуют, и потому успех их визита предрешен.

Они не забивают гвозди отвертками и не используют шуруповерт, чтобы что-то распилить.

То же самое касается и инструментария методов саморазвития: каждая практика имеет свои собственные цели, достаточно ограниченные задачи и производимые эффекты, подобно инструментам в чемоданчике водопроводчика или электрика.

Каждая из приводимых в этом разделе практик имеет свое космическое вознаграждение, каждый разученный и практикуемый метод в той или иной мере изменяет судьбу, каждый элемент практикования прибавляет что-то в процессы самоосознания, по крупицам обогащая накопленный внутренний опыт.

Приступая к занятиям сегодня, продолжая их завтра и послезавтра, вы, как некогда и я сам, даже не представляете себе, насколько далеко вы можете продвинуться через годы, насколько качественно более совершенной окажется в дальнейшем вся ваша жизнь.

Из ничего не возникает ничего. Фантазирование о вашем развитии и самобольщения о просто неописуемой вашей бескорыстности и правильности – всего лишь фантазирование и иллюзии развития. Годы, проведенные в словесной демагогии, пусть даже целых тоннах красивых слов и тысячах правильных умозаключений, никогда не дадут тех результатов,

которые достигаются только конкретными практикованиями конкретных методов.

ТРИ ТИПА ПРАКТИК

Я прекрасно понимаю, что для новичков - как впрочем и для более опытных занимающихся - крайне трудно поначалу распознавать:

(1) упражнения и практики сугубо утилитарного предназначения. Например, комплексы для снятия жиров с женских талий, просто наиболее оптимальные сочетания упражнений на растяжку и проч. Их в Интернете сейчас море, как и тысячи инструкторов и очень неплохих тренеров.

(2) практики и упражнения на раскрытие внутренних способностей, развивающих душевные оболочки - Эфирное тело, Астральное тело и Ментальное тело. Здесь работают тысячи психотерапевтов, всякие реберфинги, Рейки или методы холотропного дыхания. Но все они не только не дают физического бессмертия как способности управлять возрастом и сотворить себе желаемое Плотное тело, и не решают проблему Освобождения (Спасения души в православных терминах).

Моя книга «Основы медитации-1» в издании 1992 г. как раз и относилась к этой категории и предназначена лишь для первоначального развития самих способностей нестандартно мыслить и наработать способности к повышенному осознанию.

(3) практики освобождающие, то есть ведущие к подлинной духовной самореализации. Это углубленные уровни христианства (то есть монашеское христианство), буддийская тантра, индийская тантра, тибетские практики... Сбюда же

относятся отдельные представители кришнаитов, шиваитов, единичных представителей монашествующих в горах Китая даосов...

Культы святости вообще давным-давно исчез в современном мире, от Южной Америки до Западной Европы и Восточной Азии...

ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ ПРАКТИКОВАНИЯ ЙОГИ И ЦИГУН

О значимости фактора сознания в успешности овладения искусствами Цигун и БИ сейчас говорят даже материалистически настроенные китайские мастера и тренеры. Еще более это относится к Йоге, ибо само предназначение Йоги – это прежде всего развитие сознания.

Эти аспекты понятны многим, но, увы, чаще всего – только в самом общем виде.

Так или иначе, занимающиеся ученики проходят, обобщенно говоря, четыре уровня или стадии:

(1) знакомство, изучение сугубо внешнего исполнения форм китайского Цигун (типа например «Белая Змея прижимается к земле»), ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ форм, составляющих комплекс (по-английски обычно называемых routines), индийских асан и проч.

Этот уровень часто сопровождается погоней за совершенством сугубо внешнего исполнения; тренеры поправляют положения рук, выравнивают ориентацию предплечий, следят за сантиметрами выдвигаемой вперед стопы... Но при этом забывают или просто не знают элементарные вещи, связанные с энергетикой.

Например, на занятиях по Йоге наставники сами сидят с зажатыми подмышками, тогда как подмышки должны быть всегда полуоткрытыми (для свободного протекания энергий по эфирным «китайским» меридианам). Но специалисты по Йоге не знают структуры «китайских» меридианов, и правило, что в сидячей медитации подмышками должен помещаться целлулоидный шарик для настольного тенниса – этого они не знают, и соответственно никого не учат.

Более того, выход на уровни чувствования внутренних энергий позволяет САМИМ занимающимся поправлять положение кистей, предплечий и определять расставленность ступней на основе лучшего протекания энергий. Этот последний момент я открыл самостоятельно, и спустя 10-12 лет нашел в письменных наставлениях мастеров ту же самую рекомендацию: «пусть поток энергий Ци определяет форму, а не форма – потоки Ци».

Но все-таки сначала следует – пусть даже не очень правильно – разучить внешние движения телесной формы. А это, в свою очередь, подразумевает надобность особой формы памяти – памяти на движения. Более того, западному человеку, столь сильно интеллектализированному в современную эпоху, здесь особенно трудно, потому что при разучивании комплексов интеллекту не за что зацепиться.

Дальнейшее практикование и понимание скрытых эффектов и сути упражнений – спустя уже многие годы – даст возможность вовлекать в занятия и интеллект. Но все-таки чаще всего лица мастера шаолинского кунг-фу или частенько – Тайцзи-цюань не носят на себе следов интеллектуальной деятельности.

Да и, строго говоря, весь образ жизни и мировоззрения подавляющего большинства китайских наставников не несет в себе развития и проявление свойств духовности: еда, оборона, сон и совокупление (эти четыре обобщенные реакции, роднящие человечество с животным царством) у них просто обогащаются занятиями кунг-фу или Тайцзи.

(2) выход на энергетические уровни практикования, и здесь основное условие и исходное требование – чувствование внутренних энергий. И этот аспект – не только важен в Цигун, ушу или шаолиньских комплексах, но и в Йоге. Когда-то Б. К. С. Айенгар заметил: «Когда я чуть-чуть неправильно сажусь в асану – я немедленно это ощущаю по внутренним изменениям потоков Праны».

У одних занимающихся эффект чувствования потоков внутренних энергий проявляется спустя несколько недель после начала практикования, у других же на это уходят многие годы. Влияют астрологические особенности дней зачатия, дней рождения и история предыдущих воплощений. Как правило, древние Монады, давно воплощавшиеся на Земле, намного быстрее начинают чувствовать скрытые для большинства энергетические аспекты исполнения форм и асан.

Следует всегда помнить, что само понятие «форма» – это не только идеальный компромисс между статическим и динамическим аспектами ЛЮБОГО тренинга, но что каждая форма имеет свое структурирующее энергетическое воздействие человека. Иными словами, если говорить в терминах Кастанеды, каждая форма ушу, Цигун или аналогичных тайландских или малайзийских систем – магические движения.

Но только если эти навыки сопровождаются развитием религиозности – тогда и только тогда занятия восточными древними системами дают реальные плоды и действительно представляют собой подлинное РАЗВИТИЕ человеческой Атмы (Души, или Искры Божьей).

(3) продвинутые уровни практикования древних систем развития с приобретением особых паранормальных способностей. Это, фактически, уровень Мастерства. Если

кто-то практикует 10-15 лет комплексы Йоги и (или) Цигун и не приобрел какие-то паранормальные способности, значит они или занимается неправильно или же Карма его настолько тяжела, что «заблокированность» тонких тел-оболочек не дает ему проявить богоданные внутренние возможности.

(4) уровень освобожденных Душ, когда на все мирские явления, астральные чувствования и на ментальные импульсы подвижник смотрит как на игру воображения, как на грубые, промежуточные или тонкие уровни иллюзий. Есть только «Я», Атма, а все остальное – не более чем космический сон Души.

СРЕДНИЕ УРОВНИ УЧЕНИКОВ: ОТ ПЕРВЫХ ШАГОВ ДО ПЕРСПЕКТИВ СОВЕРШЕНСТВА

Под средними уровнями практики учениками лично я подразумеваю не столько окончание периода, когда занимающиеся Йогой и (или) Цигун освоили несколько практик и (или) комплексов упражнений, сколько начало осознания и размышления, что именно они делают, для чего они делают то-то или то-то, за счет чего достигаются позитивные эффекты, и что это может дать в перспективе.

Занятия в группах нужны и полезны для того и только для того, чтобы побыстрее освоить сугубо технические элементы отдельных практик, методов и комплексов. И не более того. Потому что основная работа, которая собственно и может и должна называться «внутренняя работа», состоит в сугубо индивидуальном изучении скрытых сторон практикуемых методов, их влиянии на сознание, на расширение возможностей ума, психики и телесной формы.

И никакая группа вам этого не позволит сделать. Хотя бы потому, что в группах занимаются ученики с совершенно разными уровнями из предыдущих воплощений, разными скоростями эволюции Души, разными способностями чувствовать энергии, да и с разной принадлежностью к тем

или иным из Семи Лучей (если вас интересуют различия Семи Лучей, смотрите этот аспект в книгах Алисы Бейли, а не в моих книгах).

Поэтому, так или иначе, рано или поздно, но ученики должны приступить к индивидуальному познанию и осмыслению собственного опыта практикования восточных методов и древних систем развития, если они хотят продвигаться дальше.

1. ОБЩИЕ АСПЕКТЫ

На ранних этапах осознанного развития все обстоит довольно просто. Практикуете то-то и то-то, на выходе – результатом – имеете это и это. Вопрос стоит лишь о систематичности и медицинских противопоказаниях. Так обстоит дело примерно первые пять лет практикования.

Однако, в дальнейшем ситуация изменяется в сторону от столь понятной, довольно предсказуемой и вполне ожидаемой схемы. Все дело в том, что все больший и больший вес начинают приобретать факторы сознания.

Об эмоциональных тормозах известно давно: в книгах А. Бейли неоднократно говорится, что кризисы, депрессии и просто плохое настроение для большинства учеников являются самым существенным ограничением. Это понятно: когда настроение плохое, не то чтобы заниматься – порой и просто что-то делать не хочется.

На самом деле, проблемы состоят не только в «астральных тормозах», на дальнейших уровнях наиболее сильным тормозом и препятствием оказывается отсутствие *видения* или точнее сказать *прозрения* перспектив, недостаточная информированность о последовательных ступенях и уровнях развития. То есть на дальнейших этапах и промежуточных стадиях развития главное препятствие – незнание **ЦЕЛЕЙ** практикования.

Так что сводить все просто к прекрасному здоровью, к

управляемым состояниям всего лишь Физического тела (Плотное тело + эфирный дубль) – как это чаще всего заявляется в **СОВРЕМЕННЫХ** книгах по даосизму, китайским системам и Йоге – будет неправомерно, ограничено и потому неправильно.

Ранее разученные практики становятся привычными, продолжение их практикования порой становится скучным, а эффекты ...пропадают! И дело здесь часто кроется не столько в падении концентрации или других технических аспектах, сколько в проблемах самого сознания. Эффекты пропасть не могут – это иллюзия. Просто сознание требует чего-то большего, чего-то выдающегося, то есть опять-таки имеем проблему «включения астральных тормозов».

Если практик у ученика слишком мало – это плохо. Потому что они очень скоро наскучат, делать их все время, каждый божий день, надоест.

Если у Вас будет слишком много практик – это тоже плохо. Будут метания из стороны в сторону, и шансы не достичь успехов **ни в каких отношениях** – весьма вероятны.

Очень часто бывает, что не ощущая немедленного и большого прогресса в занятиях китайскими или индийскими практиками ученики начинают метаться из одной стороны в другие – сегодня они пытаются освоить «астральные полеты» с осознанным и управляемым выходом из тела, завтра – практики омоложения, послезавтра – срочно изучают методы увидеть ауру... Эти метания – тоже, надо сказать, довольно стандартная реакция, и, опять-таки, только сознание самих занимающихся в состоянии их прекратить.

Каждому занимающемуся целесообразно создать себе некий набор, «комплект» или подборку упражнений-практик, которые он, чередуя, будет систематически практиковать.

Когда возникает уныние, когда падает вера в практики и даже в самих себя, стоит помнить о двух спасительных средствах, или двух типах «лекарств». Во-первых, ВСЕ монашеские традиции в самых разных религиях, а значит – продвинутые уровни постижения Бога, предусматривают ОЧИЩЕНИЕ СОЗНАНИЯ как первичный и исходный этап для духовного роста и обучения. Вся муть в сознании, весь интеллектуальный мусор, привнесенный порочной цивилизацией, обществом, не видящим целей и духовных ориентиров, – все это должно быть вычищено и устранено из ума. На поле, заросшем сорняками, полезные кормовые растения вырасти не могут. Для современного среднестатистического человека само словосочетание «очищение сознания», увы, покажется малопонятным и странным – «а для чего чистить сознание?», да и «зачем это надо? Мне итак хорошо»...

Вторым, параллельным средством от надвигающихся застоев и кризисов в практиках служит повторение и более глубокое изучение скрытых аспектов уже давным-давно освоенных практик и известных методов. Следует учитывать, что практически каждая из восточных практик или методов имеют целый спектр скрытых аспектов, нюансов и граней, а также – что куда более важно – уровней их исполнения.

Так что повторение – не только «мать учения», но и наиважнейшая основа и едва ли не главный залог успехов духовных. Последнее слово – самое важное. Что толку, если на могильной плите будет написано «он в совершенстве освоил технику Тайцзи-цюань стиля Ян». Любое практикование имеет и должно иметь свои духовные плоды, привносить в самопознание новые горизонты внутреннего опыта. И это как раз и оказывается самым ценным.

Простейшее, казалось бы, отжимание на ладонях от пола – этот варварский западный метод развития (варварский потому, что он сопровождается колоссальными потерями энергии *ци*, включая унаследованные от родителей запасы *цзин-ци*) – имеет довольно сложную и многообразную

энергетическую картину, то есть сопровождается целым спектром очень интересных скрытых нюансов на невидимых уровнях.

Когда тело отжимающегося расположено горизонтально и делаются интенсивные вдохи-выдохи, оно начинает взаимодействовать с горизонтальными эфирными токами, подкрепляясь последними (вспомним «Космогоническую концепцию розенкрейцеров» Макса Генделя). Тем самым усиливается животная составляющая грубой телесной формы, и Плотное тело укрепляется. Кроме того, если голова смотрит на север, а ноги вытянуты, соответственно, на юг, магнитная составляющая Эфирного тела взаимодействует с линиями магнитного поля Земли, что также усиливает этот наш эфирный дубль.

В процессе отжимания от пола резко активизируются ручные мышечно-сухожильные меридианы, помогая пробить пробки (если таковые имеются) или просто заставляя течь огромные количества энергии по пяти ручным меридианам плюс пронизывающий чудесный меридиан (за счет насоса-помпы в области на спине между лопаток).

Поскольку кровь – переносчик эфирных энергий, резкая активизация кровотока помогает «прокачать» огромные количества энергий по «водопроводной» системе всех 12 меридианов, и Плотное и Эфирное тела получают также эффекты очищения. Особенно, если место для занятий – чистое и все это делается на природе (но в отсутствии непосредственного контакта с землей, то есть на изолирующей подстилке!).

Еще один аспект – вдыхание при отжимании на природе НА КОВРИКЕ самых плотноматериальных «порций» приземной Ци, содержащихся именно в приземных слоях воздуха. Это – тоже фактор укрепления тела (хотя бы для компенсации огромных расходов энергий подобных динамических практик).

Особо следует учитывать, что **каждое из упражнений «классической» Хатха-йоги имеет целый спектр эффектов на более грубых уровнях эфирных меридианов, и, наоборот, каждое упражнение «классического» Цигун – например, комплекса 64 формы Дикая гусь – сопровождаются усилениями и гармонизирующими эффектами деятельности чакр и потоков *нади* Иды и Пингалы.**

Кроме того, вдумчивое отношение и неспешный анализ многих религиозных постулатов способен нередко дать выводы, едва ли не противоположные первым и, казалось бы, очевидным выводам из внешней картины некогда бывших событий.

Возьмем, к примеру, основные фундаментальные положения дзен-буддизма (или, по-китайски, направления *чань*). Боддхидхарма, декларировавший отказ от книжных знаний и ненужность совершения благих поступков, сам некогда получил прекрасное образование. Происходя из царского рода местных индийских раджей, у него была прекрасная библиотека во дворце, и, по обычаю тех времен, как царевич, он имел как минимум одного персонального учителя-наставника из касты брахманов.

И эта осведомленность не раз спасала самого Боддхидхарму (Да-мо по-китайски) в сложных жизненных ситуациях. Поэтому какой-то минимум осведомленности безусловно необходим и для тех, кто пытается практиковать дзен как чистую классическую доктрину.

