

ЭЛЬ ТАТ

# ПРАКТИКА ПОЗНАНИЯ ДУШИ

**Обрети гармонию!**

*2-е издание, переработанное и дополненное*

Москва  
АСТ • Астрель • Хранитель  
2007

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**  
**Til**

*Оформление обложки - дизайн-студия «Дикобраз»\**

**Тат,Э.**

**T11 Практика познания души. Обрети гармонию\* / Эль  
Тат. — 2-е изд. перераб. и доп. — М : АСТ Аст-рель:  
Хранитель, 2007. — 350, f2] с: ил**

**ISBN 5-17-036160-2 (АСТ)(С: пн)**

**ISBN 5-271-13699-X (Астрель) ISBN**

**5-9762-0814-2 (Хранитель)**

**ISBN 5-17-036151-3 (АСТ)(С: Психология)**

**ISBN 5-271-13700-7 (Астрель)**

**ISBN 5-9762-0816-9 (Хранитель)**

**УДК 159.9**

**ББК 88.37**

Общероссийский классификатор продукции ОК-  
005-93, том 2; 953000 - книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение 1\*  
77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г

Подписано в печать 10.10.2006.

Формат 84х1087з2. Усл. печ. л. 18,5.

С: ПН. Доп. тираж 3000 экз. Заказ № 4621.

С: Психология. Доп. тираж 3000 экз. Заказ № 4621

© Эль Таі. 2005

■ ООО «Издательство Астрель» 2006

Введение .....	5
Резервные возможности организма .....	6
Силы Жизни .....	8
Некоторые представления об энергетическом устройстве человека.....	12
<b>Глава 1. Энергетические центры организма .....</b>	<b>25</b>
Время сосредоточения .....	32
«Открывать» ли чакры?.....	34
Сахасрара-чакра .....	37
Аджна-чакра .....	45
Вишудха-чакра .....	56
Анахата-чакра.....	64
Манипура-чакра.....	75
Свадхистана-чакра .....	84
Муладхара-чакра.....	100
<b>Глава 2. Развитие человека и энергетические центры ...</b>	<b>107</b>
Способы накопления энергии .....	128
Общение — постоянный энергообмен.....	169
<b>Глава 3. Основной энергетический поток человека .....</b>	<b>175</b>
Каналы движения .....	177
Формирование Основного потока.....	185
Активизация Основного потока .....	191
Тонкие ощущения человека .....	200
<b>Глава 4. Ноосфера Земли.....</b>	<b>205</b>
Работа мозга.....	209

Что такое «эгрегор»? .....	218
Инволютивные эгрегоры .....	222
Эгрегор семьи .....	226
Эгрегоры рода и вида .....	237
Национальные эгрегоры . .....	241
Социальные эгрегоры .. ..	247
Высшие эгрегоры .....	249
Человек и эгрегоры . . . . .	261
<b>Глава 5. Измененное состояние сознания.....</b>	<b>281</b>
Общий алгоритм включения .....	284
Раздвоение сознания _____ .....	289
Феномен шаманизма .....	293
Йога - древнейшая целостная система .....	298
Христианская психотехника.....	302
Буддизм божество в тебе .....	306
Сновидение разговор с душой ....	313
Высшие эгрегоры и посвящения .	319
Техника безопасности . ....	336
Контакт с Высшим «Я» .....	343
<b>Заключение.....</b>	<b>346</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>350</b>

# Введение

Цикл «Практика познания души», в который входит эта книга, первоначально назывался «Психическая саморегуляция», но слишком строгое название не совсем отражало его суть, поскольку в нем освещены *практические* вопросы, касающиеся каждодневных забот человека: здоровья, общения, достижения душевного комфорта, равновесия и счастья. Как поддерживать энергию жизни тела и души, чтобы не стариться, не впадать в негативные, разрушительные состояния и не терять здоровье — об этом рассказывают книги этого цикла.

В первую книгу цикла «Практика познания души» вошли эзотерические представления о пяти первоэлементах Вселенной и о работе с ними, а также о том, что такое цвет в нашей жизни и как он может воздействовать на физическое здоровье и психическое состояние человека.

Вторая книга продолжает знакомить читателя с эзотерическими знаниями об энергетике человека. Вы узнаете, что такое «резервные возможности психики», и почувствуете, что они совсем рядом, стоит только прислушаться к себе. Вы будете знать, на чем нуж-

но сосредоточиться, к чему приложить немного усилий - и тогда ваши силы умножатся, восприятие станет обостренным и вы станете обладать необходимой информацией о себе и Мире.

### *Резервные возможности организма*

Человеческое существо черпает энергию из многих источников. Продукты питания среди них играют лишь вспомогательную роль. Гораздо важнее вдыхаемый воздух, вода, насыщенная минеральными солями, солнечный свет и что-то еще, пока недоступное биологической науке.

Сегодня не только на приеме психолога, но и в кабинете онколога человек может услышать разумный совет: «Если вы хотите излечиться, вам следует изменить ваши взгляды на жизнь». Кажется, уже нет человека, который бы не допускал, что «все наши болезни от нервов». Тело не существует само по себе, им руководит сложно устроенная психика (душа). Индивидуальность и неповторимость каждой личности создают свой рисунок судьбы и здоровья.

Давно известно, что в стрессовой ситуации у человека могут включаться совершенно необъяснимые резервные возможности организма. Описано немало случаев, подобно следующему. Хрупкая женщина находилась рядом с мужем, когда тот лежал под машиной, ремонтируя ее. Неожиданно произошло возгорание топлива, машину охватило пламя. Времени на размышление не было. Женщина схватила большой железный ящик с песком и, перевернув его, погасила

пламя. Тут выбрался из-под машины муж. Спустя время трое взрослых сильных мужчин с трудом поставили пустой железный ящик на место, недоумевая, откуда взялись такие силы у женщины.

Работа людей в экстремальных условиях Крайнего Севера, открытого космоса, испытательных полигонов, глубоководных водолазных работ, длительных переходов через высокогорные хребты и пустыни показывает, что в науке о человеке сохраняется много белых пятен. Человек оказывается способным совершить то, что, по всем представлениям, совершить не может!

Шаман, чтобы достичь просветления, голодает сорок дней, сутками сидит на снегу у проруби и еще поливает себя ледяной водой. При этом он не только не заболевает, но и достигает состояний, в которых возможно проявление любых паранормальных способностей.

Организм таит в себе колоссальную энергию. Мы часто говорим, что нам не хватает сил для решения проблем, но это неправда. Нам не хватает не сил, а умения воспользоваться своими силами. Нам не хватает элементарных знаний об энергетическом устройстве своего организма и простейших способах накопления и реализации энергии.

Это легко доказать. Вам кажется, что у вас нет сил. Но если вы внезапно получите какую-то очень приятную или, наоборот, неприятную информацию, то ваши эмоции взорвутся фейерверком энергетического выброса. Например, при известии, что к вам приезжает закадычный друг, которого вы не видели много лет. Вы начнете смеяться и помчитесь на вокзал встречать его, не чувствуя земли под ногами. Куда девалась уста-

лость? У вас только что не было сил подняться с дивана! Вы получили энергию через эмоциональный взрыв. Это только один, вовсе не лучший, способ открыть доступ к собственным силам.

Резервные возможности организма до сих пор остаются мало изученными современной наукой. Но с незапамятных времен известны энергетические практики, с помощью которых человек может научиться в той или иной степени управлять ими. Такие практики несут в себе познание Сил Жизни.

### *Силы Жизни*

В общем и целом люди очень плохо знают и чувствуют тело, которое дано им Богом как инструмент для решения земных задач. Человек жестоко и грубо эксплуатирует свой тонко устроенный организм: именно поэтому он так часто и тяжело болеет. В связи с этим следует серьезно задуматься по нашему мнению, главной наукой, которую следует преподавать в школах, должна быть наука об энергетическом устройстве Мира и Человека. Если мы когда-нибудь придем к этому, дети будут учиться постигать Жизнь — жизнь как энергетическое взаимодействие элементов Пространства.

Одним из элементов науки о Жизни должно быть развитие интуиции. Интуиция человека обостряется с развитием его сенсорной чувствительности. Чувствительность можно считать достаточно развитой, если человек способен понимать собственные движения души, а также настроения и чувства окружающих его людей, животных, ощущения растений, настроение



природы. Но обостренная чувствительность приносит и много бед. Нервы становятся «как оголенные провода», того и гляди, произойдет короткое замыкание и «поедет крыша». Если вы наблюдаете в себе обостренную чувствительность, это значит, что назрела необходимость серьезно заняться саморегуляцией. Саморегуляция позволит взять под контроль развившуюся чувствительность так, чтобы это помогало жить, «изолировать» «оголившиеся провода» так, чтобы не нарушить их тонкую работу. Сознательно регулируемая чувствительность — это уже открытая дверь к «резервным возможностям» организма.

Самое замечательное, что все это самым тесным образом связано с наличием творческих процессов п человеческой психике.

*Многю проводились исследования, которые подтвердили неразрывную связь между развитой и контролируемой чувствительностью и способностью человека к творчеству. Группа людей первоначально обучалась способам повышения сенсорной чувствительности. Это (Шало навыки интуитивного восприятия и умение прислушиваться к своим ощущениям. Через состояние релаксации (расслабления) мы учились понимать свои чувства и регулировать энергии, связанные с ними. После этого каждый легко мог настраиваться на реализацию своего творческого потенциала. В состоянии расслабленности и доверия к своему Высшему «Я» человек начал писать стихи, создавать замечательные рисунки, лепить из пластилина. При этом снижалась степень тревожности, появлялась уверенность в себе, повышались, жизненная активность, исчезали проблемы в общении и значительно улучшалось состояние здоровья. Субъ-*

*ективно человек описывал свои ощущения как подъем жизненных сил. Объективно у него повышались достижения в работе и учебе, улучшались взаимоотношения в семье и коллективе. Кем бы человек ни был, чем бы ни занимался, главное его творческое достижение — это его жизнь, судьба, которую он делает своими руками, приложив разум, а главное, чуткую душу.*

С повышением сенсорной чувствительности человек начинает осознавать свои энергии, понимать свое тело. Обостренное восприятие позволяет развивать способности. Человек перестает вредить себе, избегает неразумного напряжения, сохраняет силы, а значит, продлевает жизнь. Все это ведет к развитию сознания.

В данной книге вы познакомитесь с энергетическими центрами человеческого тела. Это основополагающие знания и для развития сенсорной чувствительности, и для обращения к своим резервным возможностям. Все, что изложено, проистекает из тех первичных знаний, которые хранятся в эзотерике всех религий в той или иной форме.

Шаманизм и народное целительство всех времен и народов знают основные энергетические вихри в теле человека; воздействуя на них, шаман освобождает больного от недуга. В верованиях ацтеков и других древних народов говорится о Силах, наполняющих Пространство, и о Силах, живущих внутри человека. В буддизме главенствует идея просветления, то есть осознания в себе божественной сущности, ощущение Высшего Света как самой важной энергии жизни. В исламе провозглашается: Бог наполняет собою и Небеса, и Землю. В иудаизме рассказывается о со-

творении человека, когда Бог вдыхает в него жизнь как высшую благодать. В христианстве говорится о сердце как о главном энергетическом центре человека, объединяющем его с Богом. Открытое сердце человека способно творить чудеса, потому что становится «сотрудником» вселенских Сил. В индуизме говорится о чакрах, активизация которых приводит человека к познанию собственной Силы.

*Все эти идеи можно объединить следующим образом:*

*1. Мир наполнен могучей, неиссякаемой энергией; ее природа божественна.*

*2. В человеке заложена возможность беспрепятственного использования этой Силы. Но ключи доступа сокрыты. Поэтому он довольствуется малым.*

*3. Ключи к божественной энергии — в самом человеке. Ищущий познает в себе центры Силы и становится творцом своей жизни.*

*4. Самое сложное в познании Силы — не нарушать гармонию Вселенной. В противном случае неумолимый Закон обратит Силу против нарушителя. Закон Энергии нельзя обойти — в этом величие его Создателя.*

*5. Чтобы приблизиться к Богу, нужно открыть его в себе. Не стоит думать, что можно прийти к Богу, лишь слепо веря в него. Самим Богом человеку дан разум, и он должен реализовать божественный подарок — познать себя и построить свою жизнь в соответствии с гармонией Вселенной.*

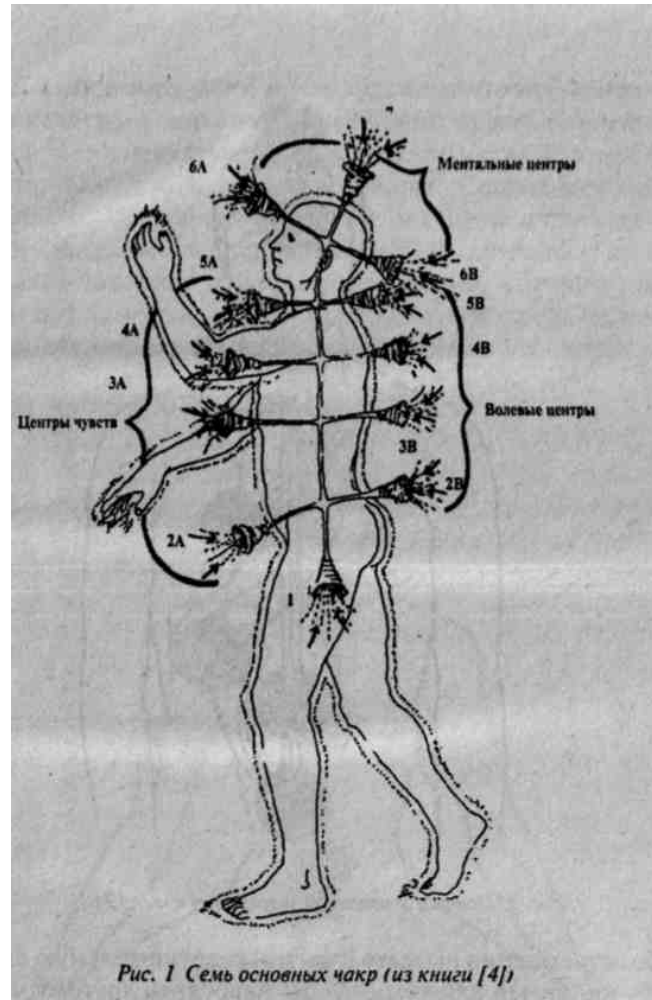
Читая книгу, вы сможете с помощью эзотерических знаний прочувствовать места Силы в своем теле. Вы поймете, какие энергии ведут вас по судьбе, осо-

знаете, как ощутить прикосновение к Высшим мирам, встретиться со своим Высшим «Я».

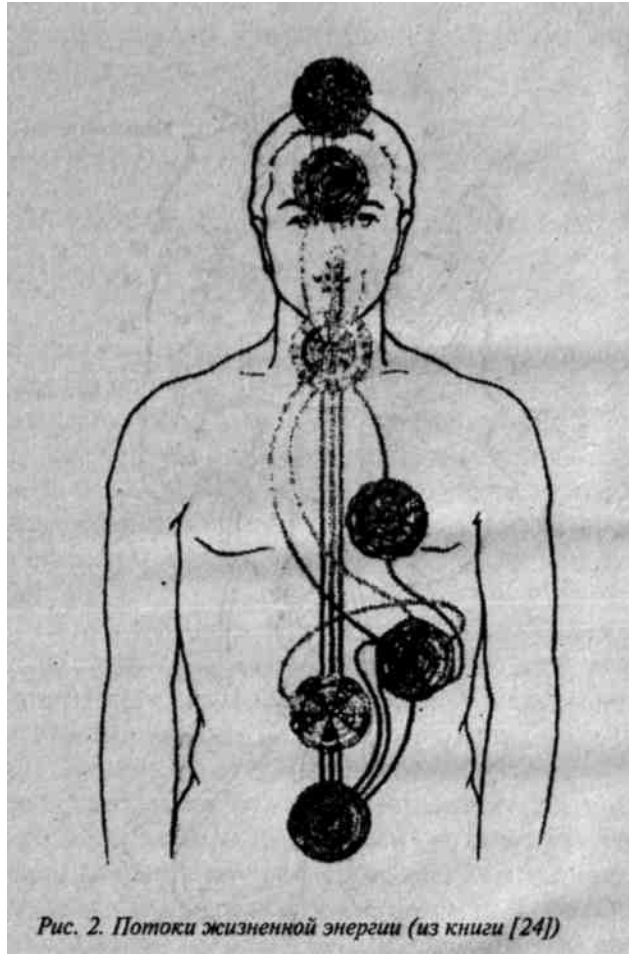
### *Некоторые представления об энергетическом устройстве человека*

В шаманизме энергетические центры называются точками скопления Силы. Инки зовут их «световыми колодцами». Все эзотерические традиции говорят о том, что центры пульсируют, вибрируют или вращаются по часовой стрелке. Часто их видят воронками, которые острым концом прикреплены к позвоночнику, а широким выходят на поверхность тела или ауры человека (рис. 1).

Ч. Ледбитер, знаменитый оккультист XIX века, утверждал, что энергетические центры есть у всех, но они разных размеров и яркости. У малоразвитого человека они «имеют вид тускло тлеющих маленьких кругов диаметром около двух дюймов», то есть 5 см. Но если центры «разбужены и оживлены» сильной волей, развитым сознанием, то они выглядят как «сверкающие водовороты» размером до 15 см в диаметре. Расположение центров в представлении Ч. Ледбитера показано на рис. 2. В XIX в. в европейском эзотерическом обществе считалось, что развивать энергетический центр в районе крестца «крайне нежелательно, ибо это таит в себе серьезные опасности». Поэтому было принято решение «заменить» его «селезеночным» центром (на рисунке сбоку от позвоночника), что сегодня кажется по меньшей мере странным.

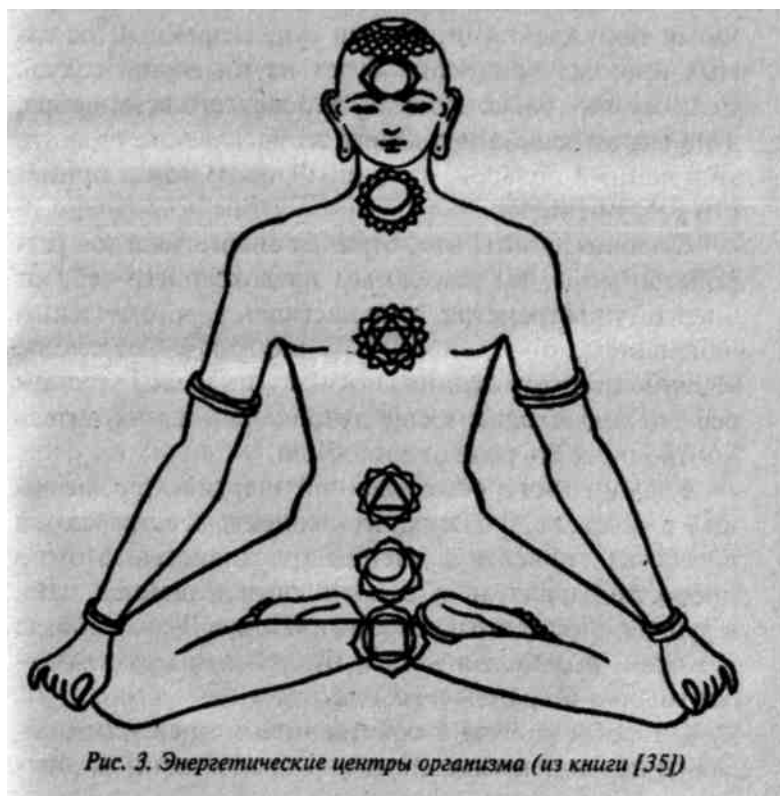


Е. П Блаватская считала, что «концентрация» на энергетических центрах благотворно влияет на развитие сознания человека. Но она предупреждала, что делать это необходимо «с чистым сердцем», то есть



без стремления вызвать к жизни разрушительную силу, например для того, чтобы навредить другому человеку. Занятия энергетикой из эгоистических и злобных побуждений наращивают негативный потенциал кармы, который в конечном итоге обращается против самого практикующего. Вы, конечно,

слышали о страшных мучениях, которые испытывают колдуны в момент своей смерти. Издавна считалось, что колдун может как вылечить, так и навредить. Он руководствуется своим, человеческим, а значит, ограниченным, представлением о справедливости деяния и конечно же делает ошибки. Наказывать человека может только Жизнь, которую он сам выбирает для себя. Умный колдун никогда не занимается темными делами и никогда не вершит суд. И тогда он становится Мудрецом.



*Рис. 3. Энергетические центры организма (из книги [35])*

Но не нужно думать, что каждый, совершающий энергетическую практику, присоединяется к колдовской когорте и таким образом встает на опасный мистический путь, где творится страшное зло. Следует понять: весь мир полон энергии. Каждый раз, думая о чем-либо, испытывая те или иные чувства по отношению к кому-либо, вы уже совершаете магическое действие, более или менее сильное, потому что совершаете энергообмен с миром и окружающими людьми. Во все, что бы вы ни делали, вы вкладываете свою энергию. Если ваши энергии чисты и наполнены лучшими побуждениями, то ваш суп, сваренный из самых простых продуктов, будет изумительно вкусен. Если же вы только думаете, что желаете всем добра, а на самом деле в вас кипят эгоистические страсти, то и ценный подарок, сделанный вами, может принести разрушение.

Смешно думать, что, отрицая энергетическое устройство мира, вы тем самым предохраняете себя от энергий пространства. Мир насыщен энергетическим движением, оно действует и внутри вашего тела. Именно поэтому желательно знать, по каким законам все это происходит, а еще лучше, если вы научитесь контролировать свой энергообмен.

Упоминания о божественной энергии, пребывающей в человеке, и о психических центрах встречаются в работах суфиев и в учении христианства. Можно провести параллель и с надписями индейцев майя в Зунисе, отраженными в книге «Попул Вух». Каббала и Коран, индийская йога и буддийские практики — все говорят об одном и том же.

Способы работы с собственными энергиями созданы посвященными людьми, на собственном опы-

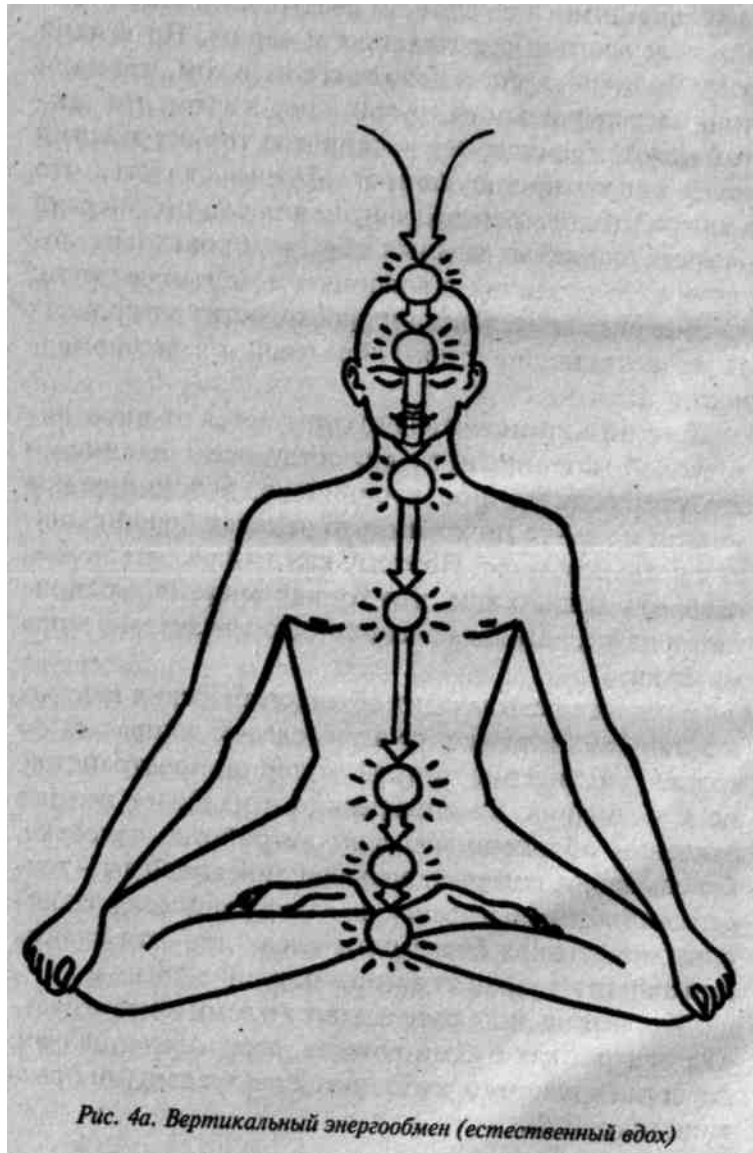


те убедившимися в верности своего понимания тонких сил; все они справедливы и верны. Но всякий опыт индивидуален, и дело вовсе не в том, что один понимает правильно, а другой - нет, а в том, что каждый человек пропускает восприятие тонких энергий через свое мироощущение. Можно сказать, что в каждой голове перевод ощущения тонких энергий на язык понятных земных образов происходит по-своему. Но различия в восприятии не меняют сути: взаимодействие человека и пространства совершается не хаотично, а в строго определенной закономерности.

Тонкий мир значительно отличается от мира физической материи, и, по существу, все «видение» — это сверхчувственное восприятие, ассоциируемое мозгом с чем-то похожим, что человек хорошо знает в реальном мире. Поэтому каждый раз мы можем говорить лишь о том, что тонкая энергия, воспринятая нами, *похожа* на что-то, что мы знаем в мире материи.

Когда же речь заходит об энергетических центрах в организме человека, то здесь следует опираться не только на видение тонкой материи пространства, но и на знания. Самые древние и наиболее полные сведения об энергетическом устройстве человека, без сомнения, содержат древнеиндийские Веды — тексты, написанные на санскрите и хранящиеся в тибетских монастырях более пяти тысяч лет. Эти знания приходили и приходят в мир как учение йоги.

Кундалини-йога рассказывает о семи энергетических центрах как о семи лотосах, раскрывающих свои лепестки в теле того, кто занимается духовными практиками (рис. 3).



*Рис. 4а. Вертикальный энергообмен (естественный вдох)*

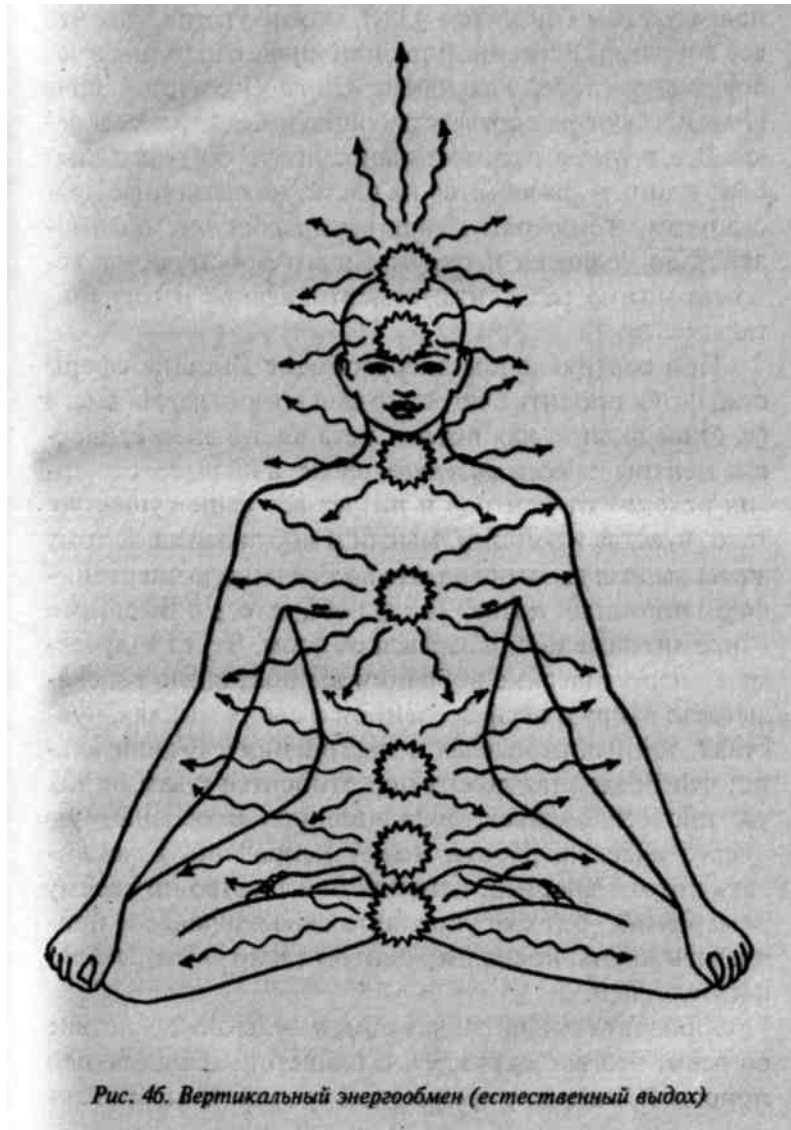
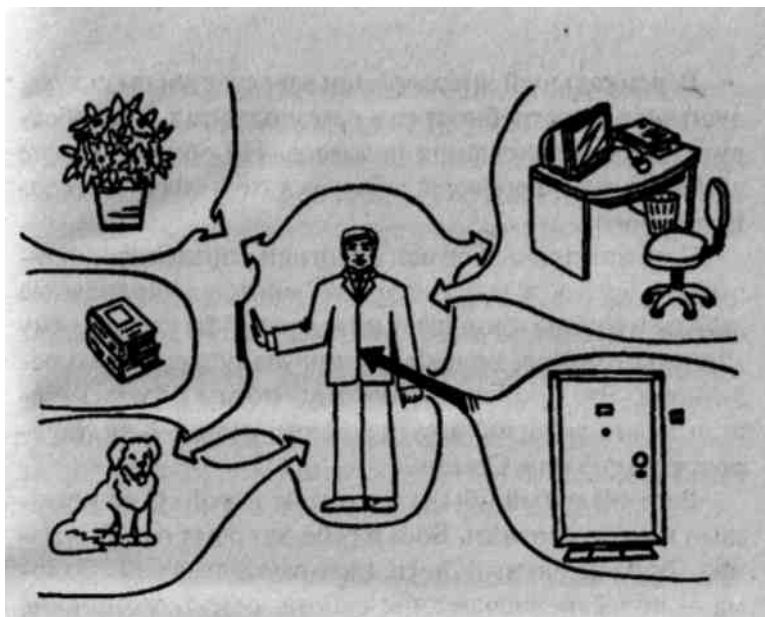


Рис. 46. Вертикальный энергообмен (естественный выдох)

Опираясь на первый принцип герметизма «Как наверху, так и внизу» (см. (38]), можно утверждать, что все вибрации Вселенной так или иначе отражены в человеческом теле. Различные Силы Вселенной ярче воздействуют на соответствующие им центры человека. Все в Мире взаимосвязано, иначе он перестанет быть единым, разобьется на части, не связанные друг с другом, и прекратит свое существование. Взаимодействие человека и окружающего пространства условно можно разделить на вертикальное и горизонтальное.

При вертикальном энергообмене Высшие сферы стараются пролить благодать в ваш организм. На рис. 4 (а, б) вы видите, как поток Света идет в энергетические центры на *естественном* вдохе, а на выдохе энергия исходит от центров и питает все ваше существо тело, чувства и эмоции, мысли и побуждения. К тому же на выдохе вы отправляете во Вселенную энергоинформационный поток. Так вы общаетесь с Высшими Мирами, даже не подозревая об этом. Через излучаемые энергетические вибрации вы постоянно рассказываете Миру и всей Вселенной о своих мыслях, чувствах, тайных помыслах и настроениях. (Удивительно, что Вселенная до сих пор относится к вам не так уж плохо!) Человек, включившись в осознанную энергетическую работу, может направлять и усиливать потоки энергии, изменяя их качество по своему намерению. А также укреплять свое здоровье и продлевать жизнь, поскольку центры тесно связаны с его физиологией.

Горизонтальный энергообмен - взаимодействие со всем, что вас окружает: с планетой, окружающей природой, людьми, предметной средой. В этом энер-



*Рис. 5. Горизонтальный энергообмен*

гетическом обмене вы можете воспринимать вибрации, которые вам близки, и не воспринимать то, что не находит отклика в вибрациях ваших собственных энергетических центров (рис. 5).

На этом рисунке вы видите, что у данного человека может замечательно складываться энергообмен с собственной собакой, а также с пространством своего рабочего места. Вместе с тем он может слабо воспринимать энергетику домашнего цветка, отвергать вибрацию книг какого-то определенного жанра и воспринимать родительский дом как разрушительное для себя место. Естественно, что для каждого человека по своему складываются его взаимоотношения с окружающим пространством. И это может зависеть от тысячи причин.

Вертикальный энергообмен заведует жизнью духа, душевными потребностями самопознания, способствует развитию сознания человека. Но обычно мы не думаем о нем, переводя заботу о духе в сферу бессознательного.

Горизонтальный обмен энергией определяет физическую жизнь в материальном мире, каждодневные заботы и нужды, развивает интеллект. Мы уделяем ему много внимания, но часто не получаем желаемого результата. Это происходит потому, что мы не умеем использовать энергию вертикального потока Сил, щедро даруемую нам Свыше.

Вертикальный обмен называют йогой. С ее помощью можно осознать Бога в себе за время одной жизни. Горизонтальный йоги называют дхармой. Дхарма — повседневная жизнь: работа, семья, житейские проблемы. Чтобы познать себя с ее помощью, человеку требуется долгая череда перевоплощений и множественные страдания.

Еще не так давно считалось, что осознанная «вертикальная» жизнь возможна только в монастырях. Однако в основном люди уходили в монастыри для того, чтобы сбежать от своей дхармы, но она, естественно, догоняла их и там: работа, житейские проблемы, монастырский коллектив как большая семья. Для «вертикальной» жизни не нужно специального пространства, а иногда даже особого времени. Все, что необходимо, - это стремление к познанию собственного духа, наблюдательность и достаточная чувствительность.

Современная эзотерическая практика считает обе жизни, «вертикальную» и «горизонтальную», необходимыми для развития сознания. Гармония человека

в том и заключается, что с помощью «вертикального» осознания себя он наполняет дхарму Светом и тем самым превращает всю свою жизнь в единую практику Духа. То, что мы приносим из своих «вертикальных» практик, обязательно следует прилагать к повседневной жизни.

С каждой эпохой сознание человека в целом становится все более развитым. Но и сегодня мы можем встретить немало людей, живущих только «горизонтальной» жизнью. Они в этом совершенно не виноваты. Такова логика их внутреннего развития. Вы можете попытаться разбудить их дух, но вы не имеете права осуждать их. Им еще предстоит понять:

*Все удовольствия «горизонтальной» жизни конечны, и только удовольствие духа бесконечно и способно увеличиваться, даря новые силы.*

Вы спросите, чем отличаются между собой учение об энергетических центрах и учение о пяти первоэлементах, которое мы рассматривали в первой книге нашей серии? В этой единой системе знаний об энергетике человека главенствующая роль принадлежит учению об энергетических центрах, поскольку они отражают жизненную силу позвоночника. А позвоночник, как известно, - основа здоровья тела. Энергия центров поддерживает работу каналов особенно тогда, когда затруднено общение человека с какой-либо стихией. Например, в условиях города - со стихией «Земля», а в условиях зимы - со стихией «Огонь»; в условиях пустыни - со стихиями «Вода» и «Дерево», а в условиях закрытого помещения - со стихией «Воздух».

Проведя параллели с физиологией, энергетические центры можно в большей степени связать с центральной нервной системой, включающей в себя головной и спинной мозг: систему энергетических каналов - с периферической нервной системой, связывающей мозг с каждой клеточкой тела; а сами стихии - скорее с вегетативной нервной системой, которая связывает все внутренние органы (сердце, легкие, кишечник и другие) с мозгом через особую сеть нервных волокон.



# *Глава 1*

## *Энергетические центры организма*

От состояния энергетических центров во многом зависят здоровье человека, его эмоциональное состояние, а также и его судьба.

Кундалини-йога, эзотерическое течение индуизма, называет важные сгустки энергии в теле чакрами — центрами активности тонкой психической силы. Само слово «чакра» в переводе с санскрита означает «колесо».

Чакры представляют собой упругие энергетические шары, расположенные вдоль позвоночника и выше, в центре головы. Шар - наиболее устойчивое энергетическое образование. Можно по-разному видеть чакры в организме, а также вихри и потоки, идущие от них, но при этом сама чакра неизменно сохраняет форму шара, иначе энергия, живущая и пульсирующая в ней, пойдет вразнос. Тогда человек заболит, а его душу будут раздирать неуравновешенные чувства и эмоции. (Кстати сказать, так и происходит, когда энергия чакры не гармонична, - в этом случае ее шар можно видеть в различной степени искажения.)

Чакры отражают уровень развития сознания человека и состояние его нервной системы. Каждая чакра несет в себе энергию определенного качества. Познавая и активизируя свои энергетические центры, человек освобождается от негативных качеств и от кармы,

которая есть не что иное, как застрявшие в теле сгустки искаженной энергии и информации.

В нашем организме функционируют семь основных энергетических центров. Их количество не случайно. Вспомните из Библии: в неделе семь дней. Семь нот составляют гармонию звучания нашего мира, и семь цветов радуги определяют его цветовую гамму. Каждая чакра работает на особой частоте, связывающей психику человека с одним из тонких миров Пространства. Когда нам очень хорошо, мы говорим, что на седьмом небе от счастья.

Учение о семи энергетических центрах, пришедшее к нам сквозь века, подтверждается и современными сведениями о человеческом теле.

*Энергетические центры располагаются на центральной оси тела (рис. б). Она идет вдоль позвоночника, переходит в продолговатый, затем в средний мозг и выходит на макушку головы.*

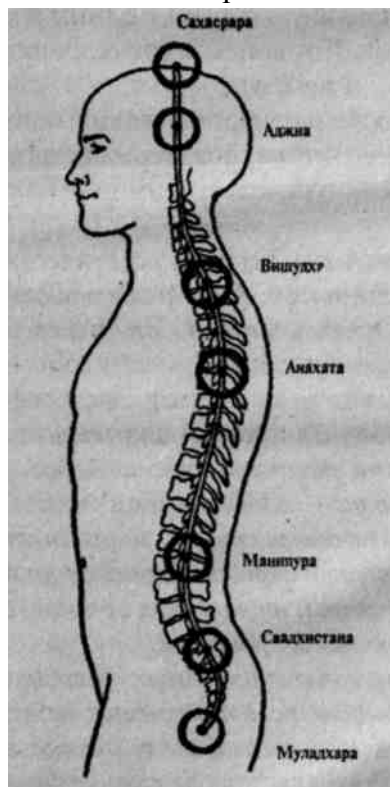
*Центральная нервная система включает головной и спинной мозг. Тем самым она полностью сопряжена с работой семи энергетических центров.*

*Позвоночник — основа жизни тела. В позвоночном канале располагается спинной мозг. Он иннервирует (то есть обеспечивает передачу сигналов по нервным волокнам) работу мышц, внутренних органов, состояние костей и гормональных процессов.*

*Структуры головного мозга, являющиеся продолжением осевой линии тела внутри головы, управляют множественными процессами жизнедеятельности организма в целом. Ретикулярная формация (вместе с некоторыми другими структурами) осуществляет контроль*

*всей энергии человеческого тела, обеспечивает пробуждение ото сна, бодрствование и жизненный тонус всех систем. Таламус во многом осуществляет сбор информации об ощущениях тела, а затем дает команды к действию. Он же вместе с некоторыми другими органами участвует в проявлении и контроле эмоций.*

Местонахождение чакры связано с физической пульсацией. Чтобы найти энергетический центр



*Рис. 6. Центральная ось тела*

в собственном теле, необходимо ориентироваться на соответствующий ей пульс. А это значит, что чакры связаны не только с нервной системой организма, но и с крупнейшими кровеносными сосудами.

*Кровеносные сосуды вместе с нервными волокнами являются важнейшими информационными путями в организме. Они приносят информацию о состоянии каждой клетки от периферии тела и от внутренних органов в центральную нервную систему. Здесь вся полученная информация обрабатывается, и от мозга посылаются сигналы обратно. Эти сигналы несут энергию и информацию, направленную на подстройку работы органов и систем.*

Чакры хранят более тонкую и первоначальную информацию о пришедшей в мир душе. Это информация о карме, предназначении человека и его здоровье. Поэтому чакры определяют наличие врожденных заболеваний, по их приказам работают гормональная и иммунная системы организма, под их неусыпным оком осуществляется жизнь и нашего тела, и нашей души. Пока мы здесь, на Земле, наша физическая и духовная жизнь неразрывны. Если мы забываем об этом и игнорируем либо одно, либо другое, мы неизбежно попадаем под удары судьбы.

В текстах йоги говорится о том, что энергетические центры связаны между собой. Они способны воздействовать друг на друга, передавать энергию от одного центра к другому и тем самым создавать поток энергии, идущий непрерывно по позвоночнику. Это есть не что иное, как *основное движение жизни* в нашем теле.

Если вы будете искать энергетические центры, ориентируясь лишь на анатомию, то очень скоро поймете, что это весьма трудная задача. В анатомическом разрезе не найти светящихся сгустков. Но если хоть раз в жизни вам удалось почувствовать семь основных чакр, ощутить, как бурно отзывается организм на их активизацию, вы никогда не сможете усомниться в их существовании.

Рассматривая чакры, будем исходить из следующих положений.

Во-первых, это физиология. Каждая чакра имеет соотношение с определенными гормональными органами и физиологическими процессами организма.

Во-вторых, это душа человека, его тонкое, астральное тело. Астрал — это чувства и эмоции. Чувства, переживаемые человеком, питают его чакры. И наоборот, чакры питают энергию переживаемых чувств. Негативные чувства (например, страх) могут искажать и даже блокировать работу соответствующих энергетических центров. И это может происходить бессознательно.

*Например, вы знаете, что боитесь воды, но не знаете почему. Чувство страха глубоко живет в вашем теле, и это искажает работу Свадхистана-чакры. Вы не можете понять, почему не складываются ваши отношения с мужем. А причина в том, что ваши сексуальные энергии искажены страхом. Это может быть очень глубокая кармическая проблема, принесенная вами из прошлых воплощений души.*

В-третьих, это мысли человека. Они также прямым образом могут и загрязнять, и блокировать рабо-

ту чакр, а могут стимулировать их вибрацию, способствовать гармоничному проявлению энергии в жизнь.

И в-четвертых, чакры — пограничные пункты между Космосом и человеком. Не у всех они чисты (а значит, энергичны и сильны) одинаково. Чакры как связующие элементы между Мирами определяют судьбу человека, то есть место человека во Вселенной, его предназначение. Судьба может быть и простой, и сложной, и легкой, и тяжелой. В любом случае мы ее заслужили. Много в судьбе изменить очень сложно, а что-то и невозможно. Важнее понять, как привести себя в гармонию с Силами Вселенной, тогда любая судьба будет счастливой.