Возьмем, далее центральный эпизод Сутры Помоста Шестого Патриарха Дзен – из любой версии текста, ставшего каноническим. На стихотворное утверждение – гатху – претендента на мантию и символ Патриарха, что надо много медитировать и трудиться в духовных подвигах по очищению сознания, Хуэй-нэн ответил, что «чистое зеркало [сознания] изначально чисто, и грязи на нем взяться неоткуда». Правильно! Потому что Хуэй-нэн принес в свое новое воплощение все плоды и достижения из прошлых своих воплощений. Он был Просветленным с детства! Он видел Атмы – свое истинное высшее- «Я», и потому утверждал об изначальной незагрязненности Атмы и временности всего низшего. Но для большинства монашествующих этот опыт был непонятен и недоступен, ибо высшее всегда может понять низшее, а наоборот – никогда. Поэтому неизвестно,

кто на самом деле был бы лучшим Патриархом – Хуэй-нэн или неудачный претендент...

Следует учитывать, что с энергетических позиций почти весь буддизм, а дзен-буддизм – целиком, основан на индивидуальной работе Атмы. То есть на духовной работе Атмы как частицы Бога, пребывающей в космическом сне-иллюзии и проходящей очередной цикл бесконечного самопознания в своем духовном развитии.

Атма – наше истинное, или высшее-«Я» – подобна сверхъяркой лампе, окруженной системой из абажуров. Но даже самая яркая лампа не будет видна, а не то, чтобы еще и освещать комнату, если ее закрыть серией закопченных непрозрачных от грязи абажуров. Поскольку УДАЛИТЬ эти абажуры, заслоняющие свет Атмы, мы не можем, и каждое из тел-оболочек Атмы имеет свою важную функцию и предназначение, единственный выход – очистить их, сделать такими, чтобы духовное сияние Атмы проникало не только во внутренний мир, но и освещало всю земную жизнь.

Что касается «классической» Йоги, даосских методов Цигун и прочих древних практик, то следует помнить – все древние канонические тексты типа «Хатха-йога-прадипика», «Шива-самхита», «Гхеранда-самхита» и проч. – все они были предназначены для людей религиозных. Для тех, кто исповедовал атеистические доктрины и не признавал верховный авторитет Вед, все подобные знания были закрыты и категорически запрещены самой кастовой системой.

Этот факт тоже, кстати, имеет свое значение. Повышение аурического излучения за счет выжимания скрытых запасов ЦЗИН из сухожилий, связок и фасций, подразумевало направление этих обычно теряемых энергий в образ иштадэваты – на почитаемую форму Бога. Если материалисты, практикующие асаны Йоги готовы потратить всю вновь обретенную молодость в ресторанах, на дискотеках и

прочю, религиозные практикующие Йоги выделенные энергии направляли в область Духа, так что Йога выступала изначально как «ускоренное транспортное средство» на пути к Богу, была инструментом богопознания и духовной самореализации Атмы.

Ну а здоровье и невероятная живучесть – эти аспекты всегда были явно второстепенными и носили характер следствий практикования, а не целевым основанием для занятий Йогой.

2. СОЧЕТАЕМОСТЬ ПРАКТИК

Другая тенденция, которая возникает обычно на средних уровнях практикования, помимо ослабления концентрации и появления чувства «неэффективности» методов и потому унылости, состоит в самостоятельных экспериментах с «творческим» сочетанием практик или внесением в них изменений.

Действительно, стоит признать, что само поле для экспериментов с сочетанием практик от разных школ – невероятно огромное. Да и многие сочетания в утренних и особенно в вечерних тренировках действительно дают настоящее волшебство скрытых чудесных возможностей.

Но иногда эти результаты могут оказываться противоположными ожидаемым позитивным эффектам. И потому трюизмом будет сказать здесь об особой осторожности. Как правило, наша чувствительность сильно отстает от возможностей мгновенной регистрации возможных негативных эффектов самостийного смешивания практик.

Может, например, появиться желание делать некоторые практики на ходу, во время движения, скажем, на работу. Что ж, для некоторых методов это вполне допустимо. Но эффекты от практик, предназначенных для сидячей

стационарной позиции, конечно, будут ниже, и это не отменяет целесообразности их практикования сидя в нормальных условиях.

Далее, может появиться желание опускать – нередко опять-таки на ходу – Иисусову молитву в область нижнего *дан-тяня*. Да, и такое возможно, но только для достаточно опытных практикующих, с большим стажем внутренней работы.

С нижним *дан-тянем* вообще есть много сложностей и неоднозначностей, о которых или ничего не известно авторам книг, особенно переписывающим китайские первоисточники, или же сознательно не сообщается. Многие аспекты прямых нагнетаний жизненных энергий в нижний *дан-тянь* я уже описал подробно ранее, в моей книге «Подводные камни в море биоэнергетики». Так что повторю и выделю здесь только основные моменты.

Подобно телу нашей планеты Земля, в области нижнего *дан-тяня* сопряжены и пересекаются несколько противоположных сил, тенденций и качеств. На грубых уровнях нижний *дан-тянь* – прибежище животных реакций и вообще всей низшей жизненности. Так что нагнетание туда энергий – даже в пожилом возрасте – вызывает всплеск животной похоти, корысти, эгоизма параллельно с возрастанием жизненных сил и некоторыми эффектами омоложения.

Но, на высших уровнях Ментального плана туда проецируются светоматрица или прототип физической формы (в терминах кастанедовской литературы – «шаблон человеческой формы»). Так что, понятное дело, контроль состояния нижнего *дан-тяня* несет в себе множество волшебных эффектов работы с грубой телесной формой. А потому и для мастеров, достигших успехов во внутренней работе, это все несет в себе огромное поле для чудесных возможностей.

Но, как правило, тренеры и авторы множества книг по *Тайцзи-цюаню* и Цигун эти аспекты не знают, и потому

предлагают вам прямые нагнетания энергий в низ живота, что дает, в целом, только оздоровительные эффекты (часто – хотя бы за счет *опоясывающего чудесного меридиана*).

Поэтому наиболее оптимальный вариант, по моему мнению, как общая рекомендация, будет следование евангелическому правилу Иисуса: «Богу – богово, а кесарю – кесарево». В наших аспектах это правило будет выглядеть примерно так: «устремленность к Богу должна сохраняться и поддерживаться молитвами, морально-этические принципы – должны соблюдаться, а здоровье – можно регулировать через работу с нижним *дан-тянем* известными вам методам Цигун и Йоги».

Можно, повторяя слова из 50-го псалма царя Давида, «окропи меня иссопом, и буду чист, убели меня, и стану белее снега», опускать мантру в нижний дан-тянь, желая тем самым проработать все низшие реакции животной составляющей «Я». Но это требует мастерства и особого предварительного молитвенного настроя со стороны занимающихся.

Другие, сугубо практические основные аспекты, связаны с правилом: дайте любой методике или практике свое время, чтобы она подействовала.

Сейчас в современных книгах по даосским практикам Цигун можно, например, нередко встретить такую фразу: «положив сложенные ладони – одна поверх другой – на живот, начинайте сначала вращать их 36 раз по часовой стрелке, а потом 24 раза против часовой стрелки». То есть, не успеет занимающийся создать вихревой поток входящей Силы от Праны-Ци по часовой стрелке и дать ему время позитивно подействовать, наполнив нижний *дан-тянь* новыми энергиями, как тут же надо уже выпускать ненужные или застойные энергии вращением ладоней в обратном направлении, то есть против часовой стрелки. Да дайте вы

время входящим энергиями действительно войти!!!

Я уж не говорю об абсурдности такой последовательности! Ведь сначала выпускают все плохое и застойное, а потом уже – на первом цикле очищения-восстановления – начинают впускать новые свежие энергии.

Увы, самая стандартная и очень типичная ошибка начинающих тренеров – смена противоположных направлений и сочетание разнонаправленных вращений. Например вращают прямые руки – типа «голландская ветряная мельница» – назад-вверх-вперед-вниз, то есть по даосскому кругу Микрокосмической и Макрокосмической Орбиты, а потом СРАЗУ ЖЕ начинают вращать прямые руки – стоя или в полуприседе стойки ма-бу – в обратном направлении, то есть по обратному кругу, вперед-вверх-назад-вниз.

Все эти неправильности напоминают одно правило из практического садоводства. Если вы в место среди кусов смородины посадите куст малины, у вас не будет ни ягод смородины, ни ягод малины. Кусты начнут бороться друг с другом за место, и оба будут чахлыми и не плодоносными.

Какой же тогда должен быть интервал между практиками разной направленности и (или) характера? – для разных целей и ставящихся задач – разное! Уместно вспомнить, по школьным еще учебникам анатомии и физиологии человека, что среднее время клеточного митотического деления – около 28 минут, а – судя по книгам Анастасии Новых из серии «Сэнсей исконный Шамбалы» цикл формирующей активности Аллат длится 11 минут 57 секунд. Значит, если вы ставите целью наиболее совершенную регенерацию тканей или поврежденных органов, минимальное время для циклов «наполнение энергиями - очищение организма - повторное наполнение энергиями» должно составлять не менее 12 минут, а желательно 28-30 минут между практиками частных направленностей. Если же в расчет

принимаются только энергетические процессы и аспекты промывок, то эти интервалы можно сократить до 6-9 минут. Но тогда число циклов должно быть чуть меньше, потому что может подняться внутренний «ветер» (в терминах тибетской медицины), и будучи неконтролируемым, он может наделать больше плохого, нежели хорошего.

Замечу, что с духовными практиками, исполняемыми в «чистом виде» (в традиционных или ортодоксальных формах), дело обстоит порой совсем по-другому: там действуют эффекты многомерности духовных пространств-энергий, допускающие совмещение противоположностей в разных мерностях. И то, что не сочетается в оздоровительных целях и может оказаться ущербным для физического здоровья, для очищения и развития души – будет вполне приемлемым и допустимым. Сверкающий алмаз потому так и сверкает, что у него много граней, сосуществующих и взаимодополняющих.

Еще один аспект сочетаемости или не сочетаемости практик – их предназначенность и эффекты на Нисходящем или же на Восходящем Потоках. Глупо, например, надеяться на физическое исцеление (обусловленное сугубо Нисходящим Потоком или же правильным усилением «горизонтальных» взаимопревращений пяти элементов Природы), читая при этом Иисусову молитву «Господи, Иисусе Христе, сыне Божий. Слава тебе!», то есть в варианте или в форме, порождающей Восходящий Поток.

Занимающимся Йогой и Цигун важно научиться распознавать три типа энергетических превращений: «по-горизонтали» порождающий или угнетающий (деструктивный) циклы превращений Пяти элементов Природы, и два «вертикальных» типа энергетических превращений – Нисходящий Поток (от Бога в низшую материальность) и Восходящий Поток (из материи обратно к Богу).

Эти аспекты я подробнее описал в своей книге «Открытие Царствия небесного: принципы планирования домашних тренингов».

Больше ничего более конкретного сказать здесь не могу. Почему – вы поймете из материалов следующего параграфа.

3. НАБЛЮДЕНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ ВНУТРЕННИХ СОСТОЯНИЙ И ВАШИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РЕЖИМОВ

Основное практическое фундаментальное правило и Йоги, и Цигун, и любой иной древней системы категорическое, простое и звучит предельно просто:

НАБЛЮДАЙТЕ И ИЗУЧАЙТЕ СВОИ СОСТОЯНИЯ, а также – ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РЕЖИМЫ СВОЕГО ОРГАНИЗМА. Вы сами откроете сугубо для себя и в индивидуальном порядке условия и времена суток, когда вам проще делать пранаямы и (или) асаны или практики Цигун, а когда – лучше трудиться на поприще мирской активности и играемой в этом воплощении своей «театральной роли».

Это занятие – фактически основное и фундаментальное самонаблюдение (а для чего просто **НАБЛЮДАТЬ**, если вы при этом не будете **ИЗУЧАТЬ?**).

Никакие достижения невозможны и любые практики окажутся бесполезными. Если вы не будете знать особенности самих себя любимых. К чему знать тезисы Изумрудной скрижали, оккультные законы из книг Папуся, даже тексты Священных Писаний, если в этих процессах не задействовано элементарное самонаблюдение?

Мы все – очень и очень разные, и свойства астронумерологии дня рождения и дня зачатия дополняются преобладающими стихиями в телесной конституции, а те – особенностями зодиакального знака рождения, и т. д.

и т. д. Оздоровительные эффекты для толстеньких могут оказаться опасными для худеньких, а средний и тем более сбалансированный аюрведический тип попадает довольно редко.

И на все это накладываются кармические «следы» прошлых воплощений со всеми их недоработками и позитивными достижениями, грехами и злоупотреблениями из прошлых жизней и добродетельными поступками. Богатые или бедные деньгами и здоровьем, горбатые и убогие, красивые и благородного вида – все это накладывает сугубо индивидуальные особенности и нередко особые требования к подбору домашних занятий.

Естественно, что занимающийся должен иметь достаточные уровни своей личной эзотерической осведомленности, чтобы в случае появления каких-то новых или «особенных» ощущений или, наоборот, негативного опыта, хотя бы приблизительно ПОНИМАТЬ, что именно с ними происходит. Необычные чувства распирания груди, особое тепло в ладонях, подрагивание пальцев рук или вибрация конечностей, щелчки или «похрустывание» в позвоночнике или суставах – все это говорит об изменениях внутренней энергетики занимающихся.

«Две силы – ум и Прана – поддерживают ритм жизни и сознания», – пишет Свами Сатьянанда в комментариях к Хатха-йога-прадипике. На самом деле – основа ума и Праны – Божественная Искра (Атма, Душа) внутри каждого из нас. Понятно, в любом случае, что анализ и регистрация малейших изменений (без страха, но с радостной надеждой на связь с Богом) – все это дают перспективы полного контроля над низшей жизнью и плотским сознанием.

4. СРЕДНИЕ УРОВНИ ПРАКТИКИ – ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ УРОВНИ АУРЫ

Ясное дело, столь часто звучащий сейчас девиз или призыв «**слушай свое сердце**» врач-терапевт, тренер по Йоге или Цигун и инструктор по фитнесу поймут по-своему, на своих, материальных, уровнях.

Последователи Иисуса Христа этот евангелический лозунг поймут в более правильном варианте – на духовных уровнях.

Ибо все внутренние и внешние оценки ситуаций и состояний исходят из Души (*Атмы*), и именно в духовном сердце (опять-таки в Атме) находятся все добродетели и скрытые часто за материальной суетой достоинства.

И наиболее четко, на мой взгляд, этот принцип разъясняется и раскрыт в духовных школах Йоги* и в древних формах даосизма.

Но только Адепт сможет воспринять **ВСЬ** спектр значений лозунга «слушай свое сердце» **ОДНОВРЕМЕННО**.

ДВЕ ГЕНЕРАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ ЙОГИ, ДУХОВНОГО ЦИГУН И БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Сначала стоит кратко подитожить общую направленность современных или известных нам ныне **КИТАЙСКИХ И ИНДИЙСКИХ** практик.

Китайские практики предусматривают перевод энергий в нижний *дан-тянь* и собирание внешних энергий для нижнего *дан-тяня*. о это опускание связано с древними тайнами контроля прототипов формы в нижнем *дан-тяне* как отражении прототипов-светоматриц, а не с простыми накачками энергий в нижние области тела.

Индийские практики предусматривают перевод жизненных энергий в верхние психические центры (в верхнем *дан-тяне*,

как утверждается, 7 чакр-центров, асвязанных системой аналогий с 7 чакрами всего туловища и тела). Аллегорически это обозначается как «подъем Кундалини», но если Кундалини - чья внутренняя природа - суть природа Божественной Матери - действительно проснется, от тела останется горстка пепла или будет готов очередной пациент для палаты номер 6.

Я считаю, что Мастер должен свободно действовать в обоих направлениях и пользоваться всеми методами регуляции внутренних энергий и управления своей низшей жизненностью.

Разбираясь в огромном море литературы по Йоге, обращаясь к концепциям разных школ и направлений, несмотря на частные и более общие разногласия и другие различия в них, можно увидеть две генеральные стратегии в направлениях йогической работы учеников.

Первая генеральная стратегия предусматривает поэтапное и постепенное восхождение от более грубых аспектов человека и его деятельности ко все более уточненным и духовным. Это, обобщенно говоря, – суть Путь из материи к Духу. Сторонники этой генеральной линии развития чаще всего ссылаются на восьмиступенчатую Йогу древнего мудреца Патанджали, кратко систематизированную к его знаменитых «Йога-сутрах». Согласно этой схеме, называемой также Аштанга-йогой (или «восьмиступенчатой йогой»), достижение совершенства в морально-этических принципах Ямы и Ниямы – соответственно внешнего и внутреннего самоограничения – позволяет перейти к совершенствованию в Асане, а достижение совершенства в асанах Йоги – к Пранаяме, и далее – к отрешенности (Пратъяхаре), концентрации (Дхаране), медитации (Дхьяне), и все это завершается в сверхсознании (Самадхи).