Семь центров - энергетический стержень, связывающий человека с Тонкими мирами, где расположен источник Света. Там, в источнике Света, живет наше нетленное, вечное Высшее «Я», Божественный дух человека. Он далеко? Ни в коем случае! В Тонких мирах нет времени и нет пространства. Там все зависит только от энергии. Если в душе живет энергия стремления к своему Высшему «Я», душа начинает вибрировать на высоких частотах и обретает силу духа.

Можно сказать, что через семь основных центров ваше Высшее «Я» проецирует в тело информацию о всех прожитых вами жизнях, о всех ошибках и достижениях. От этой кармической информации зависит чистота вашего восприятия Мира.

Что значит «воспринимать Мир чисто, без искажений»? Это значит понимать его и себя в нем, избавившись от многочисленных иллюзий. Это задача, которую вы решаете постоянно, осознавая или почти не осознавая этот процесс. Например, вы считаете, что деньги определяют счастье человека, и абсолютно

уверены в этом. Завтра произойдут в вашей жизни события, которые заставят вас усомниться в своем убеждении.

В человеке заложена вся Вселенная: самое тонкое и самое грубое, созидательное и разрушительное, высшее и низшее. Естественно, что все это переплетено между собой сложным образом. Поэтому человек так часто ошибается. «Как причина имеется в своем следствии, так же и свойства более тонкого элемента содержатся в грубом» [35].

### *Время сосредоточения*

Прежде чем приступить к знакомству с энергетическими центрами, следует пояснить, почему мы будем рекомендовать сосредоточение на каждом из них в течение двух с половиной минут.

Все дело в том, что в йоге существуют указания о времени сосредоточения в определенных упражнениях. Первый отрезок времени считается доступным каждому. И в настоящее время он известен в физиологии как время естественного физиологического удержания внимания на одном предмете. Это время равно двенадцати секундам. Через каждые двенадцать секунд наша мысль неизбежно перескакивает с одного предмета на другой.

Другой отрезок времени определяется в йоге как необходимый и достаточный для того, чтобы сосредоточение оказывало воздействие на тело. В йоге этот отрезок времени передавался в устной традиции от мастера к ученику. Оказалось, что он равен двум ми-



нутам и двадцати четырем секундам, что точно соответствует ста двадцати одной секунде.

*Физиологические опыты показывают, что концентрация внимания примерно в течение 2,5 минуты на одном предмете приводит альфа-ритмы мозга в спокойное состояние. Это способствует расслаблению тела, а расслабление, в свою очередь, запускает естественные механизмы саморегуляции всех внутренних функций. В этом состоянии человек способен воспринимать информацию окружающего пространства наилучшим образом. И не только воспринимать, но и усваивать, образуя новые аксонные связи. Говоря простым языком, концентрация на предмете в течение 2,5 минуты закладывает в мозг новую устойчивую информацию.*

И есть еще одно время сосредоточения, которое йога определяет как критическое. Это время соответствует двадцати восьми минутам сорока восьми секундам. Если вы способны в течение примерно получаса сосредоточиться на одном предмете, не отвлекаясь ни на секунду, то в конце этого периода вас ожидает неожиданное открытие. Наступает некое состояние сдвига сознания с привычного ощущения трехмерного мира. Вы можете внезапно начать видеть сквозь стены, наблюдать внутренние органы человека, его ауру. Можете ощутить внезапную способность к левитации, телекинезу и многим другим чудесам, о которых вы, скорее всего, лишь читали в книжках, но наяву видеть не приходилось. Опасно ли такое состояние для человека? Конечно, опасно! К счастью, достичь его достаточно сложно, необходимы долгие тренировки и многие знания.

Не будем ставить перед собой таких сверхзадач, начнем с более скромных. При помощи выполнения упражнений, описанных в данной книге, вы будете воздействовать на свой организм, стараться привести его к состоянию стабильного здоровья. А также воздействовать на состояние своей души, чтобы привести ее в состояние гармонии и энергетической целостности.

Одна из важнейших задач — понять себя, поскольку в зависимости от того, какие центры в организме более развиты, а какие более проблематичны, вы можете составить яркое представление о своей карме и своем предназначении.

### «Открывать» ли чакры?

Иногда вы можете услышать или прочитать в литературе, что энергетические центры «открывают». И что только через «открытые» чакры можно впитывать космическую энергию.

Космическую энергию называют и «божьей благодатью», и «светом небес», и энергией Вселенной, и универсальной энергией пространства, и праной (очень много названий у этой силы). Следует понять, что эта неуловимая энергия льется на всех нас совершенно одинаково. Поэтому религия говорит, что Бог любит *всех* своих детей. Причем животворная сила всегда присутствует в пространстве, хотя в зависимости от времени года, времени суток, активности Солнца и Луны, а также в зависимости от расположения звезд она может значительно видоизменяться. Но совершенно очевидно, что небеса никогда не забывают нас ни на секунду!

И каждый человек впитывает в себя божественные силы, поскольку без них мы вообще не можем существовать, так же как без воздуха и воды. Но в зависимости от множества своих телесных и духовных факторов каждый человек может впитывать свет Вселенной *со своей степенью искажения*.

Если ваше тело умеет расслабляться, если потоки внутри вашего организма текут свободно, без зажимов, если мысли ваши благостны, а на душе не лежат камни обид и страхов, если в сердце живет искреннее доверие Высшим силам, то космическая энергия вливается в ваше тело без искажений. (Вы, пожалуй, уже ангел!) Но у всех земных людей обязательно есть та или иная степень внутреннего напряжения (карма), а следовательно, искажение обязательно присутствует в энергиях каждого тела. Иными словами, космическую энергию в той или иной степени обязательно получает каждый живущий на земле человек, даже если он понятия не имеет об энергетических центрах своего тела. Если степень искажения Высших энергий слишком велика, человек не получает *достаточно* Света, и тогда он погибает очень быстро. Этим объясняются внезапные болезни, приводящие к печальному исходу.

Естественно, когда мы начинаем заниматься собой, своим телом и своим духом (например, начинаем *активизировать* чакры организма), то наша способность впитывать космическую энергию без искажений значительно повышается. А это значит, что мы сознательно увеличиваем силы своего тела и своей души, сохраняем здоровье, боремся с болезнями и с жизненными неприятностями, собственно преодолеваем карму.

А что же такое «открытие» чакр? В йоге говорится, что *открытие* центров - весьма трудный духовный процесс и совершается он с целью полного ухода человеческой души в Мир Света. Если йогу путем длительных духовных практик удастся открыть все свои центры, то он освобождается от череды перевоплощений, ему больше не нужно вновь приходить в физическое тело, он навсегда уходит в Мир Света, воссоединяясь со своим Высшим «Я». Чтобы открыть один энергетический центр, необходимо медитировать на его энергию в течение двух с половиной часов. Когда достигается открытие хотя бы одного центра, человек . перестает нуждаться в исполнении дхармы, то есть каждодневных обязанностей, ему не нужно работать и заботиться о себе или о близких. Сама судьба освобождает его.

Думается, что начинать следует не с этого. Давайте займемся пока *активизацией* энергетических центров организма, чтобы работать со своей кармой и справляться с дхармой немного лучше.

Активизацию чакр рекомендуется всегда начинать сверху, чтобы предварительно расчистить путь энергии Кундалини, спящей в самой нижней чакре, в Муладхаре. Она-то и хранит в себе «резервные возможности», о которых мы говорили вначале.

Представьте, что будет, если мы начнем активизацию снизу, и разбуженная нами, неизвестная и могучая энергия рванет вверх. Неподготовленная дорога либо не позволит энергии двигаться, образуя энергетические «запруды» («пробки»), либо сила Кундалини пройдет по «захлавленной» дороге, раскидывая во все стороны препятствия, стоящие на ее пути. В организме вместо благодати начнутся разрушения, поэтому на-

чинаем сверху, с расчистки путей. Последовательно и постепенно, как это и принято в эзотерике.

### *Сахасрара-чакра*

В переводе с санскрита «сахасрара» означает «тысячелестковый» (имеется в виду лотос). Лотос во многих религиях считается священным цветком, приносящим просветление каждому, кто находит в себе желание и терпение медитировать на его прекрасные формы и нежнейшие цветовые оттенки.

Вы можете в этом легко убедиться. Для этого не обязательно ехать в Индию или на берега голубого Нила, где произрастает множество разновидностей этого прекрасного цветка. Вы можете всего лишь найти кувшинку на пруду, в озере или речной заводди. Кувшинки — близкие родственницы знаменитых собратьев. Их не обязательно срывать — достаточно, проплывая мимо на лодке, заглянуть в центр распускающегося цветка. Вы обязательно почувствуете его колдовское, завораживающее действие. Вам покажется, что время остановилось, что цветок манит вас внутрь своего светящегося пространства, обещая неземное блаженство. Он будто рассказывает о прекрасных мирах, которые вы знали когда-то, только не можете вспомнить, как ни стараетесь.

«Тысячелестковый» означает еще и «бесконечный»! Энергия Сахасрары соответствует высшим вибрациям человеческого существа. Эта чакра открывает человеку путь к его «вертикальной», духовной жизни.

Она загадочна и бесконечно разнообразна, поэтому в лотосе этого центра нельзя сосчитать количество лепестков. Другое название чакры - «пустота», та самая пустота, в которой присутствует все! .

Располагается центр, как мы видим на рис. 7, на голове, а именно на том месте, откуда у новорожденных детей начинается родничок. У новорожденного легко почувствовать пульсацию в темечке.

Хорошая активность Сахасрара-чакры поддержи-

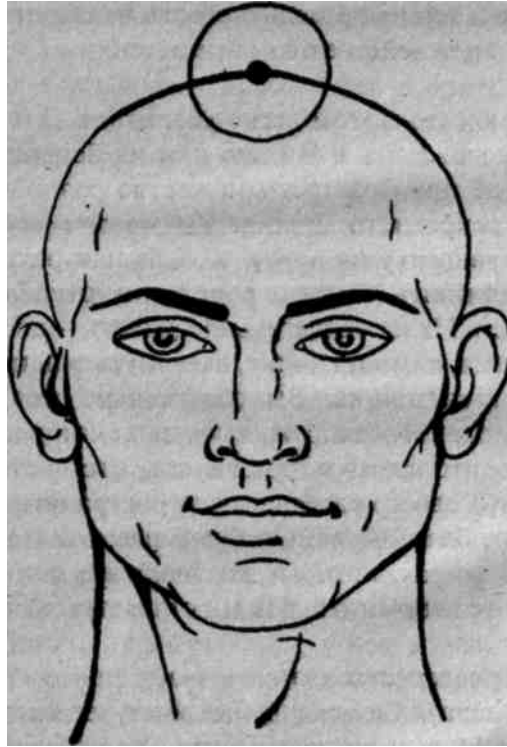


Рис 7. Сахасрара-чакра

вает нормальную деятельность центральной нервной системы, стимулирует работу коры больших полушарий головного мозга. А это значит, что голова ваша чиста и светла, вы быстро соображаете, легко запоминаете необходимую информацию и легко добываете ее из самых дальних уголков памяти. Это значит также, что ваши нервы в порядке, вы владеете своими эмоциями, не склонны к раздражительности, способны сохранять душевное равновесие даже в сложных жизненных ситуациях. Вы не страдаете аллергиями и экземами, не знаете, что такое псориаз и прочие «нервные» болезни. И все это потому, что активность Сахасрары дает замечательный энергетический тонус мозгу. Если перечисленное к вам не относится, это значит, что ваша Сахасрара находится в некоторой пассивности. В любом случае ее следует активизировать.

Чтобы активизировать Сахасрара-чакру, выполним упражнение 1. Работать мы будем на уровне вибрационных состояний нашего организма. А первейшая вибрация тела - это ритм биения сердца. Он определяет ритм жизни всех органов и систем. И все же в различных регионах сложного образования иод названием «тело» работают свои вибрации, которые хотя и определяются общим ритмом жизни, но все-таки имеют и свои, неповторимые отличия от биения сердца. И вот, чтобы ощутить вибрацию той или иной чакры, мы будем каждый раз подстраиваться под биение ближайшего к ней пульса. Он и будет задавать нужный ритм настройки на энергетический центр.

Внимание! Начинать заниматься -целенаправленной практикой активизации можно только после прочтения трех глав книги! Если «о время чтения в организме само-

произвольно будут происходить какие-то спонтанные процессы, это не опасно.

### Упражнение 1. Активизация Сахасрара-чакры

1. *Приготовьте руки. Необходимо, чтобы они были восприимчивыми к тонким ощущениям. Для этого можно тщательно вымыть их с мылом в теплой воде, растирая не только ладони, но и запястья. Или же (если вы чувствуете свои руки абсолютно чистыми) можно растереть ладони движениями, имитирующими умывание. При этом вы будете ощущать, как кисти рук и запястья становятся более мягкими, подвижными, чувствительными.*

2. *Займите удобную позу. Делать упражнение можно сидя или стоя. Позвоночник выстроен как можно ровнее, плечи расправлены, дыхание спокойно и ровно.*

3. *Подушечки трех средних пальцев поместите над ушной раковиной, как показано на рис. 8. Сосредоточьтесь на ощущениях в кончиках пальцев рук. Будьте терпеливы и внимательны, и вы обязательно сможете уловить пульсацию расположенной в этом месте ветви сонной артерии. Хорошо запомните ощущение и ритм пульса этого сосуда.*

4. *Перенесите пальцы обеих рук на область Сахасрара-чакры. Слегка надавите на поверхность головы подушечками пальцев. Дышите полным дыханием (на 4 счета делайте вдох, на 4- выдох. Затем увеличьте счет так, чтобы ваше дыхание было наиболее комфортно для вас. Например, на 8— вдох, на 8 выдох или на 12 — вдох и на 12 — выдох.)*

*Прислушайтесь, будьте максимально сосредоточены. Ничто не должно вас отвлекать. Через некоторое*



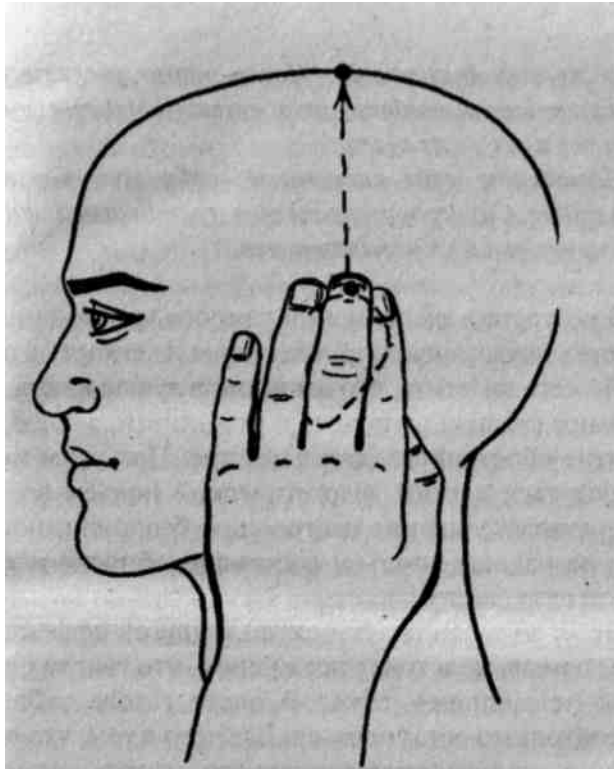


Рис. 8. Активизация Сахасрара-чакры

*время вы ощутите активизацию чакры. Это может ощущаться как легкая пульсация в самой верхней точке головы, как шевеление во всей области вашего заросшего родничка и даже вокруг него (будто иголки покалывают верхнюю часть головы). Это может быть легкое пощипывание, холод или тепло в данной области — все зависит от индивидуального восприятия активизирующейся энергии. Старайтесь сконцентрировать ощущения в области самой Сахасрары, мысленно удерживайте их в течение двух с половиной минут (с момента появ-*

ления первых ощущений). После этого уберите руки и постарайтесь понять, что чувствует ваша голова а также и все ваше тело.

*Помогайте себе активным воображением: представляйте Сахасрару сиреневым светящимся шаром, пульсирующим и уплотняющимся.*

В результате выполнения данного упражнения вы можете почувствовать просветление и легкость в голове. Можете заметить, что ваши глаза лучше видят, краски мира стали словно ярче и отчетливей, а ваше восприятие обострилось, как в детстве. При этом может наблюдаться легкий энергетический подъем во всем организме, улучшение настроения, беспричинное состояние радости, подъем работоспособности и творческой активности.

Но, к сожалению, возможен и другой эффект. Если вы замечаете в ходе упражнения, что голова становится невыносимо тяжелой, даже готова заболеть, то необходимо остановиться. Все дело в том, что активизация любого энергетического центра вызывает приток крови как к области самой чакры, так и к органам, которые ей соответствуют. В данном случае это кора больших полушарий мозга. Но приток крови не может быть бесконечным. Задача упражнения в том, чтобы активизировать *обменные* процессы, оживить движение крови по сосудам. А для Этого необходимо, чтобы был свободен не только приток, но и отток крови в сосудах.

Не секрет, что в детском и молодом возрасте кровь быстрее циркулирует по нашему организму, поэтому все органы и системы достаточно снабжены необходимыми питательными веществами, которые несет

с собой кровь, а также насыщены энергией. Но с возрастом поток крови ослабевает, если вы не заботитесь о теле и сознательно не поддерживаете его в бодром состоянии. Природа развивает человека примерно до 25 лет, чтобы он как биологический вид мог дать здоровое потомство. Природе больше ничего не нужно, продление вида - это ее бессмертие. Если вы хотите дальше развиваться, сохранять силы и здоровье, то должны сами заботиться о себе. Для этого вам и дано сознание.

Если вы не заботитесь о себе, то постепенно начинаете терять признаки молодости. Пробежаться, подпрыгнуть, кому-то понравиться, не спать ночь за интересной беседой, а утром с легкостью пойти на работу — все это дополнительные нагрузки на организм, и вы чувствуете, что не справляетесь с ними. От дополнительных нагрузок можно отказаться, уговорив себя, что, мол, уже не семнадцать, пора быть серьезнее. И только когда начинает побаливать сердце от быстрой ходьбы, а кишечник отказывается работать, в голове мелькает: «Пожалуй, надо что-то делать!»

Первоначально старение организма идет незаметно и обратимо, но со временем вступает в фазу необратимости. Однако необходимо помнить, что остановить процессы старения, активизировать организм, заставить при помощи упражнений кровь быстрее бежать по сосудам можно в любом возрасте. В любом возрасте у человека есть некоторый запас обратимости процессов, и, грамотно воздействуя на свое энергетическое тело, вы имеете шанс немного помолодеть!

*В данном упражнении ваша голова стала тяжелой потому что вы вызвали приток крови к головному моз-*

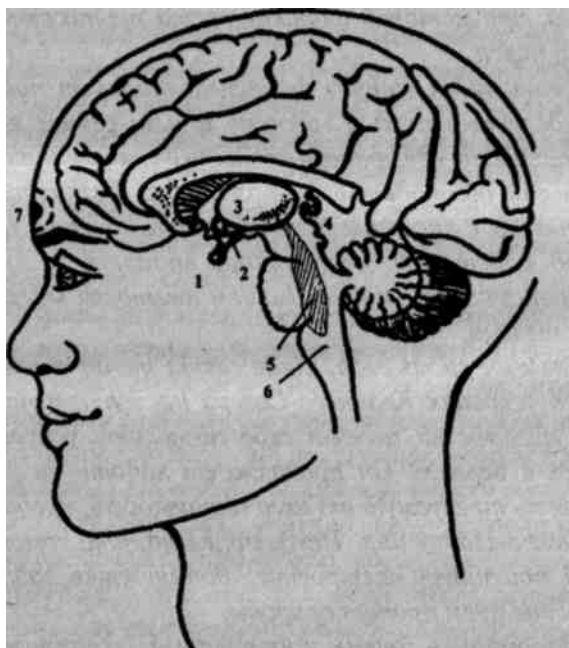
*гу, а отток оказался затруднен. Это произошло по причине полной запущенности шейного отдела позвоночника. Не занимаясь собой, вы довели его до заболевания, которое медики называют вегетососудистой дистонией. Смысл заболевания в том, что сосуды, теряя свою эластичность, начинают вести себя странно: то сужаются сверх меры, то, наоборот, расширяются. При этом человек испытывает головные боли, слабость, головокружения, перемежающиеся вспышками раздражительной возбудимости и учащенным сердцебиением. Причины часто кроются в расстройстве нервной системы, в неумении расслабляться и контролировать свои эмоции.*

Что же делать? Во всяком случае, не отчаиваться. Во-первых, попробуйте сделать упражнение 3, которое соответствует активизации Вишудха-чакры. Оно ни в коем случае не может вам повредить. И в дальнейшем начинайте работу с энергетическими центрами именно с этого упражнения. Во-вторых, срочно начинайте делать ежедневный комплекс, приводящий ваш позвоночник в состояние большей гибкости и жизнеспособности. Мы можем предложить вам комплекс упражнений, приведенный в книге «Лекарство для души». Он называется «древняя практика тибетских лам» и является по своей сути простейшей йоговской системой, йогой для самых ленивых.

Активизация Сахасрары приводит к такому психическому эффекту, который называется установлением контакта со своим Высшим «Я». Об этом подробно поговорим в последующих главах.

## *Аджна-чакра*

В переводе с санскрита ее название означает «авторитет, повеление, бесконечная сила». Расположение этого энергетического центра сокрыто в самом центре головы. Здесь находятся глубинные структуры мозга, гипофиз, гипоталамус, таламус, эпифиз «или шишковидная железа) (рис. 9). Все они несут весьма важные функции в организме.



*Рис. 9. Некоторые структуры мозга (1 - гипофиз, 2 - гипоталамус, 3 таламус, 4 - эпифиз, 5 — ретикулярная формация, 6 — ствол мозга, 7 -область «третьего глаза»)*

Физиологи до сих пор не совсем уверены в функциях эпифиза. Существует предположение, что он отвечает за биологические часы. С помощью гормона мелатонина, который он вырабатывает, эпифиз усыпляет человека ночью и заставляет бодрствовать с приходом дня. Мелатонина становится больше в темноте, и он подавляет активность организма. Ночью все люди склонны впадать в сон, даже если они целый день дремали на пляже: На свету выделение гормона значительно уменьшается, и человек включается в активность. Был сделан вывод, что эпифиз обладает некой светочувствительностью, при которой фотоны- света проникают через кожу и череп.

У животных эпифиз буквально диктует поведение в определенный период годового цикла: сейчас следует заготавливать еду, теперь впадать в спячку, затем просыпаться и обзаводиться потомством. Мелкие пустынные грызуны с наступлением темноты и ночной прохлады под действием мелатонина впадают в анабиоз. У ящериц эпифиз с наступлением темноты меняет окрас их тела.

В темное время года, когда света значительно меньше (а в условиях Крайнего Севера наступает полярная ночь), человек не может себе позволить уснуть, как медведь в берлоге. Он продолжает ходить на работу, проявлять требуемую от него активность, преодолевая действие мелатонина. Неудивительно, что зимой у нас сильно портится настроение, повышается заболеваемость: мы идем против природы.

Проводились очень интересные эксперименты, когда человека помещали в глубокую пещеру под землей. При искусственном освещении он сам устанавливал периоды сна и бодрствования. Когда хотел, ло-

*жился спать, когда хотел — занимался своими делами. Спустя некоторое время выяснилось: его сутки в среднем составляли 25—27 часов. Человек в пещере думал, что для него идет всего лишь 151-й день пребывания под землей, но на самом деле шел уже 179-й, последний день эксперимента [3]. Таким образом, человек «потерял» почти месяц солнечного времени. Он считал, что живет в июле, когда на дворе уже стоял август.*

*Это значит, что эпифиз реагирует не только на фотоны видимого света, но и способен получать сигналы либо из Космоса, проникающие сквозь любые преграды, либо какие-то иные сигналы, например гравитационного поля планеты. Весьма вероятно, в нем самом заложена некая программа биологических часов неземного происхождения, поскольку ни один человек, живущий в пещере, не дал ритма в 24 часа. Только подумайте: если бы каждый из нас имел возможность жить в своем ритме, то, наверное, мы жили бы дольше.*

*Эзотерика считает, что эпифиз человека является частью мозга, которая в настоящий момент эволюции не проявлена в полной мере. Даже внешний вид этого органа несколько странен. Он представляет собой небольшой, размером с ноготь упругий сгусток мозговой ткани в виде шишечки (за что и получил свое второе название — шишковидная железа). Внутри него располагаются твердые «зернышки». Возможно, когда-то ранее эпифиз был крупнее и его функции проявлялись значительно ярче. Возможно, ему еще только предстоит совершить свою эволюцию и дать человеку будущего много новых способностей. Считается, что во всех паранормальных способностях человека главную роль играет пробуждающийся эпифиз.*

*Как бы там ни было, но шишковидная железа обязательно воспринимает все тонкие энергии пространства (вне зависимости от желания человека) и дает знать о них телу. Организм, в свою очередь, дает на них какую-то реакцию. Неудивительно, что наше состояние и настроение порой меняются без всяких видимых причин. Остается сожалеть, что человек плохо осознает все эти незримые и сложные процессы.*

Горизонтальная ось проекции Аджна-чакры на переднюю поверхность тела выводит на область межбровья, которую в индийской традиции называют «третьим глазом» (см. рис. 9). Он, по всей видимости, действительно служит энергетическим органом чувств, воспринимающим тонкие вибрации пространства. Частоты окружающего мира, недоступные обычным человеческим органам чувств, воспринимаются областью «третьего глаза» и фокусируются на шишковидную железу, откуда могут передаваться в другие области мозга и там переводиться на язык обычных человеческих ощущений (видение цвета и света, восприятие звуков, запахов или осязаний). Эти эффекты и называются общим словом «ясновидение».

С этим загадочным явлением вы неоднократно встречались в вашей жизни, даже не подозревая об этом. Например, вы неожиданно начинаете думать о каком-то человеке, которого давно не видели, и тут же его встречаете. Что произошло? «Третий глаз» воспринял вибрации этого человека, приближающиеся к вам в пространстве, а мозг точно расшифровал полученную информацию — возникли воспоминания.

Но бывает, что мозг расшифровывает полученные



вибрации непредсказуемо. Вы читаете книгу и вдруг явственно ощущаете запах земляники. Вы даже начинаете спрашивать окружающих вас людей, не чувствуют ли и они этот запах. Что произошло в этом случае? «Третий глаз» воспринял какую-то информацию, которая почему-то «лежала рядом» с вибрацией земляники в ячейках памяти, причем настолько близко, что это вызвало обонятельное ощущение.

Обычно человек «совпадениям» удивляется или отмахивается: мол, почудилось. Трудно даже представить, насколько сложную работу постоянно выполняет мозг в сотрудничестве с организмом. Многие вещи невозможно объяснить только физиологией. Серьезные ученые, углубляясь в разгадку тайн работы мозга, приходят к выводам, что хранение и переработка подсознательной информации происходит на уровне создания голографических матриц. Говоря упрощенно: Тонкий мир управляет физической материей.

Задачи Аджна-чакры во многом связаны с *управлением* деятельностью всего организма. Гипофиз, гипоталамус и таламус несут в себе основополагающие генетические программы, определяющие пол, рост, вес человека, его эмоциональность и многое другое.

Гипофиз - главный гормональный орган. Он контролирует активность всех эндокринных желез: заведует работой почек и тем, как вырабатываются гормоны в коре надпочечников, стимулирует созревание фолликулов в яичниках, образование молока у кормящей матери и так далее.

Гипоталамус — главный нервный центр. Он наблюдает за сохранением постоянной температуры тела, водно-солевого равновесия, регулирует половое со-

зревание и кровяное давление, в целом управляет физиологическими изменениями в организме.

Таламус - главный подкорковый центр. Он собирает сигналы от периферических рецепторов: зрительных, слуховых, вкусовых, осязательных, вестибулярных, болевых, затем обрабатывает полученную информацию, направляет ее к стволу мозга, подкорковым узлам и коре больших полушарий. Вся эта сложнейшая работа мозга обобщается каким-то образом (не понятным пока для науки), и человек мгновенно воспринимает картину окружающего его мира в ее целостности. Он видит парк, по которому идет, слышит пение птиц, осязает теплый весенний ветер, сумку в своей руке и боль в пальце, который порезал утром. Все это происходит одновременно и создает его настроение, эмоциональную реакцию на данный момент жизни. Таким образом, таламус — важная часть мозга, обуславливающая поведение человека и его эмоции.

Активная работа Аджны позволяет телу стимулировать хороший тонус всех органов и систем, адекватно реагировать на изменения окружающей среды и контролировать свои эмоции. Активность Аджны продлевает молодость и телу, и душе.

Интересно, что, когда вы начинаете активизировать работу Аджны, то замечаете, что память очень странно выгалькивает на поверхность давно забытые случаи, происшедшие в детстве, в юности. Вы вдруг вспоминаете своих друзей па детском саду, учителей в школе и других людей, казалось бы, совершенно забытых. И что самое интересное, вы начинаете пересматривать ваше отношение к этим событиям -и людям. Иногда это получается легко и как будто мимохо-

дом, а иногда вы можете думать о давнем прошлом и неделю, и месяц, пока что-то не происходит в вашей голове, и тогда вы снова забываете то, что вас растревожило. Так вы избавляетесь от скрытых напряжений, от созданных когда-то «блоков» сознания.

«Блоки» — это то, что застряло в подсознании как *напряженная* информация, непонятая, недодуманная, не приведенная в порядок в бешеном ритме жизни, не положенная на правильную полочку в сознании, не осмысленная до конца. Когда случившееся полностью осознано, оно перестает вас тревожить и; «блокировать» сознание, переходя в базу приобретенной мудрости жизни.

Но не только вспоминаются вновь события жизни. С активизацией Аджны вы начинаете замечать, что у вас появляется или вновь обостряется интерес к отдельным видам искусства, к определенным периодам истории, к занятиям, которые вы когда-то любили (шитье, ведение дневника наблюдения за природой, резьба по дереву и т. д.). Вам захочется перечитать книги, которые когда-то произвели на вас сильное впечатление, вас может потянуть в музей, театр или на концерт. Вы можете внезапно познакомиться с интересным человеком, купить важную книгу, отправиться в путешествие.

Наблюдайте за собой! Возможно, так проявляется информация вашего далекого прошлого. Возможно, так проявляются в сознании воспоминания о кармических: долгах, о незаконченных делах прошлых воплощений, о задачах, которые: стоят перед вами и *сегодня!* Прислушивайтесь к себе! В вашей: жизни могут начаться какие-то перемены, поскольку вы активизируете глубинную информацию вашего существа, со-

крытую в генетических «складках» структур мозга. Не бойтесь перемен, относитесь к ним *расслабленно*, наблюдайте за ними, они обязательно приведут вас к чему-то очень хорошему.

Аджна отвечает за работу глубинных процессов мышления. Науке неизвестно, как рождается мысль в нашей голове. Физиологи говорят, что наш мозг сам по себе не способен порождать мысли, это только инструмент, замечательный по своей тонкости, слаженности и точности, но только инструмент

Эзотерика говорит, что Аджна соединяет мозг человека с Высшим Сознанием, с миром Мысли, информационным полем Вселенной. Входя в этот мир, человек через активные энергии Аджны может включаться в любую информацию, которая может быть доступна ему по его предназначению. Нет ничего удивительного в том, что с активизацией Аджны ваш ум будет находить новые нестандартные решения в жизни и в работе, а разум - стремиться к новым знаниям.

## **Упражнение 2. Активизация Аджна-чакры**

- 1. Приготовьте руки, как в упражнении 1.*
- 2. Примите удобную позу. Позвоночник прямой, плечи расправлены.*
- 3. Подушечки трех средних пальцев поместите на область висков, как показано на рис. 10а. Сосредоточьтесь на тех ощущениях, которые получают ваши пальцы. Обнаружить здесь пульсацию легко. Хорошо запомните ощущение и ритм пульса.*
- 4. Перенесите пальцы обеих рук на область «третьего глаза» (рис. 10б). Слегка надавите на поверхность лба подушечками пальцев. Прислушайтесь, будьте мак-*

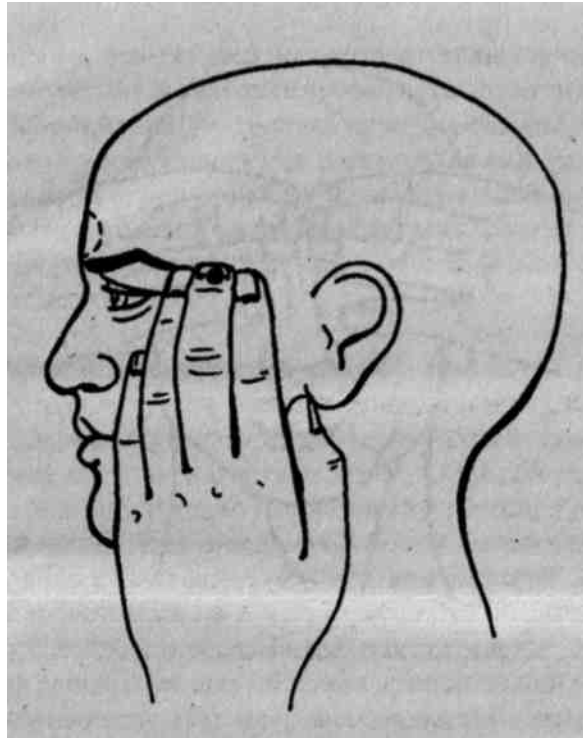
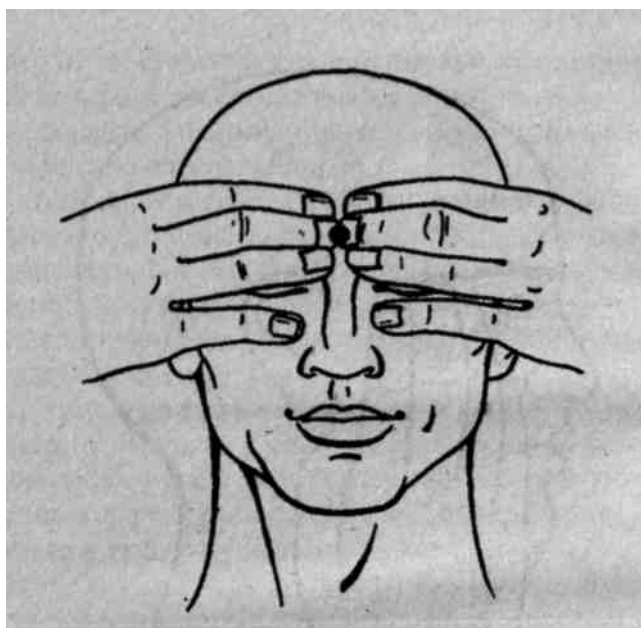


Рис. 10а. Височный пульс

*симально сосредоточены. Ничто не должно вас отвлекать. Дышите полным дыханием. (На 4 счета делайте вдох, на 4 — выдох. Затем увеличьте счет так, чтобы ваше дыхание было наиболее комфортно для вас. Например, на 8 — вдох, на 8 — выдох или на 12 — вдох и на 12 — выдох.) Через некоторое время вы ощутите пульсацию в центре головы, активизацию Аджны.*

*Вы можете ощущать, как что-то тягучее и густое медленно разворачивается на поверхности межбровья, упруго проникает внутрь головы, концентрируется в области Аджны, отчего голова слегка гудит, но это не*



*Рис. 106. Активизация Аджна-чакры*

*вызывает болезненности. Вы можете представить чакру как шар темно-синего цвета — цвета темнеющего неба после захода солнца. Он упруго переливается, активизируя пространство внутри себя; начинается пульсация, заставляющая откликаться все тело энергетическим подъемом. Удерживайте эти ощущения в течение двух с половиной минут. После этого уберите руки со лба и наблюдайте, что происходит внутри вашего организма.*

В результате выполнения данного упражнения вы можете заметить приятные ощущения, похожие на те, что вы чувствовали после активизации Сахасрары.

Возможно, вас посетит некоторое странное ощущение отсутствия мыслей и глубокого состояния покоя. Не беспокойтесь, это состояние хорошего отдыха, которое сменится бодростью и ясностью мысли. К сожалению, в своей обычной жизни мы чаще всего не умеем ни отдыхать, ни расслабляться. Даже если нам удастся расслабиться телом, успокоить мысли оказывается не под силу.

Постоянное кружение мыслей, нужных и ненужных, своих и чужих, случайно подхваченных в разговорах, услышанных по телевизору, — обычное состояние человека, не занимающегося собой. Останавливать кружение мыслей необходимо для того, чтобы не (растрачивать свою энергию попусту. Сделать это можно только сознательно. Иногда вам кажется, что вы длительное время ни о чем не думаете, но затем приходит ощущение, что вы очень напряжены, потому что на самом деле все это время думали о каких-то незначимых вещах. Вы этого не осознавали — мысли напряженно вращались в подсознании. Так бывает, когда сознание сильно утомилось или неразвито настолько, что не способно себя контролировать.

Так бывает и во сне. Проспав несколько часов, а то и целую ночь, вы можете проснуться со странным ощущением, что всю ночь выполняли работу. Так оно и есть! Вы уснули с какими-то напряженными мыслями, и всю ночь подсознание пыталось решить задачу, поставленную перед ним. Подсознание и сознание — как два сообщающихся сосуда. Информация и напряжение мысли постоянно перетекают из одного в другой. А все, что вы не хотите или не в силах осознать, ложится в подсознании мертвым, напряженным гру-

зом. Постепенно накопленный груз заставляет сжиматься клетки тела, и мы стареем.

Где же выход? Сосредоточивайтесь на синем цвете вашей Аджны, представляйте, как, вращаясь внутри синего шара, ее тягучая, мощная энергия очищается, освобождаясь от ненужной информации, от излишнего напряжения. Не стоит беспокоиться' все, что необходимо помнить вашему телу и вашей душе, останется нетронутым, в том числе и те проблемы, которые вы пока не в состоянии решить. Так вы очищаете голову от мусора чуждой вам информации. Но не активизируйте Аджну перед сном - вам будет трудно уснуть.

Активизация Аджны также может вызывать тяжесть в голове. В этом случае вам нужно поступить аналогично тому, как поступали при тяжести, вызванной активизацией Сахасрары. В любом случае, если вы наблюдаете стойкие некомфортные состояния, вам следует обратиться к специалистам: целителям, массажистам и людям, которые серьезно занимаются эзотерикой, йогой, цигун.

### ***Вишудха-чакра***

В переводе с санскрита «Вишудха» — это «чистота». Чакра находится на позвоночнике, под седьмым шейным позвонком. Кундалини-йога указывает: чтобы найти чакру, необходимо ориентироваться на горло. Этот энергетический центр ощутить гораздо проще, чем первые два. Пульсация сонной артерии в яремной ямочке выражена весьма ярко, ее невозможно не обнаружить.



Работа Вишудхи соответствует деятельности вилочковой, щитовидной и паращитовидных желез внутренней секреции (рис. 11).

Тимус, или вилочковая железа, находится за грудной. Это центральный орган иммунной системы. Тимус вырабатывает ряд пептидов, органических веществ, обладающих биологической активностью, и является контролером всех защитных функций. Железа активна в детском и молодом возрасте, особенно в 13-15 лет. (Поэтому в возрасте полового созревания у ребенка часто проходят все детские аллергии и прочие хронические заболевания.) Но постепенно тимус деградирует и к 50 годам превращается в жировую

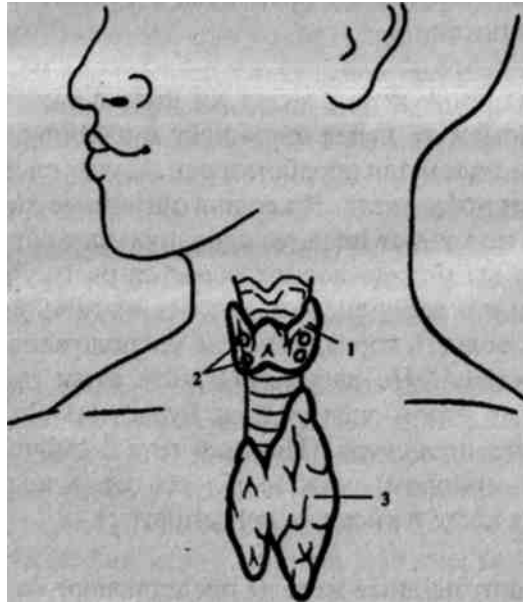


Рис. 11. Железы (1 — щитовидная, 2 - паращитовидная, 3 — тимус)

прослойку. Сопrotивляемость организма различным заболеваниям значительно снижается.

Щитовидная железа контролирует рост и развитие организма. Если у головастика удалить щитовидную железу, он никогда не превратится во взрослую лягушку. Если же его поместить в воду, насыщенную тироксином (гормоном щитовидной железы), то очень быстро его тело примет формы взрослой лягушки, но будет при этом ростом с муху. Кроме того, тироксин очень важен во взрослом возрасте: с его помощью идет обмен веществ в организме. При недостатке гормона человек склонен к тучности, вялости, одутловатости. Тироксин содержит йод, поэтому в районах, где в воде и пище слишком мало йода, его следует вводить в рацион питания.

Чтобы проверить, хватает ли йода в вашем организме, помажьте перед сном руку в районе запястья обычным йодом для обработки ран. К утру след на руке должен побледнеть. Но если в организме катастрофически не хватает йода, то след пропадет совершенно. Тогда вы можете воспользоваться очень простым способом его восполнения: делайте на ночь йодовую сетку на область горла, там, где расположена щитовидная железа. Не злоупотребляйте этим приемом. Как только утром след от йода будет хорошо виден, прекратите процедуру. (Йодовая сетка: смочите ватный тампон йодом, смажьте область горла, не сплошь покрывая кожу, а рисуя на ней решетку.)

Паращитовидные железы представляют собой комочки ткани размером с небольшую горошину, которые у человека прикреплены к щитовидной железе

или погружены в ее ткань. Обычно их бывает четыре (две в верхней и две в нижней части щитовидной железы), но может быть как меньше, так и больше. По своему происхождению они являются остатками жаберных мешков рыб. Гормон паращитовидных желез регулирует концентрацию кальция и фосфора в крови и тканях. При его недостатке наблюдаются судороги, что обусловлено повышенной раздражимостью мышц и нервов вследствие пониженного содержания кальция в крови и тканевых жидкостях.

Таким образом, энергия Вишудхи поддерживает иммунитет, активность обменных процессов и содержание кальция в крови, то есть она заботится о том, чтобы жизнедеятельность организма протекала оптимально.