СПРАВКА. В полном виде таблица 8-ступенчатой *лестницы йоганг* – или, в переводе с санскрита, «средств достижения» – имеет следующий вид.

1. ЯМА (ЙАМА) — воздержание, ВНЕШНИЕ ограничения, контроль межличностных отношений. Определяется и состоит из принципов:

■ АХИМСА — воздержание от нанесения вреда любому живому существу на деле или в мыслях;

■ САТЬЯ — правдивость в словах и мыслях;

■ АСТЕЙА (АСТЕЯМ) — нетребование чужого добра, «не укради»;

■ БРАХМАЧАРЬЯ — контроль за плотскими желаниями и сексуальной активностью;

■ АПАРИГРАХА — отклонение даров и других незаслуженных материальных благ, нестяжательство;

2. НИЯМА (НИЙАМА) — культура, ВНУТРЕННИЕ самоограничения, внутриличностный самоконтроль. Определяется и состоит из следующих принципов:

■ ШАУЧА (ШАОЧА) — очищение, включающее в себя

(а) БАХЬЯ — внешнее очищение и

(б) АБХЬЯНТАРА — внутреннее очищение телесной формы, чистота сознания, очищение ума посредством воспитания хороших эмоций и чувств, таких как дружелюбие, доброжелательность, бодрость;

■ САНТОША — удовлетворенность, привычка довольствоваться тем, что приходит без излишних усилий, нетребовательность к материальным благам;

■ ТАПАС — аскетический образ жизни, умерщвление плоти, состоящее в выработке привычек переносить холод, голод и т. д.;

■ СВАДХЬЯЯ — регулярное чтение духовной литературы, изучение основ учения, постижение высших духовных истин;

■ ИШВАРА-ПРАНИДХАНА (ИШВАРА-ПРАНИДХА) — размышление о Боге, других высших силах, смирение перед объективностью законов бытия.

3. АСАНА — практика «правильных положений тела», которая осуществляется Согласно учению Хатха-йоги.

4. ПРАНАЯМА (ПРАНАЙАМА) — зарядка энергией благодаря контролю за дыханием; выполнение дыхательных упражнений Хатха-йоги.

5. ПРАТЬЯХАРА — выключение чувств, уведение чувств под контроль бодрствующего сознания, несвязывание мыслей с внешним миром.

6. ДХАРАНА — концентрация, внимание, искусство сосредотачивать мысли и силы.

7. ДХЬЯНА — медитация, длительное размышление о предметах, явлениях или истине.

8. САМАДХИ — созерцание, экстаз, озарение, постижение, просветление.

Возможно, автором ее был не сам Патанджали, и он лишь записал чьи-то более ранние наставления, но это здесь не принципиально. Концепция так называемого «восьмеричного пути» отражает логическую последовательность ступеней практики, позволяющую занимающимся в полном соответствии с природными принципами достичь высших уровней сознания, физического и духовного развития.

Так или иначе, прошу вас обратить внимание на тот факт, что приведенный список, перечень или перечисление уровней в «восьмиступенчатой Йоге» Патанджали полностью совпадает с утверждаемыми ценностями в китайских даосских практиках и древних боевых искусствах (БИ), от древних даосских до сравнительно новых буддийских комплексах монастыря Шаолинь.

Этот общий подход к стратегии саморазвития имеет свои преимущества. Во-первых, в чисто техническом аспекте грубым телом и самыми грубоматериальными аспектами жизненности управлять всегда проще, чем тонкими. Человек без особого труда может контролировать положения своего Плотного тела, четко осознавая например свои способности сесть в шпагат, успехи в поворотах вправо и влево; намного сложнее оценивать беспристрастно свою эмоциональную стабильность и еще на порядок сложнее – руководить умственными своими состояниями.

Во-вторых, такая общая схема примерно соответствует

и эволюционному развитию человечества. Так, во времена древней цивилизации Лемурии (Третья Коренная Раса человечества) посвященным считался человек, в совершенстве владеющий своим Плотным телом, и асаны той системы, что сейчас составляет основной предмет Хатха-йоги, – это было основным объектом и вершиной любого эзотерического обучения.

В эпоху Атлантической цивилизации (Четвертая Коренная Раса) наиболее продвинутая часть воплощенного человечества изучала основы Лайя-йоги, в которой людей учили владеть своими эмоциями. Под руководством опытных Наставников ученики или вводили себя в состояния безудержной радости или же беспробудной печали и тоски [понятно, что все это совершалось под бдительным наблюдением Учителей!]. Во времена поздней Атлантиды и пост-атлантических Царств, включая и древний Египет, к этому добавили работу над совершенствованием в концентрации и, наоборот, дисконцентрации, а также учеников знакомили с местами Силы, учили распознаванию природных участков местности с Восходящими и Нисходящими потоками...

В Арийскую эпоху Пятой Коренной Расы, когда появились эволюционные способности к интеллектуальной деятельности, сюда добавилась Раджа-йога, или «царственная йога», учащая контролю Разума.

Сейчас, на подходе к рождению представителей Шестой Коренной расы, все возрастающую роль и значимость будут приобретать контролирование способностей к ясновидению, яснослышанию и других тонких мистических способностей человека.

Таким образом, общая генеральная линия Йоги как особого искусства контроля способностей и аспектов деятельности человека от грубых ко все более тонким проявлениям – довольно проста для понимания и соответствует естественным большим этапам в эволюции человечества.

И, поскольку в общем развитии человека от ребенка до взрослого, эти большие этапы становления человечества повторяются в сокращенном и ускоренном виде, целесообразность подобного направления в осознанном развитии человеческих единиц в целом бесспорна и, повторю, понятна всем.

В последние столетия, и особенно на рубеже 19-20 и 21 вв. все большую значимость начинает проявлять **вторая генеральная стратегия или подход к осознанному совершенствованию личности: сначала развитие сознания и Духа. а затем уже – постановка под контроль всех низших аспектов человека и видов его деятельности.**

Более того, именно этот подход теперь считается истинным и наиболее целесообразным для современной эпохи целым рядом представителей Йоги.

«Подлинное направление Пути как раз прямо противоположно тому, в котором движется большинство людей, и вы в том числе. Обычно начинают с тела и циркулирующих в нем энергий, затем переходят к эмоциям и уму, а заканчивают разумом и волей. В действительности начинать следует с воли, а телом заканчивать. Тому, кто начинает с воли, не требуются физические и дыхательные упражнения, задержка дыхания, очищение сердца или какие-то иные формы предварительной подготовки. Именно это пришел показать Шри Рамакришна, – в этом состояла собственно йогическая часть его миссии. «Преклонитесь сперва перед Шакти, Божественной Силой», — говорил он, — «обретите [духовную – Ю.К.] Силу и она дает вам Истину». Йогину требуются прежде всего Воля и Сила....Первое, без чего нельзя обойтись, — вера в себя, затем вера в Бога и, наконец, вера в Кали, Божественную Мать, ибо это то, на чем стоит мир. Сперва воспитайте Волю, с помощью Воли воспитайте знание, с помощью знания очистите сердце, установите контроль над энергиями тела и успокойте ум. С помощью всех этих орудий сделайте тело бессмерт-

ным. Вот подлинная Йога, вот истинная и единственная Тантра. Веданта начинается с Разума, Тантра – с Сипы.» - пишет Шри Аурубиндо в самом начале своей обобщающей статьи «Основы Йогической Садханы» (1911 г.).

На самом деле, оба эти подхода или генеральные линии осознанного самосовершенствования человека имеют свои недостатки, причем в первом случае их даже больше, чем во втором.

Рассмотрим сначала недостатки первого подхода, то есть линии от грубого к тонкому.

Во-первых, систематизируя разнообразие аспекты и практики, сам древний мудрец Патанджали, выделив систему «восьмиричной йоги» с лестницей йоганг («средств достижения») нигде не указывал на обязательность неуклонно придерживаться этой схемы в индивидуальном прогрессе учеников. Более того, можно наибольшую часть жизни потратить на достижение совершенства в морально-этических ограничениях Ямы и Ниямы, и больше так ничего и не добиться. Или, когда к 60-70 годам все телесные органы и функции придут в упадок, для иных учеников уже поздно будет приниматься как за асаны, так и за пранаямы и более высокие уровни Йоги.

Во-вторых, страх не преуспеть в Яме или Нияме и «железобетонное» упорство в снискании безусловных этих добродетелей, все же служит одновременно и существенным тормозом кругозора развивающегося ученика. Из-за добровольно надетого на себя «духовного намордника», теряется понимание сложности Жизни и звучание вселенской гармонии. Ибо сложные мелодии единой Жизни включают в себя нечто больше, чем просто семь нот музыкального звукоряда, – и все это проходит вне осознанности таких учеников.

В-третьих, пока ученики доберутся до осознанности развития Духа, они, несмотря на потуги сохранять принципы Ямы и Ниямы, все же успеют столько сотворить самого раз-

ного в своей жизни, что кармически это может потребовать несколько воплощений, прежде всего на ликвидацию «кармических узлов» с другими людьми.

Можно в совершенстве исполнять асаны Хатха-йоги в течение десятилетий, быть в техническом отношении мастером пранаям и бандх, но при этом оставаться все той же сволочью, что и был раньше, ибо прогресс в духовных упражнениях – он намечен только лишь на дальнейшее будущее!!!

В-четвертых, и это наверно будет самым важным аспектом, сведение личностного прогресса в индивидуальном самосовершенствовании лишь к набору или последовательностям формально исполняемых МЕХАНИСТИЧЕНСКИХ ПРАКТИК, вообще нелепо и чуждо самой эволюции сознания и особенно духа человеческого.

Неужели кто более других способен завязать себя в узел, неужели сидение в шпагате и прочие «вывернутые суставы» являются залогом и большей духовности??? – Да ничего подобного!!!

Справедливости ради, стоит заметить, что и приведенный выше второй генеральный путь Йоги тоже имеет свои недостатки или проблематичные стороны.

Во-первых, достижение духовной Силы и чистого сознания часто делает субъективно ненужным обращению даже части накопленных внутренних энергий на контролирование телесных функций и низших аспектов жизнедеятельности. Более того, все современные религии склонны объявлять «телесные тренировки» малоценным и сомнительным в духовных отношениях занятием – от поучений св. апостола Павла до современных исламских мулл.

Посмотрите, как устроено сознание обычного человека: его ум ежемгновенно вынужден обслуживать запросы тела и «эго». Иными словами, обычный человек только и делает, что использует свои умственные способности на все больше и большее зарабатывание денег, на изыскание средств зара-

ботать деньги и на все большие чувственные удовольствия.

И надо четко отдавать себе отчет, что при отсутствии жесткого самоконтроля и четких духовных ориентиров перенаправление энергий сознания и Разума в низшие области человеческого «Я» может приводить к усилению плотских реакций и запросов низшего «эго».

В-вторых, и этот довольно тонкий момент ясен лишь читателям, знакомым с семеричной структурой человеческого «Я», поэтапное нисхождение внутренних энергий от области Духа вниз, через оболочку астрального тела, делает автоматически успехи учеников в области совершенства Плотного тела напрямую зависимыми от настроений и эмоций: плохое настроение, подавленность эмоциональной сферой вызывает автоматически нежелание заниматься асанами и пранаямами. Этот факт, кстати, известен многим реально занимающимся Йогй и (или) Цигун.

Я упомянул здесь китайский Цигун неслучайно. Многое, если даже фактически не все, сказанное выше, относится пор своей проблематике к китайскому Цигун как к науке управления внутренними энергиями.

Не верите? – приведу тогда достаточно ясную цитату, отражающую наличие аналогичной проблемы в боевых искусствах и Цигун:

«между японскими и китайскими воинскими искусствами шаолиньского кунг-фу и тай-цзи цюань имеется коренное, хоть и едва уловимое, различие. Последние два прекрасно подходят для боя, но они изначально развивались как средства, подкрепляющие собой практику дзэн; тогда как практика дзэн изначально использовалась для подкрепления самого бусидо, являющегося истоком японских воинских искусств.

Иными словами, в японских воинских искусствах связь с дзэн носит обратный характер. Шаолиньский ученик, к примеру, в своем развитии идет от кунг-фу к дзэн; тогда как каратэка [каратист] – от дзэн к своему боевому искусству.

Шаолиньский ученик начинает с кунг-фу, но на высшей ступени [обучения] он отбрасывает это боевое искусство и [стремится] обрести духовное просветление. Каратэка начинает с каратэ и на высшей стадии [обучения] использует дзэн для совершенствования навыков воинского искусства, чтобы в конечном счете стать прекрасным борцом. Различие, однако, столь неуловимо, что многие мастера воинских искусств сами, возможно, его не ощущают, особенно когда упускают из виду то обстоятельство, что изначально шаолиньское кунг-фу и тайцзи-цюань замышлялись в помощь тем, кто искал путь к духовному просветлению.

Вот по этой причине многие мастера шаолиньского ушу и тайцзи-цюань используют дзэн в своих дисциплинах для совершенствования боевых навыков и укрепления здоровья, пренебрегая духовной стороной [дзэн]...

[Wong Kew Kit_ Encyclopedia of Zen, русск. пер., М., Гранд Фаир, 1999б с.223]

СФЕРА МЫШЛЕНИЯ (1)

Йога существует как совокупность или точнее – система инструментов для преобразования сознания.

Мышление современного человека. увы, почти всегда – хаотическое, направлено почти только для благоденствия Плотного тела и удовлетворенность низшего «эго» – дон Хуан у К. Кастанеды называет его «мышление хищника» – и поиск гарантированного материального счастья. Ввиду почти полного отсутствия правильной богочентрической модели мира, такое сознание неизбежно оказывается фрагментарным, лишенным целостности и направленности, а кризисы и чувства пресыщенности – закономерное и естественное кармическое следствие.

Кроме того, современное общество умудрилось за счет своих социальных институтов сделать все для того, чтобы

мышление Homo sapiens оказалось почти полностью состоящим из штампов, расхожих стандартов и примитивных мыслеформ, направленных лишь на обслуживание «эго». И все эти стандартные мыслеформы и шаблонные мыслесхемы ежесекундно циркулируют в ауре Ментального тела (см. Рис. 1.1), порождая порочные круги замкнутого-на-себя мышления, ограничивая не только духовные способности высшего «Я», но и даже способы нестандартного решения банальных мирских проблем.

Так или иначе, первый этап – хоть как-то научиться успокаивать этот мятущийся поток мышления, безостановочное вращение мыслеформ, к тому же чаще всего направленный сугубо на выживание в сложных условиях современного мира.

«Йога – это удержание материи мыслительной субстанции – читты – от [беспрерывных] видоизменений» – гласит второй стих из знаменитых Йога-сутр древнего мудреца Патанджали.

Заметьте, во-первых, что с этого только НАЧИНАЕТСЯ Йога, а не на этом заканчивается Йога как на некоем высшем достижении.

Во-вторых, упоминается не только головной мозг или мистическое Ментальное тело. а вся совокупность мыслительного аппарата, то есть от самого Ментального тела до его проекций на эмоционально-психические уровни Астрального тела, Эфирного тела и физического мозга как земного мышления.

В-третьих, и это не в меньшей степени важно, приводимый тезис Патанджали относится не только к Раджа-йоге как вершине всех йог, ибо работа сознания с самим сознанием – суть сложная и кажущаяся многим маловозможная задача. Нет, по сути – это также необходимое условие для практики асан Хатха-йоги, условие для успешности пранаям (от хатха-йогических до ментальных) и многим иным вещам. Ведь вы

сами согласитесь, что делать асаны в беспокойной обстановке какого-нибудь семейного раздора, или когда сознание обуревают мысли об отмщении начальнику на работе, о том, где вообще можно достать деньги и проч. – все это делает порой невозможной или малоэффективной даже проработку функций Плотного тела.

ОСНОВНОЙ КЛЮЧ ЙОГИ – ОСНОВНАЯ ТАЙНА ЙОГИ

Йога предполагает контроль: Хатха-йога подразумевает контроль тела, Джнани-йога – контроль познания мира внешнего и мира внутреннего, Раджа-йога суть контроль разума, интеллекта и всей сферы мышления... Так пишется и указывается во всех руководствах, книгах и учебных пособиях.

И неискушенные ученики и новоначальные занимающиеся начинают напрямую КОНТРОЛИРОВАТЬ свою внешнюю деятельность, сначала сосредоточившись на принципах Ямы и Ниямы, затем – на указаниях соответствующих книжных Гуру.

Ясное дело – конфликтов здесь не счесть!!! Причем по многим причинам сразу.

Прежде всего, наше «эго» вообще не любит никакого контроля. Оно воспринимает не только внешний контроль со стороны, но даже и внутренний самоконтроль как насилие, тирании, и всегда готово взбунтоваться, как судно с пиратами, ведомое добропорядочным капитаном.

Мирские люди, особенно низких и средних уровней развития, не думают о жизни. Они просто живут. Правда при этом не понимают, что их жизнь мало чем отличается от жизни животных, одаренных интеллектом, и что:

(а) все их действия и даже бездействия подчиняются обобщающему закону Кармы;

(б) они неизбежно не защищены от болезней и старости;

(в) их ждут новые и новые воплощения, со все новыми и новыми материалистическими «радостями» и страданиями. Да и то, что они называют «счастье» – суть чаще всего просто промежутки между двумя несчастьями, и не более того!

Но, что касается начинающих серьезно заниматься Йогой и проникнувшихся идеями контролирования низших уровней «эго», их ментальная аура вскоре просто обвешана многочисленными запретами, «табу» и страхами эти запреты нарушить!

Страх отяготить свою Карму, страх не попасть в Рай, страх нарушить заповедь или регулирующий принцип, страх пропустить тренировку, эти и многие другие страхи способны превратить жизнь начинающих заниматься йогой в настоящий КОШМАР! И, если учесть, что и мирские страхи обычных людей такими начинающими учениками не преодолены в полной мере (например страх остаться без работы, потерять жену (мужа), оказаться обманутым или «кинутым» на деньги в мирских сделках), то уж воистину – небо может порой показаться в овчинку таким новоначальным занимающимся!

Основной секрет здесь связан с тем, что ЗНАНИЕ ВСЕГДА ДОЛЖНО ПРЕДШЕСТВОВАТЬ КОНТРОЛЮ.

Общая методическая схема внутренних постижений тогда выстраивается примерно в следующий ряд последовательностей фаз-этапов во времени:

(1) практикование тех или иных асан, пранаям, упражнений Цигун или форм боевого кунг-фу дает новые виды или типы ощущений.

(2) анализ этих новых особых ощущений становится объектом самоисследования, что в итоге дает особые новые виды **внутреннего знания.**

«Наблюдай за своими ощущениями, – с этого начинается Познание,» – утверждает в Книге Золотых Правил. [Этот источник очень древнего происхождения; он, хотя и не полностью, но приводится и разбирается в соответствующих книгах Е. П. Блаватской и М. Коллинз].

Если углубиться детально в самоисследование, можно видеть, как та или иначе практика как бы приоткрывает или добавляет во внутренний мир некую новую область внутреннее пространство. И дальше уже исследуется эта новая область во внутреннем мире занимающегося. Иные продвинутые йогины способны часами и даже днями просто наслаждаться самоисследованием в таком ключе! Особенно если они уже выросли до осознания иллюзорности внешних мирских достижений.

Этот этап или аспекты любой Йоги, наверное, стоит считать самыми важными в промежуточных уровнях достижений в Йоге.

Да и то такие мирские «наслаждения»? – по сути это не более, чем привычка к вибрационным диапазонам определенных спектров и уровней вибраций. Просто, даже зная это, от них трудно отвыкнуть просто так. раз и навсегда например отказавшись. Кризис часто вызван здесь тем, что иллюзорность внешних мирских «ценностей» понята и усвоена, но новая внутренняя вселенная собственного духовного опыта – еще не построена. И, как образно иногда говорят, «вышел по привычке прогуляться по палубе, а палубы – не оказалось!»

(3) на основе нового внутреннего знания занимающиеся Йогй, Цигун или БИ сами принимают решения о конкретных путях, способах и уровнях контроля «эго». Ибо когда все детально изучено, исследовано во временной динамике состояний, – такие функции и аспекты «эго» контролировать становится намного проще. естественней и доступнее!

В миру широко распространено заблуждение, что рели-

гия прежде всего требует и еще неизвестно что дает. Однако, религия сначала ДАЕТ благостные состояния сознания, успокоение, обращенность человека к самому себе, а потом только уже начинает требовать. Ибо если кто-то хочет сохранить благость приобщения к сокровищнице Духа, он или она должны выполнять какие-то нормы или предписания.

То же самое касается Йоги – сначала ученики что-то должны порлучитьЮ, и лишь потом, если они хотят сохранить свои достижения, внутренние обретения, они с легкостью будут соблюдать те или иные ДОБРОВОЛЬНЫЕ предписания, самоограничения и требования.

ОСНОВНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КЛЮЧ ЙОГИ

Достижение состояния умственного безмолвия – основная техническая трудность для всех новоначальных учеников. И здесь не поможет не картинное восседание в позе лотоса, ни разные специальные выверты, приемы и ухищрения, если не понимать сразу нескольких ключевых моментов.

Первый ключевой момент – понимание структуры семеричного человека. По отношению к высшему-«Я» (Атме) все пять оболочек или «тел» – Эфирное, Астральное, Ментальное, Каузальное (Кармическое) и Буддхическое тело (или тело духовного разума) – все они пребывают в непрерывном движении, испытывают ежемгновенно модификации и смену состояний. И очень часто – как в басне Крылова «Лебедь, Рак и щука» – все они тянут внимание в свою сторону. в своем собственном направлении. А это, в свою очередь, напоминает телескоп с разобщенными звеньями: хотя все звенья присутствуют, свет правильно проходить не может. То есть Свет Божий от Атмы не может низойти вниз, потому что система тел-оболочек действует наподобие системы абажуров, сквозь которые даже мощная лампа едва просвечивает во тьму комнаты.

Когда человек служит Господу – да пусть хотя бы раздает бутерброды на благотворительном вечере или распространяет книги о Боге – человеческие движения, дыхание, эмоции и мысли – все они естественным образом координируются и синхронизируются, так что просветляющие эффекты Атмы могут нисходить вниз, часто вызывая нектарные потоки благодати, низвергаемой Свыше, от Бога. Автор этих строк сам несколько раз испытывал подобные ощущения, когда-то участвую в распространении книг общества «Харе Кришна!». Это были незабываемые минуты, когда все тело и все фибры Души как бы омывались, просветлялись, освежались нисходящими от Бога тонкими духовными энергиями.

Но когда человек эволюционно еще не пришел к чистому преданному служению (а такие состояния – даже они! – не постоянны), проблема синхронизации тел-оболочек «Я» нуждается в специальных «технических» решениях.

Они реализуются в последовательности следующих фаз вхождения в медитативные состояния:

(1) принятие правильной позы сидения. Поскольку для западных учеников сидение в позе Лотоса в подавляющем большинстве случаев редко достижимо, подойдет любая сидячая поза. лишь бы позвоночник был вертикально расположен, выпрямленным, а поза сидения была бы устойчивой. Основная цель этой фазы – чтобы тело не мешало, чтобы ЗАБЫТЬ ПРО ПЛОТНОЕ ТЕЛО ВООБЩЕ. Поэтому сидеть в позе Лотоса, превозмогая боль в суставах, здесь будет глупым занятием, и боль в суставах не позволит вам полноценно медитировать.

(2) расслабление и контроль дыхания. Когда поза принята, и мысли расслаблены, простейшее двух-трехминутное наблюдением за дыханием, выравнивание продолжительностей вдоха и выдоха, – все это позволяет выровнять и нейтрализовать Эфирное тело и Астральное тело. Когда дыхание ровное, эмоции утихают вслед за этим. [Человек неспособен

чувствовать гнев или обиду и при этом ровно и спокойно дышать, так что контроль дыхания чаще всего АВТОМАТИЧЕСКИ приводит к успокоению психики. И наоборот – тоже справедливо].

(3) отрешенность. Человеческий мозг постоянно вынужден перерабатывать гигабайты информации, непрерывно поступающие от пяти грубых органов чувств – зрения, слушания, обоняния, осязания и (или) вкуса. Поэтому простая **ОТСТРАНЕННОСТЬ** и уведение сознания от объектов внешнего восприятия органами чувств уже автоматически позволяет физическому мозгу чуть отдохнуть и расслабиться в ментальных отношениях.

Именно наработка способностей к **ОТРЕШЕННОСТИ** является основным техническим ключом к достижению состояний умственного безмолвия для начинающих освоение самых разных видов Йоги!

Для того, чтобы полноценно входить в состояние умственного безмолвия, – для этого обычно требуется не менее 4-5 месяцев практик спокойного созерцания собственных мыслей. Сначала ученикам рекомендуют просто наблюдать потоки своих мыслей, не оценивая их, не ужасаясь при обнаружении негативных мыслеформ...**ПРОСТО НАБЛЮДАТЬ ПОТОКИ СВОИХ МЫСЛЕЙ.**

Затем ученики начинают, во-первых, обнаруживать некие внутренние области сознания, как бы надстоящие над уровнями-плоскостями простого интеллектуального мышления. Во-вторых, рано или поздно они начинают задавать себе вопрос: «а КТО наблюдает за мыслями?» Понятное дело – мысли не могут наблюдать за мыслями. Равно как не мышцы и не эмоции могут следить за мыслями. **КТО ЖЕ ТОГДА СОЛЕДИТ ЗА МЫСЛЯМИ?**

Ответ здесь теоретически прост, но практически должен быть реализован – это только высшее-«Я» может наблюдать за мыслями.

Со временем, практикующие медитацию все больше утверждают в этих сверхсмысленных уровнях своего собственного сознания, когда занимающийся может наблюдать за мыслями сверху вниз, подобно альпинисту, достигшему наконец вершины Монблана и спокойно смотрящего на проплывающие внизу облака-мысли.

(4) концентрация или на своем высшем-«Я» как на неописуемо ярком шаре божественного Света, локализуящимся где-то в области над головой и над-за затылком, или же на образе Бога, каким верующий представляет себе Верховную Божественную Личность – все это существенно ускоряет достижение способностей к умственному безмолвию и вообще процессы эволюции души в целом.

СФЕРА МЫШЛЕНИЯ (2)

Д-р Радхакришнан в «Индийской философии» пишет:

«Мятущемуся, беспокойному уму человека, который ставит перед собой цель проникнуть в тайны земли и небес, Йога говорит, что истина может быть достигнута постоянным удалением сознания как от внешних воздействий, так и от внутренних процессов».

То есть иными словами, сначала человек отрешается от внешних факторов, влияющих и модифицирующих интеллект и разум в целом, а затем – отрешается от внутренних реакций материально-эфирной умственной субстанции (читты) и всех проявлений низшего «эго», чтобы попасть в сверхсознательные области, увидеть и испытать хоть и проблеск, но все же чистого Божественного сознания,

Спросите любого Мастера, какие основные препятствия существуют в духовном самопознании, и он вам однозначно скажет, что все трудности и все условия достижения успеха в познании высшего-«Я» и Небес связаны с тем, КАК ЧЕЛО-

ВЕК ДУМАЕТ!

Не так давно один молодой американский фокусник и маг, проникающий сквозь толстые стеклянные стенки аквариума, ходящий спокойно в Лондоне по волнам Темзы, исчезающий из замкнутого куба и т. д. – он всегда прикладывал указательный палец к виску и говорил: «Здесь все проблемы, только здесь!» И он был прав: пока в вашем уме существуют ограничения и шаблонное мышление – никаких реальных успехов вам не видать!

Формирование особой сферы мышления занимающихся Йогой чаще всего связывают и почти всегда сводят к практикам в медитации, то есть к систематическому исполнению формальных упражнений. Но это – всего лишь взгляд со стороны, причем тех, кто сам не занят внутренней работой по самоусовершенствованию и преобразению самих себя.

На самом деле имеет огромное значение, с какими мыслями вы делаете асаны Хатха-йоги, насколько установился у вас мир в душе при практиковании пранаям... Все, связанное с характером, стилем мышления, с чистотой всего умственного мира – все это имеет значение.

Одно из самых революционных преобразований ума для практикующих Йогу или Цигун или же, наконец, даже одни боевые искусства (БИ), связаны с тем, что внешние операции интеллекта, призванные у мирских людей считать, рассчитывать, планировать, оперировать аспектами ВНЕШНЕЙ ЖИЗНИ, должны смениться аналогичными операциями и функциями, но направленными ВОВНУТРЬ, то есть применить мышление и все аналитические способности интеллекта и распознавательные наработки ума к внутренним проблемам.

И в этом великом обращении развитого ума ВОВНУТРЬ одну из самых существенных ролей играет основной ключ Йоги, решение проблемы наиболее легкого и верного способа достичь успехов во внутренней работе.

МИФЫ ЙОГИ

Рассматривая вкратце общие концептуальные основы Йоги, а заодно – китайского Цигун и боевых искусств (БИ), нельзя пройти мимо распространенных ныне мифов, сформировавшихся из-за чересчур большого рвения многих популяризаторов этих восточных практик, что-то слышавших или частично знающих о Йоге.

И надо сразу сказать, что мифы Йоги связаны вовсе не с летающими йогинами, с Учителями, которые могут спокойно проникать сквозь стенки жилых помещений, не с Мастерами, ходящими по поверхности воды, «яко по суху»... Эти-то аспекты – как раз не мифы, а сущая правда.

Под мифами я здесь подразумеваю распространенные заблуждения, тиражируемые из года в год, из десятилетия в наши новые времена, наивные упования современных учеников и инструкторов искаженных некогда традиций.

Этих мифов довольно много, но основные из них – четыре группы ложных представлений, в той или иной мере не только вредных, но и опасных для практикующих Йогу:

1. Миф о самопроизвольной духовности после практик Хатха-йоги.
2. Миф о подъеме Кундалини
3. Миф о работе с чакрами и проблема «Третьего глаза».
4. Миф о пользе пропаганды Йоги как средстве тотального оздоровления населения.

Стоит остановиться здесь вкратце на каждой из перечисленных групп заблуждений.

1. Миф о самопроизвольной духовности после практик Хатха-йоги

или, иными словами,

Миф об автоматическом духовном прогрессе как следствия практик асан и пранаям Хатха-йоги

Сторонники этого распространенного, но все-таки скорее ложного воззрения, апеллируют к древнеримскому афоризму «в здоровом теле – здоровый Дух». Однако, в последнее время все больше думающих людей готовы вам заявить обратное!

Действительно, асаны Йоги, комплексы Цигун и практикование БИ – все они способны совершать настоящие чудеса «самовосстановления» организма. Нередко даже полуинвалиды, спортсмены или обычные люди, перенесшие тяжелейшие травмы, вновь обретают жизнерадостность молодости и становятся полны сил.

Но эти аспекты, несомненно, относятся к тому, что в эзотерике называют «низшей жизненностью». Будучи оторваны от искренних стремлений занимающихся к познанию Бога, к служению Высшей Реальности подобное оживление некогда поврежденной или постаревшей телесной формы, эти занятия, наоборот, сопровождаются усилением эгоизма, и часто приводят к кичливости, к чванству и непомерно раздутой гордыне.

В еще большей мере это относится к столь рекламируемому ныне в китайских практиках Цигун – во-многом справедливо называемых «китайской Йогой» - складированию энергий в нижнем дан-тяне, то есть вибрационной полости брюшины под диафрагмой.

Подобные пропагандисты почему-то забывают, что именно область живота связана с действием трех низших чакр – *Муладхары*, *Свадхистханы* и *Манипуры*. Именно эти области, наряду с прочной жизненной силой и несокрушимым здоровьем, связаны и являются источниками самых разнообразных грехов – гневом, похотью, жадностью... **Что получается в итоге из накачек энергии и складировании**

Праны-Ци в нижнем дан-тяне? – Страсти, и в первую очередь сексуальный дракон, начинают оживать, они кормятся и по-настоящему возвращаются все новыми и новыми порциями *Праны-Ци*, и настает рано или поздно такой момент, когда они прорываются наружу, ломая на своем пути все предохранительные «задвижки» и разные сдерживающие механизмы.

Этот процесс подобен кормлению старых и больных тигров в клетке из ивовых прутьев. Когда тигры слабые и дряхлые, ивовые прутья их удерживают и не выпускают на свободу. Из клетки им не убежать. Но глупый хозяин может их кормить да кормить, да еще сделать омолаживающие процедуры. И тогда некогда старые и дряхлые тигры снова молодеют и наполняются сил; они ломают хилые прутья клетки и вырываются на свободу. Да еще могут этого же самого хозяина и сожрать!

2. Миф о подъеме Кундалини

Пропагандисты Йоги часто связывают духовный прогресс с подъемом мистических сил Кундалини, локализующихся (в виде проекции –но только как проекция!) в области копчика.

Поэтому, согласно их нехитрой логике, если мы будем поднимать осознанно силы Кундалини по эфирному спинномозговому каналу – Сушумне – значит мы получим ускоренное духовное развитие и достигнем самореализации!