Эзотерика считает, что седьмой шейный позвонок связан с умом тела, с интуицией. Энергетика головы значительно отличается от энергетики тела человека. Вишудха является теми воротами, через которые тело общается с головой, а голова — с телом. Вместе с тем чакра - связующее звено между разумом и интуицией, между телесным и духовным началом в человеке, она соединяет энергии Земли с энергиями Неба в нашей душе.

При возникновении застойных явлений в шейном отделе позвоночника Вишудха замедляет свои вибрации, ее свечение из цвета лазурного неба превращается в цвет серой тучи. Нарушается физиология организма, подпитываемая энергией чакры, затрудняется взаимодействие между головой и телом, между духом и материей.

Считается, что Вишудха хранит информацию о наших прошлых воплощениях, об ошибках и долге пе-

ред людьми, о кармической необходимости пройти жизненные испытания. Поэтому часто говорят, что состояние Вишудхи отражает степень тяжести кармы в человеке. Рождаясь с болезнью щитовидной железы, мало способным к жизни, ребенок тем самым рассказывает родителям, что он пришел в мир с серьезными проблемами, что в прошлом он натворил немало бед. Активизация Вишудхи любого человека может привести его к спонтанным воспоминаниям о прошлых воплощениях, своих ошибках и долгах.

Среди эзотериков бытует шутка: если вдруг ты закашлялся (например, в разговоре с каким-то человеком), это значит, что твоя карма хочет на чем-то заострить твоё внимание (может быть, это важный человек в твоей жизни, а может быть, он как-то провоцирует твои внутренние проблемы). Впрочем, в этой шутке немало правды.

Кармические проблемы неразрывно связаны с ошибками, которые человек допускал в прошлом.

Например, ваш сын был вашим другом в прошлой жизни. Так случилось, что вы отказали другу в помощи. Он погиб в большой обиде не только на вас, но и на весь мир, а это большой грех. В этом воплощении он рождается вашим болезненным ребенком, и вы уже жестко поставлены в ситуацию, когда вынуждены отдавать все свои силы душе, пришедшей в мир с кармическим отягощением. Естественно, что не только вы совершили ошибку, но и ваш давний друг, не сумевший пройти испытание предательством, не сумевший простить. Поэтому теперь вы снова вместе. А может быть, все было совсем по-другому, кто знает - важно, что вы снова вместе, связаны незримой

нитью, чтобы вновь пройти испытание судьбы, принять правильные решения, найти в себе душевные силы, чтобы справиться с жизненными уроками.

Активизация Вишудха-чакры не только стимулирует здоровье тела, но и способствует активной проработке кармических проблем. Не смущайтесь, если почувствуете вначале, что все ваши проблемы обостряются. Любое выздоровление проходит через период обострения болезни.

### **Упражнение Э. Активизация Вишудха-чакры**

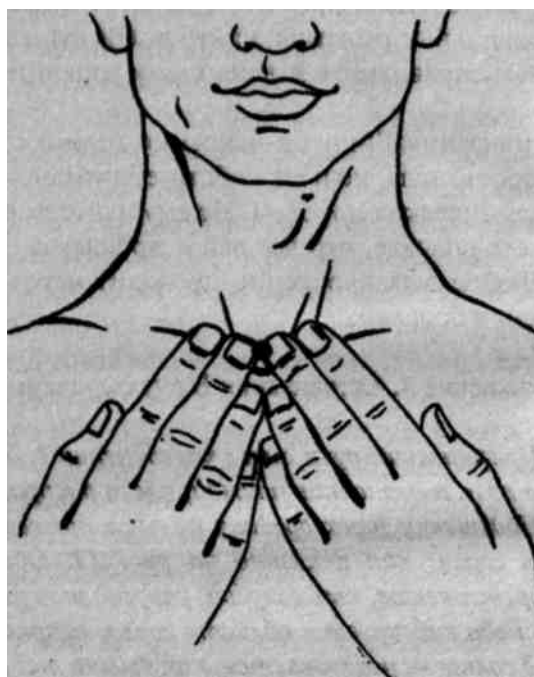
**1. Приготовьте руки, как в упражнении 1. Займите удобную позу, позвоночник прямой, плечи расправлены.**

**2. Подушечки трех средних пальцев поместите на область горла, как показано на рис. 12. Обнаружив пульс, представьте, что голубой, упругий шар цвета весеннего неба вибрирует в области горла, искрится, как вода под солнцем, переливается, как дымка теплого воздуха над морем.**

**3. Наблюдайте, как реагирует шейный отдел позвоночника. Дышите полным дыханием в течение 2,5 минуты. (На 4 счета делайте вдох, на 4 — выдох. Затем увеличьте счет так, чтобы ваше дыхание было наиболее комфортно для вас. Например, на 8 — вдох, на 8 — выдох или на 12 — вдох и на 12- выдох.)**

**Если вы почувствуете, что ваша голова стала легкой, светлой, это значит, что отток и приток крови к головному мозгу осуществляется в хорошем режиме энергетической подпитки.**

**Активизация Вишудхи может сопровождаться ощущением кома в горле, слюноотделением и даже учащен-**



*Рис. 12. Активизация Вишудха-чакры*

*ным биением сердца. Если эти реакции организма станут слишком неприятными, сократите время упражнения. Навредить вы себе не можете. Лишь при сложных заболеваниях горла и шейного отдела позвоночника будьте особенно осторожны.*

При выполнении упражнения откликается седьмой шейный позвонок. Это особенное место в организме, места слияния души и тела, место их взаимной любви друг к другу и плодотворного сотрудничества.

Очень важно сохранять позвоночник в этом месте подвижным, молодым, свободным от напряжения. Поскольку источник энергии Вишудха-чакры находится как раз под седьмым позвонком, в эзотерике считается, что пульсация в области горла — всего лишь проекция Вишудхи на переднюю часть тела.

Легко понять, что шейный остеохондроз (деформация позвонков, межпозвонковых дисков и вследствие этого пережим нервных окончаний, идущих от спинного мозга ко всем частям тела) возникает при отсутствии достаточной активности Вишудха-чакры. Естественно, что для хорошего состояния позвоночника, а в том числе и для его шейного отдела, необходимы и чисто физические упражнения.

Активная Вишудха дает человеку большие психические силы, в том числе способность к целительству. В результате концентрации внимания на Вишудхе человек приобретает спокойствие, чистоту и ясность мысли. Данный энергетический центр, как уже было сказано, принадлежит телу. У всего, что связано с телом, есть свой орган действия. Для Вишудхи это рот.

Прана через Вишудху проявляется как звук! Скрипучий, хриплый голос свидетельствует о проблемах данного центра. Чем мягче и мелодичнее речь человека, чем приятнее звуки его голоса, тем в большей гармонии находится его Вишудха. Это вовсе не говорит о том, хороший или плохой человек перед вами. Владимир Высоцкий был, без сомнения, достойным человеком, однако это не мешало ему иметь хриплый голос и массу неразрешенных кармических проблем. Часто певцы имеют приятное звучание голоса, когда выступают на сцене, а в быту хрипят, исторгая в разговоре резкие, негармоничные звуки.

Когда человек способен трансформировать Прану сквозь Вишудху, он приобретает силу воздействия на слушателей, понимание сновидений и проникновение в тайны древних писаний - так говорит Кундалини-йога.

### *Анахата-чакра*

«Анахата» в переводе означает «неразбиваемая, не ; делимая». Видимо, это связано с тем, что энергетический центр является местом сосредоточения души человека. Душа - тонкая субстанция, состоящая из энергии чувств и эмоций. Путешествуя по воплощениям, она накапливает созидательную энергию прекрасных и возвышенных чувств, а также и разрушительную силу напряженных чувств (таких как страх, обида или вина). Весь опыт чувств, переживаемых человеком, един и неделим. Нам только кажется, что мы не помним своих прошлых воплощений или забыли чувства, которые переживали в детстве. Душа трепетно хранит всю свою энергию. Накопленный опыт определяет характер и поведение человека, поэтому так трудно изменить себя, даже если мы искренне к этому стремимся.

Энергия души не может исчезнуть или умереть. Она может только трансформироваться, то есть преобразоваться из грубой и тягостной в легкую и светлую. Такую трансформацию способна совершить только сама душа, это ее «духовная работа». Душа включается в трансформацию энергий под воздействием обстоятельств и собственных размышлений над ними.



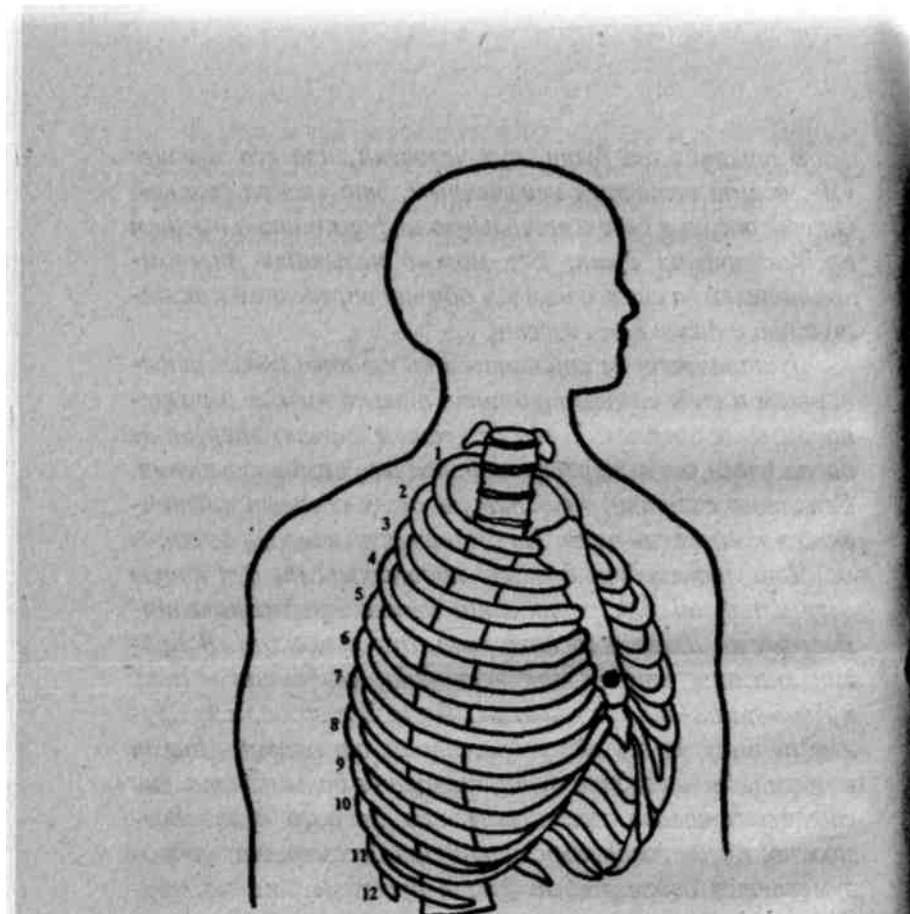
*В отличие от души, дух человека, или его Высшее «Я», всегда остается неизменным, это «искра божья» Он содержит в себе изначальную информацию о высшем предназначении души. Его можно называть Ангелом-хранителем, а связь с ним мы обычно определяем как интуицию и даже как совесть.*

*Душа может не справиться ни с одним своим испытанием и тем самым накопить только низкие и разрушительные энергии. Тогда (в худшем случае) энергии ее распадутся, не выдержав внутреннего саморазрушения. Египтяне считали, что такую душу съедает гигантский космический змей. Но дух остается жить вечно.*

*Что происходит дальше, порождает ли дух новую энергию души для реализации своего предназначения? Возможно. Душа женского рода, дух мужского. В Библии сказано, что первая женщина, созданная в пару к Адаму, как-то «не удалась». Тогда Бог создал ему другую подругу из его же ребра, плоть от плоти. Иными словами, была создана душа, которая в большей степени соответствовала предназначению данного духа. Возможно, когда говорится, что душа бессмертна, подразумевается бессмертный дух. А душа, неустанно трудясь, способна соединиться со своим духом. Но если она не желает прислушиваться к своему Высшему «Я», то может и потеряться, погибнуть в разрушительных волнах жизни.*

*И все же будем помнить: испытания всегда даются человеку по его силам.*

Расположение проекции Анахаты на переднюю часть тела приходится на нижнюю часть грудины в самом широком ее месте, там, где пятое ребро соединено с грудиной (рис. 13). Сама чакра берет начало меж-



*Рис. 13. Проекция Анахата-чакры на переднюю часть тела*

ду 5-м и 6-м грудным позвонком. Здесь располагается точка синь-шу - точка сердца в китайской медицине. Сердце — «пламенный мотор» нашего тела. Оно задает ритм жизни, являясь центральным органом сердечно-сосудистой системы. Сердце обеспечивает своими ритмическими сокращениями непрерывную циркуляцию крови в организме.

Анахата отвечает за работу сердца, легких, бронхов, а также за все процессы кроветворения в организме. Поэтому в ее ведении находятся красный костный мозг, печень, селезенка. Дыхание человека и его кровь полностью зависят от активности Анахаты, от чистоты энергии, пульсирующей в ней. Поэтому так опасно «держат камень за пазухой».

Красный костный мозг плоских костей человека несет основную функцию в кроветворении. Он расположен в костях черепа, грудины и тазовых костей. В костном мозге идет образование эритроцитов — красных кровяных телец. Главная задача эритроцитов — снабжать ткани и органы необходимым кислородом. Срок жизни эритроцитов примерно 120 дней. После этого они разрушаются клетками селезенки и печени.

Поток крови движется по организму с помощью работы сердца. Селезенка и печень очищают кровь от старых эритроцитов, бактерий и других нежелательных элементов, играя роль фильтра крови. Они также служат резервуарами красных кровяных телец и при необходимости выбрасывают в кровь большое количество эритроцитов. Это происходит во время больших физических нагрузок, при пищеварении и во время эмоционального подъема. Селезенка вместе с лимфатическими узлами вырабатывает защитные тела, поглощающие микробов. И наконец, она тоже продуцирует эритроциты.

Определенное количество эритроцитов необходимо в крови для того, чтобы организм был молод, полон сил и жизненной энергии. Это связано с дыханием.

Вместе с вдыхаемым воздухом в организм поступает прана, жизненная энергия пространства, тонкая.

Божественная сила. Эритроциты поглощают прану и разносят ее к каждой клеточке тела человека. Таким образом, хорошая работа Анахата-чакры обеспечивает тело и душу жизненной силой.

*Анахата заведует поступлением в организм праны  
Трудно даже представить, насколько важна эта питательная энергия для нашего тела. Присутствуя в воздухе, энергия жизни питает организм, позволяя ему сохранять силы и здоровье*

*Прана — одна из форм энергии тела. Жизненные силы организма складываются из трех частей. Первая — врожденная ци\* Это 15 лет жизни. В эзотерике считается что родители способны заложить в своего будущего ребенка при зачатии столько энергии, что ему будет достаточно на первые 15 лет жизни. Даже если родители погибнут, вложенной в ребенка энергии будет достаточно, чтобы он выжил и вырос до вполне самостоятельного возраста - но только при условии, что их любовь была сильна и возвышенна, что сами они были достаточно здоровыми и духовно сильными людьми. Эти 15 лет — неприкосновенный запас сил, который всегда присутствует в человеке, позволяя преодолевать голод и холод, жизненные испытания, связанные с чрезмерной тратой жизненной энергии. Благодаря этому запасу сил люди выживают в сложнейших условиях пустыни, открытого океана, заблудившись в тайге и оказавшись на оторванной льдине*

*Вторая форма энергии, присутствующей в теле, называется питательная ци. Это энергия, которую получает организм вместе с пищей — самая знакомая вам си-*

\* «Энергия» в переводе с китайского.

ла. Уставший человек обычно стремится поесть, выпить горячего чая и тем самым восстановить силы

Третья — прана. Ее называют космической энергией. И это не случайно. Жесткое космическое излучение бомбардирует Землю постоянно. Ничто живое не смогло бы выжить под этими лучами, если бы не защита атмосферы.

Под действием жесткого ультрафиолетового излучения, идущего от Солнца, под действием космических лучей и ряда других факторов происходит ионизация воздуха в атмосфере планеты. При этом образуются так называемые легкие (отрицательные) ионы. Чем чище воздух, тем больше в нем легких ионов. Они оказывают благоприятное воздействие на организм человека. Праны много там, где в воздухе много отрицательных ионов. Отрицательными ионами особенно богат горный воздух, воздух морских побережий и сосновых боров.

Существует наиболее благоприятное для человеческого организма соотношение температуры и влажности: 18—20 выше нуля при относительной влажности воздуха 40-60% и определенный уровень ионизации воздуха.

Прана — сама энергия отрицательных ионов, которые в меньшем или большем количестве присутствуют всюду. Это активность вдыхаемого воздуха, который стимулирует все процессы жизнедеятельности в тканях и органах тела. В целом это повышение жизнеспособности всего живого, то есть омоложение организма. Таким образом, прану индусы воспринимают как жизненную энергию, без которой невозможна сама жизнь.

Когда мы говорим, что космическая энергия питает человека, это не аллегория, это вполне объективный

*взгляд на условие существования биологической жизни на планете Летом после грозы в воздухе много озона а это не что иное, как ионизированный воздух. Вдыхаемый озон способствует образованию белка в организме (считается, что человеку необходимо есть мясо ради того самого белка). По этому поводу можно познакомиться с исследованиями Галины Шаталовой [38]. Как видим, прана для человека — наиболее важный и, как говорится, экологически чистый продукт.*

Интересно, что в йоге давно известно, как увеличить жизненные силы организма — необходимо совершать Пранаяму, дыхательную практику. Вследствие Пранаямы увеличивается количество эритроцитов в крови. Красный костный мозг усиливает образование кровяных телец тогда, когда, по-видимому, от селезенки поступает сигнал о недостатке кислорода. Поэтому весьма полезно задерживать дыхание. Это происходит в упражнении на ритмическое дыхание, которое вы уже знаете.

Чтобы Пранаяма была наиболее эффективна, ее необходимо совершать на чистом воздухе: в сосновом бору, на возвышенности, у водоема. Лучше ранним утром на голодный желудок, можно лишь выпить стакан теплой воды. Важно, чтобы ваша поза была максимально расслабленной, чтобы нигде в теле не было зажимов, позвоночник ровный, как натянутая струна, плечи опущены вниз и отведены к лопаткам, центр спины движется внутрь тела, ребра грудины движутся вперед и вверх. Руки и горло должны быть расслабленными, а глаза закрытыми. Можно сидеть со скрещенными ногами у стены, чтобы крестец и лопатки

касались опоры. Правильная поза устраняет препятствия на пути праны в организме [2].

Осуществлять ритмическое дыхание лучше без счета, по ощущению, но для начала можно считать, чтобы настроить себя на определенную ритмичность. Итак: на 4 счета — вдох, на 2 — задержка дыхания, на 4 - выдох, на 2 - задержка и так далее. Постепенно переходите на счет 8-4 — 8 — 4, а затем — 16 — 8 — 16 — 8. Этого вполне достаточно для лечебно-профилактических целей. При достижении легкости в такой практике тело само начинает диктовать то, что ему необходимо. Для начала достаточно выполнять упражнение 15 минут, постепенно доводя его до получаса.

Орган действия чакры — руки. Все, что вы делаете руками, можно делать с любовью. Если Анахата активна и энергии ее чисты, все, что выходит из ваших рук, радует глаз, от вашего прикосновения могут проходить головная боль и животные колики. Прекрасно, когда ребенок помнит с детства добрые и теплые материнские руки. Не случайно целители во все времена применяли такие незамысловатые действия, как поглаживание и растирание, похлопывание и надавливание. Руки человека — уникальный инструмент, кажется, они могут все!

Для активизации Анахаты и для снятия всевозможных зажимов в ее работе можно выполнять упражнение «Руки-крылья». Для этого нужно встать, выпрямить позвоночник, ноги поставить на ширину плеч. Совершая полное дыхание, делать медленные взмахи руками, имитирующие взмах крыльев. Упражнение важно выполнять как можно медленнее, внимательно наблюдая, как

с каждой секундой расправляется грудная клетка, а руки тянутся вверх. На вдохе вы, преодолевая упругое сопротивление воздуха, поднимаете руки вверх (тело вытягивается в струнку, вы можете слегка приподниматься на носках), на выдохе медленно, но уже расслабленно опускаете их вниз (слегка приседая и опуская голову на грудь). Начинать следует всего с 1-2 раз, прибавляя один взмах не чаще чем раз в неделю. Это упражнение полезно для укрепления сердечной мышцы.

Если Вишудха - дверь в духовный мир, то Анахата - обитель души. Здесь душа живет, не отделяя себя от тела. Энергетические центры, лежащие ниже Анахаты, преимущественно настроены на состояние физического тела. Это теплые, земные энергии. Выше Анахаты - энергии легкие и холодные. Анахата - между ними, почти в центре тела. Она заведует высшими эмоциями человека, которые психология не отделяет от чувств. Сопереживание и неприятие, любовь и ненависть, доверие и отчужденность - все это позволяет человеку воспринимать в себе не только животное начало, но и божественную душу. Активизируя Анахату, вы обретаете контроль над чувствами, мудрость и душевные силы. Энергии Анахаты позволяют достигать высокого творческого вдохновения.

Для энергетической активизации чакры делаем следующее упражнение.

#### Упражнение 4. Активизация Анахата-чакры

*1. Приготовьте руки, как в упражнении 1. 2. Займите удобную позу. Позвоночник прямой, плечи расправлены, успокойте дыхание, расслабьте тело.*



3. Подушечки трех средних пальцев поместите на грудину, как показано на рис. 14. Через несколько секунд вы почувствуете, как под вашими пальцами бьется пульс. Одновременно вы будете чувствовать, как бьют-

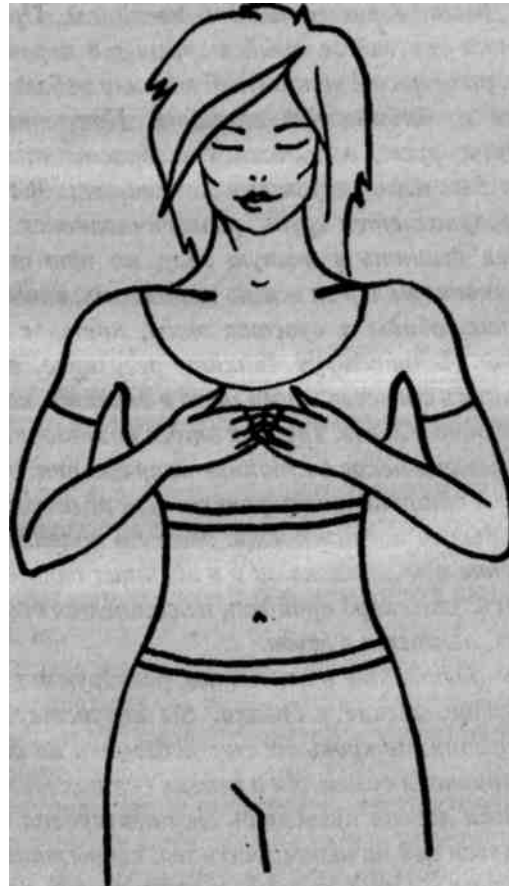


Рис. 14. Активизация Анахата-чакры

*ся ваше сердце. Вам может показаться, что сердце слишком активно, но это не так. На самом деле вы отупляете, как активизируется Анахата. Делайте упражнение две с половиной минуты сосредоточенно, не отвлекайтесь ни на что.*

*4. Дышите ритмическим дыханием. Представьте чакру как упругий зеленый шар, цвета первой весенней зелени, размером с теннисный мяч или небольшой клубок шерсти из бабушкиной корзинки. Почувствуйте, как шар пульсирует, откликаясь в области позвоночника, между 5-м и 6-м грудными позвонками. Вы ощутите, как расправляется грудь, разворачиваются плечи, как хочется дышать в полную силу, но что-то мешает. Это накопившаяся за жизнь усталость, ваше плохое настроение, обиды и чувство вины, которое вы носите в сердце. Активизируя Анахату регулярно, вы можете избавиться от всего этого груза и дышать, как в детстве, свободно и легко. Грудной отдел позвоночника может испытывать некое состояние напряжения: это грудные позвонки стараются поправить свое Положение и приобрести былую подвижность. Может появиться ноющее ощущение под лопатками и в мышцах спины. Не беспокойтесь, это скоро пройдет, и останется ощущение свежести, легкости в груди.*

*Понаблюдайте в целом, как реагируют на упражнение сердце, легкие и бронхи. Вы почувствуете, как во всем организме кровь веселее побежала по сосудам, как откликаются селезенка и печень — в них может чувствоваться легкая пульсация. Активизировав органы, находящиеся под началом Анахаты, вы вызвали к ним приток крови — что хорошо, поскольку они получили импульс обновления.*

В эзотерической практике любой системы присутствует тема «открытия сердца». Она подразумевает, что только тогда, когда человек имеет достаточно энергии в Анахате, он собственно и становится Человеком. Человек, в отличие от животного, является саморазвивающейся системой. Строго говоря, человек никогда не может находиться, как животное, на одном и том же уровне развития. Имея сознание, человек постоянно совершает движение либо совершенствуя себя, либо деградируя. Уж так мы устроены! Судьба начинает смягчаться, когда смягчается наше сердце.

### *Манипура-чакра*

Название переводится как «город драгоценных камней». Все разнообразие *земного* проявления энергий заключено в Манипуре. Это самый яркий, самый насыщенный центр. Это энергия движения! Душа, чтобы накопить драгоценный опыт, приходит на Землю. Она обретает тело, а вместе с ним возможность действовать. Это замечательная, великолепная возможность реализовать все то, о чем мечталось душе в Тонком мире.

Вместе с тем это проверка. Все люди мечтают об одном и том же: о любви, семье, детях, творчестве, работе, приносящей удовлетворение, удовольствиях, которые может приносить жизнь. Никому не хочется думать о тех трудностях, которые придется преодолеть на пути к своим мечтам, но каждый знает, что они есть. Так и душа, отправляясь в земной мир, знает задачи, которые стоят перед ней, и знает свои проблемы. Задачи для души всегда являются выполнимыми

Но душа не знает, хватит ли у нее упорства и терпения, чтобы преодолеть проблемы и решить все задачи. Как в спорте: на тренировке спортсмен показывает замечательные результаты, но удастся ли ему достичь победы - неизвестно. Победа будет зависеть от правильности действий, которые он будет *выбирать* ежесекундно.

Манипура несет в себе энергию стремлений. В ней заключена сила для решения жизненных задач. Энергия чакры жаждет действия. И от возможности попробовать свои силы, доказать себе свои способности она получает удовольствие. Воля, решительность, активность - вот вибрация чакры. Ее энергии наиболее проявлены в естественной ауре тела, они создают некую основу, на фоне которой расцветают энергии всех других центров. Манипура дана душе как выход в город, в котором каждый должен отыскать *свой* драгоценный камень, реализацию своего предназначения. И для этого необходимо действовать.

Проекция Манипуры на переднюю часть тела находится в области пупка. Сам энергетический центр сконцентрирован в поясничном отделе позвоночника, между 1-м и 2-м поясничными позвонками (см. рис. 6). С точки зрения физиологии чакра заведует всеми органами пищеварения, органами сжигания и переработки питательных веществ, поступающих в организм с пищей. Недаром китайцы называют толстый кишечник «папой», а селезенку — «мамой» организма. От их работы зависит возможность организма действовать.

*Способностью к внутренней секреции в широком смысле обладают почти все органы и ткани. Это зна-*

*чит. что они выделяют в кровь или тканевую жидкость различные ферменты, что обеспечивает химическую связь между всеми органами и системами организма. Выделяя ферменты, каждый орган как будто рассказывает всем другим, как у него дела. И если дела у него не важные то другие органы начинают выделять вещества, помогающие органу поправиться. Или же, по крайней мере, помочь организму сохранить жизнеспособность.*

*Ферменты играют роль катализаторов, обычно значительно ускоряющих скорость химических реакции, протекающих в организме в процессе обмена веществ. Они способствуют не только расщеплению, распаду, но и, наоборот, воссозданию, синтезу более сложных веществ в организме из продуктов распада, причем один и тот же фермент может осуществлять и распад, и синтез одних и тех же веществ (обратимость химических превращений). Все ферменты по своей природе являются простыми или сложными белками (как и многие гормоны).*

*Таким образом, обеспечивается гуморальная (то есть через жидкости) регуляция функций организма. Органы, участвующие в пищеварении, занимают в этом процессе роль «папы», приносящего «маме» (селезенке) и своему любимому «детищу» (телу) необходимое питание из внешнего мира. Поэтому поговорку «Человек есть то, что он ест» следует понимать абсолютно буквально.*

Важнейшими органами Манипуры являются желудок, печень, поджелудочная железа, толстый и тонкий кишечник. Все они служат тому, чтобы тело постоянно имело необходимую для действия энергию.

Печень — самая большая железа человеческого тела (вес до 1.5 кг). Она обезвреживает ряд ядовитых ве-

ществ, образующихся в процессе обмена или поступающих извне, через нее проходит кровь, идущая от желудка, всего кишечника, селезенки и поджелудочной железы. Вырабатывая желчь, печень играет существенную роль в процессах пищеварения и всасывания питательных веществ из кишечника в кровь. Кроме того, она участвует в иммунных процессах, вырабатывая антитела, которые борются с вирусами и другими нежелательными элементами в крови человека.

В печени происходит синтез гликогена (животного крахмала), который является энергетическим топливом для работы тела. Гликоген в печени откладывается и «про запас» для тех случаев, когда необходим повышенный расход энергии (при мышечной работе или различного рода стрессах). В печени происходит также взаимное превращение основных групп питательных веществ — белков, жиров и углеводов — друг в друга в зависимости от потребностей организма.

Поджелудочная железа производит сок, без которого невозможно пищеварение. Кроме того, она вырабатывает инсулин — гормон, при помощи которого усваиваются углеводы и организм получает энергию. Без него клетки тела не могут удерживать воду и просто высыхают. А мы знаем, что тело человека на 75% состоит из воды. Все жизненные процессы в организме протекают с участием воды. Таким образом, энергичная деятельность тела зависит от нормальной работы поджелудочной железы.

Кишечник и желудок вырабатывают соки, расщепляющие белки, жиры и углеводы на полезные организму составляющие. Тонкий кишечник имеет слизистую оболочку, которая содержит пищеварительные железы, выделяющие особый сок и слизь. Эта оболоч-

ка обладает особым всасывательным аппаратом в виде пальцевидных выростов - ворсин, в результате чего всасывающая поверхность тонкой кишки составляет около 5 м<sup>2</sup>! Эпителиальный покров слизистой оболочки всего кишечника обладает защитными приспособлениями, уничтожающими болезнетворные микробы. Мы видим, что «папа» старается изо всех сил.

Таким образом, активизация Манипуры необходима прежде всего для того, чтобы наше тело могло и хотело действовать, чтобы оно радовалось каждой минуте своего существования, чтобы само ощущение активности тела радовало душу и позволяло ей решать стоящие перед ней задачи.

### Упражнение 5. Активизация Манипура-чакры

- 1. Приготовьте руки, как в упражнении 1.*
- 2. Займите удобную позу. Позвоночник прямой, плечи расправлены. Успокойте дыхание, расслабьте тело.*
- 3. Подушечки трех пальцев поместите в область пупка так, как показано на рис. 15. Вы обязательно почувствуете, как под вашими пальцами бьется пульс — это пульс пупочной артерии. Две с половиной минуты старайтесь прислушиваться к организму, к тому, что происходит во всех органах брюшной полости. Дышите полным дыханием.*
- 4. Вы можете воспринимать чакру как золотистый упругий шар с центром в пояснице, пульсирующий в животе и как будто заставляющий пульсировать все ваше тело. Шар, как солнышко, рассылает светящиеся лучики в каждую клеточку тела, он рассылает энергию жизни по организму, распределяя ее между всеми частями тела, заботясь, чтобы все были накормлены и на-*



*Рис. 15. Активизация Манипура-чакры*

*полнены свежими силами. Ощутите, как расправляется позвоночник в поясничном отделе, как в животе становится легко и упруго, хочется избавиться от лишнего веса и от лишнего груза в кишечнике. Так ощущаются шлаки, накопленные организмом за годы неправильного питания.*



Вместе с активизацией Манипуры вы можете почувствовать общий подъем сил в организме; возможно, вам захочется, как в детстве, попрыгать, побегать, включить веселую музыку и станцевать под нее веселый танец под названием «как мне хорошо, что я есть». Это затея неплохая, всплески энергии в организме вовсе не означают потерю сил - напротив, они оживляют энергетические потоки, делают их более свободными и насыщенными.

О правильном питании лучше всего прочитать книгу Галины Сергеевны Шаталовой «Целебное питание на основах энергетической целесообразности». К сожалению, в настоящее время правильное питание - весьма непростая задача. На наш взгляд, первый шаг в этом направлении делает тот, кто отказывается от мясной пищи. Однако делать это необходимо постепенно, прислушиваясь к своему организму, совершая упражнения, активизирующие его тонкие энергии. Волевое решение не приводит к необходимому результату. Если вы продолжаете хотеть мяса, хотя считаете себя вегетарианцем, значит, ваше решение волевое. Вы недостаточно работаете с собой энергетически, и шлаки организма не могут вымыться чистыми потоками праны.

Активизация Манипуры позволит вам избавиться от болезненного чувства голода, нормализовать свой вес. При помощи данного упражнения вы сможете выработать в себе ощущение, которое позволит правильно выбирать ту пищу, которая необходима организму в данное время года, при данном самочувствии или при определенных энергетических затратах.

Понаблюдайте в целом, как реагируют органы пи-

щеварения при активизации Манипуры. Что чувствуют желудок, кишечник, желчный пузырь, печень, поджелудочная железа? Если в этих органах наблюдаются легкость и свобода, то они - в полном порядке. Если вы почувствуете потягивание, бурление, тяжесть, покальвание, то знайте, что пищеварительная система нуждается в вашей помощи. Необходимо провести чистки кишечника, ослабить нагрузки на органы пищеварения, отказаться от тяжелой пищи.

Манипура заведует энергией воли в человеке. Чем активнее и мощнее ваша Манипура, тем энергичнее вы отстаиваете свое мнение, легче завершаете начатое дело, принимаете решение и можете сохранять состояние своей души, не поддаваясь на настроения окружающих людей. Сильная воля дает человеку бесстрашие и способность не пасовать перед жизненными трудностями. Воля позволяет выстоять перед лицом испытаний, терпеливо переносить удары судьбы, верить в свою звезду и упорно идти к ней, невзирая на препятствия. Помните, у А. Макаревича: «Я в сотый раз опять начну сначала, пока не меркнет свет...» Оптимизм — это сила Манипуры.

В результате активизации чакры укрепляются жизненные силы, обретается крепкое здоровье, продлевается жизнь. Фантазии приобретают конкретные формы и реализуются наяву, развивается способность управлять и организовывать. Практически у всех людей Манипура работает лучше, чем все остальные энергетические центры, — по закону выживания и животному инстинкту самосохранения.

Манипура — двигательная энергия человеческого тела. Основные органы действия чакры — ноги. Вам

хочется заняться спортом, отправиться в путешествие, сходить на прогулку, поколотить брата или просто встать и размять мышцы — это энергия Манипуры заставляет вас исполнить желания души и тела. Люди с сильной Манипурой не любят сидеть на месте, они подвижны и напористы, до глубокой старости ходят зимой на лыжах, любят прогулки и с трудом переносят вынужденное бездействие.

Напротив, человек со слабой Манипурой обычно не имеет своего мнения, готов пойти на поводу у любого, кто имеет более сильную волю. Пролежать выходной на диване, а потом охать и стонать, как быстро прошел день, а он и не успел отдохнуть — любимое его занятие: Таким людям необходимо раскачивать свои энергии в своих же интересах, иначе в скором времени застойные явления кишечника спровоцируют болезни в разных частях тела

Человек с сильной Манипурой может зажечь и растолкать «лежачего», повести за собой, но он должен знать, что если «лежачий» сам не захочет себе здоровья и не начнет воспитывать свою волю, то может быстро превратиться в вампира. Он привыкнет «пожирать» энергию своего «локомотива» и будет всякий раз предъявлять претензии, когда о нем не позаботились.

Таким образом, человек со слабой Манипурой рискует либо превратиться в «вампира», либо стать существом, всеми понукаемым, без собственной судьбы. Согласитесь, судьба складывается при помощи действий самого человека, принятия самостоятельных решений, выбора своего пути. Если же вы не проявляете воли, судьба влачит вас по воле случайных волн, а значит, подчиняет воле других людей.

## Свадхистана-чакра

В переводе с санскрита «Свадхистана» означает «обитель самости». С этой чакры, говорится в йоге, начинается развитие личности, которое затем продолжается во всех вышележащих центрах.

Развитие «самости» связано с усилением внимания к самому себе. Как и все в природе человеческой души, внимание к собственной персоне имеет как созидательную, так и разрушительную стороны. Для каждой души неизбежно наступает время, когда она стремится понять: кто я. Она начинает сравнивать себя со всем тем, что видит вокруг себя. В чем-то находит сходство, в чем-то - различие. Это процесс анализа, то есть разделение себя на мельчайшие составляющие и осознание функций этих составляющих. Анализ неизбежно ведет к отчуждению от окружающего мира и противопоставлению себя ему. Но он необходим, иначе невозможно приобретение опыта.

Человек анализирует свое *тело* и находит, что он — всего лишь один из видов млекопитающих животных планеты и его инстинкты зачастую ничем не отличаются от инстинктов животных. Что же из этого следует? В мире животных идет борьба за выживание. В мире людей он тоже видит этот процесс. И вот разумный человек сознательно становится на путь эгоцентризма. «Человек человеку - волк, - говорит он. - Чтобы суметь проявить себя, получить от жизни все возможное, стать чем-то значимым, каждый должен сосредоточиться на себе! Никому не нужны сказки о морали, все нарушают ее на каждом шагу, потому что «своя рубашка ближе к телу». Таков первый этап осознания своей «самости».

Пожив в своем эгоцентричном мире, человек понимает, что он что-то потерял и ему плохо. Иногда на это понимание уходит несколько лет, иногда - несколько воплощений. «Как хочется встретить человека, который любил бы меня бескорыстно, просто за то, что я есть. Как хочется общаться с друзьями для радости, а не для пользы», - размышления становятся романтической мечтой. Тогда подвергается анализу свое *поведение*. Привнеси в мир хоть каплю добра, и мир повернется к тебе с добрым расположением. Человек вновь приходит к законам морали, но уже из соображения разумности.

Но тут оказывается, что на добро кто-то отвечает тебе злом. Ты сердишься и начинаешь делить мир на добрых и злых людей. Встает вопрос: «А какой же я? Добрый, хороший человек или плохой и злой?» Анализ продолжается. И тут оказывается, что добрый человек может периодически быть злым, а самый злой имеет в душе уголок тепла, распахивая который он неожиданно становится добрее, чем все добрые. А потом мы понимаем, что «благими намерениями вымощена дорога в ад!» И что из самых добрых побуждений мы порой творим страшное зло. На понимание всех этих тонкостей уходит еще неизвестно сколько времени. Но на этом этапе человек уже больше занимается синтезом, то есть соединением разрозненных частей в единую картину мира. Он уже чувствует свою тесную связь со всем миром, похожесть и единство всех его частей.

И вот пожилая женщина приходит к просветлению: «Они там, в большой политике, отстаивают свои интересы так же, как мы на коммунальной кухне, только вид важный делают да слова выучили похит-

рее». Но почему-то, если ты обворовал соседа, то ты вор, а если целую страну, то - дальновидный политик, И вот человек анализирует свою *душу*, для чего же она пришла в этот мир? Наверное, есть у нее какая-то более важная задача, чем плести козни на коммунальной кухне или в большой политике (для души в этом нет никакой разницы). Он стремится проникнуть в самые глубины, докопаться до сути: «Что мне важно? Чего бы я хотел? В чем мое счастье? Что я люблю по-настоящему?» В буддизме, медитируя на такие вопросы, ищущий человек неизбежно приходит к синтезу: мир и я едины, только любя мир со всеми его противоречиями и сложностями, я способен выжить в нем и стать счастливым. Все происходит в мире с ведома Бога, и только Бог всем судья. И каждый сам решает за себя, *какого* счастья он хочет в этом мире.

Анализируя и синтезируя свою душу, человек приходит к духовной мудрости. Тогда его самость развивается в полной мере. С одной стороны, он *отделяет* себя от мира, понимая, что у каждого в мире *свой путь*. С другой стороны, он ощущает свое неразрывное *единство с миром* как целостным божественным созданием, живущим по законам, которые следует понять.

Процесс первоначального осознания своей самости обязательно происходит с каждым в подростковом возрасте. Подросток противопоставляет себя всему миру, чтобы понять, кто же он такой. А затем соединяет себя с миром, принимая его законы и находя в нем свое место.

Энергии Свадхистаны похожи на энергии подростка. Сможет ли человек развить свою «самость» и подняться до воли Манипуры, сочувствия Анахаты,

понимания Вишудхи, философских знаний Аджны - зависит от многих причин. Во-первых, от его кармических предрасположенностей, во-вторых, от чуткости родителей и, в-третьих, от его собственного искреннего желания найти себя.

Свадхистана-чакра несет в себе энергию сексуальную и творческую. Это первая проявленная сила человека, юная, едва вышедшая из Муладхара-чакры, где она дремала в не проявленном виде. Энергии Свадхистаны врываются в нашу жизнь, как подростки, стремительно и бесконтрольно, но нельзя их лишать свободы, нельзя унижать и сковывать. Иначе к Аджде они придут хилыми и безвольными, без творческих порывов и смелых желаний. .

Центр Свадхистаны находится между 2-м и 3-м крестцовыми позвонками (см. рис 6). С этими позвонками связана сегментарная иннервация мочевого пузыря. Сегментарная иннервация предполагает управление мозгом работой органа посредством нервных волокон, исходящих из определенного сегмента (позвонка) и связанных с центральной нервной системой. На линии между 2-м и 3-м крестцовыми позвонками располагается точка пан-гуан-шу, точка мочевого пузыря, активизация которой воздействует на нервные окончания и помогает работе органа.

От энергии Свадхистаны зависит весь водно-солевой обмен в организме. Проекция чакры на переднюю часть тела попадает на лобковую кость. Энергия Свадхистаны питает почки, мочевой пузырь и гениталии.