Однако, *Кундалини* никогда не поднимается вверх непосредственно по *Сушумне*! *Сушумна* – это эфирный спинномозговой канал, тогда как внутри *Сушумны* есть еще более тонкие каналы – на Астральном плане и выше. *Кундалини* может подняться лишь по наиболее тонкому из них, называемому *Брахма-нади*. И для безопасного подъема *Кундалини* поэтому недостаточно иметь чистые внутренние органы, ткани и клетки Плотного тела. Нет! Надо иметь чистое Астральное тело (уровень человеческих желаний), без любых негатив-

ных примесей страха, злобы, жажды мести и т. п. И, кроме того, надо иметь чистое Ментальное тело, т. е. только чистые и благородные мысли.

Легко ли соблюсти все эти условия все вместе и по отдельности? Конечно, нет! Значит, нечего и заниматься подобными механистическими «подъемами».

Более того, древние индийские воззрения утверждают, что подлинная *Кундалини* – это сама Божественная Мать, подлинно духовного происхождения и чисто духовная по Своей природе. Управлять божественной *Кундалини* волевыми импульсами низшего «эго» – все равно что управлять Богом! Вы пробовали управлять Богом?

Поэтому неслучайно, что известный ныне Дэвид Фроули – действительно редкий знаток подлинной Йоги – более чем справедливо заметил, что «управлять *Кундалини* – это все равно, что голыми руками пытаться схватить молнию»!

Асаны Хатха-йоги, мудры и бандхи, частично пранаямы – все они помогают очистить Сушумну, ведут к подъему вверх ЭФИРНЫХ АНАЛОГОВ КУНДАЛИНИ, то есть наиболее грубых составляющих или аспектов подлинных духовных сил *Кундалини*. Это включает к циркуляции одни из возможных вариантов кругообращения Микрокосмической орбиты, особенно что касается известного в китайском Цигун «пронизывающего чудесного меридиана» (чжун-май). В итоге Эфирное тело не только оживляется, но и приобретает большую текучесть, адаптивность к разнообразным внешним воздействиям, оздоравливается и реально развивается.

Но горе тому, кто будучи недостаточно подготовлен, легкомысленно небрежно или через неадекватные «дозировки» йогических практик действительно начнет поднимать подлинную *Кундалини*!!!

Даже если Плотное тело не будет сожжено или частично повреждено пожигающим пламенем Кундалини (что бывает при пробках эфирных каналов и отложений шлаковых веществ в тканях), то будут иные повреждения. При недостаточном чистом Астральном теле возникнет какая-то патология в желаниях, при грязных мыслях (нечистое Ментальное тело) будут маниакальные идеи и навязчивый бред...

Вот вам самый простой путь в «дурнушку» – насильственно поднимать Кундалини, как рыбу за жабры пытаются вытащить из воды.

Если же почитать различные материалы по наблюдению за людьми, которым удалось все-таки частично или хотя бы немного поднять *Кундалини*, то здесь можно видеть с огромным сожалением целое поле для деятельности психиатров. Ибо как иначе можно назвать потери контроля над элементарными повседневными способностями и системой ориентации в жизни из-за выпадения сознания из обычной реальности.

3. Миф о работе с чакрами и «Третий глаз».

Когда Артур Авалон одним из первых на Западе стал переводить и популяризировать тексты индийской тантры, он наверное и сам не подозревал, что его труды породят огромное число новых пропагандистов, призывающих «открывать» чакры, раскрывать скрытые психические силы, якобы с чакрами связанные, и совершать разные другие подобные глупости.

Что такое «чакры»? – по сути это просто воронкообразные структуры, составляющие входные и выходные «ворота» Эфирного и Астрального тела. То есть попросту говоря «воронки» или «энергетические вихри».

Система чакр – сложнейшая сопряженная друг с другом система регулирования потоков внутренних энергий самых

разных уровней тонкости и пространственных мерностей.

Представьте себе, что портному дали задание – совместить грубую войлочную дерюгу с тончайшими кисейными кружевами. Если последние напрямую пришить к грубой ткани – получатся многочисленные разрывы, и этот нелепый конгломерат долго не просуществует. Но если сделать последовательные переходы между тканями разных уровней толщины и прочности, в виде некой системы, то эффекты будут совсем иными.

Точно так же дело обстоит и с системой чакр: мы видим в ауре человека не некий механический набор или ряд энергетических структур или «психических центров», но взаимосвязанную и множественным образом взаимно сопряженную систему усложняющихся полевых образований.

Вторгаться насильно в эту систему психических центров – всегда означает опасности повреждений, нарушений в этой взаимной скоординированности психических центров разных уровней тонкости, мерностей и силы.

Следует отдавать себе отчет, что сама по себе проблема «йогической» работы с чакрами возникла сравнительно недавно, и причем на Западе. Были найдены древние манускрипты, отчасти повторенные в текстах древних индийских тантр, в которых описано, как едва заметные для ауры низко развитых людей психофизические структуры становятся подобными огромным «огненным колесам» Мастеров и Адептов по мере духовной эволюции личностей. Ну а дальше? – Дальше был сделан самый простецкий вывод, что, если мы будем увеличивать уровни энергетизации этих центров-чакр, мы, дескать, получим существенное ускорение темпов развития «Я».

Этот в корне неверный вывод, сделанный в свое время западными популяризаторами Йоги, напоминает детские представления о надувании шин. Если надутые шины автомоби-

ля или мотоцикла способны выполнять свои функции, мы можем сделать эти шины надутыми просто растягивания в объеме резиновые покрышки!!!

Вот вам пример того, как полужнание может быть реально опаснее полного незнания!

Для того, чтобы выявить эти проблемы в осознанной работе современных йогов с чакрами, вернемся к воззрениям о структуре семеричного «Я» человека. Для тех, кто незнаком с другими моими книгами, я привел краткую справку о семи «телах» или уровнях человека в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Выше уже говорилось, что чакры – суть воронкообразные спиральные структуры, образованные завихрениями в потоках точек или областей переходов внешних энергий во внутренние и наоборот. Но на каком уровне или на каких уровнях они существуют? – практически на всех уровнях ауры.

Самым грубым уровнем проявления вихреобразных воронковидных структур – это чакры Эфирного тела человека. И, если мы проанализируем и древние источники и показания современных ясновидящих, то понятно станет, что система из 6 основных чакр индийской тантры или Йоги – суть система структур, существующих для энергетических потоков эфирных слоев-уровней ауры. И не более того!

Наряду с ней существуют и чакры Астрального тела – условно называемые сейчас «чакры линии Хара» по имени основной чакры солнечного сплетения, но на Астральном плане (центр Хара) в японских боевых искусствах сект сингон и ямабуси.

Если сравнить уровни их локализации, выяснится, что многие чакры Эфирного тела по местам их локализации практически совпадают с психическими центрами более тонких уровней Астрального тела (см. Рис. 2 и Рис.3). Вот где основной источник путаницы и неразберихи в современных попытках напрямую работать с чакрами!!!

Более того, при более детальном изучении вопроса выясняется, что и ключевые ноты в вибрационных свойствах чакр нередко совпадают (!), хотя и относятся они к разным октавам вибрационного звукоряда.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ОБ ЭНЕРГИЯХ. Исходный базисный постулат, позволяющий найти много подсказок и обнаружить немало скрытых аспектов Йоги, Цигун и БИ, состоит в том, что плотное вещество, составляющее основное содержание Плотного тела человека – суть косная и инертная субстанция, образующая «телесную куклу», которая оживляется всей системой оболочек и тонких внутренних энергий, в первую очередь энергиями Эфирного и Астрального тела (см. Рис. 4).

Специальные метафизические исследования, включая показания ясновидящих и спиритическая работа, показывают, что «биологически эффективная» разница между грубой материей вещественной области Физического мира и эфирами оказывается все же больше, нежели различия между уровнями тонкости Эфирного, Астрального и Ментального тел человека. То есть, скажем, затрагивая напрямую активность чакр Эфирного тела, практикующий почти немедленно чувствует соответствующие изменения в настройках эмоциональной среды Астрального тела, тогда как на состоянии Плотного тела – этой вещественной плотноматериальной «куклы», которые люди склонны считать своим единственным телом – это или вообще не сказывается или же сказывается с известным опозданием.

И этот аспект сосуществует с самым что ни на есть реальной и многократно наблюдаемой связью состояния Плотного тела и Эфирного тела.

Кроме того, рассматривая связи внутренних энергий с Плотным телом, необходимо учитывать и различия в многомерности субстанций: поведение четырехмерной области Эфиров в их проекциях на трехмерный мир областей твердого вещества, жидкостей и газообразных сред не всегда однозначно и легко предсказуемо.

В качестве отступления стоит здесь упомянуть, что в сравнении с шестью чакрами Эфирного тела древнееврейская система Каббалы насчитывает только четыре основных психических центра (то есть над головой, в области сердца, в солнечном сплетении и в области сомкнутых ступней). Кажется бы большие различия? – Нет! Просто подразумеваются разные уровни тонкости ауры, разные «тела» семеричного человека и разные октавы вибраций.

Напомню, что Эфирное тело человека состоит из невидимых «дублей» внутренних органов (типа эфирной селезенки, эфирной печени, эфирного сердца и т. д.) + система из 12 классических «китайских» меридианов + 8 чудесных меридианов + 12 скрытых мышечно-сухожильных меридианов + система более тонких меридианов высших эфиров, или «тонких нервов» типа крикара, подразумеваемых в классике индийской Йоги, плюс система чакр-узлов-или эфирных воронок-сплетений.

Если мы наложим на систему китайских «классических» меридианов систему из шести чакр, плюс седьмая чакра – над головой в области темени (Сахасрара-чакра) – см. Рис. 5 – мы увидим, насколько сложной оказывается картина разнообразных внутренних энергетических взаимодействий даже на одних только уровнях Эфирного тела...

И чем выше мы будем подниматься по уровням чакр как психических центров или областей невидимой работы Души, тем более неоднозначными, сложными и непредсказуемыми могут быть результаты из-за многократно возрастающей сложности полевых и энергетических взаимодействий (см. Рис. 6). Ибо в области тонких энергий Астрального и Ментального тел человека самые разнообразные опасности как

раз и возрастают многократно!

Эта категория возможных негативных следствий разнообразных психотехник или физических тренировок включает в себя очень большой круг явлений. Если в первом случае – при механических открываниях *эфирных чакр* – все начинается с расстройств сна, чувств депрессии или навязчивых явлений, тогда как при непосредственном вторжении в *астральные чакры* – уже возможен инсульт или «психушка» с кошмарными видениями, то во втором случае это будет саркома или артрит. Впрочем, саркома еще поддается оперативному вмешательству, а артрит можно убрать затем с помощью той же биоэнергетики. Но можно ли даже сравнивать между собой последствия столь разных уровней повреждения?

Когда аура мутная и загрязненная психическими нечистотами, вторгаться в управление чакрами – этими воронками эфирных и астральных энергий – всегда будет иметь непредсказуемые последствия.

Рассмотрим несколько основных элементов подобных энергетических «тренингов» кратко, не имея возможности вдаваться здесь в различные частности.

«*Третий глаз*». Вряд ли какой здравомыслящий человек сейчас будет сам или с помощью приятеля высверливать себе дырку во лбу, чтобы открыть «Третий глаз» как это было некогда описано у Лобсанга Рампы. Но некоторые напрасно считают, что энергетические упражнения здесь намного безопаснее подобного варварского сверления.

Насильственное открывание «Третьего глаза» методами нагнетания энергий *Праны-Ци* спереди или за счет поднятия сил *Кундалини* чревато не только возникновением патологического ясновидения, но и появлением физических уродств (тератологического изменения органов и тканей Плотного тела в ходе формообразовательных процессов).

Что такое «патологическое ясновидение»? Ясновидение может быть нормальным явлением, когда человек, обычно это йогин или отшельник, может управлять своим состоянием ясновидения. Или же оно может быть патологическим, поскольку при потере способностей к контролю этого состояния теряются ориентиры в повседневной жизни, идет усиленное истощение нервной энергии, ну а демонические сущности (бесы – в православных терминах), воспользовавшись этим, будут нагонять на беднягу самые разные галлюцинаторные явления.

Последние, кстати, понятно и красочно хорошо описаны Е. П. Блаватской в книжке «Заколдованная жизнь».

4. Миф о пользе пропаганды Йоги как средстве тотального оздоровления населения.

Вопрос о пользе пропаганды Йоги и других древних систем развития, наверное, – один из самых сложных, поскольку затрагивает непосредственно не индивидуальные выборы и предпочтения, но общественные процессы и социальные структуры государственного характера. Скажу сразу: лично я – против ПРОПАГАНДИРОВАНИЯ этих систем, и, в то же время, их НЕЛЬЗЯ ЗАПРЕЩАТЬ, как это было во времена СССР и так называемых «стран социалистического содружества».

Человеческая логика чаще всего довольно проста: если мне Йога помогла стать другим человеком, если вот этим и этим людям древние знания позволила выйти на совершенно новые уровни осознанной жизни – давайте эту ПОЛЬЗУ разнесем по всему миру, пусть ВСЕ о ней знают. Более того, раз асаны Йоги укрепляют здоровье – значит их надо практиковать даже в средних школах и в ВУЗах.

Но такие выводы просты, слишком просты, даже скажу – слишком простецкие. Прежде всего, потому что такие пропагандисты чаще всего даже не представляют, насколько

огромные число разных аспектов – и сторон весьма неоднозначных ! – придется тогда изменять в общественной жизни.

Прежде всего, я бы категорически – хоть даже на законодательном уровне – запретил калечить детей разными преподаваниями «детской йоги». Коммерческий подход к преподаванию Йоги сделал часть древних знаний товаром, который продается, и расширение бизнеса здесь подразумевает расширение этого «товара» в новые «сегменты рынка» (так ведь сейчас говорят?).

Но детский организм – еще не сформировался полностью, окончательно и естественным путем. И чакры детей – это еще своего рода «зародыши» или неразвившиеся энергетические структуры, так что энергетика ребенка – крайне хрупкая и уязвимая. Так что от «раскрытия чакр» и тем более от «поднятия Кундалини» – там невесть что может случиться! От психических срывов, до открытой психопатологии, от усиления врожденных функциональных расстройств до патологий телесной формы.

Только к 21 году развитие Плотного, Эфирного, Астрального и Ментального тела заканчивается полностью, но и здесь психика молодежи еще какое-то время остается неустойчивой, уязвимой и весьма податливой к внешним социальным влияниям.

Но есть и другие аспекты, не связанные со здоровьем. В древности существовала кастовая система, и она была естественной и **космически обоснованной** ввиду ступенчатости эволюции Души. Это, соответственным образом, подразумевало и характер обучения детей и молодежи. Сейчас, когда касты и сословия давно смешались, и в семьях «людей низких званий» стали появляться дети с возвышенными устремлениями, и, наоборот, среди семей высших слоев населения иногда рождаются открытые подонки и дети с низменными качествами, эта кастовая система давно уже не работает.

Но ведь эти ЭВОЛЮЦИОННЫЕ УРОВНИ РАЗВИТИЯ никто не отменял и «отменить» не может!

Высшие знания всегда – во все времена и у всех народов мира – давались всегда только ДОСТОЙНЫМ, и, даже наоборот, только ДОСТОЙНЫЕ могли их освоить, усвоить, осилить и успешно применять по назначению.

Да и вообще, пока «эго» человека не просветлено, и возраст здесь, в этих отношениях как раз имеет уже второстепенное значение, – человек всегда, в той или иной степени, склонен использовать оккультные знания и метафизические практики в сугубо корыстных и порой даже в низменных целях.

Так что подлинные древние знания в человеческом обществе во все времена имели характер элитарности, но здесь речь идет, конечно, не о финансовой «элите», но об элите духовных уровней.

И, насколько полезной здесь может быть преподавание основ религий в массовых масштабах, настолько же вредной и опасной оказывается в качестве объекта массового пропагандирования Йога, продвинутые уровни Цигун, боевые искусства и магические движения-пассы типа кастанедовской школы.

Если мы говорим о массовых социальных масштабах, сначала надо добиться оздоровления общественного психологического климата, добиться реального, а не декларативного утверждения гуманистических ценностей по отношению ко всем людям и животным, а потом уже браться за преподавание Йоги и других систем древних знаний. Общество сейчас нуждается прежде всего в людях с высокими духовными идеалами, и фактор расширения богопочитания во всех его формах и типах сейчас – куда более значимый для всех групп населения.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ЙОГИ. ТИПЫ ЙОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК

Современные мировые религии и духовные учения часто – и вполне справедливо! – сравнивают с осколками некогда разбитого зеркала, в каждом из которых отражен Бог и содержится путь к Богу.