Чакра заведует выталкиванием мочи у мужчин и женщин, семенем из мужского детородного органа и ребенком из лона матери. Кроме того, Свадхистана

руководит работой почек. Почки заведуют процессами выделения, то есть удаления из клеток тела, а также из крови веществ, которые не подлежат дальнейшему использованию в организме. Выделение ненужных веществ идет с мочой и потом. Выделение нельзя путать с дефекацией, то есть с выведением продуктов обмена и непереваренных остатков пищи, которые в совокупности составляют кал и выводятся через анальное отверстие. Почки совершают совершенно иную, весьма сложную работу, выделяя ненужные вещества из крови и жидкости клеток. Для дефекации же требуется лишь мышечная работа - сброс отходов. Почки не получают никакой жидкости напрямую. Допустим, вы выпили много воды или пива. Вся жидкость через систему капилляров попала в кровь. Но организму не нужно столько воды. Кровь несет ее в почки, пропуская через первую систему капилляров. Здесь кровь фильтруется, из нее выделяются вода, соли, сахар. После этого кровь перетекает во вторую капиллярную систему, где «умная» почка возвращает ей столько солей, глюкозы и воды, сколько необходимо на данный момент организму, а все лишнее отправляет в мочевой пузырь. За одну минуту почка пропускает сквозь себя больше литра воды (!), постоянно очищая кровь от ненужных, ядовитых продуктов обмена без какой-либо потери веществ, в которых организм нуждается! Таким образом, почки регулируют не только состав крови, но и кровяное давление. Помните, что почки производят большую работу (на единицу веса), чем сердце. Щадите их! (Как помогать почкам оставаться здоровыми, вы можете прочитать в первой книге серии «Практика познания души».)



*Следует сказать, что потовые железы кожи служат прежде всего для регулирования температуры тела, но они являются также и выделительными органами 5—10% необходимых выделений удаляется из организма с потом. Пот содержит те же вещества (соли, мочевины и др.), что и моча, только в более низкой концентрации. Объем выделяемого пота варьируется от половины литра в прохладный день до 2—3 литров в жаркую погоду. А при тяжелом физическом труде — до 4 литров в час. В целом это совсем неплохо, поскольку ускорение процессов жизнедеятельности организма оздоравливает его и даже омолаживает. Важно лишь пополнять вовремя водные запасы организма.*

Почки хранят сексуальную энергию человека, энергию рода, способность к деторождению. Кармические проблемы, полученные по родовой линии отца или матери, поражают обычно левую почку. Правая — хранит запас собственной энергии жизни, а также и сексуальной силы.

Работа половых органов организма в полной мере контролируется Свадхистаной. Более того, в йоге считается, что воспроизводящие органы мужчин и женщин — основные органы деятельности чакры. От этой энергии зависит не только способность к деторождению у мужчин и женщин, но и развитие вторичных половых признаков. У мужчин это усы и борода, особый характер распределения волос на теле, низкий голос и более развитая мускулатура. У женщин — расширенный таз, развитые молочные железы, высокий тембр голоса. Следует помнить, что активизация Свадхистаны действительно усиливает общую сексуальность человека. С одной стороны, вы начинаете

обладать большей сексуальной привлекательностью. С другой стороны, сами испытываете большее сексуальное влечение.

Если вы считаете, что это может породить для вас некоторые проблемы, то не акцентируйте особого внимания на активизацию чакры. Просто представьте ее чистым оранжевым шаром. Но вы должны помнить, что сексуальные энергии человека легко трансформируются в творческие силы. Если у вас есть любимое занятие, которому вы с удовольствием посвящаете свободное время, то излишняя сексуальность вам не опасна: вы вложите эту энергию в творчество и с радостью увидите, что результаты вашего творческого процесса превосходят все ожидания!

Опасно ли увлечение самим сексом? В общем, да. Нормальный секс как естественная часть жизни является источником дополнительной энергии, которую вы получаете от партнера. Но если мысли о сексе занимают все ваше время, вы теряете энергии больше, чем получаете. Любая страсть противоположна любви и разрушительна. Страсть дается человеку как испытание, задача которого — усмирить сумасшедшую энергию, взять под контроль разума, направить в созидательное русло. Если страсть сильнее вас, испытание не пройдено. Неконтролируемая страсть всегда ведет к разрушению души, личности и тела, даже если страсть взаимна.

Как бы вы ни относились к сексу, вам придется признать, что ваши половые железы без устали трудятся, вырабатывая гормоны для тела. Секреция (образование) половых гормонов напрямую связана с сохранением здоровья и молодости.

Итак, активизация Свадхистаны помогает достичь здоровья и нормального функционирования всех ее

органов, а кроме того, решить любые сексуальные проблемы. Бесполезно уходить и прятаться от проблем, какими бы они ни были, они все равно вас догонят. Активизируя свои энергии, вы смело идете навстречу судьбе. У смелого всегда больше шансов победить. Во всяком случае, неприятности не ударят вас внезапно из-за угла, вы будете к ним готовы. Кто предупрежден, тот уже защищен.

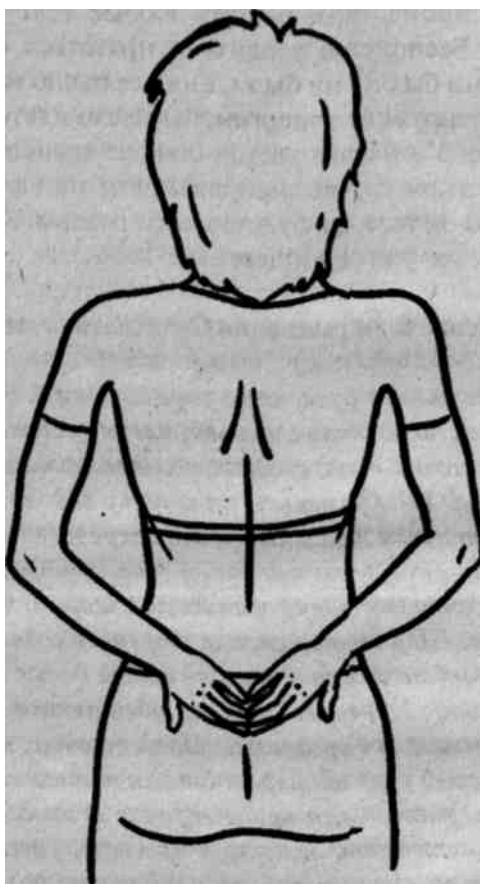
#### Упражнение б. Активизация Свадхистана-чакры

*1. Приготовьте руки, как в упражнении 1. Займите удобную позу, позвоночник прямой, плечи расправлены.*

*2. Подушечки трех средних пальцев поместите на крестец (рис. 16). Отмерьте на ширину ладони расстояние вниз от пупка и на этом уровне переведите руки на позвоночник.*

*3. Представьте чакру оранжевым шаром, похожим на апельсин. Шар светится, как утреннее солнце, радостное и беззаботное, начинающее новый день с большим энтузиазмом. Утреннее тепло, обещающее жаркий день, растекается в организме. Представьте, как горячий оранжевый упругий шар начинает активизироваться, в нем переливаются яркие горячие потоки. Вы можете почувствовать ломоту в крестце, расслабление внутренних органов малого таза. Дышите полным дыханием так, как будто вы дышите низом живота.*

*4. Ощутите пульсацию внизу живота — это кровь приливает к гениталиям. Откликаются почки — в них появляется тепло. И вскоре вы почувствуете, что позвоночник становится теплым и даже горячим. Жар разольется по всему телу — это проснувшаяся энергия жизни наполняет вас солнечным теплом.*



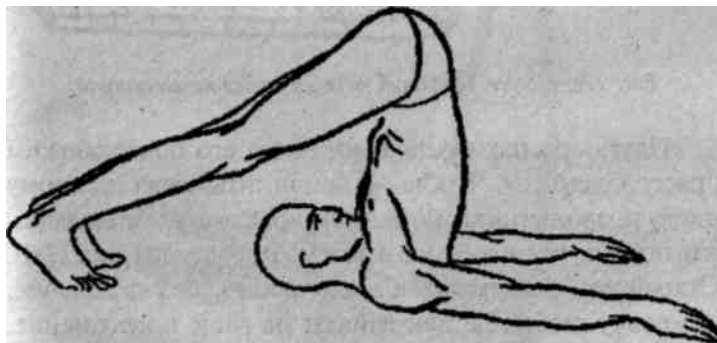
*Рис. 16. Активизация Свадхистана-чакры*

***5. Две с половиной минуты наблюдайте активизацию Свадхистаны и прислушайтесь, как отзывается организм. Вы можете ощутить кости тела, если в них идет процесс отложения солей, почувствовать ломоту в позвоночнике, особенно в его шейном отделе поскольку он в пер-***

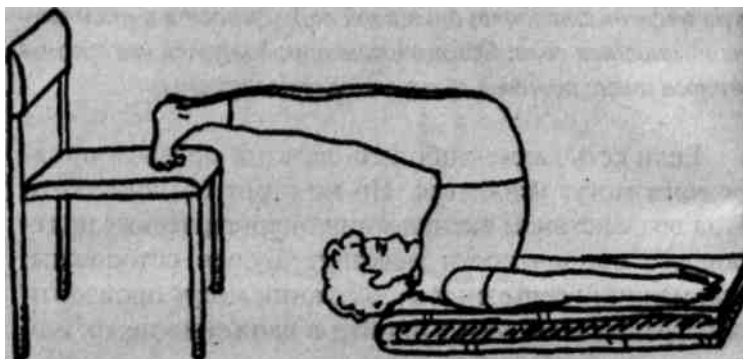
*вую очередь страдает от малой подвижности и там откладываются соли. Обязательно откликнутся все органы малого таза: мочевой пузырь и половые органы.*

Если есть какие-либо неполадки в мочевом пузыре, они могут усилиться. Но не стоит беспокоиться. Под воздействием активизации энергетических центров все неприятности исчезнут. Будьте осторожны: при наличии серьезных заболеваний могут произойти обострения (так, могут прийти в движение песок или камни в почках).

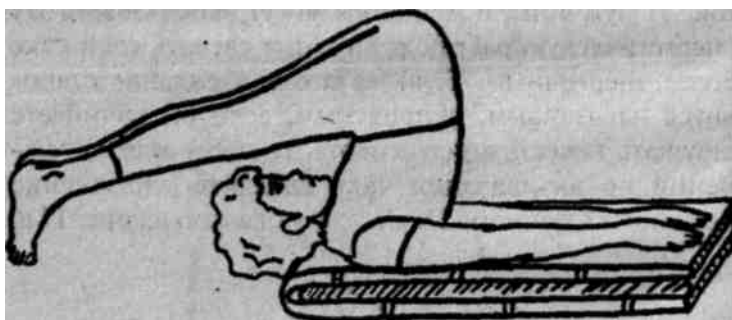
Половые органы вследствие активизации, то есть прилива крови, могут испытывать легкое возбуждение И мужчины, и женщины могут использовать эту энергетическую работу, если хотят сделать свой секс более энергичным. Если же это возбуждение становится навязчивым, неприятным, если вы начинаете ощущать тяжесть внизу живота, то после всех упражнений по активизации чакр сделайте упражнение йоги под названием «Плуг», как показано на рис. 17 а.



*Рис. 17а Йоговская асана «Плуг»*



*Рис. 17б. «Плуг» для начинающих*



*Рис. 17в. «Плуг», щадящий шейный отдел позвоночника*

«Плуг» «распахивает» тело, делая его более мягким и расслабленным. Чтобы не причинить вреда шейному отделу позвоночника, йога Айенгара советует подкладывать под плечи сложенное в восемь раз одеяло (рис. 17 б). (Старайтесь складывать одеяло ровно, без складочек, поскольку любые детали влияют на ваше подсознание. Все неопрятное, неровное и неприбранное вносит хаос в работу мозга.) Плечи должны находиться на одном

уровне с кромкой одеяла. Руки, сложенные в замок, плотно прижмите к полу. Если вам трудно держать пальцы ног на полу за вашей головой, то можете сзади поставить любую опору (например, стул), которая позволяла бы достигать приятных и не слишком напряженных ощущений во всем организме (рис. 17 в).

Это упражнение весьма полезно для любого человека. Кровь приливает к мозгу и питает его, энергия правильно распределяется по телу. Происходит отток крови от ног и нижней части тела. Вы почувствуете полную расслабленность! Упражнение нельзя делать во время менструального цикла, а также после еды. После выполнения упражнения нужно столько же времени, сколько было на него затрачено (это может быть



*Рис. 18. Поза «Ноги тянутся вверх по стене»*

и 3-5. и 15 минут), полежать на спине на ровной поверхности с закрытыми глазами, продолжая расслабляться. Это необходимо для того, чтобы не причинять вреда позвоночнику.

Если вы опасаетесь делать «Плуг», например из-за болей и травм в шейном отделе, при высоком давлении, при общем неважном самочувствии и т. п., то замените его другой позой, доступной всем (рис. 18). В ней важно, чтобы позвоночник располагался на ровной и твердой поверхности (например, на полу, покрытом ковриком). Расправленные плечи прижаты к полу. Ноги плотно прижаты к стене. Колени не сгибайте. Большие пальцы и пятки соединить вместе, при этом пятки все время тянуть вверх, а носки на себя. Отток крови от нижней части тела и приток к верхней происходит более мягко.

В отношении состояния органов малого таза существует общее медицинское правило: при любых новообразованиях (миомах, опухолях, фибромах) вызывать приток крови опасно, можно усилить нежелательный рост. Однако известна и народная прибаутка. «Живот на живот — и все заживет». В ней справедливо замечается, что приток крови к органам, а значит, их активизация с последующим оттоком вследствие сексуальной и эмоциональной удовлетворенности ведут к благоприятным для здоровья последствиям.

Активизация одной лишь Свадхистана-чакры конечно же нежелательна. Следует выполнять весь комплекс активизации энергетических центров организма и заканчивать его выстраиванием основного энергетического потока. (Об этом речь пойдет дальше.)

Совсем не обязательно связывать активность чакры с сексуальными желаниями. Вы почувствуете, что



с активизацией Свадхистаны кровь приливает и к голове, а также можете ощутить просветление вашего восприятия, как при активизации Сахасрары и Аджны, почувствовать прилив творческих сил. К вам придет уверенность, что все задуманное можно осуществить, вы поверите в свои силы, ощутите энергию для начала новых дел и завершения старых. И просто захотите жить свободно и радостно, независимо от внешних обстоятельств!

Свадхистана ответственна за все животные инстинкты человека: инстинкт сохранения жизни, инстинкт поедания пищи, половой инстинкт, ориентировочный (он позволяет координировать движения и понимать свое местоположение). Здесь же находятся все низшие эмоции (в отличие от высших эмоций Анахаты), связанные со страхом, голодом, природной потребностью производить потомство, материнским инстинктом и так далее. Данный энергетический центр тесно связан с областью бессознательного в психике человека.

Беспричинные страхи (такие как страх темноты, пауков, крыс, замкнутого пространства) всегда связаны с областью бессознательного и живут в Свадхистане скрытыми сгустками напряжения. Страхи конечно же имеют реальные причины своего возникновения, но мы их не помним, поскольку они иногда скрыты в раннем детстве, а иногда связаны с памятью прошлых жизней. Поэтому освободиться от них бывает очень сложно. Активизация Свадхистаны раскачивает бессознательные страхи и может их даже обострять на какое-то время, но затем, если вы будете упорны, то сможете почувствовать внезапное освобождение от

них. И это будет почти **чудо!** «Почти», потому что вы сами его совершили: с помощью энергетических практик.

Энергия Свадхистаны чутко реагирует на лунные циклы. Человек может наблюдать беспричинные эмоциональные «приливы и отливы»: то ему кажется, что он лучше всех и все его любят, то наоборот. На самом деле он просто не владеет энергией данной чакры. Вероятно, вам известно, что Луна воздействует на всю воду Земли. Морские приливы и отливы определяются лунной фазой. Человеческое тело на 3/4 состоит из воды и, естественно, тоже реагирует на лунный цикл. Вода организма зависит от Свадхистаны, поскольку чакра контролирует почки и мочевой пузырь.

Месячный цикл у женщин связан с Луной. Поэтому для женщин естественны перепады в эмоциональных состояниях и поэтому им, возможно, больше, чем мужчинам, важен контроль над энергиями Свадхистаны, поскольку отрицательные эмоции, оставаясь в теле, приводят к болезням. Мужчины по своей природе более устойчивы, у них нет ежемесячных гормональных перепадов. Поэтому эмоциональная несдержанность мужчины — более тяжкий грех, чем эмоциональность женщины. Да и сами посудите, от чего разрушений больше: от женских слез или от мужского взрыва? Впрочем, женщины зачастую с успехом берут на себя любые мужские роли! И конечно же страдают от этого.

Необходимо не только активизировать энергии Свадхистаны, чтобы «прочистать» их и освободиться от кармической блокировки страхов, но еще и заниматься своей Манипулой. Как, впрочем, и всеми другими центрами. Проблемы Свадхистаны не решаются только в са-

мой Свадхистане. Поток энергий от нижних центров следует поднимать вверх, трансформируя их в более тонкие вибрации. Об этом пойдет речь во второй главе.

В детстве Свадхистана проявляется наиболее гармонично, как жажда познания, когда все хочется попробовать самому, получать удовольствие от еды, сна, игры, общения. В молодом возрасте вполне естественным путем развития энергии Свадхистаны является секс. Но не единственным! Познание, творчество, игра во взрослую жизнь как замечательное ощущение свободы приносят массу удовольствия!

А вот затем, в зрелом возрасте, энергию Свадхистаны почему-то становится трудно проявлять. Может быть, теряется интерес к сексу? Или, наоборот, остается лишь чрезмерно обостренный интерес к нему, потому что исчезает интерес к познанию мира, творчеству, живому детскому общению. Когда энергия Свадхистаны закидает или сводится к сексу, человек теряет что-то очень важное (видимо, вкус к жизни!).

При малой активности чакры возникают общее снижение жизненного тонуса, депрессия, апатия, даже склонность к суициду. В состоянии здоровья это проявляется отложением солей, хрупкостью костей, снижением иммунитета и общими гормональными расстройствами.

Кундалини-йога считает, что активные энергии Свадхистаны способны растворять любые блоки и зажимы в нижней части тела, позволяя энергии двигаться свободно и тем самым сохранять здоровье. «Концентрация сознания на Свадхистане, — говорится в древних текстах, — помогает освободиться от похоти, гнева, жадности, ревности и зависти, нормализует

сон, сексуальные отношения, количество съедаемой пищи, умиротворяет состояния тела и ума»

Человек с активной Свадхистаной жизнелюбив, свободен и эмоционален, у него много желаний и жизненных планов Он оптимистичен и не понимает, что такое скука. Если же\* чакра слаба, человек не видит смысла в жизни Он погружается в лень, становится склонным к инфантильности, его жизненные силы остаются непроявленными

Жизненные силы есть у каждого человека. В противном случае он умирает естественной смертью Но к сожалению, далеко не каждому удастся реализовать их в должной мере Реализация, проявление сил, как мы выяснили, начинается со Свадхистаны. А вот хранение и накопление'потенциальной энергии организма связано с последним энергетическим центром.

### Муладхара-чакра

«Мула» означает «корень», «адхара» - «поддержка, основа, опора» Мул адхара дает жизнь последующим шести центрам В ней заложен колоссальный энергетический потенциал' В йоге говорится, что энергии Муладхары столь могущественны, что осознанное духовное овладение этим потенциалом может сделать человека поистине всемогущим и практически бессмертным. Кундалини-йога определяет местонахождение Муладхары между половыми органами и анусом Однако в древних текстах идет оговорка, что точное местоположение определяется лишь через медитацию. По всей вероятности, Муладхара располагается в копчике

Главный орган деятельности чакры - анус Хорошая работа мышц анального сфинктера обеспечивает беспрепятственное попадание праны в нижнюю часть тела. Доходя по организму до низа живота, прана имеет свойство концентрироваться в Муладхаре, пополняя тем самым запас жизненных сил человека. Тренировка мышц анального круга (сфинктера) на физическом уровне стимулирует хорошее прохождение праны внизу живота и стимулирует освобождение кишечника от переработанных продуктов. На энергетическом уровне активизация чакры ведет к общему накоплению жизненных сил и увеличению срока жизни.

Кто бы мог подумать, что анальное отверстие несет такие важные и противоположные функции в нашем теле! С одной стороны, очищает его от отходов, с другой - стимулирует накопление жизненных сил.

В йоге существует несложное упражнение, регулярное выполнение которого позволяет сохранить молодость тела до весьма преклонного возраста. Упражнение называется Мула-бандха-мудра (его нельзя выполнять при полном желудке). Главная его задача — укрепление мышц тазового дна, без чего невозможно накопление энергии в организме при дыхательных практиках и любых энергетических упражнениях.

#### Упражнение 7. Мула-бандха-мудра

*1. Сядьте на свернутое одеяло, скрестив ноги на полу (рис. 19а). Позвоночник должен быть совершенно прямым, особенно его нижняя часть. Поясница, крестец и копчик — на одной линии, строго вертикально. Можно прижать поясницу к стене или принять другую*

позу, как показано на рис, 196. Успокойте дыхание, расслабьте тело. Не следует делать упражнение при наполненном желудке.

2. Сделайте полный выдох. Задерживая дыхание, одновременно сжимайте сфинктер мочевого пузыря и подтягивайте половой орган вверх.

3. Медленно вдыхая, сжимайте анальное отверстие, напрягая мышцы тазового дна. Общее движение должно быть направлено на сжатие внутритазового пространства и как бы «вытеснения» его содержимого вверх. Сделав полный вдох, опустите голову, шея и позвоночник остаются прямыми. Прижмите к яремной ямке подбородок и задержите дыхание. При этом еще сильнее напрягите все мышцы внизу.

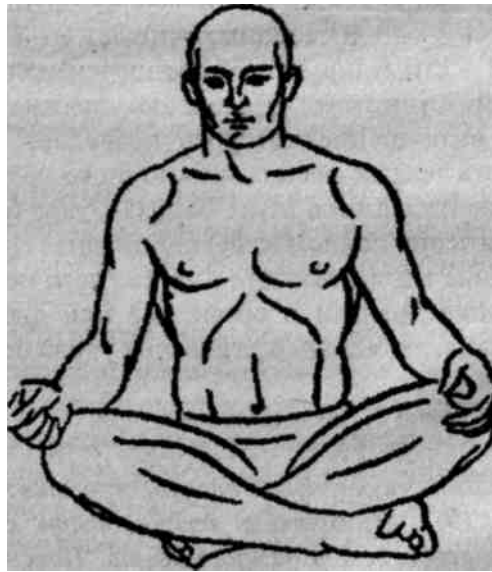


Рис. 19а. Сукхасана — «удобная поза»



*Рис, 196. Ваджрасана - «тоза алмазной поверхности»\**

*4. Начиная выдох, поднимите голову. С медленным выдохом расслабьте все тело.*

*5. Повторить с пункта 2\*.*

Поначалу можно не задерживать дыхание, чтобы не нагружать сердце. Но постепенно следует практиковать задержки. Вполне достаточно в профилактических целях выполнять это упражнение в конце вашего утреннего комплекса от 3 до 10 раз. Для лечебных целей (геморрой, запоры, недержание спермы, излишняя сексуальная возбудимость, недостаток половой

♦Упражнение дано по кн. (36)j.

силы) следует постепенно увеличить количество повторений до 20 дважды в день.

Копчик снабжен мышцей, которая способна активно работать в данном упражнении. Вы можете почувствовать движение в самом кончике позвоночника, а затем копчик буает слегка ныть, как ноют ноги, когда вы их перетрудите.

На физическом уровне, кроме ануса, Муладхара заведует весьма загадочной *копчиковой железой*, действие которой мало изучено. Однако известно, что копчиковая железа участвует в процессах восстановления всех клеток и тканей организма.

Кровеносные сосуды заканчиваются под копчиком разветвленным сгустком, который описан в анатомии как «копчиковый клубок», или «копчиковая железа». Железа имеет кавернозное (губчатое, или «дырчатое») строение, что максимально обеспечивает копчик кровоснабжением. Интересно, что в медицине копчик считается рудиментом (ненужной частью), остатком отмершего в ходе эволюции хвоста. Но зачем умная природа предназначила такое обильное питание для «ненужного» органа?

\* Люди, знакомые с энергетическим устройством своего тела, попадая в неприятные ситуации переломов костей, глубоких ран, а также восстанавливая организм после операции, обязательно занимаются активизацией Муладхара-чакры, которая стимулирует работу копчиковой железы. Тем самым они неизменно получают эффект быстрого заживления без осложнений и нежелательных последствий (например, спаек). Известен случай серьезного перелома позвоночника у человека практикующего йогу. Врачи предре-



кали ему инвалидное кресло. И то - в лучшем случае. Но мужественный йог благодаря постоянной медитативной энергетической работе с позвоночником и особому вниманию к работе Муладхары не только сумел достичь полного выздоровления, но и встал на ноги в рекордно короткие сроки.

В йоге эту чакру называют еще «океаном жизненных сил», которой следует качнуть, чтобы тело дольше оставалось молодым и сильным. В копчике спит, свернувшись в три с половиной раза, змея Кундалини. В экстремальных ситуациях она часто спонтанно просыпается. Тогда-то и включаются так называемые резервные возможности организма. Как только вы начинаете работать с Муладхарой, Кундалини поднимает голову и начинает источать энергетические токи по всему телу, что благотворно сказывается на вашем физическом и душевном состоянии.

В китайском учении об энергиях тела Муладхару называют емкостью, которая застыла и которую необходимо разогреть упорными упражнениями, чтобы овладеть контролем над своим телом.

Итак, Муладхара располагается в копчике (см рис. 6), а точнее, под первым копчиковым позвонком. Чтобы ее ощутить, следует ориентироваться на пульсацию в средней и крестцовой артериях.

#### Упражнение 8

##### Активизация Муладхара-чакры

*1. Положите на пол свернутое одеяло и сядьте на него, скрестив ноги. Спину держите прямо, успокойте дыхание.*

*2. Выполните 3—5 раз упражнение Мула-бандха-*

*3. Сосредоточьте все свое внимание в области копчика. Совершайте полное спокойное дыхание. На вдохе медленно слегка сжимайте анус, на выдохе так же медленно полностью расслабляйте все мышцы тазового дна. Представьте красный горячий огненный шар. С каждой секундой, с каждым циклом дыхания шар становится все горячее; пульсирует копчик. Тяжелый, горячий шар наполнен раскаленной, бурлящей лавой, такой, какую, вероятно, можно видеть в жерле првснувшего вулкана.*

*4. Две с половиной минуты сосредоточенно выполняйте упражнение. Следите, чтобы позвоночник оставался прямым, наблюдайте, как откликается вот организм на активизацию центра.*

Сосредоточение на Муладхара-чакре ведет к усилению жизненной **энергии, избавлению** от болезней, дарует бодрость, приносит выносливость, решительность в мирских делах. Человек начинает чувствовать силу в теле, его душа приходит в состояние спокойствия и уравновешенности.

В результате активизации Муладхары в организме человека просыпаются дремлющие силы. Они поднимаются по позвоночнику, усиливая естественное течение основного энергетического потока. С активизации Муладхары начинается подъем Кундалини. Это особое энергетическое состояние, которое мы рассмотрим во второй главе.

*Глава 2*  
*Развитие человека и*  
*энергетические центры*

В древних йогических текстах говорится, что в человеке обычно преобладает энергия какой-то одной чакры. Это вовсе не значит, что остальные чакры спят. Они, безусловно, включены в процессы жизнедеятельности - иначе человек не может жить. И все же одна чакра светится ярче остальных, словно она ближе, роднее человеку, он чаще к ней обращается, использует ее силы и ощущает их наиболее важными для себя. Говорят, что «человек живет на энергии данной чакры».

Реализуя созидательный потенциал «любимой» чакры, вы обязательно затрагиваете и ее разрушительные качества. Вот почему недостатки - это всегда продолжение наших достоинств. Погружаясь в пороки чакры, вы накапливаете соответственную ей карму. Совершая долгий путь по воплощениям, человек постепенно осваивает энергии одной чакры и «увлекается» другой. При этом может идти процесс повышения вибраций от нижних чакр к верхним. Но может идти и обратный процесс - когда человек опускается от идеи высших центров к низшим. При этом накопленная в чакрах разрушительная энергия (карма) серьезно искажает и тело, и душу.

Можно быть человеком высоких идей, человеком высоких вибраций, и «любимой» может быть одна из

верхних чакр. Но вместе с тем пороки, накопленные в прошлых воплощениях в нижних центрах, могут проявляться самым неожиданным образом. И вы оказываетесь перед необходимостью работать с ними, чтобы достигать гармоничного состояния.

Если вы освободились от пороков всех центров, вам больше нечего делать на Земле. Но если вы все еще здесь, то, стало быть, у вас еще есть работа.

Попробуйте понять, какая чакра является ведущей в вашем сегодняшнем воплощении, а также пороки каких центров ярче всего проявляются в вашей жизни.

Муладхара. Самой первой чакре организма соответствует элемент Земля. Соответствующая ей фигура - квадрат. Основное качество Земли - терпение, стремление - выжить, основное действие - собиранье и сохранение, достоинство - устойчивость и стабильность.

Пороки Муладхары - гнев, жадность, расчетливость, сосредоточенность на своих интересах и нежелание понимать интересы другого человека. К сожалению, эти качества в той или иной степени свойственны практически всем людям. А это значит, что карма, приобретенная человеческой душой в результате погружения в материю, существует как всеобщая болезнь жителей Земли.

Человеку преобладанием энергии Муладхара-чакры может проявлять ее пороки в самой большой степени, и тогда он немногим отличается от животных в своем способе жизни. Мотивом его деятельности становится *приобретение богатства*. Если, умирая, человек беспокоится лишь о своем богатстве, то, рож-

лаясь в следующей жизни, бывает ограничен в свободе, обречен много и тяжело работать.

Вы можете обладать высоким интеллектом, быть художником или артистом, можете ходить в далекие плаванья. Вы можете быть врачом и думать, что всю жизнь помогаете людям. Но при этом основным мотивом вашей, деятельности будет оставаться «приобретение богатства», что делает вас «человеком первой чакры».

Человек Муладхара-чакры иногда с гордостью заявляет, что он трудоголик. А между тем это очень грустно: с головой уходя в работу, он тем самым убегает от своих насущных проблем. Но что еще более грустно — он не умеет радоваться! Ему некогда задуматься о своей жизни, да он и не хочет. Это удобное бегство от себя.

У чакры есть и достоинства: устойчивость и стабильность. Если вам удастся сохранять достоинства чакры и в то же время избегать ее пороков, то вы приобретаете контроль над энергией Муладхары. Это большой шаг в развитии духа.

Если вы не обладаете достоинствами чакры, значит, ее энергия остается недоступной и неподвластной вам. Попробуйте наблюдать проявление энергий чакры и активизируйте ее работу.

Свадхистана. Ее элемент - Вода, а символическая фигура — круг. Основные качества Воды — переменчивость, податливость, эмоциональность. Стремление Воды — подвижность, ее действие - перенос информации, а главное достоинство — способность порождать новую жизнь.

Пороки чакры связаны со склонностью к чувст-

венным наслаждениям и фантазированию. Человек, подвластный таким порокам, претендует на то, чтобы быть принцем, героем, властелином. Он часто меняет роли, он ленив и самолюбив, стремится очаровать своей бурной сексуальностью. Он охотится, обманывает и, получив удовольствие, «спит на солнышке», безразличный ко всему. Если человек стремится преимущественно к *чувственным удовольствиям*, это делает его «человеком второй чакры». Он становится артистом, музыкантом, танцором или поэтом «средней руки». Человека второй чакры отличает эгоистичность, он подвержен бурным эмоциям, страстям, от которых сам и страдает. В наше время это работники шоу-бизнеса, печати и телевидения, звезды эстрады, а также все те, кто вращается рядом с ними.

Порождать новое, творить, эффектно проявлять свои энергии — замечательное достоинство, ради которого мы зачастую готовы прощать людям Свадхистаны их пороки. Вырашивает человек хлеб или учит детей, чинит уют или варит суп — если он вкладывает в этот процесс душу, мы восхищаемся им. Самое прекрасное качество Свадхистаны — умение получать удовольствие от каждого проживаемого момента.

Но эмоциональность и артистичность заставляют людей Свадхистаны использовать свое обаяние в корыстных целях. Например, они весьма красноречиво и образно лгут, чтобы заполучить желаемое. Они не умеют хранить верность, вернее, просто не понимают, что это такое. Они ищут удовольствий всюду и не в состоянии отказать себе в них. Попав под влияние его сексуальных и творческих энергий, вы ему все прощаете. Никто не может сказать, хорошо это или плохо. Может быть, нужно принимать близких и любимых

людей такими, какие они есть, ведь недостатки - продолжение их достоинств.

Человек второй чакры умеет отдыхать и наслаждаться теми простыми удовольствиями, которые дарит жизнь. Он умеет окунуться в процесс совершаемой работы или получаемого отдыха, не гнаться за результатом, растягивая сладостные минуты, наслаждаться переживаемым моментом.

Принято говорить, что отдых — это смена занятий. Созерцание цветов - это замечательное занятие и прекрасный отдых. Размышление — очень серьезное занятие, хоть и может выглядеть для окружающих как полное безделье. Работа со своим телом — это одновременно и отдых, и работа, и получение удовольствия. Наибольшее удовольствие человек получает от совершаемого процесса. Достижение результата доставляет лишь минутную радость, а затем ощущаются пустота и стремление к чему-то новому. Без сомнения, процесс без результата — это грустно. Но результат без удовольствия от совершаемого процесса — гонка за призрачным счастьем.

Если вы стремитесь реализовать свое творчество и не склонны поддаваться порокам чакры, значит, ее энергии вами освоены и приручены.

Манипура. Стихия чакры — Огонь. Его символизирует равносторонний треугольник с вершиной, направленной вверх. Качества энергии Манипуры - воля, импульсивность, физическая сила. Человек третьей чакры устремляется к цели, не думая о последствиях. Его действия могут быть как созидательны, так и разрушительны в равной степени. Его основное достоинство — активная жизненная пози-



ция, он не перекладывает ответственность на других, не стремится отсидеться в тени, не остается равнодушным, устанавливает законность и порядок.

Человек Манипуры знает, умеет, может. И ему очень трудно понять, почему другие не могут, не умеют, не знают. Он выступает лидером, берет на себя ответственность и самую тяжелую ношу. Люди ценят его достоинства и восхищаются его способностью делать все быстро и умело. Многие стремятся быть поближе к такой сильной личности. Иногда с ним просто приятно постоять рядом и погреться в лучах его неистощимых энергий.

Пороки Манипуры - стремление к власти, утверждение собственного авторитета за счет подавления любого иного мнения, жажда могущества, утоляемая с помощью силы и гнева. Основным мотивом деятельности человека третьей чакры является *завоевание славы и власти*. Это начальники и начальнички, всякого рода правители, политические деятели и карьеристы всех мастей.

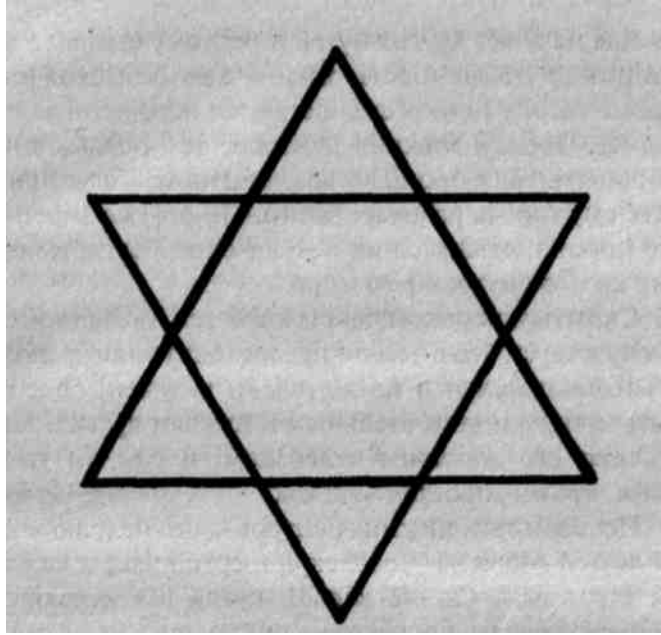
Только милосердие может помочь людям в этих энергиях не нарабатывать себе тяжкую карму. Смело и открыто идя по жизни, человек Манипура-чакры может справиться со многими своими пороками, связанными с нижними центрами. Тогда он становится разумным правителем, замечательным военачальником, любимым директором. Созидательная энергия позволит ему полностью переработать энергию Манипуры через качества справедливости и соблюдение интересов людей, которыми он управляет. Тогда его имя будут долго помнить как имя доброго и мудрого человека.

Человеку третьей чакры обычно невыносимо видеть, как кто-то совершает ошибки. Но если он возь-

мет за правило позволять каждому идти своим путем, то делает гигантский шаг в развитии своей души.

Анахата. Первоэлемент чакры — Воздух. Символ — гексаграмма (рис. 20), представляющая два переплетенных треугольника, направленных вершинами вниз и вверх. Треугольник с вершиной вверх означает мужское, активное начало, треугольник с вершиной, направленной вниз, символизирует женскую, тормозящую энергию, то есть инь и ян. Баланс достигается, если эти две силы находятся в гармонии. В этом случае активность человека уравновешена терпением, стремление к действию — умением принимать обстоятельства жизни. Огонь трех нижних центров уравновешен холодом трех верхних чакр, забота о земном — заботой о небесном, тело уравновешено духом, преходящее — вечным. Активная Анахата способна вместить в себя все.

Главный мотив деятельности — *достижение гармонии*. Основные качества Анахаты — мягкость, разумность, миролюбие. Главное стремление сердечных энергий — любить. Действие Анахаты — отдача энергии. А душа человека как бездонная яма: чем больше вы из нее достаете (отдаете), тем больше она становится. Достоинство чакры заключается в том, что, когда ее энергии развиты, человек обретает искреннюю веру в Бога. Он перестает нуждаться в посредниках между собой и Богом в виде церкви, священника или каких-либо религиозных канонов. Он знает, что Высшие Силы есть, он видит знаки, рассказывающие о постоянном присутствии Высшего в земной судьбе людей, и старается действовать, не нарушая законов Мироздания.



*Рис. 20. Гексаграмма*

Чувство искренней веры в Бога не имеет ничего общего с фанатизмом (это качество Манипуры), оно не склонно к демонстрации, скорее, это глубокое и интимное чувство, которое человек бережно носит в своем сердце, не выставляя напоказ. Человек, верящий в Бога, никогда не нарушает свободу других людей, не пристаёт к ним на улицах, уверяя, что только вступив в его религиозное сообщество, их душа спасется от скверны. Он знает, что Бог един, но мудрецы называют его разными именами.

Человек четвертой чакры часто ощущает себя одиноким. Он уже чувствует, что невозможно достичь душевного счастья с помощью денег, секса или власти.

но еще не знает других путей и поэтому страдает, воспринимая обыденность жизни как безысходность. Кроме того, у него всегда остаются нерешенные проблемы. Пороки нижних центров, не проработанные в полной мере в прошлых воплощениях, могут приносить ему горечь разочарований. Но он уже знает, что это пороки, стыдится их и ищет способы гармонизации своего внутреннего мира.

Скрытым пороком чакры является гордыня. Человек чувствует, что в чем-то превосходит многих людей. Он наблюдателен и по-житейски разумен, способен быть чутким и внимательным к нуждам других. Люди считают его хорошим человеком, и сам он уверен в том, что он хороший человек.

Но люди трех нижних центров часто недолюбливают людей Анахаты. Человек четвертой чакры кажется им странным. Он не хапает, когда все делают это с удовольствием. Он часто не пьет и не курит — весьма подозрительно. И не имеет любовниц! Кроме того, он не хочет быть «крутым», легко идет на компромиссы. Очень заманчиво назвать его не очень умным и слабым. Однако на общем фоне он часто выглядит счастливым. Деньги у него всегда есть, хотя, может быть, их не так много, в доме уютно и тепло, дети хорошо учатся и заняты делом. Он доброжелателен, к нему хочется обратиться за советом.

Однако хороший человек не совершенен. И он конечно же совершает ошибки. А вот тут и разыгрывается драма. «Как же так! — возмущаются люди. — Ты хороший человек, а совершаешь такие ошибки!» Хороший человек хочет продолжать чувствовать себя хорошим: «Я не виноват, так получилось, виноваты другие, виновата жизнь и судьба, а я всегда был хоро-

шим». «Он только прикидывался хорошим, а сам такой же, как все», - решают люди и чувствуют себя обманутыми: им же так хочется верить, что человек может быть идеальным. «Люди злы, они не умеют ценить добро», — решает хороший человек и становится грустным и недоверчивым. Он больше не хочет, чтобы его душе было больно, и решает отгородить ее плотным занавесом: «Не делай добра, не будет и зла!» И в душе его поселяется гордыня.

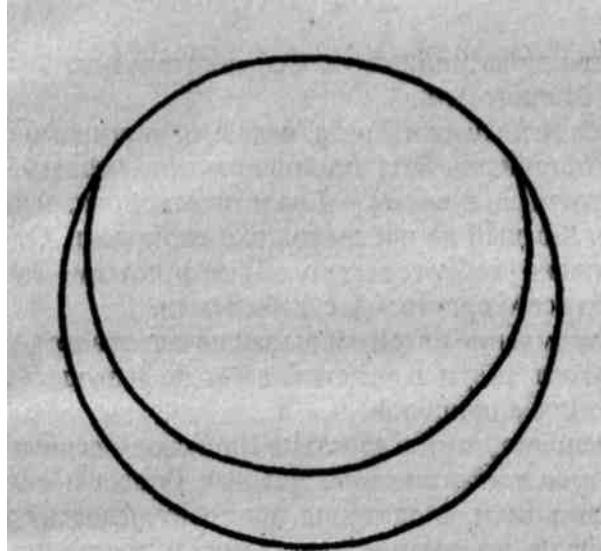
Простить всех злобствующих, а главное, себя за совершенную ошибку и признать в себе несовершенство человеку Анахаты бывает очень трудно. Он так лелеял свою внутреннюю гармонию, и вдруг она нарушилась. Трудно сказать себе: «Я не совершенен и имею право на ошибку, но это не значит, что я - плохой. Я такой же, как все. И я тоже имею свои кармические проблемы. Я способен с ними справляться и никого не обвинять. Может быть, я действительно чувствую и понимаю больше, чем другие люди. Это моя сила. У сильного только одно право - помочь слабому». Если вы оказываетесь способны не только сказать себе так, но и чувствовать так, то делаете огромный шаг вперед, становясь мудрым человеком Анахаты.

У людей Анахаты всегда есть большое, искреннее желание помогать людям. Но, помогая другим, они часто забывают о своих проблемах. И не понимают заповеди: «Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи!» Решите свои внутренние проблемы, и, глядя на вас, многие решат свои. И не навязывайте никому своей помощи, «не мечите бисер перед свиньями». Стараясь научить всех, как нужно правильно жить, вы проявляете агрессию. Люди видят только вашу агрессию и не могут услышать правильные слова.

Человек, достигший гармонии в своей земной жизни,, умирает легко и чисто. Он просто ложится спать в свой срок, а утром не пробуждается. На лице его застывает светлая улыбка. После смерти он отправляется в прекрасные миры, именуемые во всех религиях раем. Но затем, вновь возвращается на Землю, движимый состраданием к людям. Это естественно, ведь развитие души еще не исчерпало всех возможностей. Люди четвертой чакры становятся врачами, учителями, юристами, учеными, чтобы удовлетворить потребность своей души в помощи конкретному человеку и человечеству в целом.

Если человек четвертой чакры склонен к творчеству, он создает произведения искусства, навеянные возвышенными состояниями гармонии. Его искусство способно возвысить каждого, соприкасающегося с ним, до уровня космического сознания хотя бы на мгновение! Такому искусству не страшно время, оноечно, как сама жизнь. Рафаэль и Микеланджело, А. С. Пушкин и Николай Гумилев, Андрей Рублев и Исаак Левитан,. Моцарт и Бах — многие и многие замечательные люди, подарившие миру свет своей души.

Вишудха. Чакре соответствует Эфир как тонкая энергетическая, субстанция, заполняющая мир. Серебряный полумесяц внутри белого круга, сверкающего, как полная луна, — вот символ чакры (рис. 21). Серебристый полумесяц — лунный символ чистого космического звука. Пятая чакра — место звука в теле, локализованного в горле. Качество Вишудхи — чистота, поскольку полное освоение энергии чакры способно очистить карму человека и позволить ему прекратить



*Рис. 21. Символ Вишудхи*

череду перевоплощений. Можно сказать, что в данном энергетическом центре хранится предназначение человека. У каждого оно свое и не зависит от того, какая чакра является ведущей.

Мы можем предположить, что у души есть программа пребывания на Земле. Можно назвать ее учебным планом. Эту программу душе непременно нужно выполнить, а она весьма не проста. Жизнь в физическом теле коротка. Поэтому программе приходится выполнять за многие воплощения. Таким образом, Вишудха всегда содержит в себе программу-минимум и программу-максимум.

Программа-минимум — это то, что необходимо совершить, преодолеть, понять в текущем воплощении. А вот программа-максимум — это полное понимание жизни на Земле и ее значения для жизни Вселенной.

Каждая душа индивидуальна, поэтому индивидуальны и ее программы.

Все мы, жители Земли, являемся частицами сложного организма. Этот организм можно назвать Человечеством, а, в целом — Биологической жизнью планеты. Каждый из нас выполняет свою роль. От того, насколько добросовестно мы это делаем, зависит судьба всего организма, судьба Земли.

Стремление пятой чакры заключается в том, чтобы успокоить разум и чувства, дабы не нарушать свою гармонию с природой.

Основной мотив действия Вишудхи — *осознать себя и свое предназначение*. Человек Вишудхи склонен к медитациям. Медитация приносит человеку видение эфира, понимание тонких миров, постоянно присутствующих рядом. Медитация позволяет выйти из лабиринта логики и поверхностного анализа. Интуиция становится осознанной движущей силой. Человек пятой чакры способен путешествовать в снах по тонким мирам и возвращать себе память обо всем, что когда-либо открывалось его душе.

Главное достоинство Вишудхи — следование путем постижения великих знаний. Следует помнить, что это сложный и тернистый путь. Не раз, достигая знаний, человек обращал их силу на достижение земных корыстных интересов, становясь так называемым черным магом, лжеучителем, извращающим великие и прекрасные идеи. Каким бы ни был сильным человек, у него всегда есть тело, а вместе с ним и все искушения нижних центров. Они провоцируют сильного еще более изощренно, чем слабого.

Мотив деятельности человека пятого центра — постижение своей высшей природы и умение владеть ее



силой. Сохранение Вишудхи в чистоте (без накопления новой кармы) ведет к рождению на небесных планах. Умирая, душа переселяется в тонкие миры и там постигает высшие знания, а затем рождается на Земле по своему желанию как религиозный учитель, мудрец или комментатор Священных писаний.

Но следует понимать, что религиозный учитель - это не обязательно служитель церкви. Человек пятой чакры может быть простым сельским учителем, передающим детям великие знания мимоходом, вплетая их в привычные уроки чистописания и географии, истории и математики. Он учит их размышлять и искать *свое* место в жизни. Навсегда запоминают люди его мудрые глаза, потому что в них светилась Вечность.

Чтобы быть мудрецом, не обязательно всю жизнь провести в библиотеках. Можно быть лесником или пасечником, тонко чувствовать природу и отдавать свои силы служению ей и людям. Можно быть доброй женщиной, растить детей, дарить тепло своей души близким, создать дом, в котором каждый чувствует себя радостно и спокойно, как в раю. Мудрость Вишудхи чаще толкает человека к простой и естественной жизни, человек подсознательно уже знает себя и не стремится к приобретению земных знаний и земного возвышения. Он знает, что нет ничего выше, чем спокойное созерцание многообразного Божественного мира. И нет ничего чище и благоднее для мира, чем тихая, действенная любовь, не кричащая о себе.

Быть человеком пятой чакры весьма непросто. Преодолеть все искушения, принять единственно правильное решение в каждой сложной жизненной ситуации — для этого нужна развитая интуиция и большое сердце.

Но, кроме того, у человека Вишудхи есть огромные силы, он накопил их за многие воплощения. Как удерживать эти силы, чтобы не мстить обидчику, простить человеческую глупость и принять жизненные невзгоды как необходимую доработку уже осознанных проблем? Как укротить себя и не пуститься в пустые и вечные поиски справедливости, как не растратить свои силы и знания на смешную «борьбу с ветряными мельницами» (государством, партиями, банками, соседями)? Как не опуститься снова до земных страстей? Эти вопросы каждый человек Вишудхи решает для себя сам.

**Аджна.** Чакре соответствует такая тонкая субстанция пространства, как информация. Информация — причина всего сущего. В индуизме символ Аджны — белый круг с двумя светящимися лепестками (рис. 22). Это символ разделения мозга на два полушария: левая сторона — логическая, мужская, и правая — интуитивная, женская. Две противоположности объединены единым целым. Для Аджны, как и для Анахаты, отсутствует момент выбора, она принимает все! Но Анахата способна лишь *ощутить* божественность всего мира, втайне она всегда опасается зла, поскольку очень эмоциональна. Аджна *осознает* единство мира в полной мере и *знает*, что зла нет. Есть лишь степень сложности кармической ситуации. Все происходит по воле Бога и для развития сознания людей, а значит, все происходящее необходимо принять.

Главный мотив деятельности Аджны — *владение информацией*. Основные качества чакры — способность распознавать, компоновать и применять информацию. И хотя каждый человек пользуется этим качест-

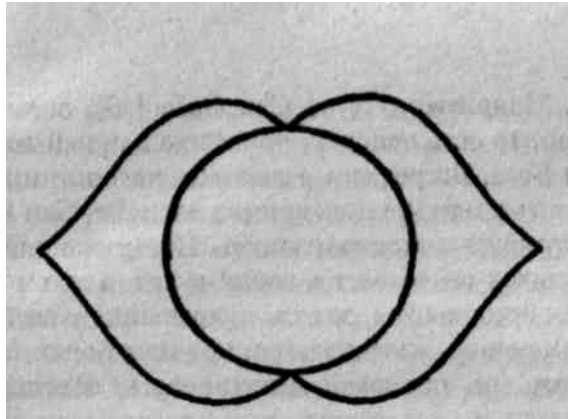


Рис. 22. Символ Ложны

вом Аджны постоянно, человечество в целом использует его едва ли на 3-4%.

Это трудно осознать, но если бы мы владели силами Аджны хотя на 30%, то были бы способны материализовывать в пространстве любую информацию при условии точного понимания ее сути. Разумеется, это совершенно иной уровень земной жизни и нам до него еще очень далеко. Прежде всего потому, что Высшие силы не позволят нам использовать мозг с большей эффективностью, пока не вызреет *космическое* сознание человека. Подобное сознание предполагает способность мыслить более масштабными категориями. Мы все еще сосредоточены на мелочных земных удовольствиях, все наши страсти крутятся вокруг денег, секса и власти, мы просто не доросли до удовольствий более высокого порядка. Вместе с развитием сознания человек способен осваивать и возможности мозга, а значит - и постигать энергию Аджны.

Среди жителей Земли встречаются люди, которые демонстрируют всему человечеству его завтрашний

день. Например, Сатья Саи Баба [19], знаменитый Аватар, то есть человек, провозглашенный воплощением Бога. Встречаясь с людьми, которые стремятся | приехать к нему со всех концов планеты, Саи Баба демонстрирует материализацию. Прямо на глазах собравшихся он создает в своих руках, а затем раздает людям бриллианты, золотые украшения и мелкий серый порошок, излечивающий от всех болезней. Кроме того, он способен левитировать, телепортирует предметы и может трансформировать один предмет в другой, просто подув на него. Свою задачу он видит в том, чтобы поднять уровень сознания человечества на новую ступень развития. Его называют Богом, сравнивают с Иисусом, но он — лишь один из немногих людей Джнны, человек, мыслящий иными категориями, человек развитого космического сознания. Впрочем, вполне возможно, что Христос был человеком того же уровня.

Аватары воплощаются на Земле по своему желанию, в душе их живет неиссякаемая чужбость к человеку и потребность помочь каждому. «Чтобы спасти утопающего, нужно прыгнуть в воду, то есть воплотиться», — говорит Саи Баба.

Энергия стремления чакры направлена на овладение информацией. Основное действие связано с ее применением. Достоинство Аджны - в силе Разума. Великие ученые Земли, по крайней мере на то время, когда находятся в состоянии научного поиска и открытия, живут в состоянии человека шестой чакры. Но не всем удается удержаться на этих высоких энергиях.

Человек шестой чакры ощущает мир единым; принимает в нем все и ни к чему не относится с отрицани-

ем. Он смотрит на мир широко открытыми глазами; обладая ясновидением, он не упускает ни одной детали происходящего, ничто не ускользает от его взора, в том числе и все причинно-следственные связи. Аура такого человека полна неиссякаемого света, и тот, кто находится рядом с ним, обретает спокойствие. Основным мотивом его деятельности - обнаруживать свои божественные, творческие и познавательные возможности и открывать людям божественную сущность законов природы.

Но все же он остается человеком, как все, проходит сквозь искушения, на его долю выпадают сложнейшие испытания. Не прошедшие их проваливаются в Бездну, и их путь начинается сначала. Когда человеку шестой чакры изменяет Разум, он становится черным магом, использует все силы на разрушение, поскольку стремится владеть (владеть - общий мотив деятельности трех нижних центров.) Сохранившие чистоту души люди Аджны становятся ангелоподобными существами, «сотрудниками» вечности, жителями Солнца и воплощаются только по собственному желанию.

Сахасрара. Ее вибрация соответствует единой энергии Вселенной. Все, что есть в Пространстве: высокое и низкое, легкое и тяжелое, светлое и темное, мягкое и жесткое - неразделимо и неотделимо одно от другого. Кроме того, энергия никогда не бывает отделена от информации, все это - единая мировая субстанция. И только в нашем земном мире все эти энергии можно разделить и «изучить» в отдельности друг от друга. Символ чакры - светящийся шар. Через энергии Сахасрары в человеке проявляется искра божья. Это ее качество.

Эзотерики часто шутят, что у какого-то их знакомого «нет Сахасары». Конечно же у всех людей без исключения в организме присутствуют энергии семи центров, иначе человек просто заболел и умрет. Но проявляются эти энергии далеко не одинаково. Отдельные центры могут находиться в спящем, совершенно никак не проявляющем свои силы состоянии. (Они существуют лишь на уровне физиологической необходимости.) Другие центры могут быть, наоборот, чрезмерно «раздуты». В этом случае энергия человека проявляется только через эти центры в ущерб остальным. Когда «нет Сахасары», человек живет лишь земной жизнью, жизнь небесная, тонкая жизнь его души закрыта от него. Это печальное зрелище. Причем это вовсе не значит, что душа его полностью спит. Нет, она стремится что-то делать, чтобы человек заметил ее присутствие. Ночью она старается присниться человеку, чтобы что-то сказать ему о себе. Днем дает ему интуитивные подсказки. Но он не слышит, потому что его искра божья, его Высшее «Я» еще закрыто от него. энергия Сахасары в духовном плане остается непроявленной.

Стремление чакры — уход в Тонкий мир. Часто энергия Сахасары просыпается в человеке перед смертью. Тогда в его взгляде можно увидеть неземной свет и неземной покой. Это душа зовет его в Тонкий мир. Но если энергии чакры проявлены, а искра божья разбужена, взгляд человека светится всегда.

Каждый человек, занимаясь духовными практиками, в том числе активизацией своих энергетических центров, в определенный момент может достичь сверхсознательного состояния, которое в йоге назы-

вается «самадхи». Раскрывается тысячлепестковый лотос Сахасары, и вы хотя бы на мгновение всем своим существом ощущаете духовную природу Мироздания. Открыть душе Небо — вот действие, которое совершает чакра.

Самадхи означает «просветление», такое состояние невозможно забыть. В этот момент вы совершаете скачок в развитии собственного сознания. Каждый переживший самадхи говорит об одних и тех же чувствах: о растворении в Свете, о полном единстве со всем Миром, когда «Я» и Мир - одно! В этот момент приходит осознание, что нет ничего тайного. Все открыто, и по своему желанию можно проникать в суть любых вещей. Но, кроме всего прочего, самадхи - это величайшее блаженство, не сравнимое ни с одним земным удовольствием.

Научные открытия часто совершаются в состоянии самадхи, возникшем спонтанно на доли секунды. Иногда, находясь на природе или ярко переживая минуты счастья, душа взлетает на мгновение так высоко, что вы помните об этом всю жизнь. Несколько мгновений дают огромные силы, продлевают жизнь человека и даруют ему здоровье.

При достижении самадхи человек не утрачивает сознания, как это происходит во сне или под наркозом, при обмороке или в состоянии сильного опьянения. Он осознает себя как самосветящуюся субстанцию, его охватывает неземной восторг и неземное удовольствие. Он переполняется божественной любовью и божественным состраданием ко всем существам. Это высшая полнота жизни. Достижение самадхи — достоинство Сахасары.

Но жить постоянно в состоянии самадхи может

только человек седьмой чакры. Люди седьмой чакры - это духовные учителя человечества, добровольно жертвующие своими силами для того, чтобы глупые жители Земли не уничтожили себя, а заодно и планету. Они добровольно совершают работу, понять которую нам слишком сложно. По всей видимости, они каким-то образом нейтрализуют негативные энергии, накапливаемые нашей цивилизацией, очищают пространство планеты. Такой человек полностью освобожден от ложного эго и воссоединен со своим Высшим «Я». Основной мотив его деятельности - *служение Миру*.

Человек седьмой чакры фактически уже не может присутствовать в физическом мире в полном смысле этого понятия. Он рождается по своему разумному желанию и, скорее всего, не взаимодействует с людьми нижних чакр. Он может жить, например, в особых пещерах и храмах Гималаев и в других священных местах планеты, куда трудно пройти даже людям пятой и шестой чакры. Люди седьмой чакры — полностью развившиеся свободные жители планеты Земля, владеющие всеми ее энергиями. Вполне возможно, что различные аномальные зоны, необъяснимые явления, а также и НЛЮ прямо или косвенно связаны с деятельностью этих людей.

### *Способы накопления энергии*

Каждому энергетическому центру соответствует свой способ накопления энергии. Восприятие энергии, ее накопление связаны с тем или иным удовольствием. Когда вам хорошо, появляются приятные



эмоции, а это значит, что вы получили определенный энергетический импульс. Напротив, все неприятные чувства связаны с растратой сил.

Вы можете быть человеком первой, второй или пятой чакры, но в любом случае для хорошею самочувствия и для полноценной жизни вам необходима хорошая насыщенность *всех* энергетических центров. Например, люди Сахасрара-чакры, чтобы поддерживать свое физическое тело в хорошей форме, обязательно следят за всеми уровнями энергетического состояния своего существа, иначе невозможно справиться с теми задачами, которые возложены на них, как и на всякое земное существо. Ни одной энергией нельзя пренебрегать.

Грамотное накопление энергии ведет к сохранению здоровья, продаению работоспособности и сроков жизни. Оно способствует и преодолению недугов. Заглушить боль в теле можно и при помощи таблеток, а вот справиться с причинами заболеваний, предотвратить саму возможность их появления можно лишь в том случае, если вы сознательно укрепляете жизненный потенциал всех центров.

Муладхара по своим энергиям соответствует стихии Земля. Чтобы укреплять эти силы в организме, следует обязательно общаться с природой И не из окна автомобиля и не разжигая костры пол шашлыками, а хотя бы на даче, пешей прогулке по лесу. Рыбалка, охота, дальние походы, например байдарочные Этот способ накопления энергии связан с хорошей физической нагрузкой.

Физическая работа на свежем воздухе создает приподнятое настроение у любого нормального человека.

Вспахать огород, скосить траву, раскидать снег от крыльца до калитки по утреннему морозцу! Чудесное удовольствие! Покопаться в огороде, обновить старенький забор - редко кого не тянет мыслями к таким занятиям именно в моменты предельной городской усталости. При нормальных физических нагрузках идет накопление изначальных жизненных сил в Муладхара-чакре.

Конечно же труд не должен быть изнурительным. Не стоит до изнеможения копать грядку с беспокойными мыслями: вдруг не успею в срок. Не стоит идти в поход со смертельной обидой, что вам досталась самая тяжелая ноша.

Помните! Если вы занимаетесь физической работой с разрушительными мыслями, тем самым вы разрушаете энергии Муладхары.

Иногда люди специально уходят от своих грустных и тягостных мыслей в физическую работу. Они начинают генеральную уборку в квартире, идут в лес за грибами, где отвлекаются, забывают свои неприятности. Возвращаются они уже в другом настроении. Это признак психической силы в человеке и признак мудрого отношения к жизни.

«Как же так?» — спросите вы. Человек, совершая физическую работу, по законам физики должен потерять энергию. Да, конечно. Но давайте разберемся, что при этом происходит.

Тело человека постоянно совершает *энергетический обмен* с окружающим пространством, людьми, предметами. Этот неизбежный, естественный энергообмен идет непрерывно и не зависит ни от чьего желания. Например, тело постоянно совершает *теплообмен* с окружающим пространством. Вы находитесь

в теплой комнате и не замечаете ни холода, ни жары, потому что теплообмен при +18-20 \*С является оптимальным для вашего тела. Вы выходите на улицу на мороз в легкой одежде и некоторое время не чувствуете холода. Вы отдаете порцию тепла, в ответ получаете порцию холода. Но тело постоянно производит тепло, ему удается «прогреть» первую порцию холода до нужной температуры. Но если вы дольше находитесь на морозе, тело перестает справляться со своей работой, и вы начинаете замерзать, потому что получаете слишком много холода. Если вы будете находиться на холоде недолго, это можно назвать закаливанием, а если долго, то возможно и обморожение. При закаливании организм получает легкий стресс и активизируется, его внутренние процессы ускоряются, происходит оздоровление и омоложение клеток. Вместе с тем если каждый раз при совершении закаливания вы испытываете внутренний ужас, то это не ваш спо-

соб накопления энергии — нужно поискать другой. Такой стресс не воспринимается вашим организмом как «легкий». Естественно, что при обморожении можно потерять настолько огромное количество энергии, что можно и умереть.

Когда вы совершаете физическую работу, ты отдаете энергию пространству весьма интенсивно. В организме активизируются все процессы. Активное тело столь же интенсивно впитывает прану, космическую энергию жизни. Вам становится радостно, так как вы получаете новые, свежие силы. Можно сказать так: совершая физическую работу с удовольствием, вы увеличиваете внутренний объем, который может быть заполнен праной. Совершать работу *с удовольствием* - условие для пополнения сил чакры.

Подчеркнем еще раз, что речь не идет об изнуряющем труде, когда энергия действительно теряется. В первые весенние дни, покопавшись в огороде, вы говорите, что тело приятно ноет, у вас повышаются настроение и работоспособность, вы начинаете лучше выглядеть. Накоплена прана. Но если после дачи вы слегли, тело болит и настроение плохое — произошла растрата сил.

А что делать, если необходимо проделать большую тяжелую работу? Следует настроить себя на спокойное, почти расслабленное состояние и совершать работу не спеша, монотонно, тогда вы сможете дольше сохранять силы. А если при этом вы будете думать о чем-то приятном, чаще смотреть в небо, мимоходом любоваться природой, стараться размеренно дышать, то вам удастся и в долгой, трудной работе накопить энергию. Во всяком случае, не слишком ее растрчивать.

Свадхистана-чакра. Включаясь в эмоциональные реакции, человек выплескивает в мир потоки энергии. Если они искренни, соразмерны и контролируемы, соответствуют ситуации и несут в себе гармоничные вибрации, то в обмен на них человек получает прану и накапливает энергию в чакре.

Эмоции Свадхистаны называют еще животными реакциями. Сюда входят, во-первых, удовольствия от вкусной еды, от приятной обстановки, от теплого солнца и других комфортных телесных ощущений. Во-вторых, это эмоции от приятного общения, когда можно, как в детстве, потолкаться, побегать, попрыгать, потанцевать, пошутить, посмеяться. В-третьих, это соревновательные эмоции, когда хочется чувство-

вать себя первым, лучшим, самым красивым, удачливым и так далее.

Яркие, бурные эмоции, проявляемые человеком, обычно заставляют всех окружающих в той или иной мере включаться в его настроение. Так работают клоуны, артисты, музыканты. Они заражают вас своими энергиями, и вы начинаете испытывать то же, что и они. Придя на хороший концерт, вы получаете удовольствие, а через переживаемые эмоции - энергию. Такого рода энергия накапливается в Свадхистане.

В целом, когда человек переживает положительные эмоции, энергия накапливается; когда эмоции негативны, силы теряются. Известно, что люди с хорошим чувством юмора живут дольше, чем зануды и пессимисты. Люди доброжелательные меньше болеют, чем грубияны и циники.

Если эмоции разрушительны, вы получаете в обмен на свои энергии такие же разрушительные сгустки пространства. Вы притягиваете к себе подобные эмоции, выброшенные другими людьми, а значит, и энергетические импульсы болезней. Неудивительно, что, проваливаясь в негативные состояния, вы чувствуете, как вам становится все хуже и хуже. Когда же становится совсем плохо, вы пускаетесь в лихорадочные поиски хоть чего-нибудь приятного и радостного.

Когда вы испытываете дискомфорт, вам хочется плакать, кричать, топтать ногами от злости. Это естественное эмоциональное проявление накопленного дискомфорта. Вам хочется выбросить из себя то неприятное, что причиняет боль. Когда вы плачете и кричите, происходит интенсивный выброс энергии, после чего ваше разгоряченное энергетическое тело

тоже всасывает в себя прану пространства, в том числе и энергию успокаивающих вас людей. (Если вам приходилось кого-то успокаивать, вы знаете, каким разбитым и усталым чувствуешь себя после.)

После того как вы покричали и поплакали, к вам могут вернуться положительные эмоции. У вас появятся силы простить обидчика (понять, что все происходит с ведома Бога и, значит, для чего-то нужно), помолиться, настроиться на работу по преодолению возникших препятствий или смириться с невозможностью желаемого. В этом случае вы впустите в себя прану. Вы почувствуете освобождение, а проблемы могут вдруг решиться сами собою. Но если, поплавав, вы озлобились и в вашей голове возник план мести, то это значит, что вы вновь включились в негативную энергию пространства. Ваши силы будут расходоваться, прана не сможет проникать в Свадхистана-чакру.

Порой после концертов определенных рок-групп, а также после футбольных матчей, где эмоции льются рекой, подростки затевают драки, совершают акты вандализма. Может быть, они накопили слишком много энергии? Вовсе нех-У подростков Свадхистана и так насыщена мощными силами, поскольку Природа в этом возрасте готовит «особи» к воспроизводству жизни. Негативные эмоции низшего порядка провоцируют эти силы к «взрыву». Они задают им «вектор выброса энергии». Когда выброс происходит, силы теряются. Люди, потерявшие много сил из Свадхистаны, не могут настроиться на созидательные действия. Им трудно реализовать себя в работе или учебе. Они склонны к бесцельному времяпровождению, поскольку силы организма требуют восстановления.

Повторим еще раз: на вибрациях разрушения невозможно включиться в прану пространства.

Музыкант за концерт может потерять до двух килограммов собственного веса. Значит, он потерял энергию? Конечно да. Но он терял ее столь интенсивно, что все фибры его души пришли в сверхактивное состояние. Отдыхая после концерта, артист способен втягивать прану с такой степенью интенсивности, что уже через некоторое время сможет почувствовать мощный прилив свежих сил (если только он не был движим разрушительными эмоциями).

Естественно, встает вопрос о том, как лучше отдыхать артисту, а также любому человеку, активно выступающему на публике? Как лучше настроить себя, чтобы действительно впитать необходимую прану? Интересно, что разработаны серьезные рекомендации относительно того, как артист должен готовиться к концерту, спектаклю. В этих рекомендациях упоминаются и дыхательная практика, и прогулка на свежем воздухе, и пребывание в одиночестве, и расслабление. Но ничего не говорится о том, как восстановить силы после концерта. А это и есть залог долгой творческой жизни артиста.

Немного шампанского и приятное общение после выступления совсем не повредят в качестве расслабляющего и эмоционально подпитывающего фактора. Но затем нужно обязательно принять душ, чтобы смыть все те энергетические выбросы, которые всегда попадают в поле человека, находящегося в центре всеобщего внимания.

После душа артист обязательно должен побыть один. Успокоить эмоции, ввести себя в состояние рав-

новесия, помедитировать на холодные цвета спектра, выспаться. Тогда его творческие силы не только не разрушатся, но и будут приумножены, могут возникнуть и новые творческие замыслы.

Люди остаются людьми, и они далеко не всегда обмениваются чистыми и благоприятными энергиями. Артист выбрасывает в публику энергию своего творчества, публика отдает ему то, что у нее есть. Это могут быть в том числе и энергии болезней. Это процесс нормальный и естественный, такова карма артиста — это карма служения. Его задача — нести в Мир красоту и гармонию. Мы знаем, что многим артистам не удается справиться ни со своей кармой, ни со своими задачами. Они быстро сходят со сцены, заболевают и умирают в довольно молодом возрасте, поскольку не понимают, в чем суть их предназначения (им кажется, что единственная их задача — быть баловнями судьбы).

Не секрет, что после творческого успеха приняты бурное и длительное общение, алкоголь, ночные бдения, эмоциональные выбросы. Все это сопровождается потерей жизненных и творческих сил. Свадхистана страдает. Но могут страдать и энергии всех других центров, восстановить которые бывает сложно. Тогда артист проваливается в состояние депрессии.

Гибельное разрушение может проявиться не сразу. Артист будет расходовать жизненный потенциал Муладхары, переводя его в энергии Свадхистаны, пока не истратит все. Часто на этом заканчивается не только творческая, но и физическая жизнь.

Подъем сил испытывает любой человек, включившийся в процесс творчества. Вкладывая энергию



в любимое дело, человек неизбежно приходит в приподнятое эмоциональное состояние. Силы расходуются Свадхистаной и тут же пополняются свежей праной. Выполняя интересную работу, увлекаясь творческими процессами, человек забывает о времени и совершенно не чувствует усталости.

Сексуальные отношения также несут в себе высокий накал эмоций. Без сомнения, это очень интенсивный обмен энергиями, причем мужчина и женщина получают друг от друга как раз те энергии, которых каждому из них недостает. Сексуальное притяжение как раз и создается желанием получить от партнера энергию такого качества, какого у самого человека маловато. Вместе с тем если энергии партнеров окрашены возвышенным чувством, то они привлекают к себе столь же высокие и мощные потоки праны. Любовь всегда дает человеку прилив свежих сил, стимулирует творческий подъем.

Однако люди, ведущие беспорядочную сексуальную жизнь, больше теряют, чем приобретают. Если провести параллель с Муладхарой, то чрезмерные эмоции так же вредны организму, как и тяжелый изнурительный труд.

В сексе очень важно, чтобы энергии партнеров подходили друг другу по вибрациям. Супружеские пары с несоответствием энергий Свадхистаны либо разводятся, либо приобретают болезни (миома, киста, простатит). Если между супругами существуют напряженные эмоциональные отношения, они не доверяют друг другу, живут по привычке, страдая и втайне мечтавая об ином счастье, они тоже разрушают друг друга и могут иметь те же болезни половых органов.

Многие люди ищут в сексе совсем не телесной ра-

дости. Они жаждут душевного взаимопонимания (Анахата) или власти над партнером (Манипура), могут стремиться к самоутверждению, созданию семьи, приобретению социального статуса «взрослого человека». Бывает, что таким путем хотят приобрести себе верного сподвижника. Секс превращается в средство достижения другой цели. И когда она не достигается, человек ощущает разочарование. Это разрушительно сказывается на энергиях его Свадхистаны и других чакр. Когда же «побочная» цель достигнута, то неизбежно встает вопрос о том, а что же делать с самим сексом. И тогда начинаются проблемы с энергиями Свадхистаны.

Существует расхожее мнение о том, что сексуальные отношения стоит иметь просто ради здоровья. Любовь при этом не обязательна. Это неверно. Для здоровья лучше не иметь сексуальных отношений, чем иметь случайные связи. Энергии организма в этом случае будут сохраняться намного лучше. При определенной грамотности человек может обходиться без секса, не причиняя ущерба собственной гармонии. Конечно, его саморегуляция должна быть на хорошем уровне, чтобы сексуальный потенциал легко трансформировался в заряд творчества.

Обмен энергиями Свадхистаны происходит и тогда, когда мужчины и женщины с удовольствием общаются друг с другом, говорят комплименты, бросают удивленные, восхищенные и заинтересованные взгляды. В их глазах написано: «А ваши энергии мне понравились!» В этот момент также идет накопление сил в Свадхистане, человек впускает в себя прану. Вот почему кокетство и эмоциональная окраска поведения (в разумных пределах) граничат с проявлением артистизма, отражают стремление человека к открытости

и естественности, выглядят красиво и зажигательно. Это помогает человеку проявить свою индивидуальность, продемонстрировать красоту тела и души, почувствовать прелесть и радость земного существования. Так часто ведут себя молодые девушки, мысли которых далеки от секса — они хотят лишь удивиться в своих женских чарах. Им гораздо важнее увидеть восторг в глазах мужчины, чем завязать с ним хоть сколько-нибудь серьезные отношения.

Итак, энергию Свадхистаны можно пополнить при ярких положительных эмоциях, в состоянии творчества и земной гармоничной любви.

**Манипура** пополняется энергией за счет активных действий. Если Муладхара — это физический труд, Свадхистана - эмоции, то Манипура - это воля! Утренняя зарядка, спортивный отдых, состояние активной жизненной позиции, когда вы готовы подняться с мягкого дивана в любой момент и отправиться по тем делам, на которые вас направляет жизнь, — все это позволяет накапливать прану в Манипуре.

Воля не может тренироваться только из-под палки. Нужно, чтобы рождалось эмоциональное желание Действовать. И важно, чтобы результат действия приносил удовлетворение. Поэтому процессы накопления энергии в трех нижних центрах так или иначе всегда связаны друг с другом!

Очень часто люди говорят, что им скучно, что они не знают, чем себя занять. Это говорит о недостатке энергии в третьем центре. Человек с энергичной Манипурой всегда найдет, чем заняться. Даже в тюрьме, при вынужденном бездействии, он будет находить для себя полезные занятия, обучаться чему-то новому.

Ранее мы говорили, что Манипура - это воля, направленная к жажде власти. Но накопление энергии в чакре начинается с власти над собой. Желание властвовать над другими может приводить к растрате энергии.

Очень полезно тренировать свою волю с детства. В том числе и с усилием, не только играючи. Не хочется вставать утром, но приходится - и встаешь. Не хочется сидеть на уроках, делать домашние задания, но ты учишься. Не хочешь делать утреннюю зарядку, идти в магазин и за маленьким братишкой в ясли, но убеждаешь себя в необходимости. А затем делаешь это уже без напряжения, легко, и тогда каждый день, распланированный по минутам, проведенный в постоянной активности, приносит накопление энергии в Манипура-чакре. И вечером, засыпая, ты ощущаешь удовольствие от напряженно прожитого дня.

Всегда, когда побеждает воля, идет огромное накопление энергии. Чем чаще вы себя заставляете преодолевать лень, тем реже вам приходится это делать. Ваша воля становится столь мощной, что вы не испытываете больше внутреннего сопротивления при решении каких-либо дел. Вы легко осуществляете свои планы; кажется, все получается само собой.

Нет большего вредителя для человека, чем он сам. Вернее, чем его потакание своим порокам, среди которых особое место отводится лени.

Очень часто человек жаждет достигнуть какой-либо цели, но у него ничего не получается. На самом же деле его устремления нацелены на конечный результат, но он совершенно не желает ничего для этого делать. В нем происходит бесконечная внутренняя борьба.

ба. Одна его часть страстно желает чего-то, другая - мечтает ничего не делать. При этом он может даже не осознавать, что с ним происходит. Ему кажется, что он прилагает массу усилий, на самом же деле все силы уходят на борьбу с собой. Энергетически все рушится, и желаемое становится недостижимо.

В другом случае человек действительно прикладывает много усилий для достижения цели, но при этом, условно говоря, не испытывает внутреннего сопротивления. В его Манипуре достаточно энергии, и желаемое достигается. Внешне кажется, что он сделал все играючи.

Достигая путем тренировок ощущение легкости движения (или любой другой работы), также можно накапливать энергию Манипуры. Танцы и дискотеки, спортивный отдых, а также разного рода хобби (выпиливание, строгание, выгачивание, вязание, шитье, вышивание, разведение домашних цветов, аквариумных рыбок, уход за домашними животными, да мало ли что еще!) - все это стимулирует накопление энергии в солнечной Манипуре. Эмоциональное желание двигаться и радостное проявление активности роднят три нижних центра в их способности накапливать потенциал жизненных сил сообща.

Хороший пример — спорт. Можно заниматься спортивными упражнениями с удовольствием - и это будет накопление энергии. А можно заставлять себя, тренируя волю, но результат будет тот же: тело получит удовольствие, энергия будет накоплена. Если же удовольствие не достигается, значит, этот вид спорта вам не подходит. То же самое можно сказать и о любом другом виде активной деятельности.

Любая работа как каждодневная обязанность может давать накопление жизненных сил, если она приносит удовлетворение. Если удовольствие вы получаете не от самой активности, а только от хорошей зарплаты, которую вы за нее получаете, то рано или поздно вы возненавидите свою деятельность и она будет разрушать ваши силы.

Итак, с вашей Манипурой все будет в полном порядке, если вы тренируете волю, обретая власть над собой, и получаете удовольствие от своей активности.

Анахата приобретает энергию, реализуя высшие человеческие эмоции. Их называют чувствами. В отличие от эмоций Свадхистаны они более глубоки и устойчивы. Свадхистана - это телесные ощущения, инстинктивные реакции. Анахата — это душевные переживания, чувства, не связанные (или почти не связанные) с телом, - эстетические, нравственные, чувства, определяющие отношение к действительности. Они могут быть конкретными (к ребенку, к картине), обобщенными (к детям вообще, к музыке вообще), абстрактными (чувство справедливости). Доминирующие чувства определяют характер человека.

*Чувства тесно связаны с потребностями. Есть низшие потребности (в еде, одежде, жилье), их еще называют нуждами, и без них действительно немислима жизнь человека. Эти потребности порождают эмоции Свадхистаны.*

*И есть высшие потребности. Это потребность в безопасности и стабильности; потребность в любви, признании, самоуважении и уважении других; потребность в познании и понимании; потребность в красоте, в по-*

*рядке, завершенности, системе, структуре, соразмерности, а также потребность в эмоциональном и духовном самовыражении. Эти потребности можно разделить на изначальные (физические) и совершенные (касающиеся только души). Так, например, изначальная потребность в безопасности остро стоит во время войны, во время которой вас еще не убивают, но могут убить в любой момент, и от этого вы, безусловно, страдаете. Потребность в совершенной безопасности не удовлетворена, скажем, в том случае, если ваш отец или старший брат настолько агрессивны по отношению к вам, что вы все время ожидаете окрика или недовольства с их стороны. Физически это вам ничем не угрожает, но душа страдает, может быть, даже больше.*

*Таким образом, высшие изначальные потребности энергетически относятся еще к Свадхистане. А вот высшие совершенные потребности порождают эмоции Анахаты,*

*От потребностей души, казалось бы, не зависит физическое выживание. Однако без их удовлетворения невозможно физическое и психическое здоровье человека. К такому выводу пришел в 1954 году А. Г. Маслоу, американский психолог, основатель гуманистического подхода к душе человека.*

*Невозможно не понять человека, не разобравшись в его высших потребностях. Эмоции Анахаты заставляют людей испытывать потребность в совершенстве, личностном росте, проявлении своих талантов и способностей.*

*Специальные исследования показали, что высшие потребности человека заложены в его бессознательном, они более сильны и значимы, чем предполагает сам человек.*

Венчает чувства Анахаты любовь. Любовь как сочувствие, сопереживание, забота. Любовь как отдача энергии, как желание доставить кому-то радость. Это любовь к Родине и ребенку, любовь к природе и искусству, любовь к познанию и жизни. Это *желание и умение* находить в близком человеке положительные черты. Впрочем, почему только в близком? В каждом!

Чем больше таких эмоций в человеке, тем сильнее его Анахата.

Любовь - это принятие Мира. Что вы принимаете в окружающем мире, а что отвергаете? Что любите, а что вызывает ваше раздражение?

Например, вы любите математику, физику и отвергаете философию, историю, литературу. Принимаете логичные и наукой доказанные формулы, но вас раздражает романтическая поэзия и классическая литература вообще. Таким образом вы ограничили свои возможности. Вы мыслите в основном левым полушарием мозга, в то время как правое остается в спящем состоянии. Ваша Анахата сжата и напряжена. Половина мира, как раз та, которая развивает чувства, оказалась вами отвергнутой.

Весь мир находится под неусыпным Божьим оком. Если что-то из него исчезает, значит, так распорядился Бог. Вы можете сопротивляться и изо всех сил стараться сохранить то, что любите. Возможно, сохранность действительно зависит от ваших усилий — и тогда у вас все получится. Но если сохранить не удастся, следует принять утрату.

Например, вам очень жаль, что из современной жизни исчезает исконно русский уклад крестьянской



патриархальной семьи. Сколько бы вы ни убеждали молодежь в преимуществах патриархального образа жизни, общество развивается по своим объективным законам. Нет смысла оплакивать ушедшую гармонию — надо прилагать усилия для создания гармонии сегодняшнего дня.

Если в мире появляется что-то неприятное для вас, вы можете попробовать убрать это, как сорняк с грядки. Но если вы понимаете, что «прополка» не в вашей власти, вам следует принять новое как посланное Богом.

Например, ваш сын привел в дом невестку. Она вас раздражает. Вы любите сына, он любит свою жену. Возможно, свыше вам всем послано испытание. Осознайте: главное для вас — пройти свою часть этого испытания, то есть принять решение любимого вами сына, но принять искренне, всей душой. Наблюдайте за вашими чувствами.

Каждый раз, решая жизненную задачу, следует усмирять негативные чувства, но позиция принимающего наблюдателя оправдывает себя далеко не всегда. Порой приходится действовать очень активно.

Например, ваш сорокапятiletний муж увлекся молоденькой девушкой. Что делать? Уйти, обзвав его предателем, или выставить вещи на лестничную площадку? Но, стараясь понять, что же произошло, вы общаетесь с любимым человеком, терпеливо боретесь за свою любовь и побеждаете.

В другом случае, обнаружив, насколько несправедлив школьный учитель к вашему ребенку, вы, собравшись с духом, идете к директору и переводите дочь в другой класс.

Совершая выбор между активным сопротивлением или же принятием обстоятельств, вы стараетесь почувствовать, какой именно реакции ждет от вас Вселенная — принятия и прощения или решительности и отваги. Размышляя, вы стараетесь *почувствовать* сердцем гармонию своего мира. И если затем вы совершаете гармоничное действие, то получаете энергию удовлетворения и в Анахате, и в Манипуре. Так устанавливается связь между телесным и духовным, поскольку, как уже говорилось, Анахата-чакра соединяет два полюса бытия: земное и небесное.

Совершая выбор, опасно руководствоваться разрушительными чувствами. Отправляясь к директору школы, проверьте, что вами движет: негодование и злость или желание помочь своему ребенку. Будьте честны с собою: одно из этих чувств обязательно главенствует.

Человек может отдавать предпочтение разрушительным чувствам исходя из самых благородных побуждений. Так, революционеры, желая освободить и осчастливить народ, испытывают массу негативных чувств по отношению к своим классовым врагам. Тем самым они настолько опустошают свою Анахату, что становятся неспособными на созидательные чувства. Пустая чакра сжимается, человек и сам не замечает, как начинает отрицать весь Мир.

В нашей обычной жизни все соткано из мелочей. Вот вы боретесь за чистоту и порядок в доме. Ваше ведущее чувство — праведный гнев на всех проживающих рядом, поскольку вы воспринимаете их как основных нарушителей порядка. Возмущаясь, вы всякий раз растрачиваете энергию Анахаты, поэтому у вас затруднено дыхание, побаливает печень, «при-

хватывает» сердце. Кроме того, вы чувствуете, что люди относятся к вам с напряжением и обходят своим вниманием. Вы считаете их неблагодарными, а между тем вы отрицаете Мир, и он отвечает вам тем же. Все справедливо. Никто не говорит, что не нужно бороться за чистоту! Но какими способами?!

Отвергая какую-то часть Мира, вы не доверяете Богу. Человек не в состоянии понять Божественные замыслы, но он может приближаться к этому через способность чувствовать, которая дана ему в энергиях Анахаты. Что невозможно понять умом, можно почувствовать сердцем. Если вы носите камень на сердце, ваша душа больна. Больная душа сжата живущими в ней чувствами отрицания и ненависти. Она далека от просветления и Божественной благодати.

**Чем шире** круг того, что вы любите и принимаете, тем сильнее Анахата.

Недавно мне попала в руки книга христианского деятеля о ГУЛАГе. Смакуя сцены истязаний верующих, с изощренной ненавистью говоря о вохровцах, автор приходит к неожиданным выводам. Мол, наступят времена отмщения, и «сам Господь наш Иисус Христос сойдет сразиться с Кришной, а Владыка Серафим — с махатмой Мориа, а иерархи солнечные, 12 братьев его — с Шамбалой». Что тут можно сказать? Грустно все это. Пройдя сквозь все испытания, человек вновь приходит к агрессии, не понимая, что для того и выпадали на головы христиан страдания, чтобы смягчить их сердца по отношению к инакомыслящим. Не знаком автор с восточной мудростью, которая говорит о том, что Бог един, но мудрецы называют его разными именами. Да и христианская мудрость оста-

ется недоступной, поскольку Иисус, оказывается, призывал к «отмщению»!