В действительности, однако, картина оказывается на порядок сложнее. Потому что основные трудности в воссоздании четкой картины прошлого связаны с несколькими одновременно актуальными сейчас большими проблемами:

(1) существующая историческая наука относит возникновение развитых цивилизаций примерно к 3-5 тысячелетиям до н. э., тогда как только одна гибель последнего большого острова Атлантиды, описанная еще у Платона, датируется примерно ко времени 11 000 лет назад. Соответственно, что, что было ранее – или отрицается, или считается недоказанным, или объявляется ненаучным;

Положение усугубляется и тем, что ранние христианские богословы и ученые – эти фантазеры, объявившие себя «учеными» – рассчитали возникновение мира к 5508 году до н. э., и нынешние церковники боятся, что опровержение этих фантазий и неверных расчетов серьезно пошатнет влияние католической церкви в западном мире...

(2) в древности, как и в наши дни, были свои контактеры и экстрасенсы, что допускает возникновение иных школ, направлений и даже частных учений из «ниоткуда» еще со времен глубокой древности.

Первым известным ныне контактером был ветхозаветный пророк Моисей. Однако, когда он «плохо слышал», что вместо Господа с ним говорил враждебный людям дух горы Синай. Потому-то подлинные Божьи откровения чередуются в Ветхом Завете со словами «сокрушу», «разорю», «сотру с лица земли»...

В любом случае авторитетность откровений пророка Моисея учеными не проверялась, отчасти еще и потому, что кто мог спорить и полемизировать с инквизицией?

Однако стоит заметить, что контактеры были и до Моисея, а также – не только в древнем Израиле, но также в древних государствах современного Китая, Кореи, Камбоджи, в Индии... И следы «палеоконтактов» (как теперь принято говорить) отразились в странных туннелях Северного Кавказа и столь далекой от них Кореи, которые в обоих случаях невозможно сделать даже самыми совершенными современными технологиями. Они отразились также в индийских ведических и в японских храмовых сооружениях, в ныне заросших лесом земляных пирамидах Сербии и древнего Китая ... И там и там возраст этих пирамид явно искусственного происхождения составляет не менее 12 000 лет...

(3) многие духовные истины, частные психотехнические практики – все это неоднократно открывалось и переоткрывалось заново; достаточно привести пример христианских монахов-исихастов и индийские психотехники Мантрайоги...

(4) большинство Учителей человечества мирового масштаба – такие, как Рама, Кришна, Будда, Иисус Христос, Бодхидхарма – не оставили четко оформленных учений или всеисчерпывающих трактатов с раз-и-навсегда установленными истинами. Что же касается Писаний сравнительно недавнего прошлого – Нового Завета, Корана и т. п. – их тексты испытали неоднократные «редакционные правки» плюс волюнтаристические трактовки даже известных и «утвержденных» версий.

Это неизбежно порождало большие противоречия и откровенный раздрай в обществе.. Более того, современным властям выгодны эти разногласия и создание атмосферы неопределенности и хаоса – так проще управлять большими массами людей.

Все сказанное в полной мере относится и к вопросу о происхождении йоги. Здесь нужны конечно самые кропотливые исследования, расшифровки, привлечения всех видов и способов получения знаний. Вплоть до показаний ясновидящих и экстрасенсов, способных читать Акаша-хроники пространства из прошлых эпох.

В то же время, любое серьезное изучение Йоги и попытки проникнуть во внутренние аспекты йогических практик описывается принципом «чем дальше – тем интереснее».

Сказанное относится прежде всего к невольному обращению к самим истокам Йоги, включая естественно и изучение самого разнообразного наследия древнейших цивилизаций.

И выводы, которые здесь можно сделать, чаще всего отличаются от официальных научных взглядов и устоявшихся современных научных теорий по целому ряду вопросов.

Выше, в первых разделах настоящей книги, я уже упоминал несколько основных моментов, связанных с наидревнейшей историей Йоги.

Повторю: первой большой цивилизацией, первой воплощенной или материальной Расы человечества была Лемурия (до нее человеческая цивилизация была представлена призрачными обитателями Первой и Второй коренной Рас).

И здесь контроль телесной формы за счет системы, что сейчас считается Хатха-йогой, – был основной задачей и функцией духовной тренировки лемурийского человечества, еще не вполне погрузившегося в низшую материальность и только начинающего осваивать низшую материальность. Лемурийцы, в отличие от современного человечества, обладали прекрасным внутренним *видением*. Так что доказывать им научно существование и особенности направленности внутренних энергетических потоков нужды никакой не было – это все равно, что доказывать существование Солнца или Луны!

И, поскольку эмоциональное и ментальное тела находились еще на уровнях первых стадий развития, Хатха-йога была единственным мощным средством, своего рода высшим «подарком» молодому человечеству со стороны инопланетных наставников и «звездных кураторов».

«Становление внутренней интеграции началось сразу же с возникновением человечества как особого природного Царства, но сначала был долгий период инволюционного развития человечества по пути погружения в слои все большей материальности с целью получения опыта освоения и познания Материи.

И, если опять-таки рассматривать человечество в целом, то этот период – в среднестатистическом варианте – окончился к середине атлантического периода, т. е. Четвертой Коренной Расы. По крайней мере точка наибольшей кристаллизации планетарного вещества была достигнута именно в это время.

Теперь же, когда очередной эволюционной задачей для всех людей является восхождение Монад обратно в Царствие Небесное, в лоно Бога-Отца, и инволюция сменяется собственно эволюцией на восходящей ветви, развитие и упрочение взаимной координации тел-проводников продолжается по-прежнему, как и еще во времена нисходящей ветви. Поэтому более точным, с позиций антропогенезиса, будет отметить нетождественность процессов внутренней интеграции и собственно духовной эволюции.

Что же касается обратного процесса – дифференциации тел-оболочек Монады – то эти процессы, хотя и опережают в эволюционном плане процессы интеграции (понятно, что любая интеграция вторична, и всегда нужно иметь что именно интегрировать), но они происходят параллельно с последующими процессами интеграции. Такова логика развития живых существ – сначала происходит эволюционная дифференциация и становление Формы, затем уже эта Форма совершенствуется и вбирается вышестоящими более тонкими оболочками на восходящей дуге.

Поэтому общая схема, отражающая последовательность фаз внутренней интеграции человека – если смотреть по итоговым проявлениям и конечным результатам – будет выглядеть тогда следующим образом:

1. Координация Эфирного тела и Плотного тела – еще с лемурийских времен это повторяется, как я уже сказал, каждым ребенком до 7 лет, например, когда он учится ходить или держать лож-

ку в руке... Результатом является Физическое тело как комплекс Плотного тела + эфирного дубля.

2. Координация Астрального тела с Физическим телом – началась с атлантических времен становления Четвертой Коренной Расы, но до сих пор составляет основное содержание эволюции остатков низкоразвитых Рас и народов. В господствующей ныне пятой Расе она имеет естественный характер с 7 до 14 лет. На данной ступени достигается целостное единство чувств и действий...

3. Координация Физического (Плотного + Эфирного) тела с Астральным и Ментальным телами в единое целое – началась вместе со становлением Арийской (Пятой) Коренной Расы и продолжается сейчас для основной массы человечества. По крайней мере – с 14 до 21 года..

Эти три качественные ступени или уровни интеграции относятся к подавляющему большинству современного нам человечества, причем даже к тем Монадам, кто упорно «застряли» в низшей материальности и занимаются гедонистическим «прожиганием жизни» и алкоголизмом.

Следующие ступени становятся доступными уже более продвинутой части населения, которые сейчас быстро проходят и заканчивают третью (координацию всех низших четырех тел в единое целое), а самые высшие уровни относятся к мистикам и святым.

4. Координация между высшим-«Я» (Буддхи + Атма) и четырьмя низшими телами. При этом основное внимание направлено на деятельность Астрального тела, или тела Эмоций. Наиболее совершенной формой на данном уровне является контроль желаний в целом, то есть включает в себя также низший *Манас* (или инстинктивный ум, действующий по принципу «инстинкт-рефлекс»).

Данный этап, в свою очередь, проявляется, в качестве финала стадии ученичества как

5. Координация между высшим-«Я» (здесь – полностью пробужденной *Атмой*), умом (*Буддхи + Манасом*) и мозгом (*Читтой Патанджали*) ради полного избавления от Астрального тела как изолированной оболочки, склонной «диктовать свои собственные условия».

Дальше уже идут стадии, связанные с процессами Посвящения:

6. Координация между высшим-«Я», полностью очищенной личностью (низшими четырьмя телами) и Иерархией. Она может происходить в несколько разных формах, но связана с подготовкой к первому, второму и третьему малым посвящениям...

7. Полная координация между очищенной низшей личностью,

душой и Духом (*Атмой*) и процессы абсорбции, поглощения низшего высшим – духовные процессы, интерпретируемые и понятные лишь Посвященному.

Данная схема – наиболее обобщенное выражение процессов интеграции. Однако последние имеют как множество частных аспектов, так и сами пути практического достижения интеграции отдельных составляющих семеричного человека иной раз существенно различаются в разных традициях и школах духовного развития.»

[Ю. Каптен. Энергетика духовного Преображения: синхронизация вибраций. Рукопись, 1999]

Так или иначе, реальное формирование Йоги как совокупности определенных специфических практик надо полагать, относится ко временам начиная со второй половины атлантического периода, то есть примерно к 450-400 тыс. лет назад.

Однако настоящий расцвет самых разнообразных мистических учений, частных и общих культов, школ и направлений – все это несомненно стоит отнести к эпохе пост-атлантических царств: Киммерии, Аккадии и проч.

Именно в эту эпоху, когда последний крупный остров атлантической цивилизации – остров Атлантис – погрузился на дно океана (что как раз и описано у Платона) примерно 11 000 лет до н. э. – вот тогда-то и произошел настоящий апогей в духовной «шоковой терапии» в западном полушарии!

Но сами эти царства стали возникать и раньше, причем не только в Западном полушарии, но и на современном Востоке. Например на Дальнем Востоке России – в современной Магаданской области – исчез под водой крупный остров, входивший в состав еще древней атлантической цивилизации, а Берингова пролива в те времена еще не было вовсе.

Эпоха пост-атлантических царств сейчас известна как времена огромного разнообразия школ сил Света, так и эпоха

с немалым числом экзотически извращенных форм черной магии. В книгах о Конане-варваре основатель серии – Роберт Говард – с поразительной точностью [наверное ввиду подсознательных чтений Акаша-хроник] передал множество деталей и частных подробностей настоящего расцвета волшебства той сверх-исторической для нас эпохи. Да и современные кинематографисты в экранизации «Хоббита» Толкиена прекрасно передали общий колорит времен постатлантических царств – огромные дворцы и просторные храмы с причудливыми колоннами, странные архитектурные формы, как бы вписанные в ландшафт и являющиеся продолжением природной среды, а также – реально обитавших в те эпохи королевства эльфов и гномов...

Когда же заметно усилились власть темных сил, воцарились анархия и неразбериха, все возрастающее беззаконие и очередные разгулы воинов-кшатриев достигли своего предела, примерно 31 500 лет назад Верховный Господь воплотился как царь Рамачандра, или Господь Рама, воспетый в известном и ныне сказании «Рамаяна». Он имел рост около 4,5 метров и удивительно пропорциональное телосложение. Материализованный не так давно Сатья Саи перстень – точная копия перстня Рамы – легко одевается на запястье современного человека как браслет. К слову сказать, хотя рост человека постепенно и уменьшался, все же известная и более близкая к нашим временам древнеегипетская красавица Нефертити имела рост около 3,5 метров!

Сохранившееся с тех пор одно из Священных Писаний – *Йога-Васиштха* – содержит немало упоминаний о разных видах и типах Йоги. Там можно найти и «полеты в параллельные миры» и сведения об областях вселенной с иным протеканием времени и другими свойствами мерностей пространства... Судя по текстовым отрывкам из *Йога-Васиштхи*, полеты на другие планеты, в другие галактики и звездные системы – все это для мудрецов и йогоинов древности довольно

тривиальным явлением.

ЙОГА КАК ТАЙНА

Рассматривая не внешние поверхностные уровни практики современной «йоги», а глубинные аспекты йогических практик Мастеров Древности, можно, в наших попытках воссоздать эти исконные методы и родоначальные формы, составить следующий список тайных аспектов:

(1) сами формы практик. Известно, что многие, если не большинство асан, пранаям, бандх и мудр, имеют различные вариации, модификации и способы исполнения. Что из них в какой степени искажено, что лучше и в каких случаях – этого часто не знают даже квалифицированные наставники современных групп Йоги.

(2) время суток, наиболее целесообразное для той или иной практики, того или иного короткого комплекса или связки-виньясы.

(3) сама последовательность переходов между различными асанами, пранаямами, мудрами и бандхами... То есть, очень часто засекречены не столько сами практики или «упражнения», сколько их чередования и логика их чередования.

(4) лунные сутки или дни месяца. когда выполнение тех или иных практик или методов оказывается наиболее благоприятным, предпочтительным или, наоборот, нежелательным и опасным.

(5) мантрические или звуковые (вибрационные) формы, сопровождающие то или иное упражнение или единичный элемент практики. Особенно это относится к биджа-мантрам

(тот есть «мантрам-сверткам»), интонациям произнесения этих слогов, тональности слогов и т. д.

(6) особенности рекомендуемой диеты, принятие травяных настоев или минеральных добавок. Некоторые древние практики для достижения наибольших эффектов подразумевали специфические диеты или более или менее длительные запреты на определенные виды даже не убойной пищи.

Здесь я привел лишь основные аспекты, ибо в некоторых случаях регламентировался также цвет одежд, обязательный для практикующего, определенный запах благовоний или ароматических курений определенных трав, как это сейчас распространено в специальных тантрических ритуалах индуистской или буддийской тантры.

Понятное дело, чаще всего в соответствующих Писаниях или руководствах упоминаются только основные элементы эзотерических практик, и все подобные нюансы издревле можно было получить не просто от учителя, а только от достаточно квалифицированного Гуру.

Однако стоит, конечно, отдавать себе отчет, что подобные жесткие требования были предназначены для получения особо мощных результатов, дающих или паранормальные способности или приближающие к ним по результативным плодам таких практик.

В большинстве же случаев даже частичное соблюдение просто элементарных гигиенических норм и правильная общая ориентация сознания итак дает хорошие позитивные результаты, пусть даже исполняемые практики и не дают 100%-ной своей потенциальной эффективности.

ВОСЬМЕРИЧНАЯ ЙОГА, ЦИГУН, ТЕНСЕГРИТИ И ЭВОЛЮЦИЯ ДУШИ

Давно известно, что за деревьями, при тщательном исследовании последних, часто перестают видеть лес. Подобно этому детализированное углубления в принципы Хатха-йоги, в особенности исполнения тех или иных асан, при изучении пранаям и отдельных медитационных психотехник очень часто забываются конечные цели, для чего в конечном итоге все это нужно?

В теософской «Тайной Доктрине» Е. П. Блаватской впервые анализировалась метафизическая эволюция Земли как планетарной цепи. Там упоминались 7 глобусов или 7 «тел», которые по мере витков эволюционного развития нашей планеты, как бы «прорабатывались» или «осваивались» жизненными волнами четырех огромных царств: минерального, растительного, животного мира и человека. Впоследствии в работах М. Генделя [см. «Космогоническая концепция розенкрейцеров», 1912 г.] в представления ЕПБ были внесены некоторые уточнения и корректировки, подправлены некоторые ошибки, да и в дальнейшем – уже другими исследователями – тоже были привнесены различные дополнения и уточнения.

В то же время, согласно основополагающим фундаментальным истинам Эзотерической Доктрины, неоднократно подчеркивались черты сходства между малыми и большими космическими системами, общие аспекты и сходные этапы эволюционного развития космических систем. Все эти аспекты, однако, достаточно сложны, а книга «Трактат о Космическом Огне» А. Бейли вообще явно превосходит возможности понимания средним человеком, да и сам явно нуждается в дополнительных комментариях и разъяснениях.

Однако, один общий принцип достаточно ясен даже при весьма поверхностных знаниях данных вопросов: развитие Души и эволюция человека в общих своих аспектах и инте-

гральных свойствах во многом сходен с развитием и эволюцией космических систем разных уровней: вплоть до земных планетарных оболочек-сфер-«глобусов» до Владык-Логосов космической Солнечной системы.

На Рис. ***** показана обобщенная схема эволюции Души как переделанная и дополненная схема для планетарных глобусов из книги Т. Платоновой [см. Т. Платонова «Тайная Доктрина Гермеса Трисмегиста», М. Белый Ашрам, 1999, стр. 128].