Каждый человек свободен торить *свой путь* к Богу, и все пути приемлемы, кроме одного — подавления свободы других людей. Так чем же такой христианин отличается от вохровца? Только лжеидеей, которой они прикрывают свою пустую Анахату. Один уничтожал во имя светлой идеи коммунизма, другой — ради светлого имени Христа. И тот и другой порочат действительно светлые идеи.

Вы спросите: так что же, полюбить всех злодеев? Не надо любить — на это способен лишь Бог, человеку это не по силам, но понять, что все послано Богом, все свершается по его допущению, а значит, зачем-то необходимо, способен каждый человек. Поразмыслить, для чего посланы испытания, что именно разумная Вселенная хочет объяснить нам, — это доступно любому. Если что-то невозможно изменить, то следует принять. Принять как данность, посланную свыше, и распахнуть свое сердце, доверяясь Небу.

В своей книге «Пробуждение» (о духовном опыте суфиев) Пир-Вилайят-Инайят-хан рассказывает о своей сестре Нур. Она была угонченной, одаренной, склонной к идеализму девушкой. Играла на арфе и писала книги для детей. В первые дни Второй мировой войны она узнала о страданиях, которые нацисты причиняли евреям. Это наполнило ее сердце праведным гневом, она оказалась в рядах Сопротивления, стала радисткой. Информация, передаваемая девушкой, сыграла решающую роль для успешной высадки союзных войск в Нормандии. Вся сеть французской

тайной агентуры была арестована, лишь ее одну хранил Бог. В критический момент ее начальство приказало ей покинуть пост и выслало за ней самолет, но она отказалась, так как знала, что остается единственной связной. Вскоре после этого она была арестована и зверски убита нацистами. Почему же Силы Света не уберегли ее в этот последний момент? Может быть, потому, что к этому времени сердце ее ожесточилось и хотело мстить во что бы то ни стало? Уже не сочувствие было главной вибрацией души, а ненависть.

Автор описывает и другой случай: «Мне приходилось встречаться также с человеком, которого пытали в свое время как немцы, так и русские. Как ни невероятно, он говорил, что умел прощать своих мучителей, настраиваясь на сознание Христа, — и он простил их, как простил своих палачей Христос». Может быть, поэтому он и остался жить здесь, на Земле, потому что прошел до конца испытание, посланное Богом. Этот мужественный человек говорил, что жалел своих мучителей, представляя страдания, которые еще предстоят им, он жалел их за то, что им недоступны прекрасные чувства, приносящие радость, зато, что души их погибают в низких вибрациях злобы и ненависти.

Сатпрем, известный последователь философии Шри-Ауробиндо, вышел живым из фашистских концлагерей, потому что именно там, в кромешном ужасе, получил свое просветление. Он понял, что сами нацисты — лишь орудия в руках Бога, что сами они уже подвергаются и еще будут подвергаться гораздо большему страданиям, чем узники. И он испытывал к ним жалость. Он сумел открыть свое сердце Небу, в том

ужасе он сумел впустить прану в Анахата-чакру. А что мешает это сделать вам?

Человек борется за правду, выступает против зла, защищает Родину. Какие чувства движут им? Если это сострадание, смелость, мужество, самопожертвование ради высокой цели - с ним все в порядке. Но если его сердце ожесточилось и главным чувством стала ненависть, то это значит, что он ничем не отличается от своего противника и душа его погибает в разрушительных энергиях.

Без сомнения, накопление энергии в Анахате — сложный процесс, предполагающий неустанную душевную работу. Ни один человек не может потребовать от вас делать ее. Но у Бога есть сотрудник - тринадцатый ангел, Люцифер, что в переводе означает «ангел Света».

Мы привыкли считать Дьявола, или Люцифера, тем, кто противостоит Богу, кто сражается с ним за человеческие души. На самом деле все совсем не так. Люцифер призван провоцировать в человеке все возможные пороки, тем самым приводя его к страданиям. Не пройдя сквозь страдания, человек не в состоянии отличить божественное от порочного, иллюзорное от истинного. Люцифер, состоящий на службе у Бога, дает людям возможность через страдания увидеть Свет. Смешно предполагать, что у Всемогущего Бога есть им же созданный (ведь все создано Богом) противник, который может ему угрожать. Дьявол может угрожать только человеку. Он словно показывает: «Ты можешь пойти путем порока, что может быть чертовски привлекательно, но в этом случае страдание неизбежно!»

И если так случится, что Анахата пуста, Высшие Силы вновь покажут, как это страшно, когда человек останавливается в своем развитии.

В напряженной суете будней каждому из нас бывает очень трудно определиться с тем, каких чувств ждет от нас Небо. С помощью дыхательной практики полного дыхания высвобождайте Анахату от груза темных и тяжелых чувств, старайтесь наполнить ее праной, активизируйте чакру, И тогда вам легче будет прислушаться к своему сердцу, через который с вами говорит Бог. Не случайно китайцы говорят: как вы дышите, так и общаетесь с Богом.

Часто в молодости человек переживает несчастную любовь. Прекрасные чувства оказываются поруганы равнодушием, жестокостью, предательством партнера. В подобных случаях люди могут сознательно отказываться от них. «Я любил и страдал, - говорил один молодой человек, — теперь я просто найду себе хорошую мать для моих будущих детей». И он женился на простой и доброй девушке, а через четыре года после рождения ребенка развелся, поняв, что ничто, кроме ребенка, не держит его рядом с этой женщиной. Ему посчастливилось вновь найти любовь, и он понял, как много она значит в жизни.

Позвольте сказать: коль скоро ваши чувства не были оценены, то, скорее всего, они были неразвиты и не так возвышенны, как вы склонны думать. Столкновение с миром было для них испытанием, которого они не выдержали. Настоящие чувства в испытаниях крепнут и закаляются. Пройдя через страдания, они становятся более глубокими и осознанными.

Что может быть прекраснее и желаннее, чем те

чувства, о которых мы упоминали, говоря о высших потребностях? Что еще может лучше напитать душу энергией жизни? Только возможность шагнуть за пределы собственной ограниченности и увидеть, что нет предела совершенству, бесконечен путь и бесконечно блаженство новых открытий.

Чувства прекрасные и возвышенные, на что бы они ни были направлены, являются удовольствием, переживаемым Анахатой, они ее укрепляют и накапливают в ней силы. Чувства же разрушительные ее опустошают.

Вишудха-чакра получает силы от процесса самопознания. Любое познание - сложный процесс, поскольку связан с открытием нового. Самопознание сложно вдвойне! Оно связано с пониманием своих кармических проблем и своего предназначения. Познавая мир, мы смотрим вокруг себя, познавая себя - внутрь себя. По всей видимости, это самый важный процесс в жизни каждой души: он ведет к развитию. Не случайно на дельфийском храме Аполлона, солнечного бога в Древней Греции, был запечатлен девиз, ставший известным во всем мире: «Познай самого себя». Девиз указывал посетителю, в чем ключ к мудрости.

Для самопознания необходимо терпение. Всегда побеждает не сильный, а терпеливый, то есть склонный к самопознанию, к развитию. Когда удастся найти истинный корень проблемы и понять, какое решение следует принять, вы начинаете терпеливо усмирять свои разрушительные чувства. В этот момент не только Анахата, но и Вишудха наполняется столь чистым и сладким потоком сил, что вы получаете неска-



занное удовольствие. Терпение - золотое качество человека, говорящее о высокой развитости его души!

Не стоит воспринимать терпение как полное бездействие и пассивное отношение к жизни. Человек столь хитрое существо, что его пороки находят лазейки всюду. «Господь терпел и нам велел», — любят приговаривать христиане. А понимаете ли вы смысл терпения Христа?

Девушка устроилась работать в магазин. У нее плохо получается, постоянно выплывают недостатки, ее напарница сердится на отсутствие инициативы, покупатели недовольны. Все ждут от нее того, чего она дать не может. Терпеть? Она терпит, старается изо всех сил. Это терпение? Да, если она стремится найти выход из создавшегося положения, прислушаться к себе, а чем бы мне хотелось заниматься, что могло бы получаться хорошо? А поняв, наконец, уходит работать в детский сад, где ее любят дети, ценят воспитатели и где у нее появляется желание учиться дальше, знать больше. Но если девушка просто продолжает терпеть, это лишь оправдание лени ее души, не желающей трудиться над пониманием себя.

Иисус терпел, ибо он знал, что тем самым выполняет свое предназначение, выполняет волю Отца Небесного, пославшего его на Землю с особой миссией. А ради чего терпите вы? Знаете ли вы ваше предназначение? Следует понять, где вы действительно терпите, накапливая энергию Вишудхи, а где прикрываетесь терпением, приспособившись к обстоятельствам из-за собственной лени. А для этого необходимо тренировать тонкие ощущения, сенсорную чувствитель-

ность, интуицию. Если терпение сохраняет энергии и служит развитию, оно благостно. Если же оно ничего не приносит, оно сомнительно. Настоящее терпение - без злобы и напряжения — невозможно без расслабления.

Умение расслабиться — вот главное условие самопознания. Внутреннее напряжение создает искажения в восприятии себя самого и окружающего мира. Расслабление — сложный и тонкий процесс, как ничто другое способствующий развитию сознания человека. Оно тесно связано с тренировкой интуиции. Прикосновение к тонким энергиям внутри себя, как и обращение к своим резервным возможностям, может происходить только в особом состоянии сознания, когда вы мыслите скорее образами, чем строгими логическими построениями. Расслабление, как и момент самопознания, является удовольствием Вишудхи.

Большинство людей думают, что йога — это занятие для тела. Все примерно представляют, что через совершение йоговских асан человек может прийти к душевному покою и телесному здоровью. Но мало кто знает, что главное упражнение в йоге, ведущее к духовному развитию, — это Шавасана, что в переводе означает «поза мертвого». Свами Шивананда пишет, что это самая сложная асана, хотя внешне выглядит самой простой. Шавасана — самая главная из всех асан, и при определенной тренировке ее может освоить каждый.

Шавасана развивает способность наблюдать за собой. Если вы умеете наблюдать, вам не сложно быть терпеливым. Это упражнение следует делать каждому, кто хочет понимать себя, развивать интуицию и сохранять здоровье.

## Упражнение 9. Шавасана

1. Лягте на спину на пол, лучше на коврик или одеяло. Ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Позвоночник постарайтесь держать так, чтобы каждый позвонок чувствовал себя комфортно.

2. Сделайте глубокий вдох и сильно напрягите мышцы всего тела. С выдохом сохраняйте напряжение. Так сделайте несколько полных дыханий.

3. Закройте глаза и с выдохом отпустите напряжение во всех мышцах. Кисти рук свободно расположите ладонями вверх на некотором расстоянии от бедер. Прямые ноги разведите в стороны на расстояние чуть шире плеч.

4. Мысленно сосредоточьтесь последовательно на каждой части тела, расслабляя буквально каждую клеточку. Если где-то напряжение сохраняется, напрягите на вдохе эту часть тела, затем на выдохе расслабьте. Начните с пальцев ног, затем перейдите к подошвам, голеностопным суставам, икрам, коленям, бедрам. Ощутите ноги тяжелыми и теплыми, почувствуйте, как кровь свободно циркулирует по ногам.

Далее прочувствуйте расслабленными поясницу, спину, живот и грудь. Сосредоточьтесь на кончиках пальцев рук, ощутите ладони тяжелыми и теплыми. Расслабьте запястья, предплечья, локти, плечи.

Перенесите внимание на лоб. Представьте, как от лба к затылку стекает мягкий и теплый поток, голова становится ясной и светлой. Расслабьте брови, веки, позвольте отдыхать глазам. Расслабьте щеки, губы, язык.

Почувствуйте: все лицо расслаблено, все тело расслаблено.

**5. Ваше дыхание сначала должно быть довольно глубоким и медленным, потом — естественным, и в конце концов его следует «отпустить», позволив ему течь так, как оно само пожелает. О нем желательно просто забыть.**

**6. Выход из Шавасаны следует совершать мягко и осторожно: сначала чуть пошевелить пальцами рук и ног, затем мягко, аккуратно потянуться, глубоко вздохнуть и только после этого открыть глаза. Затем следует повернуться на правый бок, подтянув колени к груди, немного полежать на боку и только после этого встать.**

Основная сложность Шавасаны заключается в расслаблении ума. Ему следует стать абсолютно спокойным, неподвижным, свободным от всех мыслей и идей, как в глубоком сне без сновидений, но — бодрствующим! Такого состояния невозможно достичь сразу. Необходимы этапы постепенного освоения асаны.

*Первый этап* связан с приобретением навыка быстрого расслабления *физического* тела. При ежедневных занятиях (лучше утром, после зарядки, 10-15 минут для Шавасаны будет достаточно) на освоение этапа уходит в среднем 4-6 недель. В конце этого периода вы будете расслаблять свое тело почти мгновенно: легли, почувствовали волну, идущую от пальцев ног до макушки головы, и далее в течение 15 минут только наблюдаете расслабленность.

После этого можно переходить ко *второму этапу*. Он связан с целенаправленным расслаблением *нервной системы*. Здесь после быстрого расслабления физического тела вы представляете, что смотрите в бе-

зоблачное голубое небо. И ничто не меняется перед вашим мысленным взором. Только безоблачное, чистое ярко-голубое небо! На этот этап уходит около двух недель. Когда вам легко удастся с закрытыми глазами удерживать перед собой образ голубого неба в течение 15—20 минут, можно перейти к следующему этапу.

На *третьем этапе* идет расслабление «психеи», души человека, его глубинных, тонких сил. Одновременно происходит и расслабление *ума*. Ум успокаивается и замолкает. В этот момент начинает работать интуиция, вы физически ощущаете ее как ваше Высшее «Я». Для этого на фоне голубого неба вы представляете парящую птицу или облако, сгусток света или любой другой образ. Вы ощущаете, как сливаетесь с парящей птицей (облаком, сгустком света) и становитесь ею. В этот момент вы понимаете, что можете в любое время полететь в любое место, и увидеть, понять все, что только пожелаете.

Ни в коем случае не нужно торопить события, ускорять этапы своей работы — иначе вы рискуете впасть в иллюзии и фантазии, которые уведут вас в сторону от истинного процесса самопознания.

Считается, что через 5 месяцев последнего этапа работы с Шавасаной каждый человек способен познать состояние самадхи. Самадхи - это восторг души, когда она посещает столь замечательные миры, что ей не хочется возвращаться обратно. Вам нужно быть готовым к такому состоянию, потому что оно зачастую случается гораздо раньше пяти месяцев, отведенных на последний этап. Ничего страшного произойти не может, ваше Высшее «Я» будет с вами. В состоянии самадхи трудно удержаться долго. Но и доли

секунды меняют сознание человека. Человек осознает, что такое Вечность.

Шавасана является основным терапевтическим упражнением для страдающих сердечными болезнями и гипертонией. В этом упражнении прана накапливается не только в Вишудха-чакре, но и через нее во всем организме человека. Разбуженная интуиция способствует преодолению любых кармических проблем. Происходит общее оздоровление, избавление от телесного и душевного напряжения. Все становится ясным и понятным.

Кроме того, существует особый способ «энергетической подпитки» за счет практики Шавасаны. Шавасана при этом выполняется до тех пор, пока сама себя не исчерпает.. Человек, находящийся в глубокой Шавасане, неожиданно замечает, что расслабление мгновенно растворяется в мощном приливе сил. Тело внезапно приобретает состояние полной готовности немедленно активно действовать. В этом случае не практикуют мягкий и осторожный выход, а просто встают и занимаются теми делами, ради которых был вызван столь мощный энергетический подъем. Для достижения такого эффекта, как правило, требуется не менее 40 минут нахождения в глубокой Шавасане.

В любом случае Шавасана всегда служит накоплению психических сил человека. Естественно, что это не единственный способ расслабления, но замечательный по своим результатам.

Таким образом, накопление энергии в Вишудха-чакре связано с самопознанием, которое осуществляется терпеливым наблюдением за проявлениями своих тонких энергий. Это становится возможным только при условии, что человек умеет расслабляться.

Аджна увеличивает свои энергии в процессе мышления. Накопление информации и углубление знаний о Мире являются наиболее доступным удовольствием чакры, но не единственным. «Знание делает человека властелином Мира» — эту древнюю эзотерическую идею в разные времена человек понимал по-разному.

Полководцы и герои Эллады старались постичь слабые места противников. Алхимики искали философский камень, способный сделать человека богатым и тем самым покорить Мир. Масоны изучали тайные струны политики.

С помощью научных открытий человек мечтал установить власть над природой, а также создать такое оружие, которое бы позволяло весь Мир держать в страхе. Научные открытия продолжают быть удовольствием чакры. Миллионы людей греются на солнышке, но кому-то однажды приходит в голову мысль о создании солнечных батарей, аккумуляторов энергии. И хотя чаще открытия связаны с прагматическими задачами, сам процесс нахождения ответов, которых пока еще никто не знает, интуитивен, основан на высших переживаниях души и служит ее развитию. Открытие - это соединение индивидуального человеческого разума с разумом Тонкого мира. Получение уникальной информации сопровождается ошеломляющим потоком Чистой праны. Совершая открытие, человек получает такое огромное количество энергии, что ему кажется, что он может летать!

Сегодня богатые люди, проявившие во времена крушения Советского Союза необычайную смекалку и сумевшие воспользоваться доступной им информацией, свысока поглядывают на всякого, кто проявил

меньше смекалки. А молодые люди, зарабатывающие на бирже большие деньги, используя информации пренебрежительно посмеиваются над теми, кто зарабатывает себе на жизнь упорным трудом. Удовольствие прагматического ума для Аджны, так же как и удовольствие секса для Свадхистаны, без сомнения, приносит энергию. Только со временем оно надоедает, как и всякое физическое удовольствие. И человеческая душа начинает желать чего-то другого, желать большего! И когда это желание просыпается, его уже невозможно удовлетворить большой суммой, выигранной на бирже.

Так какое же знание делает человека властелином Мира? И какого Мира?

В процессе самопознания человеку открываются «тайные» знания. Они скрыты и непонятны на первый взгляд, особенно если смотреть на них только с позиции земного, материального удовольствия. Но, имея эти знания, человек всегда понимает, что для него важно, а что нет, он всегда знает, как правильно поступить в любой жизненной ситуации, владеет своими чувствами, не позволяя разрушительным силам вторгнуться в *его Мир*.

Человек становится полным властелином своего Мира, своей жизни. Не нарушая гармонии пространства, он сохраняет собственную гармонию - тем самым ему удастся быть абсолютно счастливым и совершенно свободным. Эти «тайные» знания - не что иное, как законы Тонкого мира, в котором постоянно пребывает наша душа, если только мы не заточили ее в ящик, сделанный из потребностей физического тела. Тогда она томится и плачет, ожидая, что мы услышим ее.



**Постижение «тайных» знаний дается человеку не сразу, он должен накопить достаточный опыт и преодолеть многое испытания.**

Каждый человек в той или иной степени размышляет о жизни. У каждого складывается свой, индивидуальный взгляд на Мир, у каждого - своя философия. Размышления о жизни - одно из удовольствий Аджны. Но философия в переводе с древнегреческого означает «любовь к мудрости», стремление к постижению устройства Мироздания, законов Вселенной. Когда человек интересуется, откуда он произошел, что в нем заложено, куда его душа отправится после смерти, он действительно стремится к мудрости, и «тайные» знания будут ему открыты.

Получение любой значимой для вас информации есть энергия для Аджны. Поэтому принято говорить, что информация стоит дорого. Чтобы постичь истинную цель своего существования, мы платим многими воплощениями и многими страданиями. Проникновение в суть информации, как и постижение сути вещей, достигается не с помощью логического ума, а медитацией. Медитация - вещь не простая и требует подготовки. В частности, сенсорной подготовки. Понимание вибраций своих энергетических центров занимает весьма важное место. Возможно, вы читаете эту книгу довольно медленно, часто откладывая, чтобы поразмышлять. Это правильно. Невозможно воспользоваться эзотерической информацией, не проникнув в ее суть. Суть достигается медитацией - тогда брошенная в мозг информация вскрывает шлюзы глубинной памяти и пробуждает к жизни ваши резервные возможности.

Самое большое удовольствие Аджны - это инсайд. Инсайд - мгновенное просветление, нахождение правильного решения, всегда неожиданное, часто абсурдное. Анекдоты - абсурдные, неожиданные повороты мысли. Они дают энергию Аджне, и вы смеетесь от удовольствия. Любой красивый и неожиданный поворот мысли открывает своеобразные шлюзы, и прана мощным потоком проливается в чакру.

Часто дети говорят простые вещи, но поскольку их логика отличается от логики взрослых, мы удивляемся и получаем поток праны, удовольствие Аджны. Мой трехлетний сын оставался один дома; он был болен, и мне не хотелось брать его с Собою в магазин. Я уговаривала его лечь поспать после обеда. «Я уйду, а ты сними шортики и носочки, - старалась я усыпить его бдительность, — потом жилетку и рубашечку, ложись под одеяло и закрывай глазки. Когда ты поспишь, я уже буду дома. Хорошо?» «Знаешь, мама, — сказал он совершенно серьезно, - я, пожалуй, еще тапки сниму».

На инсайте основан Дзен-буддизм, духовная практика, позволяющая выбраться из пут условностей и обыденности. Ученик общается с учителем, ведя с ним беседы на философские темы, которые позволяют ему осознать, что все вокруг — только иллюзия, которую мы сами создаем в своем уме. А раз так, мы можем попытаться выбраться из нее, открывая в своем уме иные способы мышления. Ученик получает задачу, которую нельзя решить привычным умозаключением, построенным на логике. Задачу необходимо прожить в себе, прочувствовать, пропустить через энергии Анахаты и Вишудхи, а возможно, и других

энергетических центров — только тогда решение будет найдено.

Попробуйте решить одну детскую задачку. Детская — не значит простая. Она тренировочная и не несет в себе никакого философского смысла.

«Нашел ее в лесу, искал целый день, принес ее домой, потому что не нашел». (Ответ находится в примечании на с.174)

Не спешите заглядывать в ответ. Не старайтесь думать логически, вряд ли задачу можно решить таким способом. Лучше сходить в лес и побродить там бесцельно полдня, тогда ответ непременно найдется. Хотя конечно же определенная логика в ней есть, но ее вы поймете только тогда, когда решение уже будет найдено. Ответ простой и вполне материальный, примитивный, и вы конечно же сталкивались с этим предметом многократно.

Если вы решили эту задачу, то непременно ощутили это божественное состояние инсайда, когда почти физически чувствуешь, как что-то переворачивается в голове, рушатся невидимые блоки, и ты можешь смотреть на вещи с другой, неожиданной стороны.

В студенчестве мы с друзьями подрабатывали на хлебозаводе в ночные смены. Целую ночь стояли у конвейера, укладывая горячий хлеб на лотки. Однажды я работала в паре с молодым человеком из другого института, которого я тогда видела единственный раз в жизни. Мы болтали о том о сем, а потом, часа в три, после небольшого перерыва, он загадал мне эту загадку. Остаток ночи пролетел совершенно незаметно. Я разгадывала задачу вслух, он шутил. Смена заканчивалась в восемь утра. И вдруг в голове молнией пронесся образ. Он сказал:

«Молодец, правильно!» Смена закончилась, мы попрощались. Я шла после восьми часов ночной работы, а голова моя была свежа, как будто я только что проснулась, усталости не было. Только много позже стало понятно, что это было состояние просветления, сопровождающееся высвобождением резервных возможностей. Много лет прошло с тех пор, но и сегодня я помню это восхитительное состояние: мир казался совершенно необыкновенным, как будто я видела его впервые.

Теперь попробуйте решить более сложную задачу. Это будет дзенский коан, то есть «нелогическая задача». Коаны предполагают не единственное решение. Они несут в себе особую, возможно, индивидуальную, эмоциональную и философскую, окраску для человека, решающего их. Вы теперь знаете, как ощущается состояние просветления, которое сопровождает найденный ответ, если он верен. Не заглядывайте в ответ, пока не откроете в Аджна-чакре шлюзов, выпускающих поток праны. Не упускайте шанса получить энергию и осознать свои скрытые возможности. «Вода в ведре отражает луну. Что это?» Ответ, который вы узнаете, прочитав сноску на с. 174, принадлежит мужчине, занимавшемуся в школе психической и духовной саморегуляции «Пирамида». Когда он его прочитал, группа замерла, глаза у всех расширились, и мы поняли, что это великолепный ответ. Для данного человека это ответ значимый, ответ как решение внутреннего вопроса, возможно, стоявшего перед ним долгие годы. Но и каждый человек, знакомясь с таким ответом, ощущает некое шевеление в голове, будто открывается какое-то новое пространство, не знакомое ему доселе.

Но знайте, это ощущение инсайда вы получите лишь в том случае, если уже старались решить задачу, уже прочувствовали ее, прожили внутри себя, а возможно, и заглянули ночью в ведро, где отражался лунный свет.

Самое любопытное в том, что любая житейская проблема, которую вы пытаетесь решить, — та же дзеновская задача! И если она не решается, хоть вы и бьетесь над ней усердно, стало быть, давно пора искать совершенно другие подходы, необычные и даже абсурдные. Вы должны всегда помнить:

Есть много способов решения задачи!

Сахасрара-чакра - самая загадочная. Ее энергии пополняются самым неопределенным методом — верой в Бога. Это понятие довольно широкое. Первоначально оно предполагает понимание того факта, что Вселенная не может быть ограничена рамками физического существования материи. Человеку следует догадаться, что есть другие формы разумной жизни и есть более совершенные виды материи. И есть единая разумно построенная система, определяющая жизнь во Вселенной. Поскольку в хаосе невозможно действие закономерностей, в хаосе невозможно созидание.

Если сомневаться в существовании Тонкого мира больше не приходится, то у человека возникает большое желание с ним общаться. Сюда входит обращение к своему Высшему «Я», бессмертному духу, которого мы называем то интуицией, то ангелом-хранителем. Это общение с Высшими Силами, образующими эгрегоры - большие информационно-энергетические сгустки пространства. И наконец, это прикосновение к Высоким и восхитительным Силам Света - человек

называет это Богом, потому что не может понять их иначе. Человек стремится к Свету, потому что не знает ни одного удовольствия, которое могло бы сравниться с пусть даже мгновенным прикосновением к Нему. Люди называют Его разными именами и придумывают красивые легенды. Они стремятся впустить в себя этот Свет, чтобы приблизиться к Нему. Они чувствуют, как расширяет Он человеческое сознание в состоянии медитации, позволяя заглянуть в иной мир и давая возможность посмотреть на свой мир другими глазами.

Вера в Бога — это не только соблюдение постов и вечерняя молитва. Истинно верующий может и обойтись без этих ритуалов. Собственно, пост и молитва нужны человеку для соблюдения телесной и душевной гигиены. Но если вы чутко прислушиваетесь к себе, не едите мяса, а ваш организм сам умеет выбирать нужную для себя пищу, то зачем вам пост? А если вы привыкли прислушиваться к своему Высшему «Я» и стараетесь жить, не причиняя вреда окружающему пространству, то зачем вам ежедневная обязательная молитва со строго определенными словами? Гораздо лучше, если вы будете жить с постоянным ощущением Бога внутри себя и совершать молитвы в Храме своей души тогда, когда испытываете внутреннюю потребность. Зачем вам священник, если вы живете с глубоким внутренним убеждением в мудрости законов Божьих?

Говорят, что переход Земли в новую эпоху, эпоху Водолея, принесет ей новую, особенную религию, не похожую ни на одну из уже знакомых человечеству. Думается, что такая религия обязательно будет предполагать свободу каждой души идти своим путем к Богу — при условии единственного ограничения: не нарушать свободу других людей. Каждая душа мудра,

и следует доверять ей, поскольку все мы — равноправные дети Единого Бога.

Конечно же ни одному религиозному направлению, претендующему на истину в последней инстанции, это не понравится. Кого же будут контролировать многочисленные духовные служители? Им придется расстаться с ореолом избранности и стать лишь мастерами, способными делиться духовными знаниями и высоким состоянием души, которое они приобрели через духовные практики.

И что же выяснится? А выяснится интересная вещь: подавляющее большинство монахов и церковных служителей никакой духовной практикой не занимаются. Они учатся делать карьеру на своем поприще и обучаются подавать информацию пропагандистского характера. Часто она далека от истины или говорит об истине лишь наполовину, на ту самую половину, которая служит политическим и конъюнктурным соображениям.

Рассказывает последователь суфизма Пир-Вилайят-Инайят-хан.

«Будучи молодым человеком, я страстно искал тех, кто являл бы собою живые примеры духовного просветления. Путешествуя по разным землям, я разыскивал их среди дервишей, индийских йогов и риши, а также буддийских и христианских монахов. По правде говоря, аскеты, которых я встречал, большей частью меня разочаровали. Некоторые, казалось, просто наслаждались своей властью над искателями истины; иные же преуспели в искусстве демонстрации изощренных фокусов — и более почти ни в чем; а некоторые стали знамениты лишь потому, что сумели собрать большую аудиторию».

Человек, однажды открывший в себе пусть небольшие духовные силы и некоторое понимание жизни, чувствует свою непохожесть на других людей, ему кажется, что он избранный. От чистого сердца ему хочется сразу осчастливить весь мир. Он жаждет всех поучать и сердится, если его не слушают. Он уже не считает нужным смотреть внутрь себя - ведь он уже «просветлен». Если что-то не ладится, он обвиняет других, «непросветленных», их очень много! Мир несовершенен! Такой человек не прошел первого испытания, попался в силки гордыни. Сложно понять, что духовные силы даются человеку Свыше для решения *собственных* кармических проблем. Помните: нельзя просветлиться лишь однажды. Это бесконечный путь совершенства, тем он и прекрасен, что неисчерпаем. Нельзя остановиться на этом пути. Остановившись и успокоившись, мы обязательно скатываемся во тьму собственной глупости.

«Впечатление от встреч с *редкими* истинно просветленными людьми, — продолжает Пир-Вилайт-Инайят-хан, — было незабываемым, рядом с ними я чувствовал себя так, словно «не касался земли». Воздействие их духовного сознания на других было ощутимо физически: их внутренняя сила была настолько велика, что помогала и другим обрести веру в себя».

Чтобы встретить истинно просветленного человека, необходимо быть готовым к такой встрече. В йоге говорится: «Когда ученик готов, учитель приходит». Встреча с таким учителем — огромный рывок в развитии сознания. И удовольствие Сахасрамы.

Чтобы получить поддержку Свыше, совсем не обязательно ехать на край земли. Состояние медитации



позволяет человеку обратиться в пространство Света, которое и создают для него истинно просветленные люди, живущие на Земле, а также Светлые Духи, по доброй воле находящиеся в ноосфере планеты и являющиеся нашими проводниками на сложном пути искания истины.

Медитация — удовольствие Сахасрары. Это состояние безмыслия, когда человеку удается расслабить свое тело, свои эмоции, чувства и ум. Он способен в этом состоянии прикоснуться душой к Свету, раствориться в нем, а значит, ощутить Бога. Такое состояние хоть раз в жизни каждый из вас обязательно переживал. Может быть, в детстве, может быть, в прекрасные моменты радости или, напротив, грусти. Такое состояние вы могли переживать наедине с природой или искусством, а также занимаясь простой, монотонной работой, не требующей размышлений. Вам необходимо вспомнить это состояние. Его не спутать ни с чем. Оно обязательно запоминается восторженностью и необычайным энергетическим подъемом в душе. Вы ощущаете вдруг безмерное счастье и сами не знаете отчего! Это состояние достигается вами и на последнем этапе Шавасаны.

### *Общение - постоянный энергообмен*

В различных жизненных ситуациях человек опирается на энергию разных центров. Например, на работе вы чаще используете энергию Аджны или Манипуры, дома - Анахаты, на даче - Муладхары. Конечно же это условность. На самом деле вы можете

менять качество своей энергии очень часто в зависимости от того, с кем вы общаетесь и на какую тему. Гармоничный человек способен легко владеть энергиями всех центров, а также способен легко переключаться с вибраций энергии одного центра на вибрации другого. Мы можем одновременно использовать энергию и двух, и трех центров, но делаем это редко. Чем гармоничней человек, тем мягче и разнообразнее он общается. В идеале аккорд его энергии звучит столь красиво, что мы, зачарованные, получаем удовольствие, всего лишь находясь рядом.

Однако немало людей, которые постоянно эксплуатируют энергию одного и того же центра. Так, начальник живет и на работе, и дома преимущественно на Манипуре: все время стремится командовать. Даже с друзьями он не может перестроиться на другие энергии и слывет меж них «распорядителем».

Неукротимый подросток всегда действует, подхлестываемый эмоциями Свадхистаны, не в силах принять разумных уговоров родителей. Профессиональный математик может пребывать в холодных энергиях Аджны, и тогда ему трудно понять, что хотят от него эмоциональные родственники.

Нетрудно догадаться, что у каждого, кто сосредоточен лишь на энергии одной чакры, есть проблемы. В конечном итоге все наши проблемы сводятся к энергиям, которые мы не умеем или не хотим воспринимать и проявлять.

Естественно, что каждый человек по уровню развития своего сознания будет ориентирован преимущественно на энергии того центра, задачи которого он реализует в данном воплощении. Если вы человек Анахата-чакры, то неизбежно будете чаще других использовать

эту энергию. Это нормально, более того, это вам необходимо, чтобы осуществить свое предназначение. И тем не менее! Если вы забываете об энергиях других центров, то неизбежно придете к состоянию дискомфорта. Будут страдать ваше здоровье, эмоциональное состояние, вы будете иметь проблемы в общении с людьми.

Чтобы не иметь проблем в общении, необходимо понимать, на каких энергиях общается ваш собеседник. Это не так трудно. Имея знания, изложенные в данной книге, наблюдательность и терпение, вы быстро научитесь понимать, на какую волну общения настроены окружающие вас люди. И вот тут уже - ваш выбор. Если вы ставите задачу найти с собеседником общий язык, то следует подстроиться под его энергии. Если этот уровень вас не устраивает, то можете общаться так, как считаете нужным. Но в этом случае будьте готовы к тому, что вас могут не понять. Если ваша воля сильна, то вы можете навязать партнеру свой способ общения, но если при этом вы нарушаете его свободу, то вас ждет кармическое возмездие.

В метро подвыпивший мужчина пытается завязать разговор с симпатичной девушкой. «Да вы просто красавица, - говорит он ей на распущенных волнах Свадхистаны. — Вы мне очень нравитесь!» Она отвечает на агрессивных волнах той же Свадхистаны: «А шел бы ты своей дорогой!» И хотя девушка уверена, что она как нельзя лучше выражает свое отношение к ухажеру, он это понимает далеко не сразу. Продолжая докучный разговор, мужчина ловит только энергию, а энергия, как ни странно, совпала, и у него все основания думать, что еще немного — и они договорятся.

В другом случае девушка на энергиях Аджны веж-

ливо отвечает: «Извините, но сейчас я не расположена к разговору». Запал обожателя действительно не находит понимания и энергетической поддержки и поэтому очень быстро угасает.

Следует иметь в виду, что энергии верхних чакр далеко не всегда несут положительный заряд, а энергии нижних центров — отрицательный. Ненужно думать, что люди, общающиеся на энергиях Муладхары, глупы, а люди, общающиеся на Аджне, — высшие существа. У них разные задачи, это правда. Они могут друг друга не понимать. Но давать им оценку мы можем только по тому, насколько хорошо они справляются со **своими** задачами, насколько хорошо им удается преодолевать **свою** карму!

Например, люди Муладхары любят ходить в походы. Это делает их открытыми и доброжелательными, поскольку они имеют богатый опыт взаимопомощи и бескорыстной поддержки друзей. Их общение часто происходит на уровне эмоций Свадхистаны. Они неплохо реализуют Манипуру, развивая собственную волю. Когда они поют песни у костра под гитару, расширяется их Анахата. Они любят беседовать о природе и на философские темы, тогда их Аджна активно совершает работу. В этом случае мы видим перед собою весьма гармоничных людей. С кем бы они ни общались, их всегда воспринимают как приятных людей. Основываясь на Муладхаре, они не пренебрегают всеми другими энергиями жизни.

А вот другой человек Муладхара-чакры. Вы помните, его задача — научиться зарабатывать деньги, и это трудная задача (своя задача всегда сложна). Он тоже ходит в походы, но для него это способ убежать от жителей

ских проблем. Он презирает богатых и чисто одетых людей, специально не стрижется и не моется, любит с кривой усмешкой рассуждать о моральных устоях общества, которого он не знает. И вам неприятно общение с ним, потому что он излучает волну своих проблемных энергий и не дает себе труда заниматься ими.

Посмотрим на человека Вишудха-чакры. Он занимается торговлей сантехникой, хотя обладает многими способностями, которые накопил за предыдущие воплощения. Он приятный собеседник, хотя в жизни не прочел ни одной книги до конца. Он умеет подобрать ключик к сердцу любой женщины. Люди любят его, дела идут хорошо. Но вся его жизнь - это игра, направленная к одной цели - быть богатым. Это у него неплохо получается. Но он скучает в обществе людей Манипуры и в обществе людей Свадхистаны, среди людей Муладхары ему совсем тоскливо (как, впрочем, и им в его обществе), в обществе людей Вишудхи ему интересно, но он злится, потому что тайно завидует им. Он начинает пить, кутить, менять жен и любовниц, как будто таким способом можно найти себя. Он становится чужим для всех, но никто в этом не виноват, он чужой для своей души. Человек потерял себя и свой путь, теперь ему предстоит начать все сначала. В следующем воплощении он, скорее всего, будет беден, так как главная энергия, которую он выбрал, была энергия Земли, энергия накопления, которая казалась ему самой важной для счастья. Накопление было, а вот счастья не было. Его счастье — в реализации энергий Вишудха-чакры. И ему, без сомнения, давалось множество знаков свыше. Как, впрочем, и каждому из нас.

Вы спросите: а если бы он пошел своим путем, ему пришлось бы быть бедным? Вряд ли! Он сумел бы за-

работать достаточно денег, реализуя Вишудху. Если человек гармонично идет своим путем, то так или иначе у него появляется способ зарабатывать деньги и иметь средства к существованию. Возможно, он не имел бы личного самолета, но и бедствовать ему не пришлось бы. В конце концов, важно лишь иметь все необходимое для решения *своих* задач. Но сначала, условно говоря, вы должны доказать небесам, что будете верны самому себе и своему предназначению.

Поверьте, если что-то в вашей жизни не гармонично, значит, не гармоничны ваши энергии. Если вы недовольны жизнью, значит, ваше Высшее «Я» недоволено вами, то есть вы сами недовольны собой. Если вы чужой для своей души, вы будете чужим для всех» и у вас будут большие проблемы в общении.

Стремясь к гармонии, следует помнить, что суть ее заключается в следующем: ни одна из чакр не должна постоянно преобладать в активности, ни одной из энергий не стоит отдавать абсолютное предпочтение и ни одну из них нельзя пренебрегать!

Найти себя — непростая задача. Прислушивайтесь к своим энергетическим центрам, они способны вам помочь!

Попадая в ситуацию некомфортного для себя общения, поймите, в чем вы не совпали с собеседником. Если сможете и захотите — подстройтесь, а нет — не стоит переживать. Скорее всего, вам послано испытание; постарайтесь понять, в чем его смысл. Может быть, его нужно принять, а может быть, и противостоять\*.

\* Ответ на загадку на с. 163: «заноза». Ответ на коан, приведенный на с. 164: «Не в силах слиться - отпускаю, оставив только лунный свет».

*Глава 3*  
*Основной*  
*энергетический*  
*поток*

Каждый человек представляет собой сокровищницу бесконечных творческих сил и духовных потенций. Согласно ведическим писаниям, источником их является космическая энергия, воплощенная в человеческом теле как Кундалини Шакти» [35].

Кундалини - от санскритского слова «кундал», то есть «свернутая кольцом». Шакти означает «сила», «энергия», «потенция». Энергия сравнивается со змеей, которая спит, свернувшись кольцом, в Муладхара-чакре. Конечной целью йоги является пробуждение Кундалини и соединение ее с Космической энергией, воссоединение с Творцом.

Карма человека порождается желанием мирских наслаждений и желанием господства. Человек — раб своих страстей. Он остается в рабском состоянии, ибо этого хочет. Человек способен стать свободным и счастливым при одном условии: у него для этого должно быть достаточно желания.

Кундалини часто называют спящей. Но она не спит, она присутствует во всей вашей жизни в виде тонкой и благодатной субстанции, которую не всегда можно осознать. Она милосердно дает энергию уму, чувствам и телу, но мало кто умеет быть ей благодарным. Кто познает ее, тому она дарит освобождение.



### **Каналы движения**

Позвоночник - стержень организма человека. И основной поток энергии в человеческом теле, естественно, связан с ним. Кундалини-йога говорит о трех главных пади, по которым движутся энергии от Муладхары вверх по позвоночнику. «Нади» происходит от санскритского слова «над» — «движение». Нади — это каналы, по которым движется жизненная сила, прана. Очищение пади от застойных явлений - важнейшая задача всех физических упражнений, укрепляющих здоровье, а также всех энергетических и духовных практик.

**Сушумна нади** соответствует центральной части спинного мозга, его серому веществу. В обычном состоянии у человека проход в Сушумну закрыт. Это канал взрывной энергии. Он открывается спонтанно при эпилепсии, столбняке и некоторых других заболеваниях. Мозг, отчаявшись, дает команду Кундалини на выход в Сушумну, чтобы таким энергетическим взрывом освободиться от негативных энергий, накопленных в теле.

В случае столбняка организм стремится освободиться от физической инфекции, поражающей его нервную систему. В случае эпилепсии все существо человека пытается взрывом энергии освободиться от кармического негатива, который накапливался, скорее всего, не за одно воплощение. Но взрывы Сушумны, сопровождающиеся судорожным выгибанием позвоночника, обычно не приводят к исцелению. Страдания, связанные с такими болезнями, можно

рассматривать как кармическую расплату. Эпилепсия - результат зверской жестокости, которую человек применял к людям в прошлом. В текущем воплощении человек может излечиться от нее тем, что сознательно меняет свой характер, свое отношение к жизни и к близким людям, а также занимается энергиями чакр.

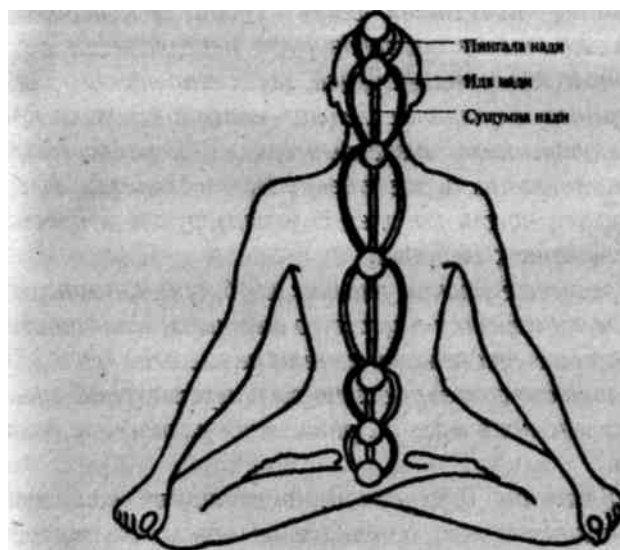
*Интересно, что дети с врожденной эпилепсией часто излечиваются примерно к 12 годам. Это значит, что их душа освободилась от кармической грязи, накопленной в прошлом. Эпилепсия у детей излечивается не без помощи родителей. Если родителям удастся создать атмосферу искренней любви- в семье, заботы и доброжелательности, то ребенку гораздо легче справиться со своей проблемой. Впрочем, это касается любой детской проблемы со здоровьем — эмоциональная помощь родителей, их искренняя забота и заинтересованность в ребенке лечат лучшие докторов. С больным ребенком необходимо обращаться так же, как и со здоровым, уважая его личность, давая ему навыка самостоятельной жизни.*

Ничего хорошего не бывает и тогда, когда Сушумна взрывается в стрессовых ситуациях. Человека тогда охватывают силы, которые позволяют ему совершать вещи за гранью его естественных возможностей. После таких стрессов человек всегда долго не может опривиться, восстановить физическое и психическое здоровье.

Кундалини поднимают осознанно по Сушумна над лишь йоги, практикующие так долго, что умеют чувствовать все другие потоки в организме и также легко ими управляют. Такие люди, активизируя Му-

ладхару и направляя поток в Сушумну, способны преодолевать гравитацию и парить над землей, способны поднимать без ущерба для себя огромные тяжести и творить многие другие «чудеса».

Конечно же не стоит тревожить свою Сушумну без специальной подготовки, да это у вас и не получится. Но не стоит и отказываться от практики активизации своих энергий из боязни потревожить Сушумну. Даже люди, имеющие столь сложную кармическую проблему, как эпилепсия, начиная заниматься практикой саморегуляции, способны научиться купировать приступы именно с помощью осознанной активизации Муладхары. С помощью активизации Основного потока каждый человек может научиться владеть своими силами.



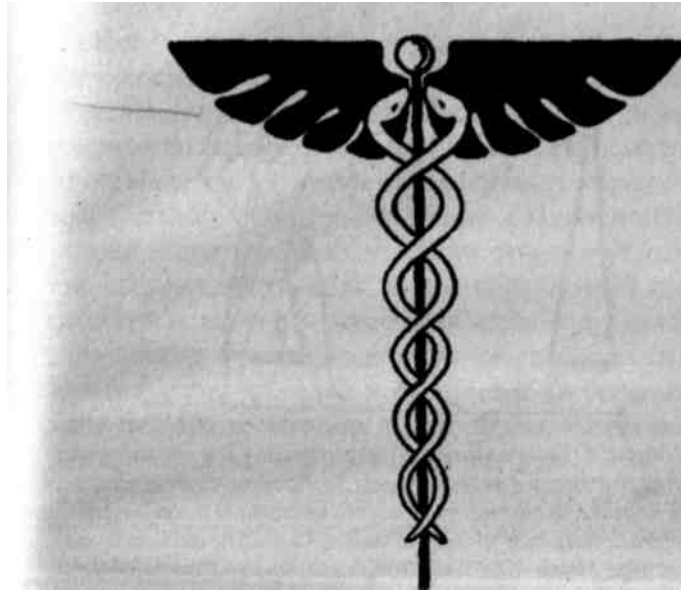
*Рис. 23. Нади основного потока энергии*

Реально активизация Основного потока может происходить в каналах Ида и Пингала. Кундалини-йога считает, что они проходят также в спинномозговом канале, Ида - слева от Сушумны, Пингала - справа. Сложно сказать, как соотносить с физиологией эти две энергии. Но многовековой опыт йогов показывает, что сомневаться в них не приходится.

*На рис. 23 дано древнее изображение Иды и Пингалы. Вы видите, что потоки идут не по прямой линии, а переплетаются. Это очень важный момент, отраженный в символике разных эзотерических систем. Ида — не что иное, как иньские энергии человека, Пингала, соответственно, — янские. Каббалистическое Древо сефирот выглядит как переплетенные между собой энергии. Звезда Давида, ' представляющая собой гексаграмму (см. рис. 20), тоже символизирует переплетение двух противоположных сил. Кадуцей, жезл египетского Бога Тот-Гермеса, ставший символом власти человека над своими внутренними энергиями (рис. 24), непосредственно выглядит как переплетение Иды и Пингалы. Крылья в верхней части кадуцея символизируют мудрость и прикосновение к Небесам.*

*На древнеегипетском рисунке Анупис, бог, помогающий человеку перейти в царство мертвых, взвешивает сердце на весах при помощи цепи из семи колец (рис. 25). Здесь кольца символизируют чакры и переплетение в них иньских и янских энергий, приносящих равновесие душе человека.*

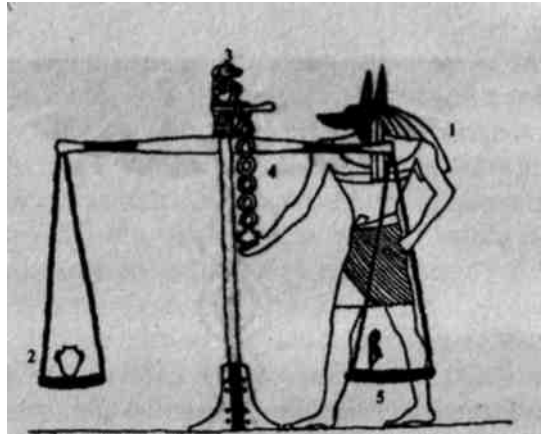
*Переплетение двух сил демонстрирует единство противоположностей, а также возможность трансформации одной энергии в другую. Энергия одного качества никогда не бывает одинока. В ней всегда присут-*



*Рис. 24. Кадуцей*

*ствует хотя бы капля противоположной силы. Именно это создает устойчивость в нашем хрупком мире.*

Ида нади - иньский поток, это питающая и очищающая энергия. Она весьма благотворно действует на мозг человека. Подъем энергии по Иде сопровождается тягучими и мягкими ощущениями. Прана как будто клубится внутри тела, оно расслабляется, наполняясь свежими силами, в голове идет процесс расслабления и одновременно просветления. Вы вдруг начинаете отчетливо понимать то, что еще недавно казалось неразрешимым. Иду активизируют тогда, когда необходим отдых, восстановление жизненных сил организма, когда хотят совершить оздоровление



*Рис. 25. Анубис (1) взвешивает сердце умершего (2) в присутствии мудрости покойного в виде Бабуина (3). Расположение весов на уровне определенного энергетического центра (4) показывает достигнутый умершим уровень сознания. Сердце не должно быть тяжелее пера Маат (5), богини мудрости, что свидетельствует о достижении покойным равновесия в энергиях.*

тела через расслабление. Ида всегда включается в момент медитации, даже если мы не совершали активизацию Основного потока специально.

Пингала нади — янский поток, позволяющий включить в организме активную энергию действия. Подъем энергии по Пингале сопровождается разогревом тела, горячими приливами по всему организму, легким и быстрым передвижением осязаемых потоков вдоль позвоночника. Прана поднимается вверх горячими упругими толчками, а от чакр рассыпается искрами по телу. Пингалу активизируют, когда требуется энергия активного физического действия и разогрева организма, в том числе и для лечебных целей, например, чтобы активизировать работу органов или ликвидировать застойные явления.

Когда вы занимаетесь активизацией Основного энергетического потока, подъем энергии Кундалини может совершаться или по Иде, или по Пингале, и вы имеете соответствующие ощущения. Но в определенной работе вы можете активизировать Основной поток, включая одновременно Иду и Пингалу. Это происходит тогда, когда вы уже достаточно хорошо владеете вашими энергиями. Ваша цель в этом случае — спокойная и длительная активность всего организма, реализация его скрытого творческого потенциала. Иными словами, если в организме Основной поток идет по Иде и Пингале равномерно, то вы достигли равновесия и гармонии ваших энергий.

Люди-«совы», чья активность приходится преимущественно на вторую половину дня, начиная работу по активизации Основного потока, замечают, что им легче удастся поток по Иде нади. Люди-«жаворонки», предпочитающие вставать на рассвете, напротив, замечают, что им легче «толкнуть» Пингалу. Но со временем и тем и другим следует развивать именно тот поток, который дается сложнее.

Когда вы ложитесь на левый бок и ваше тело естественным образом расслабляется, Ида нади подавляется тяжестью тела и спонтанно активизируется Пингала. Когда вы ложитесь на правый бок, то включается Ида. Это одна из причин, по которой ночью лучше спать на правом боку, что предполагает длительный и полноценный сон. А если вы хотите ненадолго вздремнуть днем, то восстановить силы легче, если вы поспите на левом боку.

Активизация как по Иде, так и по Пингале стимулирует и укрепляет прежде всего работу позвоночника. От хорошего состояния позвоночника зависит

и все здоровье человека. Энергия должна свободно перемещаться по нади, постоянно обновляя энергию органов и систем. Основной поток по позвоночнику течет в теле человека всегда, пока человек жив. В детстве и юности природа заботится о том, чтобы Основной поток был силен, насыщен и свободен. Природа старается, пока ей это необходимо. Она желает получить от человека здоровое потомство. После 25 лет мы ее уже мало интересуем. И если у нас остается желание жить, быть сильными и здоровыми, продолжать приносить здоровое потомство, реализовывать свой божественный потенциал, то нам следует самим заботиться о себе.

Основной энергетический поток, как и все каналы организма, постепенно «засоряется» негармоничными сгустками. Это происходит аналогично тому, как кишечник засоряется шлаками: переработанными остатками процесса пищеварения и прочей жизнедеятельности тела. Энергетические потоки «засоряются» сгустками напряжения. От них можно избавляться целенаправленно. Способов может быть бесконечное множество. Активизация Основного потока - наиболее прямой. Сгустки напряжения в нади образуют так называемые «пробки». Они затрудняют движение Основного потока. Движение становится недостаточным, а следовательно, недостаточным становится энергообеспечение органов тела и мозга.

Какими бы серьезными ни были «пробки» в нади, у живого человека они не перекрывают поток энергии полностью. Если Основного потока нет, наступает смерть. Как бы вы плохо себя ни чувствовали, жизнь в вашем теле присутствует как движение энергии по нади. А это означает, что, начиная заниматься активи-



зацией Основного потока, вы способны размывать «пробки», стимулировать движение энергий и способствовать тем самым оздоровлению всего организма.

### *Формирование основного потока*

Если бы энергии человека замыкались на его теле, это ограничивало бы его жизненные силы земным уровнем существования. Но мы знаем, что человек лишь наполовину существо земное. На другую равноценную половину он — космическое, божественное, небесное существо. Поэтому его Основной энергетический поток не только совершает свое движение внутри тела, но и выходит за его пределы, общаясь со всей Вселенной. Земля — наша мать, а Бог — наш отец, и эти две энергии равно необходимы.

Еще в утробе матери малыш через Основные потоки своих родителей включается в энергию Земли. Под ее воздействием формируется его физическое тело — материальная основа жизни. Энергия Матери-Земли уже движется в его теле, даже если оно состоит из одной оплодотворенной клетки. А как только к маме приходит душа ее будущего ребенка, включается божественный поток, поток энергии, идущий сверху, от Бога-Отца.

*Считается, что душа не обязательно приходит в момент зачатия, она может прийти и до него, и после, спустя несколько месяцев, а иногда — только в момент рождения. Это обусловлено кармой матери и кармой ребенка.*

*Еще до зачатия приходит к маме душа близкая и же-*

*ланная. Мама зовет к себе душу ребенка, ждет его и уже любит. Иногда это происходит еще до встречи с будущим отцом.*

*В момент зачатия приходят души очень сильные и активные, сами выбирающие себе родителей.*

*С первым стуком сердца ребенка в утробе матери приходят души мягкие и немного робкие, нуждающиеся в большой поддержке родителей.*

*Позднее приходят души, серьезно отягощенные кармой и не желающие рождаться.*

*С приходом души настроение мамы очень сильно меняется. Она становится раздражительной или же, напротив, весьма благостной, что, естественно, зависит от созвучия двух душ, матери и ребенка. Раздражительность мамы говорит о том, что взаимопонимание матери и ее ребенка в дальнейшем будет складываться не просто.*

Энергия Земли и энергия Неба идут друг другу навстречу, образуя движение, обуславливающее жизнь человека. Ни одно другое существо не имеет такого потока. Только в человеке находятся в постоянном взаимодействии две, казалось бы, противоположные силы. Одна роднит его с материей, с Землей, заставляет заботиться о теле, беспокоиться о хлебе насущном. Другая возносит его к Духу, в бесконечные дали Вселенной, пробуждает страстное желание высвободиться из оков тела, преодолеть ограниченность материального мира, познать свою божественную природу.

Душа приходит на Землю, чтобы свершить ту работу, которую она больше нигде сделать не может — этим обусловлена первостепенная важность земного потока для человека. Именно поэтому Основной энергетиче-

ский поток берет свое начало в Муладхара-чакре, в стихии Матери-Земли. Энергия Муладхары - фундамент жизни человека и основа его земной реализации.

Далее поток поднимается по спине, вдоль позвоночника вверх, питая земной энергией все чакры, а через них и весь организм человека. Доходя до макушки головы, земной поток через Сахасрару отправляется вверх, в мир энергий Отца Небесного.

Первоначально земной импульс энергии зовет в небесах душу, обращаясь к Высшим силам, просит разрешения и поддержки в рождении нового человека. А затем он стремится все время соединяться с силами Неба для того, чтобы судьба человека не была оторвана от судьбы Вселенной, чтобы она сложилась наиболее благоприятно для души.

Небесный поток приходит сверху как отклик на запрос. Взаимодействуя с энергиями тонких планов, потоки первоначальных, земных сил очищаются от ненужных наслоений материи, впитывают в себя Высшие вибрации Вселенной и возвращаются потоком чистой праны. Прана вливается через Сахасрару, течет вдоль центральной оси тела, по позвоночнику ближе к передней части тела сверху вниз; наполняя тонкими небесными вибрациями все энергетические центры, каждую клеточку организма. Проливаясь в Муладхару, она пополняет жизненную энергию, укрепляет земной потенциал человека.

*Земная часть Основного потока ребенка в утробе может сливаться с Основным потоком матери. Это происходит тогда, когда их души не имеют противоречий друг с другом. В этом случае беременность проходит легко, без осложнений.*

*В другом случае земная часть потока ребенка может быть весьма самостоятельной и отделенной от потока матери. Это значит, что их души имеют противоречия, которые, конечно, проявятся очень бурно в процессах воспитания. Беременность в этом случае проходит с осложнениями.*

*Небесная часть Основного потока всегда самостоятельна. У каждой души свое предназначение.*

В детстве поток сверху явно преобладает. Это происходит потому, что земная реализация ребенка еще не включена. Он еще развивает свое тело и собирает силы. Поэтому дети всегда ближе к Богу. До трех лет ребенок полностью находится в земном поле мамы или стремится присоединиться к полю человека, ее заменяющего. После пяти дети уже с удовольствием выскальзывают из-под материнского крыла на довольно продолжительное время. К двенадцати годам, когда в основном оформились структуры мозга ребенка, он, как правило, уже способен полностью выделиться из поля матери, становясь самостоятельным жителем Земли.

В юности человек ощущает огромный потенциал сил. Ему кажется, что он сможет совершить нечто большое и замечательное; каждый мечтает о счастье и радуется силе своего тела. Если молодой человек уже умеет вкладывать энергию в реализацию жизненных планов, то это самые прекрасные годы его жизни. Поток земной уравновешивается потоком небесным. Можно не чувствовать усталости, можно открывать в себе неожиданные таланты, новые возможности, добиваться успеха. Природа заботится о молодости, и прана поступает в организм легко и беспрепятственно.

Но вот незаметно человек погружается в рутину.

Работа, семья, зарплата, повышение в должности. Жизнь, оказывается, не такая веселая штука. В ней больше серых будней. Плечи горбятся под тяжестью проблем, голова опускается, напряжение жизни сгустками откладывается в нади и в энергетических каналах. А жизнь продолжает требовать вложения сил. Прановый поток становится слабым. Почему?

Божественная благодать льется на всех одинаково. Но человек больше не отправляет запроса ввысь. Он забыл свою детскую восторженность, и способность удивляться, и желание мечтать. А нового, взрослого умения отправлять запрос не наработал. Не научился обращаться к Богу, не захотел прислушаться к тому, чего же хочет от него Вселенная, не задумался о своем предназначении. И вот - природа уже не помогает телу получать энергию Высших сфер, а сам человек не умеет ее вызывать — жизнь покатила к закату.

**Только тогда**, когда человек способен равноценно использовать свои земные и небесные силы, он приходит к состоянию гармонии. Неудивительно, что на это уходит не одна жизнь.

Основной поток движется в организме всегда, но в разной степени интенсивности. Особенно ярко и интенсивно он проявляется в периоды творческой активности личности. При сильном психическом напряжении, особенно с негативной окраской, поток свыше сужается. В худшем случае человек живет без потока сверху. Тогда его энергии циркулируют только внутри тела. И он превращается в «вампира», пожирающего энергию других людей. «Вампиры» раздражительны, угрюмы, видят жизнь в черных красках, при-

дирчивы; они могут быть очень навязчивыми собеседниками. Пообщавшись с «вампиром», вы чувствуете себя разбитым и опустошенным, у вас портится настроение, вы сами становитесь раздражительны.

Проживая жизнь без потока над головой, человек заикливается только на земных энергиях, его душа не чувствует прикосновения к тонким мирам, и она тоскует. Не имея радости духовной, человек изощряется в получении радости телесной. Но телесная радость не может длиться долго, она конечна. Снова болит душа, человек ощущает внутреннюю неудовлетворенность. Таким образом, человек проживает воплощение, которое душа не сумела достойно использовать для своего развития. К счастью, хотя бы иногда каждый человек обращается к Высшим силам. В этот момент у него появляется шанс включиться в тонкие энергии, достроить свой Основной поток, толкнув его выше своей головы, получить приток праны и ощутить вкус жизни. Не секрет, что чаще это происходит в кризисные периоды, когда, отчаявшись, человек отпускает душу на свободу из тесной клетки условностей и ограничений.

Но не стоит думать, что Высшие силы посылают человеку неприятности, чтобы заставить его обратить свой взор к Небу. Отвергая Высшие силы, человек легко сам находит себе неприятности, даже не замечая того, как он это делает. Игнорируя свой путь, свое предназначение, он неизбежно разрушает энергию, заложенную в него при рождении. Образуется новое кармическое напряжение, - которое неизбежно предстоит когда-то преодолеть.

Состояние небесной части вашего потока зависит от хорошей работы Сахасрара-чакры. Мы уже знаем,

что Сахасрара подпитывается верой в Высшие силы. Если Сахасрара энергетически обесточена, она не позволяет выстроиться верхней части потока. В таких случаях о человеке говорят, что он «безбожный», «без царя в голове», то есть живет бездумно, отвергая Высшие силы и Божественные Законы Мироздания. К сожалению, человек может совершать религиозные обряды и все-таки иметь сжатую, неразвитую Сахасрару. Тупое поклонение ничего не дает. Развитие энергии зависит только от развития сознания.

Если вы достаточно чувствительны, даже при мимолетном общении с человеком вы легко поймете, живет ли в его душе Бог, активна ли его Сахасрара-чакра, выстраивает ли он (пусть и бессознательно) небесную часть Основного потока. Не по словам, а по делам учит нас Библия относиться к людям.

Если вам встретится человек без потока над головой, не спешите убедить его в том, что он живет неправильно. Каждый человек имеет право на свободу выбора, в том числе и право на ошибку. Все мы действительно способны учиться *только на своих ошибках*. Стараясь сделать добро и убеждая человека в том, что для вас стало очевидным (после ваших ошибок), вы тем самым совершаете насилие и мешаете ему идти своим путем. Советуйте и помогайте другим, только если вас попросят об этом.

#### *Активизация Основного потока*

Муладхара вмещает в себя бесконечный океан энергии. Чтобы суметь воспользоваться этими силами, необходимо «взболтать океан» и добыть «не-

ктар жизни». Позвоночник - мутовка для взбивания океана, а копчик - венчик! «Пахтанье океана» производится в момент вдоха и выдоха. Позвоночник посылает импульсы энергии вперед, назад, вниз и вверх, добывая эликсир жизни для организма [1].

Как повествует древняя индийская легенда, с незапамятных времен в человеке жили ангел и демон. Они все время враждовали между собой. Демон часто оказывался сильнее, поскольку был агрессивен и более приближен к земным потребностям человека. Тогда ангел обратился к душе человека за помощью. Душа была на стороне ангела, и она сделала так, что дыхание стало сопровождаться пробуждением жизненного эликсира в теле человека. Этот эликсир душа отдала ангелу. Ангел победил, и каждую ночь душа имеет возможность пребывать в светлом мире Бога.

Дыхание — важный момент в процессе активизации Основного потока. Когда вы дышите, ваше тело совершает движение - понаблюдайте, какое. Если движется только верхняя часть грудной клетки, ваше дыхание поверхностно. Это плохо, потому что ваши легкие не участвуют полностью в столь важном для организма процессе, как газообмен.

Газообмен, то есть поглощение кислорода и других газов воздуха и выделение углекислого газа и некоторых других продуктов обмена веществ, необходим для всех организмов планеты. Без него невозможен обмен веществ и энергии, а следовательно, и сама жизнь.

Когда мы задерживаем дыхание, мозг напрягается, поэтому йога рекомендует не задерживать дыхание



в повседневной работе, на отдыхе, в общении. Задержки необходимо совершать только в специальных дыхательных практиках. В жизни следует стремиться к тому, чтобы дыхание постоянно синхронизировалось с движением. Когда тело совершает вдох, оно стремится активизировать все свои внутренние процессы. Когда же идет выдох, оно расслабляется, освобождаясь от напряжения.

При занятии дыхательной практикой (пранаяма) следует вытягивать весь организм, стараясь, чтобы дыхание задействовало полный объем легких. Б. К. С. Айенгар считает, что эликсир жизни наполняет организм наилучшим образом при следующих условиях. Вы сидите на полу или на коврик, скрестив ноги. Основание крестца и верхняя часть лопаток касаются стены. Одежда не должна касаться спины, но должна облегать переднюю часть тела. Во время вдоха кожа центра спины движется к бокам тела и одновременно вверх. Кожа плеч движется к центру тела. Кожа бедер и нижней части спины движется вверх, также к центру тела (рис. 26). На выдохе все расслабляется, но положение тела остается неизменно ровным.

Можно вновь вспомнить древнюю истину: как мы дышим, так и общаемся с Богом. И добавим: каков Основной поток организма, таков и позвоночник.

Попробуйте заняться сознательной активизацией жизненных сил. Может быть, не все получится сразу, но если вы будете настойчивы и терпеливы, то со временем обязательно добьетесь успеха, тем более что такая работа не только ведет к оздоровлению организма, но и способствует его омоложению.

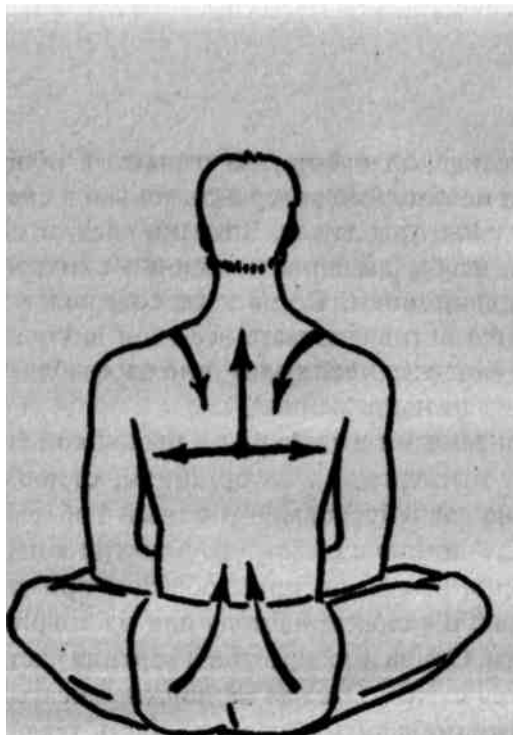


Рис. 26. Движение колен по спине на вдохе

#### Упражнение 10. Добывание нектара жизни

М

1. Сядьте в удобную для вас позу (можете выполнять упражнение стоя, сидя на стуле или лежа на ровной поверхности.) Ваш позвоночник должен быть выпрямлен, но не напряжен. Если вы не испытываете неудобства, то выполняйте упражнение в одной из поз, показанных на рис. 19а и 19б. Настройтесь на свое тело. Подышите полным дыханием, наблюдая за движением тела, позвоночника и вытягиванием кожи со стороны спины.

2. Активизируйте по очереди все энергетические центры организма, начиная с Сахасрара-чакры и закан-

*чивая Муладхарой. Совершайте полное дыхание, каждый раз ориентируясь на ритм той чакры, которую вы активизируете.*

*3. Мысленно сосредоточьтесь на ощущениях Муладхары. Почувствуйте усиление тяжести в чакре. Представьте, что горячий, раскаленный шар ярко-красного цвета горит и пульсирует в копчике, все больше раскаляясь. Представьте, будто вы разжигаете костер или печь и пламя поднимается все выше.*

*4. Горячий поток движется по позвоночнику вверх. Пламя охватывает Свадхистану, чакра горит ярким оранжевым цветом. Позвоночник вытягивается, словно что-то шевелится в вашем крестце, расправляя все его энергии.*

*5. Языки пламени взмывают выше, горячий поток бежит по позвонкам поясничного отдела. Ярко-желтый, золотистый цвет верхней части пламени подогревает Манипуру. Расправляется поясница, вытягиваются вверх ее позвонки.*

*6. Выше устремляется горячий поток. Он движется импульсами, активизируя каждый позвонок грудного отдела. Расправляются плечи, выпрямляется позвоночник, свободнее и легче становится дыхание. Изумрудным сиянием светится Анахата, теплом и светом наполняется сердце; оно словно расширяется, бьется свободно и легко.*

*7. Пульсирующее тепло движется по позвоночнику к Вишудхе. Вы можете помочь Куядалини, совершив несколько плавных поворотов головы влево и вправо, а также мягких, спокойных наклонов назад и вперед. Выпрямился шейный отдел, тянутся вверх шейные позвонки. Сияющим светом цвета весеннего неба пульсирует чакра. Светлеет в голове.*

8. Упругим импульсом энергия устремляется по стволу мозга к Аджне. Тягучий темно-синий шар чакры разворачивается внутри головы, будто расчищая пространство от ненужных мыслей. Есть только ощущение энергии основного потока в организме. Удерживайте это ощущение.

9. От Аджны толчком включается поток до Сахасрары и сразу устремляется ввысь. Представьте, что макушкой головы вы тянетесь к Солнцу, к Свету. Почувствуйте себя весенним бутоном, радостно раскрывающим свои лепестки сияющему теплу жизни. Представьте, что ваша макушка раскрывается Солнцу, как тысячелепестковый лотос, и каждый лепесток впитывает энергию жизни.

10. Свыше, от Солнца проливается свет. Энергия Неба стекает по лепесткам, как священный нектар, внутрь вашего тела, растекаясь в каждую клеточку организма. Не спешите, прочувствуйте как можно лучше прану Небес, наблюдайте, что происходит внутри вашего тела. Где-то неожиданно возникла мимолетная боль и тут же прошла — обратите внимание на это место. Где-то расслабилось напряжение и появилось приятное тепло. По всему телу разливается ощущение наполненности и радости. Почувствуйте, как прана, стекая в Муладхару по передней части позвоночника, наполняет вас жизненной энергией.

11. В завершение упражнения постарайтесь охватить своим вниманием весь Основной поток: от копчика струной вверх сквозь все энергетические центры, через Сахасрару ввысь, к Свету, и обратно мягким потоком по передней части тела, сквозь весь организм вновь к Муладхаре.

Все упражнение займет у вас поначалу минут 30-40. Затем вы научитесь делать его за 10-15 минут. Когда идет практика активизации Основного потока, всегда следует представлять чистые цвета спектра, при этом в области сердца обязательно представляйте чистый белый свет, окружающий изумрудную Анахата-чакру.

Выполнение данного упражнения дает интересное ощущение. Ваше тело как будто раздваивается. Вместе с телом физическим есть еще тело тонкое, энергетическое, астральное. Упражнение позволяет почувствовать, что физическое тело — это еще не весь «Я». Истинное «Я» легко и свободно, энергия астрального тела бесконечна, удовольствие души не имеет границ.

При небольшой тренировке, совершая дыхание через левую ноздрю, вы сможете вызывать активизацию Иды, а через правую - активизацию Пингалы.

#### Упражнение 11. Активизация Иды

1. *Выполните упражнение 10 с 1-го по 3-й пункты.*
2. *Одним из пальцев правой руки зажмите правую ноздрю. Продолжайте упражнение, настраиваясь на тягучий, упругий иньский поток. Наблюдайте ощущения.*

#### Упражнение 12. Активизация Пингалы

1. *Выполните упражнение 10 с 1-го по 3-й пункты.*
2. *Одним из пальцев левой руки зажмите левую ноздрю. Продолжайте упражнение, настраиваясь на легкий, стремительный и горячий янский поток. Наблюдайте ощущения.*

Практика энергетического подъема Кундалини - вовсе не единственный способ пробудить спящие энергии жизни. Вот некоторые из них: монашеский образ жизни, исполнение ритуалов, молитвы и поклонение Богу. Совершаемые искренне и с большой энергоотдачей молитвы, без сомнения, пробуждают скрытые силы человека, приводят его к здоровью и долголетию. Подвижничество, аскетизм и бескорыстное служение людям приближают человека к Богу, помогают ощутить свое единство с ним. Неуклонная работа с телом, практика постоянного очищения, занимающая все время жизни человека, сложные дыхательные практики высоко в горах также приведут человека к раскрытию своих энергий.

Все это не очень приемлемо для современного человека, чей жизненный ритм далек от неспешности и размеренности, особенно для живущего в большом городе, где и чистого воздуха не всегда удается глотнуть. В условиях скоростного вращения между работой, семьей и жизненными проблемами есть ли у нас шанс заняться своим духом и телом и прислушаться к своему божественному началу?

Конечно, есть. Но для этого нужно понять: процесс самопознания — индивидуальная вещь! Какой бы практикой ни занимался человек, его цель — найти *собственный* путь развития духа. Чтобы заниматься психической саморегуляцией в том объеме, который предлагает данная книга, необходимо определенное количество свободного времени, относительный покой как условие сосредоточения на своем внутреннем мире и хотя бы небольшой предварительный отдых. Говоря по правде, далеко не всегда это получается. Как же быть?

Для ежедневных занятий необходимо выбрать для себя некоторый минимум упражнений. Осваивать его следует постепенно, без напряжения. Не нужно совершать много упражнений, лучше сделать совсем чуть-чуть, но пропустить это через собственное сознание. Наступит момент, когда вы заметите первый результат — и тогда вы сможете расширить ваши занятия, с удивлением замечая, что находятся время и силы.

Условия вашей жизни — это ваша карма и дхарма. Карму необходимо преодолевать, дхарму принимать как нормальное состояние земного существования. *Дхарма* создает однообразное *напряжение будней*. Это работа и каждодневные заботы о том, чтобы ваша семья была сыта и одета; это различные хлопоты по дому и общение с внешним миром: магазин, жилконтора, школа, детский сад. К дхарме относятся и каждодневные заботы о близких: постирать, приготовить, проверить уроки, обсудить бытовые вопросы.

*Карма* - это те *проблемы*, которые появляются в жизни каждого человека.

Дхарму следует выполнять спокойно и без раздражения. Это такое же условие нашего земного существования, как дождь и ветер, смена зимы и лета. Выполняйте дхарму с внутренней расслабленностью. Повторяйте про себя: это нормально, такова жизнь, все в порядке, моя дхарма дана мне как неотъемлемая часть жизни. Если вам покажется, что вам дана слишком тяжелая дхарма, а у других все гораздо легче, то вспомните, что, кроме дхармы, есть еще и карма, проблема!

Проблема есть у каждого: у богатого и бедного, счастливого и несчастного, больного и здорового, разумного и глупого! Самая тяжелая карма у того, кто не

знает своих проблем. Преодоление кармы связано с тем, что человек должен вырастить в себе ту энергию, которой у него нет. Для одного это решительность, для другого - уступчивость, для третьего - работоспособность, выносливость. В этом и сложность кармы, что мы должны выработать в себе то качество, которого мы не понимаем, не знаем, а зачастую и отвергаем всем своим существом.

Тяжелая дхарма вполне может быть дана вам и в качестве кармы. Но тогда вам необходимо понять, какого качества вам не хватает, чтобы с нею легко справиться. Энергия этого качества и будет вашим кармическим достижением. Как правило, это самый первый шаг в самопознании.

Дхарму следует просто выполнять, расслабленно и спокойно. Над кармой следует размышлять, она толкает человека к развитию сознания.

Исполнение дхармы и преодоление кармы — главная духовная работа, а все остальное лишь подспорье -и помощь в ее осуществлении.

### ***Тонкие ощущения человека***

Окружающий мир и вся наша жизнь постоянно дают информацию для развития сознания, но не всегда мы ее воспринимаем. Развитие сознания всегда связано с новой информацией, которую воспринимает человек. Именно *воспринимает*, а не просто получает.

Например. Вы активный и энергичный человек, ведущая чакра - Манипура. Вам не хватает энергии размерности и торможения. Люди вокруг часто говорят вам: «Подожди, не спеши!» Когда вы что-то де-



лаете, вы постоянно раните себе пальцы, руки, ноги. Кроме того, вам часто приходится переделывать то, что вы уже сделали. Вы говорите себе, что вы сделали в жизни гораздо больше, чем тот, кто долго размышляет, прежде чем прибить гвоздь. Да, это так. Вам хорошо удается справляться с дхармой, но вы не преодолеваете свою кармическую проблему. Причем заметьте, вы постоянно получаете информацию из окружающего мира: люди говорят вам открытым текстом, порезы красноречиво демонстрируют вашу проблему, но вы *не воспринимаете* эту информацию. Почему? Чтобы *воспринять*, нужно *приобрести* это новое качество (торможение), как будто *создать* внутри себя новую струну, которая смогла бы выдавать недостающую ноту. Как же это сделать?

Часто человек хорошо понимает, в чем его проблема, какую струну надо создать или просто подстроить в душе, но сделать этого не может.

«Я знаю, что мне нужно быть спокойнее для моего же блага, — говорит сорокалетняя женщина, — но как только мне говорят неприятные вещи на работе, я завожусь снова и снова и ничего не могу с собой поделать!»

«Я знаю, что мне нужно взяться за ум, пойти учиться, начать работать, чтобы не сидеть на шее у матери, - говорит двадцатилетний юноша, - но каждый день иду с приятелями в игровой клуб и просиживаю там допоздна. Я не знаю, как мне собраться с силами, это выше меня».

«Муж ругает меня за то, что я все время что-нибудь забываю. Я сижу дома, но ничего не успеваю. Вечером все приходят с работы, а у меня и уборка не закончена, и ужин еще не готов, и в магазин я забыла схо-

дить, - домохозяйка в отчаянии. - Целый день прошел, я что-то все время делала, но понимаю, что мне не Хватает собранности».

«Я обижаюсь на своего брата, - сокрушается пожилой мужчина. - Уже столько лет прошло, и брат уже умер, а я не могу себя заставить сходить к нему на могилу и простить. Это плохо, я знаю, что надо уметь прощать, но как вспомню свою обиду, так ком встает вот здесь, в груди, и я ничего не могу с собой поделать».

Мало понимать, в чем проблема, необходимо еще и знать, *как, каким способом* прийти к ее решению! Вопрос *как?* — всегда самый сложный и самый главный!

«Избавься от страстей, — говорил Будда, - и в тот же миг прекратятся все твои страдания». Хороший совет, но неосуществимый в реальной жизни. «Возлюби ближнего своего, как себя самого», — советовал Иисус. Но и это выполнимо лишь для самого Иисуса. Советы Великих учителей — скорее дзенские коаны, которые можно решать всю жизнь. Многие люди, стараясь выполнить один из таких советов, мечутся по жизни, впадают то в одну, то в другую крайность, в итоге же ощущают себя потерянными и обманутыми. Но никто не виноват, что они взялись решать самый сложный коан и не рассчитали своих духовных сил. Назвав себя христианами или буддистами, они решили, что стали последователями святого посланника Неба, а значит, приподнялись на ступеньку выше всех тех, кто не является таким последователем. Это великое заблуждение. Нет арши на, которым можно было бы измерить веру или религиозность, чистоту помыслов или верность идеалам.

Все помнят библейскую притчу о разбойнике, который сумел искренне раскаяться в своих грехах и был прощен. Мы никогда не знаем, на что способна душа другого человека. Мы даже не знаем, на что способна наша душа.

На вопрос *как?* эзотерика отвечает однозначно: следует развивать тонкие ощущения организма. Какой бы духовной практикой вы ни занимались, она прежде всего развивает вашу чувствительность, вы начинаете понимать, какое чувство движет вами в тех или иных обстоятельствах. Вы начинаете ощущать чужую боль и чужое настроение, видеть разнообразные краски мира. Тем самым вы становитесь способными *воспринимать* информацию, которая меняет ваше сознание и создает недостающие струны в душе. Так вы совершенствуетесь и смягчается ваша судьба,

Возможности психической и духовной саморегуляции в повышении чувствительности человека очень велики. Каждое ваше размышление, каждое упражнение, пусть самое простое, позволяют сделать шаг в этом направлении.

Разум человека сосредоточен не только в мозге - он распространен по всему организму. Так считает новая область биологии, активно развивающаяся в последнее время, - психонейроиммунология. Как пишет Альберто Виллолдо, существуют молекулы (нейропептиды), заполняющие пространство между клетками, которые «практически мгновенно откликаются на каждое ощущение, чувство и перемену настроения, тем самым превращая весь организм в пульсирующий, неутомимый разум».

Распространенное полусутоливое высказывание о том, что все наши болезни от нервов, на самом деле

совершенно справедливо. У любого заболевания есть его психосоматическая основа. В угнетенном состоянии духа подавленность ощущает каждая клетка организма, а иммунная защита ослабевает. Тело, разум и дух человека едины. И значит, не важно, с чего начинать. Можно с размышлений, можно с энергетической практики, можно с заботы о теле. Старайтесь почувствовать ваше тело, ваши энергетические центры, прислушивайтесь к вашим ощущениям, они расскажут вам все, они — ваши лучшие друзья!

Оставим споры о том, какой путь лучше. Тот, кто ищет свой путь и идет вперед, всегда прав. Тот, кто отрицает все, что ему непонятно, обычно уже никуда не идет.

*Глава 4*  
*Ноосфера Земли*

Основоположником учения о ноосфере является русский ученый Владимир Иванович Вернадский (1863-1945). «Десятилетиями, целыми столетиями будут изучаться и углубляться его гениальные идеи, а в трудах его - открываться новые страницы, служащие источником новых исканий» - так о Владимире Ивановиче отзывался другой знаменитый русский ученый А. Е. Ферсман.

Глубоко погружаясь в изучение минералогии и геохимии, написав множество трудов в этой области, В. И. Вернадский пришел впоследствии к созданию, казалось бы, неожиданного учения о *биосфере* планеты («Биосфера», 1926), которое по достоинству было оценено только спустя много лет за рубежом. В 1970 г. в США был выпущен специальный номер широко распространенного журнала «Scientific American», посвященный идеям Вернадского. После этого учение о биосфере получило признание во многих странах мира, в том числе и в России.

*Биосфера* — это наружная оболочка Земли, пронизанная биологической жизнью, развитие которой зависит от притока солнечной энергии. «Неужели только тонкая пленка» на поверхности «бесконечно малой точки мироздания - Земле обладает коренными, особенными свойствами» жизни? Вернадский был уве-

рен, что Вселенная обязательно должна быть наполнена жизнью, возможно, в иных формах проявления. Каково же значение земной жизни для мироздания? Это вопрос более всех других занимал ученого.

Статья В. И. Вернадского «Несколько слов о ноосфере», изданная в 1944 г., за несколько месяцев до смерти автора, стала программой его нового исследования. Но только в 1979 г. был опубликован труд ученого «Научная мысль как планетарное явление». В нем обстоятельно изложена концепция *ноосферы*, которая и по сей день привлекает большое внимание мыслящих людей всего мира.

*Ноосфера* - это высший этап развития биосферы, при котором «проявляется как мощная сила человеческий разум (сознание)». Подобно тому, как в здоровом человеческом организме все его функции управляются головным мозгом, биологическая жизнь планеты управляется ее ноосферой. Подключение к информации, содержащейся в ноосфере, может дать наиболее полное использование заложенных в природе возможностей на благо человечества. Существует «реальная возможность не допустить голодания и нищеты, ослабить болезни, продолжить до максимума длительность человеческой жизни».

Учение о ноосфере до сих пор не получило должного развития в трудах современных ученых. Это и неудивительно. Вернадский касается самой сложной проблемы: соединения духа и тела в единое целое. «Пора избавиться, — пишет он, — от узкого, христианского (или монашеского) деления на дух и тело. Настоящая душевная жизнь состоит именно в использовании лучших сторон и тела, и духа». Бесполезен спор о том, что первично: материя или идея. Он так же сме

*шон*, как и спор о том, что появилось раньше: курица или яйцо. Дух есть не что иное, как особая форма существования материи. Ноосфера - не только мир человеческой мысли материально-научного и бытового характера, это духовный мир человека. Его главную идею Владимир Иванович определил очень емко: «Основа жизни - искание истины».

Искание истины — вот что определяет развитие ноосферы планеты. Как мозг человека не только заботится о поддержании жизни тела, но и стремится к познанию окружающего мира, так и во внимании ноосферы находится не только Земля, но и Космос!

Ноосфера — вполне материальная реальность, основанная на биогеохимических процессах. Так же как и мозг человека, она имеет основание в материальной, биологической субстанции. Проявление духовной силы мысли в нашей реальной жизни не связано с мистикой. Мистический ореол во все времена образовывался вокруг еще не познанных явлений. Что же касается ноосферы, она действительно остается пока загадкой, но это не значит, что учение о ней является мистикой.

Вернадский не говорит об эзотерике, но подходит к ней так близко, что и по сей день его работы воспринимаются как завтрашний день науки.

В понимании современных ученых ноосфера — это часть огромного информационного поля Вселенной. Она включает в себя научные и духовные искания всех людей, когда-либо живших на Земле, а также истины, которые еще не открыты человечеством. Ноосфера остается столь же мало познанной, как и мозг человека.

Мы можем воспринимать ноосферу как разум



Земли, и нам важно понять, каким образом мозг человека взаимодействует с разумом планеты. И не только планеты. Как утверждает эзотерика, вся Вселенная разумна, она наполнена зашифрованной информацией. Код этого шифра должен быть универсальным, иначе Вселенная не смогла бы существовать.