Фактически, если мы обратимся к анналам теософской литературы, свидетельствам людей, переживших клиническую смерть, «репортажам с того света», можно сделать такой вывод: с каждым новым перевоплощением человек вынужденно должен прорабатывать и обычно прорабатывает разные аспекты своего многомерного «Я». Это, по сути – нормальное положение вещей, или *status quo*.

Восьмиступенчатая Йога, фактически, и есть осознанная многоаспектная эволюция, или суть сознательная проработка всех аспектов и «тел» семеричного «Я» человека. Более того, сравнив возможности успехов и реальные достижения многих великих йогинов прошлых эпох, царств и времен, мы можем видеть не что иное, как **ВОЗМОЖНОСТИ УСКОРЕННОГО ЭВОЛЮЦИОННОГО ПРОДВИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**. То есть эти возможности по сути заложены не только в самой структуре человеческого существа как эволюционирующей единицы, но также в метафизически научно обоснованном практиковании Йоги на всех уровнях, подразумевающейся в восьмеричной йоге Патанджали.

В представлениях и схемах Эзотерической Доктрины качественный этап в эволюции любой планетарной цепи – *пра-лайя*. Этот санскритский термин – за неимением лучшего слова из современных языков – обозначает одновременно и «растворение», в буквальном своем переводе, и «космиче-

скую ночь», и вторичный переход в непроявленное состояние.

Подобно этому и в эволюции души ненужность очередных воплощений на Земле, также – суть *пралайя*, или точнее *индивидуальная пралайя*.

Когда наша планета перейдет в состояние пралайя – а это обязательно случится в последующие тысячелетия – она просто исчезнет из области трехмерного пространства вещественных объектов во вселенной, станет «прозрачной» или точнее сказать «призрачной». Иными словами, наша планета станет «эфирной планетой», по составу сходной с состоянием призраков, как и все существующее на ней и в ее пределах.

Как говорил еще св. апостол Павел, «ибо не умрем мы но изменимся...» (1 Кор 15:51).

Как я только что сказал, ненужность новых воплощений человека на земле – суть индивидуальная пралайя, но понятие Освобождения в максимальном своем понимании – неизмеримо выше. Если пралайя для нашей планетарной цепи еще как-то поддается описанию и даже весьма понятна в терминах земной речи, то окончательное Вознесение человека в Мир Бога и «слияние с богом» – хотя бы в силу многомерности своей – вообще мало поддается описаниям на языках человеческой речи. Эти высшие уровни Освобождения могут быть если и поняты, только интуитивным образом, и уж воистину «большее может понять меньшее. наоборот – никогда» (А. Бейли).

Так или иначе, во всех аспектах эволюционного развития человека основная роль и самая важная движущая сила – суть ЭВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ, а вовсе не совершенство исполнения асан, техническая точность практикуемых пранаям и даже медитаций. И асаны, и пранаямы, и даже медитации, направленные на какие-то специальные возможности, – все это суть инструменты или «частные технические средства» в

общей эволюции сознания «Я».

«Человек поступает так, как он думает. Измените мысли человека, измените характер его мышления, и человек будет вести себя совершенно по-другому,» – неоднократно повторял Сатъя Саи.

И речь, таким образом, идет вовсе не только о значимости обращения сознания вовнутрь самого себя, смене жизни, ориентированной на погоню за призрачными мирскими «ценностями» и «успехе» (как принято сейчас говорить, «успешный человек»), ЖИЗНЬЮ ВНУТРЕННЕЙ.

Нет, речь идет здесь о максимальной осознанности даже мельчайших аспектов проработки Физического тела. Как происходит преподавание Йоги в современных школах, кружках, группах? – Инструктор показывает позы, обучает их исполнению всех у него (или у нее) занимающихся, и успехи оцениваются по достигнутым уровням растяжки и возможностям исполнения поз. И это называется «успех в Йоге»?

Более того, картинки и фотографии, как 75-85-летние Хатха-йоги могут завязывать тело в узел, располовинивать свою телесную форму на части, по отдельности закручивая их в узел, – все это составляет основное содержание рекламных роликов и служит для зазывания в группы новых занимающихся.

Я никогда не был против, чтобы занимающиеся у меня ходили бы в секции Йоги или Цигун, но стоит понимать, что основная цель – постигнуть тайны самих себя, приобрести продвинутые навыки контроля состояний своей телесной формы, чувствовать ее «изнутри», а вовсе не ориентироваться на внешние стандарты успешности исполнения поз.

К тому же, увы, этому очень трудно научить, и опыт тут обретается не годами, а скорее десятилетиями систематических занятий.

Однако, информационная составляющая личной обученности для подавляющего большинства тренеров и инструкторов по Йоге или Цигун крайне мала, включая таких «но-

сителей знаний», как сами индусы или китайцы. Все, что они мало-мальски знают, – это стандартные или шаблонные схемы из классических трактатов и представлений, почти не адаптированные для глубинного понимания современных людей, часто лишенные системности и осознанности. Отсюда – скорее вредные, чем полезные, призывы «поднимать Кундалини» или же «раскрывать чакры». Спросите таких инструкторов, а КАК они сами понимают «раскрытие чакр», – и они в лучшем случае начнут что-то мямлить, запинаясь повторять малопонятные им самим и услышанные где-то или от кого-то тезисы и весьма смутные представления.

Сугубо коммерческий подход к преподаванию Йоги, Цигун или БИ рождает в итоге весьма ограниченные и довольно ущербные результаты в плане эволюции сознания – этого основного содержания всех древних систем ЗНАНИЙ.

Что видим мы в итоге? – чаще всего продвинутые в исполнении асан Йоги, мастера Цигун, Тайцзи-цюань или БИ, – у всех у них фактор религиозности или вообще отсутствует или есть явные проблемы с постижением самих глубин древних знаний. И, как справедливо замечал еще Борис Сахаров [см. «Йога из первоисточников»], Йога – это не спорт, где учеников не спрашивают о соблюдаемых им нормах нравственности, уровнях морали и духовных достижениях.

Конечно, учат других лишь те, кому есть чему научить и кто может кого-то чему-то научить. Однако, следует отдавать себе отчет, что любые занятия, взятые в отрыве от Вечности, от познания Бога, от проникновения в «святая святых» высшее-«Я», – все подобные занятия изначально ограничены, дают в лучшем случае половинчатые результаты, а занимающиеся, вместо Освобождения, – обречены в своем большинстве на новые и новые перевоплощения.

Четыре обобщенные животные реакции – еда, оборона, сон и совокупление – в коммерческих группах по Йоге, Ци-

гун и БИ выводятся на новые уровни: более совершенная еда (правила диетического питания), прекрасная самооборона каратэ и у поборников Вин-Чун, здоровый крепкий сон после тренировочного зала и половая активность даже в преклонном возрасте» – вот какие просто потрясающие результаты можно получить на самых внешних уровнях мирской жизни.

Но людей чаще всего привлекают именно прикладные аспекты древних знаний, и стоит отметить, что и эти прикладные аспекты – тоже важны и сами по себе достаточно ценны.

Настоящих Учителей по Йоге, подлинного Наставника по Цигун или высокодуховного Мастера боевых искусств (БИ) – трудно, очень трудно найти. И, даже если вы найдете такого, – еще не факт, что вас примут в ученики!

Так что, из всего сказанного выше можно сделать вывод – подлинные вершины древних восточных систем – удел немногих, а сами эти системы, как они были, так и остаются **ЭЛИТАРНЫМИ ЗНАНИЯМИ**.

Никакие подлинно секретные знания и методы Йоги, Цигун и тем более – боевых искусств, не могут быть выданы недостойным. Это серьезный и изначальный принцип! [здесь стоит отметить, что автор этих строк вовсе не считает себя Учителем и носителем особых секретных знаний].

Какие обобщающие выводы следуют из сказанного? Частных выводов здесь может быть очень много, но основными я бы назвал следующие:

(1) не путайте понятия «тренер», «наставник» и Учитель. В отличие от глубокой древности, в современном мире это – разные понятия. В отличие от тренера, непосредственно занимающегося с вами в зале, в роли инструктора может оказаться хороший ученый видео-фильм, ценная книга или трактат, даже переписка в Интернете с соответствующим специалистом.

Что же касается подлинного духовного Учителя (Гуру), то вы с ним вообще можете не встретиться в столь короткой и ограниченной земной жизни. Может быть и наоборот. Поскольку многие подлинные Мастера предпочитают оставаться неузнанными, вы можете поговорить с ним о политике, о том или о другом, но он перед вами так и не раскроется.

Так например было с Вималанандой – Учителем у Роберта Свободы (американца чешского происхождения). Подавляющее большинство людей, когда-либо контактировавших с Вималанандой и даже общавшихся с ним довольно долгое время и понятия никакого не имели о том, что он – практикующий Мастер, что ему открыты были глубинные тайны Йоги и Аюрведы... [см. трилогию Р. Свободы «Агхора»]. И если бы не предвидение в будущее о том, что у Вималананды появится белокожий ученик, приехавший из США, мир вообще ничего бы о нем не узнал, и книги Свободы не были бы написаны.

Примерно так же обстояло дело и ранее – с Карлосом Кастанедой. Его учитель – известный под псевдонимом дон Хуан Матус – был известен даже многим индейцам как эксцентричный старик со странностями... В системе *магов-толтеков*, к которой относился и сам дон Хуан, были исключены возможности личного субъективного выбора учеников на основе симпатий или собственных волюнтаристических решений. Вместо этого маги-Учителя ориентировались на специальные ЗНАКИ, сопутствовавшие появлению будущего ученика или ученицы, или это были результаты экстрасенсорного *ВИДЕНИЯ*, без которых ни один из возможных учеников таковым не становился никогда.

Однако. стоит вас успокоить: по достижению известных уровней развития сознания у занимающихся включается «Внутренний учитель», и как раз он и может делать ту работу, какую в большинстве случаев и делают земные Учителя: подсказывать и направлять сознание во все более глубинные уровни постижения Бога.

В древних китайских монастырях и нередко в индийских аш-

рамах была еще такая система выбора будущих занимающихся или принятия в ученики. Когда в ворота обители стучался очередной желающий стать учеником, перед ним грубо закрывали двери, а сами монахи наблюдали, как поведет себя будущий претендент. Если желавший стать учеником или монахом уходил, ему желали счастливого пути. Легенды сообщают, что будущий 6-й патриарх школы чань-буддизма Хуэй-нэн не только никуда не ушел, но просидел, иногда под проливным дождем, в состоянии медитации почти 10 суток в позе Лотоса. Увидев это, монахи втащили наполовину потерявшего сознания будущего патриарха внутрь монастыря-обители и приняли тогда его в ученики.

Стоит сказать, что этот вариант – в той или иной современной, конечно, форме – существует и сейчас.

В заключение стоит привести здесь еще три изречения или тезиса, имеющих основополагающее и очень важное значение:

(а) когда ученик готов, появляется и Учитель; эта истина из древней восточной мудрости часто цитировалась и цитируется поныне. В принципе, оно и понятно: даже если есть Учитель, но желающие познаний еще не готовы к ученичеству, даже немалые личные усилия Учителя не смогут вывести последних на Путь постижения вечной Истины. Пока плод не созрел, пока яблоко зеленое – назвать его или сделать его зрелым и красным – никто не в состоянии.

Многие способны и склонны задавать вопросы о мироустройстве, или о цели жизни на земле. Но всегда стоит различать и распознавать любопытство или некие сиюминутные запросы «эго» от внутреннего горячего устремления к познанию Истины. Известная русская пословица гласит: «один дурак способен столько вопросов задать, что и сто умных на них не ответят». Так что готовность стать учеником (ученицей) – это всегда нечто большее, чем просто наличие вопросов даже сакраментального характера.

(б) «Ученик не выше учителя, и слуга не выше господина своего: довольно для ученика, чтобы он был, как учитель его, и для слуги, чтобы он был, как господин его...» (от Матфея 10:24–25). Считая или называя кого-то своим духовным Учителем, такие ученики сами невольно ограничивают пределы своего возможного роста. Поэтому только очень малое число воплощенных людей можно считать своими подлинными Учителями.

(в) «А вы не называйтесь учителями, ибо один у вас Учитель – Христос, все же вы – братья...» (от Матфея 23:8). Бог – настоящий и наивысший духовный Учитель даже для подвижников и святых высших уровней. С другой стороны, древние восточные традиции предписывают относиться к Учителю как к представителю Бога на земле. Много ли вы знаете людей, которых вы действительно можете считать представителями Бога на земле?

Особенно стоит сказать здесь о довольно широко распространенным сейчас призывам к получению посланий от незримых Владык или невидимых учителей из числа духов. Это явление, называемое сейчас «чэннелинг», сейчас стало чуть ли не модным. Увы, именно с чэннелингом связано огромное число опасностей, главным образом, по той простой причине, что более 90 процентов духов, называющих себя «Учителями» не только не имеют права считаться действительно Учителями, но и нередко вообще суть подделки или маскировка со стороны темных сил. Для представителей тьмы это является забавой – одурачить неискушенных устремленных и занимающихся, своего рода спорт или «хобби».

Демонические силы рассматривают человечество как свою потенциальную добычу, ибо, попав в ад, страдающие там излучают огромные количества излучений страха и боли, которыми темные силы и питаются. И, подобно тому, как люди сейчас разводят кур в курятниках, для демонов самого разного уровня и «специализации» все человечество – это своего рода «человеч-

ник», так что сбить с толку и направить по ложным путям развития, свести с ума или довести до преступлений или самоубийства, – все эти цели представителям сил Тьмы представляются весьма желанными.

Учитель – в целях вашей же психической безопасности – должен быть воплощенным духовным существом.

(2) достаточно развитые наставники говорят о принципе сочетания разных школ и типов практикований физических упражнений и медитационных практик для достижения больших результатов. Это так: например, сочетание статических практик Йоги с динамическими практиками тех же шаолиньских БИ всегда давало больше результатов, нежели просто следование одной какой-то системы тренировок. Однако, я здесь хотел сказать о необходимости сочетания физически практик к духовно-религиозными.

Здесь я с полной ответственностью заявляю: **без развития религиозности и внутреннего богопознания все пусть даже заметные ваши успехи в асанах Йоги, в комплексах Цигун и тем более в боевых искусствах всегда будут односторонними, половинчатыми и неоднозначными.**

(3) эти возможные сочетания разных школ и типов практикований подразумевают первичное доминирование факторов развития сознания и самоосознанности и вторичное – достижение частных успехов в тех или иных видах или типах практик.

По меньшей мере, занимающиеся должны отдавать себя максимальный отчет в том, ЧТО, ЗАЧЕМ и В КАКИХ ДАЛЬНИХ ЦЕЛЯХ они сочетают из разных систем.

И вот этой-то весьма значимой проблеме я и посвящу весь дальнейший раздел.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ:

КУДА НАПРАВИТЬ ЭНЕРГИИ СВОЕГО РАЗВИТИЯ?

Куда направить свои душевные энергии? – основной вопрос для всех людей. Те, кого мы обозначаем как «миряне», все свои умственные и эмоциональные энергии направляют на достижение объектов вожделения. Магнетическое притяжение в комплексе «объект желания – желающий» настолько велико, что их сознание неизбежно поглощено материальными ценностями и закрыто от Божьего Света, закрыто от познания Бога, подобно тому, как плотные шторы не позволяют войти в окно живительным лучам солнца.

Тысячи и сотни тысяч, даже миллионы раз повторенные действия по удовлетворению желаний в сочетании с развивающимися способностями ума заставляют человека постепенно понять призрачность и преходящесть мирских ценностей. Кроме того, по мере эволюции Души человек переходит ко все более изысканным и тонким наслаждениям. Изысканная и по-своему строгая красота системы интегральных уравнений видится лишь математикам, и многие эстетические ценности доступны лишь людям выше среднего уровня развития. Более того, в них возникает внутренняя потребность обращаться к абстрактным и нематериальным ценностям. “Cogido ergo sum” – заявлял Рене Декарт, то есть «я мыслю – следовательно, существую», а если быть еще более точным и копнуть глубже психологию интеллигенции – «я получаю наслаждение от своего познания»...

Однако и здесь, на этих куда более высоких в качественном отношении уровнях развития, проблема «куда направить свои душевные энергии» остается нерешенной. Во-первых,

тысячи и сотни тысяч открытых частных закономерностей и даже куда более обобщающих законов жизни вселенной, миллионы относительных истин, изложенных в энциклопедических словарях, еще не дают АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЫ. Подобно тому, как десятки тысяч страниц из медицинских трактатов и справочников еще не дают конкретного здоровья конкретному человеку.

Пока эти проблемы не решены на уровне осознанных интеллектом и решенных «сердцем» - то есть внутренней устремленностью – истин, ИЗВРАЩЕНИЯ в их самых разных формах (грубых и тонких) неизбежны. В чисто механическом отношении извращения порождены блокировкой и выражаются в блокировке деятельности четырех низших тел на фоне бездействия или адекватных изменений в высших духовных телах человеческого «Я».

Эта беда подавляющего большинства современного человечества проявляется или в садомазохистских сексуальных формах, или в шубохранилищах, или в несметной коллекции женских туфель, или в создании экстремистских организаций – самых разных глюков современное человечество накопило немало!

«На вкус и цвет товарищей нет» – эта поговорка широко известна для оправдания эгоизма, да и множество других формул самооправдания и самоиндальгирования изобретено и функционирует немало.

Чаще всего эти извращения и разнообразные отклонения в обществе – единичные и массовые психические болезни – вызваны из-за незнания и духовной необразованности. В самом деле, Гитлера и Муссолини не воспитывали ни европейские гуманисты, ни индийские брахманы...

Но возникает и другой вопрос – а спрашивали ли они о Боге, а искали ли они Истину? Стремилась ли они к Свету? Экспедиции нацистов в горный Тибет не принесли немцам

Света духовных знаний, они искали лишь тайные виды древнего оружия, эликсиры бессмертия для вождей III Рейха, другие сугубо утилитарные преимущества владения древними знаниями...

[Судя по некоторым источникам, кармически и в посмертном существовании наказывается не столько незнание, сколько само НЕЖЕЛАНИЕ ЗНАТЬ]

С другой стороны, и среди современных исследователей сакральной геометрии, скрытых законов жизни вселенной типа Друнвало Мельхиседека – среди них тоже царит беспокойство и судорожные метания в поисках новых тайных знаний (реально существующих). Равно как и простое механическое накопление оккультных образованности – это все-таки еще не приносит ощущений Вечного Покоя, незыблемого счастья и непреходящей Радости. Ни современные ученые, ни даже исследователи древних знаний и тайн – все они в своем подавляющем большинстве не достигли состояний высшей умиротворенности и Покоя (шанти).

Как же тогда быть? В древних школах эзотерического развития – судя по трактатам Алисии Бейли – существовало два основных метода формирования и реализации высшей цели бытия. Для учеников предписывалось или формирование умственного образа своего идеального собственного состояния «Я» или формирование в сознании образа Бога. В последнем случае, покидая земной мир, ученик входил в созданный им же высший образ Бога, и, осуществляя этот великий мистический переход, уходит в высшие тонкие сферы внутри материальной вселенной (мир Бога) или даже получает окончательное и полное Освобождение, выходя за пределы самой материальной вселенной.

В обоих случаях ученики начинают активно служить создаваемым в их творческой визуализации Божественным образам.

Каждый из этих генеральных или обобщенных методов имеет и свои недостатки. В первом случае – при медитативном формировании образа своего идеального «я» – велики соблазны формирования тонких привязок в Плотному телу. Так что в жизни может быть наращивание эгоизма в новых, неосознанно тонких и особо изощренных формах, даже просто неопишное самоиндульгирование.

Во втором случае наиболее частыми оказываются эффекты сугубо фантазийного творчества и выдавание желаемого за действительное. Вплоть до утверждений, что через ученика якобы говорит сам Верховный Господь (или Аллах).

Кроме того, в формировании внешнего Образа трансцендентного Бога, отывается неисчерпаемое море для самоиндульгирования. Фантазийно-воображаемый Господь – как считает приверженец внешних экзотерических религий – все простит, «яко человеколюбче иже сый»... Но простит ли все себе сам человек, когда окажется без Плотного тела в промежуточных мирах, просматривая картины прожитой жизни?

Преждевременное абстрагирование, разнообразные формы самобичевания и самоистязания – все это тоже глюки второй генеральной линии эволюции, когда в уме создается воображаемый Образ Бога.

И все же приходится признать, что этот второй путь оказывается куда более безопасным – в психиатрических, психических и многих иных отношениях – и потому более перспективным на дальнее будущее, нежели создание в уме лишь образа своего идеального воображаемого я». Собственно говоря, именно этот путь и предусматривается как в древних, так и в современных мировых религиях.

В древних трактатах это все было предусмотрено многие тысячелетия назад, и в соответствующих Писаниях можно найти «канонические» самые детализированные описа-

ния, каким надо представлять себе трансцендентный Образ Шивы, или же Вишну, или же Шри Кришны в Его вселенской форме.

Здесь основной момент сугубо образовательного характера состоит в том, что Верховный Господь пребывает вне и выше всех представляющихся человеку образов или тонких форм. Или, можно сказать, все трансцендентные образы или формы – суть на самом деле множественные проявления единого Верховного Господа. Три великих вселенских духовных существования – Брахма, Вишну и Шива – все они имеют определенный процент качеств внекосмической Верховной Божественной Личности.

Существуют разные традиции ученической преемственности – на санскрите парампары. Шиваистические традиции ученической преемственности утверждают, что именно Господь Шива лучше всех отображает в Себе качества внекосмической Верховной Божественной Личности. Вишнуиты приписывают те же качества Господу Вишну, тогда как иные современные исследователи связывают современное христианство с некогда утерянной парампарой от Господа Брахмы (Творца).

Так или иначе, насчитываемые в индийском пантеоне тысячи образов-трансцендентных форм полубогов, означают не многобожие, а факт проявления Верховного Господа в той или иной степени в каждом из этих полубогов. И за каждым полубогом образованный верующих индуист предполагает существование непроявленного и сверх-форменного Верховного Бога.

Поэтому сам вопрос – столь часто раздающийся ныне – какая из религий самая «правильная» или «истинная» уже изначально лишен смысла. Различия в мировых религиях касаются как различных глубин проникновения в Высшую Реальность, так и технически реализуемых способов богопочитания и богопознания. Так личный опыт пророка Мохам-

меда, хотя и оказывается безусловно ценным и уникальным, но в то же время этот личный опыт не был единственно возможным, абсолютным и всемировым. Будда достиг Нирваны беспримерным подвигом предельно самоуглубленного созерцания, а трансцендентные игры Шри Кришны, избравшего Себе форму пастушка, привели в духовные миры многие сотни тысяч Его почитателей.

Все мировые религии ведут человека из царства переходящих мирских ценностей к жизни на более высоких уровнях эволюции, и уж воистину – нет плохих религий, но есть недалекие или плохие последователи.

«Какой Божественный образ – Шивы, Кришны, Вишну или Иисуса Христа – мне избрать для почитания? Какой из них лично для меня окажется самым благоприятным для духовного восхождения?» – вот наиболее сложные вопросы, которые предстоит решить ученику рано или поздно, хочет он (она) того или нет. Если вы не родились в семье православного священника, или в брахманской среде почитателей Вишну, где чаще всего сам религиозный выбор упрощен до предела, на решение этих вопросов часто уходят годы, даже порой десятилетия. Я знаю несколько кришнаитов, ставших затем православными, и наоборот – несколько христиан, ставших активными последователями движения «Харе Кришна». Один знакомый – сторож Юра в центре «Розе Мира» – ушел из буддистов к православным, а из современной православной церкви спустя несколько лет переметнулся к староверам...

«В гавани стоят и ждут много кораблей. Но тому кораблю, который никуда не плывет, – никогда не бывает попутного ветра» – говорил Монтэнь. Поэтому даже смена религий для многих Душ оказывается естественным отражением их духовного созревания и все более глубокого проникновения в Бога как Абсолютную Истину.

Наши предпочтения при выборе конкретной Божествен-

ной Личности, которую мы почитаем (*шита-дэвата* на санскрите) определяются не только всем множеством информации, которую мы узнали из разных источников. Есть еще два фактора общего характера, влияющие на наш конкретный выбор. Первый из них связан с **религиозными предпочтениями наших прошлых жизней**. Когда Свами Йогананду послали на постоянное место жительства в США, вопреки его собственным желаниям, ему Учитель пояснил, что в США воплотились множество бывших индусов, так что задачей Йогананды было помочь им успешно завершить тот Путь, который они не успели реализовать в прошлом своем воплощении. Поэтому истории о том, как люди, проживающие сейчас в Западной Европе, становятся вдруг казалось бы, ни с того ни с сего, ревностными буддистами, в целом неувидительны.

Второй фактор обобщенного характера, подсказывающий, правильный ли выбор мы делаем, почитая Шиву или Кришну – сам ответ Небес на ваши духовные поиски, успехи или неудачи. Для Божественных иерархий никогда не остаются незамеченными ни одна молитва и ни одно усилие ученика. Флейта Кришны, призывающая души человеческие вернуться обратно в Мир Бога, откуда они когда-то изошли, продолжает звучать и поныне. Как утверждал Сатъя Саи, «Господь обладает достаточной мощностью, что наполнить Собой и активизировать тот образ Бога, что ученик создает в своем воображении»...

Это все чаще всего проявляется или как **«особые знаки»** или как **особые состояния сознания** в процессе медитации на трансцендентный образ Божества. Все они – зачастую выражаемые в самых разных формах или особых обстоятельствах – своего рода «подсказки» для слепых путников на их Пути. Появление необычных снов, особые вибрации в теле, когда мы видим или фотографии старинных городов, или религиозные статуи древности, странные видения во сне

или наяву – ко всем побобдным явлением стоит отнестись с предельной внимательностью, потому что это все конечно же «подсказки» или «путеводные знаки» в тайны самих себя.

Время от времени воплощающиеся на земле *Аватары* сочетают в себе все признаки и все могущество Вишну, Брахмы и Шивы. Само слово «**аватар**» переводится как «нисходящий свыше». В отличие от людей, восходящих в процессе длительного периода земных существований в тонкие миры, *Аватар* может воплощаться, а может и не воплощаться, и Ему развиваться уже некуда. Это – сам Бог-во-плоти, и таких *Аватаров*, проявлявших все 16 форм или атрибутов Божественного всемогущества, на нашей планете было немного.

Из истории древних и современных цивилизаций это прежде всего был Кришна, воплощавшийся примерно 5 000 лет назад. Его приход, или нисхождение в миры грубой земно материальности был предсказано еще за 28 000 лет до появления, еще при завершении миссии Господа Рама примерно 31 500 лет назад. Господь Рама, а точнее Рамачандра, имел 12 высших атрибутов Верховной Божественной Личности, а еще 4 атрибута были в ведении его брата Лакшманы.

Другим *турна-Аватаром* – полномогущественным воплощением Верховного Божества был Шри Сатья Саи.

И, если мы обратимся к истории земной жизни Шри Кришны, – мы найдем уйму примеров, как в одной Божественной Его Личности проявлялись и качества хранителя-Вишну, и Шивы – разрушителя и устранителя препятствий на пути аскетов, и творческие потенции Брахмы. Например, когда Господь Брахма решил проучить «самозванца» и дематериализовал всю группу пастушков-приятелей Кришны с коровами, то Шри Кришна материализовал точные копии пропавших детей, вместе с коровами. Тогда Брахма понял, что ошибся, и что Кришна – действительно полное воплощение Верхов-

ного Господа, и низошел вниз, чтобы принести Кришне свои извинения и выразить Ему все почтение.

Следует также понимать, что существуют иерархии разных уровней – от космических полубогов вплоть до наших планетарных иерархий Света. И что невозможно войти в высшие галактические тонкие духовные миры, минуя планетарные иерархии. «Никто не внидет в Царствие Небесное, минуя Меня» – заявляет в евангелических преданиях Иисус Христос. И Сам Он, в свою очередь, отражал в себе многие из качеств более высоких и могущественных форм-проявлений-манифестаций Солнечного Логоса, или Космического Христа.

Иерархий Света – множество, и почитающий Верховного Господа почитает все иерархии Света, и служащий Ему – служит одновременно и этим иерархиям.

Наряду с 9 каноническими формами преданного служения – по сути являющимися предписанными внешними аспектами служения – внутреннее служение Богу по сути означает совершение дел, приятных Ему и совпадающих с наставлениями Священных Писаний.

«Если Господь доволен вами, то значит вами доволен и весь мир» – заявлял Сатъя Саи.

Каков бы ни был ваш конкретный выбор той или иной формы Божества для почитания, продвинутые формы духовного развития предусматривают внутренние старания понравиться Богу.

Наконец, в завершении этого самого краткого экскурса в область основных положений межрелигиозной духовной науки, стоит сказать следующее.

Есть также и то, что можно назвать «техническими методами реализации» Божественных истин, – что также должен тщательно обдумать каждый, кто занят проблемами выбора религии. В любой современной внешней утверждаются три

составляющие религии – сам Бог или Божественное воплощение, Священное Писание и община верующих (сангха). Верующий должен с кем-то общаться, и эта община является одной из «трех прибежищ»... В то же время, в каждой религии всегда были отшельники, и надо признать, что наибольших успехов достигали именно они. Если брать в качестве примера жизнь святого Серафима Саровского, периоды полного отшельничества сменялись у него несколько раз жизнью среди православных монахов ... А буддийский подвижник 11-12 веков Миларепа вообще по 2-3 месяца медитировал в своей пещере, не появляясь вообще среди людей.

Одиночество и уединенный образ жизни, конечно же, максимально способствуют духовному прозреванию любого ученика в тайны собственного «Я», равно как и во внешние Божественные проявление и постижение последних. Однако, темные силы, присутствующие на планете, в этом случае также начинают представлять собой значительные опасности.

Все наши реальные успехи в молитвах и на духовном Пути в целом отражаются в нашей ауре (причем на нескольких сразу аурических слоях-уровнях) как повышение светимости, и этот факт не остается незамеченным как для Учителей и «небесных кураторов», так и для бесов самых разных видов и рангов демонической «иерархии».

Поскольку каждый живущий на земле ныне человек для бесов – их потенциальный «корм», ибо они питаются излучениями страданий (*гаввах*) мучимых в адах грешников, ваши духовные успехи их не только не радуют, но вызывают раздражение и слепую ярость. Поэтому дезориентация в системе ценностей, сбивание с толку, вплоть до появления в Видениях монашествующих в виде Иисуса Христа или каких-либо иных «Учителей» для демонических существ – излюбленная и стандартная практика.

Разнообразные «сеансы» яснослышания, в которых вам предлагают принять и записать диктовки неких невидимых

«учителей» или «внеземных цивилизаций» – это всегда было сопряжено с опасностями обольщения и вступления на ложный путь развития, с постепенной демонизацией душевных качеств занимающихся.

В заключение стоит вспомнить также и о концепции иллюзорности мира. Как в древнем Священном Писании – в *Йога-Васиштхе* – так и в доктринах самых разных школ буддизма утверждается о вселенской иллюзии (майе). Каббалисты-хасиды объясняют иллюзию как особое световое давление Нисходящего Потока – то есть превращений энергий при материализации от Бога в материю.

Уместно спросить тогда, а не являются ли наши духовные усилия, само почитание Бога некой иллюзией? Может вообще все является лишь иллюзией, с тщетными упованиями на райские кущи, на какое-то там «духовное» развитие?

Но мир – вся вселенная, планетарные системы и человек – отчасти иллюзорны, поскольку представляют собой динамически развертывающиеся и свертывающиеся образы в космическом сне Вишну или в космических играх (*лилах*) Шри Кришны как внекосмического Верховного Господа (или Парамашивы – по другим традициям), и не иллюзорны ОДНОВРЕМЕННО, будучи конкретными проекциями Божьей воли, энергий и могущества.

Чем выше вы будете подниматься во все более тонкие миры, тем больше внешне противоречивых аспектов, видимые ВНИЗУ как явные противоречия, будет совмещаться там НАВЕРХУ в единое целое.

И чем выше вы будете подниматься в Божественное, тем меньше будет давление мировой иллюзии (майи) на ваше сознание.

Высшие уровни и стадии космической жизни Души – единение с Богом. Когда ваша индивидуальная воля не будет противоречить Божественной, а ваши планы на будущее – будут полностью и добровольно совпадать с Планом Бога.

И следует понять, что все эти задачи – суть индивидуальные и сугубо индивидуальные, и никто – ни Шри Кришна, ни Иисус Христос – за вас и вместо вас развиваться не будет.

Если вы читаете эту книгу, перед вами бесплатная сокращенная версия. Полная версия превышает настоящую более чем на 40 страниц текста и по числу рисунков-схем.

Я не нашел лучшего способа борьбы с пиратами в интернете, чем изготовление нескольких версий для своих книг. Обладая свободой выбора, вы можете заказать полную версию любой из моих книг, написав мне по одному из следующих адресов: kapten5@mail.ru; yuri-kapten@yandex.ru или talara45@mail.ru