## *Работа мозга*

Мозг имеет три основных рабочих блока.

Первый — *энергетический* — заведует всеми процессами, связанными с энергетикой тела: контролирует режим накопления энергии, ее сбережения и расходования. Он обеспечивает регуляцию тонуса коры больших полушарий мозга и в целом бодрствование организма. Чтобы мыслить, желать, действовать, человеку как минимум нужно бодрствовать. Когда для бодрствования становится недостаточно энергии, человек засыпает и, накопив силы, вновь включается в активную жизнь. За это отвечает в основном отдел мозга, называемый «ретикулярной формацией», расположенный в задней части мозга, а также некоторые отделы переднего мозга, связанные с глубинными структурами. К этому же блоку относится аппарат, при помощи которого человек способен строить планы — единственный из всех животных планеты.

Второй блок обеспечивает получение, хранение и переработку информации. Его называют *информационным*. Это височные, теменные и затылочные доли коры мозга и подкорковые образования. Они включают в себя механизмы, способные переносить, доставлять информацию от зрительных, слуховых и других

чувствительных анализаторов к зонам, совершающим синтез информации, что позволяет мозгу не только перерабатывать, но еще и кодировать информацию, полученную от тела и из внешнего мира, а затем направлять соответствующие импульсы-команды организму. Вследствие этой работы человека создается адекватная реакция на происходящие события.

Третий — *блок управления* — осуществляет программирование психической деятельности и контроль выполнения программ. Он включает передние отделы больших полушарий. Лобные доли имеют связь практически со всем мозгом. Они, как говорится в физиологии, надстроены над всеми другими отделами. Универсальная функция блока - общая регуляция поведения, регуляция конструктивной деятельности интеллектуальных процессов, организация произвольно-активной человеческой деятельности. Собственно, это то устройство, которое позволяет нам действовать в окружающем пространстве по своему разумному усмотрению.

Все три блока способны работать как на уровне сознания (когда человек при помощи воли и разума контролирует свое поведение), так и на бессознательном уровне.

Первый, энергетический, блок контролирует бодрствование. В детстве этот процесс идет наиболее естественно. Если ребенок устал, он засыпает мгновенно в любых условиях: на руках у мамы, растянувшись на полу, скрючившись в неудобной позе в машине, в автобусе, при громкой музыке и разговоре. Он не способен как-либо влиять на свои бессознательные реакции. С возрастом человек учится приспособляться к обстоятельствам: рано встает, поздно ложит-

ся, работает в ночную смену, мало спит в походах, в экстремальных случаях может не спать почти трое суток. Усилием воли человек сознательно вызывает к жизни резервные возможности своего организма. Вместе с тем бывает, что в стрессовых ситуациях человек, переволновавшись, и рад бы заснуть, но не может. Тут болезненный механизм работает без участия его сознания. Таким образом есть возможность сознательно влиять на процессы бодрствования, но в определенных пределах. Это может быть изначально вынужденным моментом: например, необходимость вставать каждый день на работу в 6 часов утра может стать привычкой, сохраняющейся и на пенсии. Привычка - это уже сфера бессознательного, поэтому ее изменить очень трудно, на это нужно много энергии.

Блок управления мы особенно активно тренируем в детстве. Учимся завязывать шнурки, писать, вдевать нитку в иголку. Сначала все это очень трудно, потому что необходимо создать навык, сознанием понять, как это совершается. Но затем, научившись, мы делаем те же вещи «на автомате», то есть бессознательно. Когда мы учимся вязать на спицах или делать акробатическое упражнение, то шаг за шагом повторяем вновь и вновь определенное действие, стараясь выполнить его правильно. С каждым разом оно получается быстрее и быстрее. Наконец, мы перестаем думать, как это делается, тем самым перекладывая свой навык в область бессознательного.

Очень интересно наблюдать за тем, как взрослый человек учится ездить на велосипеде или плавать. Поначалу он изо всех сил старается контролировать свои действия, делать так, как его учат. И чем больше он старается, тем труднее ему дается обучение. А дело

в том, что в организме заложены бессознательные механизмы: удержание равновесия и способность держаться на плаву. Поэтому, когда вас «учат» этим вещам, тело сопротивляется надуманному обучению. Вам все больше кажется, что научиться плавать или ездить, сознательно контролируя свои движения, невозможно. И вы абсолютно правы. Но смысл обучения вовсе не в том, чтобы запомнить последовательность определенных действий, а в том, чтобы, пробуя снова и снова, однажды «поймать» бессознательное состояние равновесия или бессознательную способность к «плавучести». «Поймав» это состояние, вы устанавливаете канал связи между сознанием и бессознательным. После этого вы уже не сможете разучиться плавать или держать равновесие.

Дети учатся таким вещам гораздо проще именно потому, что их сознательный контроль намного слабее, чем у взрослого. Сознание не мешает включиться естественному бессознательному механизму.

Информационный блок постоянно воспринимает самые разнообразные импульсы окружающего пространства. Научно доказано, что еще в утробе матери ребенок впитывает импульсы не только ее настроения, но и настроения окружающих людей, реагирует на музыку, которую слушает мама, на книги, которые она читает, на мысли, возникающие в ее голове.

Мозг человека является приемным устройством, работающим в колоссально широком диапазоне приема длин волн, которые характеризуют различные информационные поля Вселенной. Подсознательно он воспринимает очень много, в том числе вибраций чувств и мыслей других людей, излучения предметов, а также излучения космоса, звезд, Луны и Земли.

Проведем небольшой эксперимент. Не отрываясь от чтения, подумайте, какие звуки вы слышите в данный момент, что видите, ощущаете, что воспринимаете всем телом, взаимодействуя с окружающим пространством. А сейчас прикройте глаза, сосредоточьтесь, попробуйте воспринять как можно больше звуковой и тактильной информации. Вы поймете, что воспринимаете гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. Все зависит от осознанной настройки вашего восприятия. Так в приемнике, принимающем многие станции, вы слышите только одну, ту, на которую настроитесь.

Огромное количество информации проходит сквозь сознание: вы не обращаете внимания на очень многое. Мозг выделяет только значимые, важные объекты. Но и они не задерживаются в памяти надолго. Только крохи информации способна хранить долговременная память, кратковременная - еще меньше.

Еще больше информации вообще минует сознание и воспринимается лишь бессознательно/Например, что думают о вас ваши коллеги, как меняется в данный момент атмосферное давление, активность солнца, валютный курс? Человек бессознательно воспринимает самую разнообразную информацию, но ее очень трудно, а чаще — невозможно вывести на поверхность сознания. Даже если вы сейчас очень тщательно настроитесь на близкого человека, вам вряд ли удастся осознать его чувства — для этого необходима определенная тренировка. А если настроиться на звезды? Даже если вам покажется, что вы чувствуете их вибрации, их невозможно понять: сознание не имеет кода к расшифровке такой информации. А между тем если вы заглянете в учебники по астрологии, то узнаете, что звезды посы-

лают конкретно вам совершенно особые импульсы и, более того, вы на них реагируете (разумеется, бессознательно). Поэтому вы часто не понимаете, какие причины внезапно изменили ваше настроение.

Мозг воспринимает импульсы Солнца и Луны. Человек весьма значительно реагирует на их активность, опять же - бессознательно, хотя известно, что, живя в соответствии с лунным ритмом, человек может очень легко осознавать лунное влияние и избегать неприятностей\*. Наблюдая за влиянием Луны достаточно долго, вы становитесь способными нейтрализовать в себе ее влияние, потому что перестаете реагировать на раздражитель, который теперь понимаете.

На этом эффекте основан и психоанализ, разработанный З. Фрейдом в конце XIX — начале XX века. В создании своей системы знаменитый ученый основывался на психотерапевтической практике, применявшейся задолго до него, правда, чаще как вспомогательный метод. Главная заслуга Фрейда заключается в том, что он доказал главенствующую роль подсознания в жизни и судьбе человека. Неприятные события, переживания, неисполненные желания не исчезают из психики, а подвергаются вытеснению в сферу бессознательного, где продолжают жить как импульсы психической энергии. Эта энергия проявляется наружу сложными путями, подчас разрушая энергию наших сознательных желаний, искажая ее; она никогда не спит, она всегда с нами.

Информационный и эмоциональный раздражитель, хранящийся в подсознании, воздействует на по-

\* Об этом подробнее в кн: Эль Тат. Преодоление кармы. М., 2005.

ведение человека, но выведенный в сознание, утрачивает свою силу воздействия. Таким образом, чем больше подсознательной информации нам доступно, тем разумнее и увереннее мы становимся. Мы лучше себя понимаем, стараемся говорить себе правду, то есть укрепляется ниточка связи между сознанием и подсознанием. Так идет сбережение энергии, а значит, продлевается жизнь, исчезают внутреннее напряжение и, естественно, болезни.

К. Г. Юнг, швейцарский ученый, создал понятие «коллективного бессознательного». Фрейд воспринимал душу младенца как «чистую доску», на которой записываются впечатления его жизни. Юнг считал, что следует обратиться к гораздо более отдаленным временам. «Коллективное бессознательное» содержит в себе информацию жизни человеческого рода. Эта информация присуща бессознательному всех людей, она передается по наследству и является той основой, на которой вырастает индивидуальная психика. С точки зрения Юнга, все в человеческом мире подвластно законам психологии, «душа народа есть лишь несколько более сложная структура, нежели душа индивида».

Возникновение этих идей относится к тому же времени, что и возникновение идеи Вернадского о ноосфере планеты. Постоянная связь индивидуального бессознательного с коллективным опытом расширяет возможности души. Юнг исследовал науку и культуру с точки зрения аналитической психологии и пришел к выводу о ТОУ, что все отагротия, как к все произведе- нии искусства, создаются людьми в контакте с «коллективным бессознательным», с опорой на весь предшествующий опыт человечества.

Станислав Гроф, один из основателей трансперсональной психологии, в конце XX века в ходе своих исследований открыл две дополнительные области психики. Первая — «околородовая», связанная с травмой рождения в узком смысле слова. А в более широком — с опытом перехода души из одного мира в другой, из мира физической материи в мир пребывания души между ее воплощениями. Опыт рождения, как и опыт смерти, является для души наиболее напряженным испытанием. Этот опыт пугает неокрепшую душу. Страх перехода создает бессознательное ожидание страданий.

Вторая область — «надличностная», или трансперсональная. Она охватывает все виды наследственной и коллективной памяти, а также кармические переживания. Гроф говорит о возможности сохранения сознания после смерти, о перевоплощении души, о кармических процессах в развитии человека. Исследователь убедительно доказывает, что «психика отдельного человека не имеет границ и, в сущности, соизмерима со всем его бытием». Его эксперименты «подтверждают основной принцип многих эзотерических систем, который гласит, что микрокосм служит отражением макрокосма». Иными словами, душе человека открыта вся Вселенная, бессознательно индивидуальный мозг способен вмещать в себя информацию буквально обо всем!

«Существование переживаний прошлых жизней со всеми их примечательными характеристиками — неоспоримый факт, достоверность которого может быть установлена любым серьезным исследователем, кто достаточно широко мыслит и заинтересован в проверке свидетельств», — утверждает С. Гроф [15].



Свидетельства в этой сфере настолько богаты и необычайны, что те ученые, которые не размышляют над вопросом о перевоплощении, сами заслуживают серьезной проверки, не являются ли они «несведущими или тупоголовыми».

Таким образом, в настоящее время не подлежит сомнению факт, что человек способен включаться во взаимодействие с коллективным бессознательным и с иными надличностными энергоинформационными образованиями Вселенной. Также не подлежит сомнению, что Вселенная оказывает влияние на жизнь, судьбу и развитие каждого индивидуума в той степени, в какой сам он кармически способен воспринимать помощь и поддержку Высших (надличностных или трансперсональных) сил.

Взаимодействие с Высшими силами недоступно сознанию в привычном режиме обыденного восприятия. Однако в обход сознания подсознание постоянно ведет сложную работу по обмену энергией и информацией с надличностными структурами. Эта работа влияет на судьбу человека подчас гораздо больше, чем работа самого сознания. В измененном, или трансовом, состоянии человек способен приоткрывать завесу бессознательного, влиять на его работу и включаться осознанно во взаимодействие с Высшими силами.

Кодом к зашифрованной информации Вселенной служат высокочастотные вибрации, воспринимая которые, мозг человека взаимодействует с разумом планеты. Это происходит через сложную работу бессознательных структур всех трех блоков мозга. Можно утверждать, что человек способен получать энергию и информацию, хранящуюся в ноосфере планеты, в таком количестве, в каком сам пожелает. С помощью

блока управления человек может проникать в ноосферу осознанно и тем самым путешествовать по тонким мирам.

Путеводителем человека по ноосфере способно стать эзотерическое учение об эгрегорах. *И* подсознательно, и осознанно человек включается в космическую энергию и информацию не напрямую, а через эгрегоры.

### ***Что такое «эгрегор»?***

Эгрегор — часть ноосферы Земли, Он представляет собой условный сгусток энергии и информации и также условно существует в атмосфере планеты. «Условно» потому» что это вибрационное образование Тонкого мира, и мы не можем очертить его точных границ, как не можем обозначить и его точное местопребывание. Он везде, где мы захотим к нему обратиться. Это понятие соизмеримо с «коллективным разумом».

Каждый эгрегор имеет свои вибрационные характеристики, тем самым являясь полевым образованием. Эгрегор, как хранилище энергии и информации, объединяет определенную группу людей. Незримыми нитями он связан с этими людьми через характерные идеи, цели и намерения. Эгрегоры бывают разные: большие и маленькие, простые и великие, «однодневки» и «долгожители». Все зависит от целей их образования.

Самый простой эгрегор — это эгрегор неформальной компании приятелей, например, собравшихся покататься на лыжах. Он образуется в- тот самый; момент, когда у каждого в отдельности и у всех вместе

возникает желание соединиться на время для определенной цели. Он распадается, как только они расстаются. Похожая жизнь у эгрегоров трудового коллектива, спортивной команды, школьного класса.

Но есть эгрегоры более мощные, и они живут намного дольше. Это эгрегоры страны, народа; эгрегоры направлений в науке (физический, химический, юридический, биологический); профессиональные эгрегоры ремесел (медицинский, гончарный, ювелирный, торговый); эгрегоры различных искусств (театральный, изобразительный, музыкальный). Историю рождения и развития таких эгрегоров можно проследить на протяжении всей человеческой истории. Они живут и действуют постоянно, и к ним можно обратиться в любую минуту.

От выше перечисленных значительно отличаются эгрегоры духовные: идеологические и религиозные. Их появление трудно объяснить, исходя из житейских нужд. Они возникают на основе духовных потребностей человека, например потребности в понимании устройства Мира. Размышляя на философские темы, человек контактирует с ноосферой и находит там высокие идеи, прекрасные и идеальные образы, созвучные его душе. Он стремится осмыслить их в соответствии со своим мировосприятием и дать им свое название. Поэтому «Бог един, но мудрецы называют его разными именами». Эгрегоры коммунизма, демократизма, буддизма или христианства несут в себе первоначально возвышенные мечты человека о гармоничном устройстве Мира. К сожалению, слишком часто эти мечты преобразуются до неузнаваемости людьми, которые эксплуатируют первоначальные идеи и пристраивают их к своим житейским интересам.

Существуют и очень широкие, всеобъемлющие эгрегоры. Солнечный эгрегор жизни объединяет всех жителей Земли, с любовью воспринимающих дневное светило. Эгрегор растительной природы (флоры) или эгрегор животного мира (фауны) планеты тоже являются объединяющими. Такие эгрегоры создают энергии примирения всяческих разногласий между всеми жителями Земли. В них присутствует не только энергия самого природного комплекса, но и энергия людей, связывающих свою жизнь с любовью к нему, заботой о нем. Объединяющим является и милый, сказочный эгрегор детства, куда все мы периодически заглядываем, поскольку каждый когда-то был ребенком. Поэтому и забота о детях объединяет всех жителей планеты.

Один человек может входить в контакт с разными эгрегорами. Обычно вы вкладываете много энергии в эгрегоры семьи и работы, считаете себя приверженцами какой-либо религии, с удовольствием заботитесь о своих домашних животных, любясь картинками природы, ощущаете себя жителями Земли. И таким образом, принадлежите нескольким эгрегорам. Естественно, что ваш энергетический вклад в каждый из них будет различным.

Вредно ли человеку «вкладывать» свои силы в процветание эгрегора? Конечно же нет. Вы заводите собаку, чтобы получать удовольствие. Удовольствие — это энергия, излучаемая самой собакой, а также всем эгрегором фауны планеты. Вы заботитесь о своей семье, при необходимости семья поддерживает вас. Вы спросите, при чем тут эгрегор? Попробуем уточнить.

Если вы бегаеете со своей собакой по парку, то между вами происходит прямой энергообмен. Если вы

пришли к вашему родственнику, попросили помощи и получили ее, это тоже прямой энергообмен.

А вот если вы покупаете журналы о собаках, ставите фото своего любимца на рабочий стол (и оно помогает вам расслабляться в минуты отдыха), если вы получаете удовольствие от фильмов про животных - это уже взаимодействие с эгрегором. Ваша собака в этот момент может спокойно гулять по улице и заниматься своими собачьими делами. Она лично не взаимодействует с вами. Вы обмениваетесь энергией с эгрегором собаководства.

Если в трудную минуту жизни вас греет мысль о своей семье, если вы помните, что говорила вам когда-то умершая бабушка, если вы чувствуете, что вы не одиноки в этом мире - это энергия эгрегора семьи заботится о вас. И так будет всегда, пока вы сами не отречетесь от нее.

Чтобы «вступить» в какой-либо эгрегор, не нужно совершать никаких сложных ритуалов — достаточно лишь чувствовать себя причастным к информации данного эгрегора и стремиться вкладывать в него свою энергию. Вкладывать энергию в эгрегор — значит совершать какие-то действия, связанные с его направленностью. Чаще всего вы включаетесь в тот или иной эгрегор бессознательно, по одному лишь внутреннему интересу и влечению.

Для того чтобы «выйти» из эгрегора, нужно, чтобы иссяк интерес к данному предмету. Например, в детстве вы увлекались почтовыми марками. Вы покупали для марок альбомы, раскладывали их по темам, общались с друзьями, старались больше знать об этом предмете - вы были включены в эгрегор филателизма. В этом нет сомнения, поскольку, открывая свои аль-

бомы, вы получали огромное удовольствие. Прошло много лет. Теперь вы уже и не помните, когда именно филателия перестала интересовать вас и ее вытеснили другие увлечения. И вот, перебирая старые вещи, вы вдруг наталкиваетесь на запылившиеся альбомы. Открывая их с трепетом, вы ждете прежнего чудесного удовольствия, но ничего не происходит, и вы испытываете разочарование. Дело в том, что вас давно нет в столь любимом когда-то эгрегоре, а без него марки — ничего не значащие бумажки.

Но иногда эгрегор держит вас. Вы бы и рады избавиться от воспоминаний, от грусти или обиды, например, в отношении бывшего супруга. Вам кажется, что все мосты сожжены, но вы теряете силы, постоянно думая о прошлом. Вы сохраняете связь с эгрегором уже несуществующей семьи.

То же может случиться во взаимоотношениях с любым другим эгрегором, в том числе и религиозным.

Все, что говорилось выше, относится к эгрегорам *эволютивный*, то есть служащим эволюционному развитию человека, эгрегорам «положительным», божественным. Но существуют и другие эгрегоры. Они называются *инволютивными*.

### *Инволютивные эгрегоры*

Строго говоря, это демонические образования. Они разрушают личность человека, приводят его к деструктивному поведению, отдаляют от Бога.

Но следует помнить, что Демон — это один из ангелов Бога. И его предназначение - искушать человека страстями, демонстрировать ему обратную сторо-

ну Мироздания. Только пройдя через все искушения, человек начинает осознавать свою истинную природу. Поэтому столь долг и тернист путь к совершенству и гармонии.

Божественный Мир един. *Монизм* («моно» - «единство» или «единение») предполагает объединение, взаимопонимание, договор, нахождение компромисса. Бережное сохранение *единого* Мира создает условие для развития каждого, поскольку сохраняет свободу каждому, а значит, отрицает насилие.

*Демонизм*, в противоположность монизму, — *разъединение*. Оно предполагает противопоставление одной части мира другой, противоборство, подавление, агрессию, насилие, эгоцентризм. Вы можете легко представить, сколько демонизма вокруг вас, в том числе одетого в красивые одежды политических и «нравственных» идей.

Существуют эгрегоры преступного мира, эгрегоры рабов алкоголя и наркотиков, эгрегоры азартных игр. Их идеи алчны и разрушительны для души, поэтому, включившись в инволютивный эгрегор, каждый человек начинает терять энергию. К сожалению, поначалу он может не замечать этого. Ему даже может казаться, что он получает много приятного, но после удовольствия всегда следует потеря сил. Постепенно эгрегор завладевает вибрациями человека, и наступает момент, когда вырваться становится уже сложно. Инволютивные эгрегоры питаются лишь энергией человеческих страстей и пороков. У них нет другого источника сил.

Состояние разбитости, усталости, потери сил, после которого трудно восстановиться, является показателем вашего общения с инволютивным эгрегором.

Разрушительным может быть даже эгрегор семьи.

Тогда каждый раз, когда семья собирается вместе, следуют неприятные разговоры, скандалы. После такой встречи члены семьи ощущают потерю сил и большое желание больше не встречаться. Такая семья обязательно распадется. Но если по какой-то причине люди остаются вместе, то они подвергаются опасности серьезно заболеть.

Инволютивным может быть и религиозный эгрегор. Часто выступления христианских сектантов сводятся к тому, чтобы изобличить всех инакомыслящих. Агрессивное нападение - это всегда очень низкие, разрушительные вибрации. От них просто невозможно подняться к высоким идеям, ради которых жил Иисус. Если люди собрались вместе, чтобы обругать кого-то, — это разрушение. «Не судите да не судимы будете!»

Разделение на плохих и хороших само по себе уже демонизм. Каждый человек имеет право идти своей дорогой. Если вы признаете свободу для всех, это обеспечивает вашу собственную свободу. Попробуйте, и вы убедитесь в этом. Если вы не нарушаете ничью свободу, вы сами становитесь свободным. Если вы чувствуете себя несвободным, подумайте, кому вы отказываете в свободе поступать так, как тому хочется.

Что делать, если вы попали в инволютивный эгрегор? Не стоит пугаться! Поймите суть его существования, осознайте его истинные цели. А затем скажите себе: «Это не мое! У меня другие интересы и другие цели!» Выбросьте все, что связывало вас с эгрегором, разорвите отношения с его членами и забудьте о нем. Помните, что инволютивный эгрегор «цепляет» вас за «крючки» ваших пороков. Поймите, за какой «крючок» вас «зацепили» и постарайтесь его убрать.

Заметьте, чтобы разорвать все связи с инволютив-



ным эгрсором, человеку важно осознать в себе *свои идеи* (отличные от идей данного эгрегора) и провозгласить их в своем внутреннем пространстве. Они должны быть высокие и прекрасные. Тем самым человек обретает или восстанавливает свои связи с эгрегором эволютивным. Когда начнет вибрировать на другой волне, тогда все получится.

Человек - мыслящее существо, и размышления всегда приводят его к связям с тем или иным эгрегором. Это неправда, что кто-либо может быть «свободным от любых идей». В человеческой голове ничего не рождается оригинального, мозг лишь считывает из ноосферы те идеи, которые ему особенно близки. Интерпретация идеи может иметь бесконечное число вариантов, но от этого она не становится иной по сути. Например, идея сильной власти и жесткого, контролирующего государства в разные времена у разных народов имела самые разнообразные проявления, но всегда приводила к одному и тому же нарушалась свобода прежде всего неагрессивных граждан, подавлялись их интересы.

Наш Мир дуален по своей сути. Поэтому не стоит заблуждаться: инволютивность никогда не исчезнет. Она лишь будет приобретать иные формы, видимо, более тонкие и изощренные. Физических страданий станет меньше, но их место займут душевные переживания. Сила воли будет оттачиваться не с мечом в руках на поле брани, а в борьбе со своими пороками. Борьба за свободу и независимость племени уйдет в прошлое, поскольку все население земного шара станет единым и будет жить примерно в равных условиях. Человечество будет стремиться к достижению *внутренней* гармонии и свободы.

Только не думайте, что человек тогда будет жить как в раю. Душевные страдания ничуть не менее разрушительны, чем физические, они просто имеют другой уровень вибраций. В настоящее время на земном шаре уже есть страны, где люди достигли такого уровня внешнего благополучия, что вопрос о голоде или внешней несвободе не стоит. Даже тюрьмы там комфортабельны. Однако, пообщавшись с этими «благополучными» людьми, нетрудно убедиться в том, что они имеют сложные душевные страдания. И от этих страданий болеет их тело. (Онкология — бич западного мира, она — следствие душевного дискомфорта и непонимания своей души.)

В «благополучном» западном мире поиск счастья лишь усложнился. В условиях, когда внешнее благополучие дано человеку изначально, следует отыскать *духовный смысл* своего существования, а это, оказывается, гораздо более сложная задача. Пути, которыми она реализуется, связаны с гармонией *внутренней* свободы и внешней творческой реализацией.

### *Эгрегор семьи*

Эгрегор семьи, как и любой другой эгрегор, может складываться медленно и постепенно по мере объединения энергий двух людей и образования их общих, совместных взглядов на жизнь. А может сложиться почти мгновенно, как слияние двух энергетических сгустков, имеющих слишком сильное бессознательное притяжение. Люди в этот момент могут еще не говорить об этом и даже не думать, но их подсознания уже имеют обоюдное намерение. Возможно, созна-

тельное намерение есть только у мужчины (или, на оборот, у женщины). Он не говорит об этом, но бессознательные импульсы передаются подсознанию женщины. Спустя некоторое время, если энергии двух людей не противоречат друг другу, намерение одного становится намерением обоих.

Что при этом происходит? В каждом человеке присутствует бессознательное стремление к продолжению рода. Это мощная *энергия*. Но подсознание хранит в себе *информацию* об индивидуальной потребности отыскать своего партнера. Часто эта информация несет в себе кармическую проблему, и тогда вы притягиваете к себе того партнера, который прямо или косвенно будет помогать вам прорабатывать прошлые ошибки. Итак, при встрече двух людей их энергия и информация, связанная с супружеством, оказываются соответственными друг другу, они соединяются и образуют единый совместный сгусток. С этого момента им будет очень сложно расстаться, поскольку они создали самостоятельно живущее в пространстве энергоинформационное образование.

Порой люди, достаточно долго любившие друг друга, вдруг расстаются, причем один уходит сравнительно безболезненно, а другой долго страдает. Что тут скажешь? Кармические процессы бывают весьма сложны. И привязанность одного человека к другому не всегда сопряжена с эгрегорным образованием между ними. Эгрегор семьи образуется только по *обоюдному* притяжению двух людей, когда они оба по велению своей *подсознательной* информации заинтересованы в объединении своих энергий с целью образования семьи.

В дальнейшем эгрегор семьи укрепляется теми энергиями, которые два человека вкладывают в него.

Сюда входит и вложение в семью заработанных денег, и домашняя работа, и забота о партнере, и энергия, любви, физической и духовной, которую супруги дарят друг другу. Штамп в паспорте несет в основном социальную нагрузку, а не энергетическую. Укрепление эгрегора идет также и за счет информации; это совместные идеи о планировании семьи, совместной жизни, это планы на будущее, мысли о детях, знакомство с родителями, информация о жизни, предшествующей встрече партнеров. Информация и энергия являются укрепляющими, если принимаются партнерами и в целом несут положительную окраску. Но они могут носить и противоречивый характер происходит так называемая «притирка», в ходе которой люди стремятся идти друг другу навстречу. В этом случае энергия их любви и желание договориться, преодолеть препятствия также наполняют положительной силой их эгрегор. Непримируемость и неуступчивость супругов закладывает в эгрегор глубокие трещины, которые рано или поздно дадут о себе знать.

Взаимодействие с родителями всегда осложняет формирование нового семейного эгрегора, поскольку включается взаимодействие между уже сложившимся эгрегором родительской семьи и еще не окрепшим, едва сложившимся эгрегором. Только в редких случаях они могут оказаться близкими и действительно родственными. Чаще, сталкиваясь, они провоцируют проблемы друг друга. Мы живем в переходный период к эпохе Водолея, который будет длиться около двухсот лет. В этот период вопрос личной свободы будет стоять очень остро. (Водолей несет прежде всего идею свободы.) Поэтому не нужно искусственным образом стремиться к объединению в большие семьи. Необхо-

димось этого давно ушла в прошлое, хотим мы этого или нет.

Рождающиеся дети естественным образом вливаются в семейный эгрегор. им так или иначе придется взаимодействовать с ним, пока они не окрепнут. Энергия и информация семейного эгрегора глубоко проникает в душу ребенка. Рождение в определенной семье является кармически обусловленным фактором, который человек не в силах изменить. На протяжении всей своей жизни человек с приятным или горьким чувством будет вспоминать: я родился и вырос в такой-то семье и это наложило на меня определенный отпечаток.

Но иногда в семье рождаются дети, которые как бы изначально чужды ей. Они безучастны к семейным бедам и радостям, равнодушны к родителям, братьям и сестрам. Они рано покидают отчий дом и не вспоминают о нем. Неизвестно, хорошо это или плохо. Иногда так ведут себя гении, иногда преступники, иногда просто люди, чуждые данному эгрегору. Важно понять, что такого ребенка не нужно терроризировать, следует уважительно относиться к его интересам, тогда и он будет уважать семью, даже не чувствуя к ней большой привязанности.

В эгрегор семьи могут вливаться не только рождающиеся дети, но и престарелые родители, проживающие в семье своих взрослых детей и не отделяющие себя от нее. А также чужие дети, взятые семьей на воспитание. Иногда в эгрегор входят братья и сестры супругов, а также люди, которых судьба свела под одной крышей, если они ощущают себя единым коллективом.

Выход из эгрегора семьи происходит в тот момент, когда человек перестает чувствовать себя неотъемлемой частью общего коллектива и ощущает свою отдельность и самостоятельность. При этом он может; сохранять с семьей добрые отношения и даже заботиться о ней и все же не принадлежать ее эгрегору.

Когда человек умирает, считается, что он покидает эгрегор семьи на 40-й день после смерти. Естественно, что из общего правила бывают самые разнообразные исключения. Процесс сохранения тесных энергетических связей между мертвыми и живущими противостоит и неблагоприятен как для живущих, так и для ушедших душ. Следует «отпускать» ушедшие в иной мир души и не удерживать их своими слезами, сожалениями и страданиями.

*Если человек ушел из этого мира в расцвете сил, полный желаний и жизненных планов, нам кажется, что судьба была несправедлива к нему, а также и ко всем тем, кого от оставил без поддержки и без своей любви. Но мы никогда не знаем всего, что составляет причинно-следственную канву жизни человека, и поэтому просто должны поверить Высшим силам: ничего не бывает случайного в этом мире, все происходит по законам кармы.*

*Рано ушедший человек часто не может оторваться от этого мира. Слишком много недоделанных дел, слишком много энергии, которую он собирался вложить в земные дела. Тогда он застревает между мирами. Он постоянно снится близким родственникам и друзьям, дает советы и распоряжения. Своей энергией сожаления они еще больше привязывают его к земному миру. И тогда он поселяется в виде духа в своем доме. Все видят, как*

*в зеркалах мелькают тени, а подчас видят его образ в полутемной комнате. В доме перегорают лампочки, падают картины, цветы и другие предметы. В ночи слышатся странные звуки. Мы называем такие явления полтергейстом. Надо ли говорить о том, как страдает душа, застрявшая между мирами ?!*

*С такой душой следует поговорить. Скажите, что с вами все будет в порядке, что вы отпускаете ее, что вы очень хотите, чтобы с ней все было хорошо в ее новом мире. Скажите, что вы еще обязательно встретитесь, что вы любите, помните и всегда будете любить и помнить. Попросите прощения за все, что было неправильно в ваших отношениях, скажите, что прощаете ей все, потому что можете ее понять.*

### Упражнение 13

*После мысленного общения с душой подышите полным дыханием.*

*1. Представьте над своей головой поток света, устремленный вверх. Яа вдохе представляйте, что вдыхаете свет в свою грудную клетку и она расширяется.*

*2. Представьте умершего человека перед собой таким, каким вы знали его в лучший период его жизни. Представьте над его головой такой же столб света.*

*3. На выдохе представьте, что свет из вашей грудной клетки перетекает в его сердце, в его грудную клетку.*

*Постепенно вы увидите, что близкий вам человек наполнился светом, успокоился и расслабился, его лицо повернулось вверх, к светлomu своему пути.*

*Попрощайтесь с ним еще раз спокойно и тихо. Скажите, что у него сейчас свой путь, а у вас — свой. Через*

***некоторое время видение растает. Вы можете быть спокойны, ведь вы помогли близкой душе выбраться из сложного положения, дав ей энергию.***

*Следует отметить, что обычай собираться на поминки, на 9-й и 40-й день, вспоминать ушедшего человека и говорить о нем только хорошее имеет замечательный эзотерический смысл. В такие моменты мы отдаем покинувшей земной мир душе свою чистую энергию любви и тем самым помогаем ей пройти теми путями, которыми она уходит от нас. Естественно, что в такой работе активно участвуют энергии семейного эгрегора.*

Условно, эгрегор может «проживать» в вашей городской квартире, на даче или в сельском доме. И тогда вы, уехав всей семьей отдыхать на юг, все-таки скучаете по своему дому и с нетерпением ждете своего возвращения. Когда эгрегор «поселяется» на даче, только там семья чувствует себя по-настоящему дома. Многие дети отдыхают летом у бабушки в деревне. Бабушкин дом становится им родным, и они подключаются к эгрегору, который там «живет». Возвращаясь к родителям, они некоторое время чувствуют себя дома чужими, пока снова не включатся в семейный эгрегор своих родителей. Они скучают<sup>1</sup> и мечтают снова поехать в деревню. Вы можете, конечно, возразить, что они там отдыхали и мечтают снова о беззаботной жизни. Да, но почему-то одни дети любят отдыхать в деревне, а другие - нет. Этому могут быть многие причины, и одна из них кроется в притяжении эгрегора, энергии которого созвучны маленькому человеку.



Для нашей жизни характерна ситуация, когда деревня, где вы бывали в детстве, давно опустела, бабушкин дом разрушен, а вас тянет на родину, продолжает тянуть к себе эгрегор. Это ваше подсознание продолжает вкладывать в него энергию.

По своему желанию вы можете «забрать свою энергию» из этого места, с которым вас ничего не связывает, кроме воспоминаний детства. Для этого вам лучше съездить туда и побыть там какое-то время, хотя бы час. Не важно, о чем вы будете думать в это время, старайтесь меньше сожалеть и грустить о том, чего не в силах вернуть. Жизнь идет своим чередом, и все в ней закономерно. И хотя вам не всегда понятны эти закономерности, тем не менее все они обусловлены естественными законами движения и развития.

В жизни эгрегора происходят самые различные события, как и в жизни семьи. Бывает, что одному из членов эгрегора требуется большая энергетическая помощь. И тогда эгрегор отдает ему накопленную энергию. Это он побуждает всех родственников помогать тому, кто попал в беду. И по законам жизни эгрегора это правильно. Бывает, что брат не хочет помогать брату, но не в силах игнорировать просьбу родителей о помощи для него.

Каждый член эгрегора не только вкладывает в него свою энергию, но и способен получать от него помощь. Были случаи, когда человека в экстремальной жизненной ситуации спасала лишь мысль о своей семье. В далекой Сибири путешественник, замерзая в снегах, боролся за свою жизнь и черпал силы только в том, что его ждут дома. Вновь и вновь он сопротивлялся неумолимой смерти и выживал. Во время войны у солдат од-

ной из любимых песен была «Темная ночь». Это яркий пример обращения солдата к эгрегору своей семьи за энергетической помощью и моральной поддержкой.

Бывает, что взрослые дети, создавшие свою семью и вкладывающие энергию в свой семейный эгрегор, все же продолжают оставаться и в эгрегоре своих родителей. Мы знаем, что человек может принадлежать одновременно нескольким эгрегорам, и это нормально, если эти эгрегоры не враждебны друг другу. Например, уделяя много внимания престарелым родителям, мужчина (или женщина) в полной мере присутствует и в своей собственной семье. Конфликта нет. Но бывает и так: мужчина (или женщина), не находя желанного взаимопонимания с супругой (супругом), пропадает у родителей, находя в семье своего детства поддержку. Другой супруг в это время искренне старается вложить все свои силы в эгрегор их общей семьи. Естественно, возникает конфликт. И семья может распасться. Причина будет в слабом эгрегоре. Вы помните, что эгрегор — это объединение энергии и информации двух или нескольких людей.

Когда люди решают расстаться, это может сопровождаться предварительным распадом эгрегора. Происходит так: постепенно люди перестают вкладывать энергию и информацию в свой эгрегор. Более того, вкладывают в него разрушительную энергию неприязни и отторжения по отношению друг к другу. Наконец, эгрегор исчерпывает все силы, которые были вложены в него при создании, и растворяется, «как утренний туман». В этом случае развод как таковой проходит наименее болезненно. Споры по поводу имущества, скан-

далы и суды не относятся к эгрегорным процессам, они рассказывают об иных, личностных проблемах.

Но когда есть дети, все становится сложнее, поскольку ребенок не желает терять поддержку эгрегора, он воспринимает его как гарантию собственной защищенности и подпитки. Дети очень активно вкладывают свою энергию и информацию в семейный эгрегор и могут удерживать его существование даже при разводе родителей.

Но случается, что дети сами желают развода родителей и подсознательно, разрушают семейный эгрегор. Бывает, что родители, супругов являются открытыми или тайными противниками их брака, и это тоже может разрушать эгрегор. Однако следует помнить, что внешние обстоятельства могут лишь способствовать разрушению, но не могут быть основной причиной развода. Главная причина всегда кроется во взаимоотношениях самих супругов. Никто не разрушит эгрегор, основанный на взаимной любви и уважении двоих. Если супруги едины в своем доверии друг другу и объединяют свои жизненные планы, ничто не может извне создать трещину в их отношениях.

Если и после развода эгрегор по тем или иным причинам сохраняется, это приносит большие страдания всем его членам. Эгрегор тянет к себе, старается восстановить семью в прежних рамках, питает своих членов информацией единства. Вы знаете, что иногда эгрегор заставляет людей вновь объединяться — это значит, что расставание было ошибкой и нужно более серьезно строить отношения друг с другом.

«Уходя, уходи», - гласит поговорка, распространенная у многих народов. Следует хорошо понять себя, принимая решение расстаться и уже ни о чем не

сожалеть. Именно чувство сожаления заставляет поддерживать эгрегор, из которого вы как будто желаете выйти. Если есть хоть какая-то информация (например, сомнения людей в правильности собственных действий), то есть и энергия. Ее может хватать на поддержку существования эгрегора. Не забывайте, что связь с эгрегором осуществляет в основном ваше подсознание. И если эгрегор сохраняется и после развода, значит, люди явно не решили своих кармических проблем, они себя не понимают.

Если судьба распорядилась объединить вас в единую семью, стало быть, кармически вы не случайные люди друг для друга, поэтому следует оказывать поддержку ближнему - но только в том случае, если, опираясь на нее, он действительно преодолевает свои проблемы.

Но иногда вы видите, что ваша помощь лишь заводит близкого человека в еще больший тупик.

Престарелая мама продолжает снабжать деньгами своего сорокалетнего сына, пьяницу и дебошира. Он совершенно не ценит такой поддержки и может ее даже поколотить. Разве она помогает его душе? Конечно нет. Она потакает его пороку. Она должна перестать вытаскивать его из пьяных компаний, спасать от драк, вызволять из вытрезвителя, оплачивать карточные долги. Ей кажется, что это жестоко - бросить своего ребенка на произвол судьбы. На самом же деле у нее есть единственный способ заставить его пересмотреть свою жизнь — это оставить его одного, наедине с теми обстоятельствами, которые он создал себе сам. Возможно, ему будет во много раз хуже, но ему придется принять ответственность за свою жизнь. Иногда только ухудшение положения способно пролить свет в сознание человека.

Помните: нельзя взять на себя кармические проблемы даже очень близкого человека, можно лишь оказать поддержку. *Нельзя прожить жизнь ии другого!* Возможности вашей поддержки ограничены вашей кармой и кармой того человека, которому вы помогаете.

Семейный эгрегор — едва ли не самый важный в жизни человека. Именно эгрегор семьи может либо усилить личную карму человека, либо, напротив, стать решающей силой, способной помочь в преодолении самой тяжелой кармы. Порой даже весьма неблагоприятный семейный эгрегор дает душе толчок, необходимый ей для развития.

### ***Эгрегор рода и вида***

Род объединяет несколько семей. Известно, что люди в определенный исторический период жили родовыми общинами. Состав такой общины включал в себя старшее поколение (стариков), их трудоспособных и активных детей (взрослых), их внуков (подрастающую молодежь). Старики могли быть братьями, договорившимися о совместной жизни. Жен брали из соседних родов, и они были вынуждены полностью приспособиваться к уже сложившемуся эгрегору. Их дети воспринимали друг друга ближайшими друзьями и братьями, противопоставляя себя людям из другого рода. Принадлежность к единому роду порождала во внуках чувство защищенности и кланового единства.

Что же объединяет род? Какая энергия и какая информация? Родовой общиной легче выжить в сложной борьбе с природой, легче прокормиться, защититься от внезапных врагов. Значит, энергия Муладхары. пер-

вичная энергия выживания - вот что положено в основу родового эгрегора. В него закладывается информация продолжения и сохранения рода, процветания и силы его как целостной общности, информация о необходимом благополучии каждого из его членов, а также замечательные достоинства всех его женщин и мужчин. Мы видим, что здесь есть нечто общее с семейным эгрегором, но различий все-таки больше.

Семейный эгрегор базируется преимущественно на энергиях эмоций Спадхистаны и Анахаты, а не на энергии выживания. С этой точки зрения по своим энергиям и информационной закладке эгрегор семьи является более «человеческим», а эгрегор рода более «животным», или биологическим. Кроме материального благополучия эгрегор семьи предполагает энергию эмоциональной и моральной поддержки, любовь всех членов друг к другу, взаимопонимание, душевный комфорт семейного очага. Для родового эгрегора это не столь важные вещи, хотя они тоже могут присутствовать. Объединяясь в большие семьи или общины, следует помнить об этом; Противоречия душевного характера в родовом эгрегоре всегда подавляются ради силы и единства клана, а интересы отдельной личности легко приносятся в жертву интересам рода.

Как только вопрос о выживании перестает быть актуальным, энергия родового эгрегора растворяется, и род распадается на отдельные семьи. Вопрос выживания роднит эгрегор рода с эгрегором животных стай, с видовыми эгрегорами различных животных.

Эгрегор вида в животном мире является коллективным «разумом», который выполняет две основные функции. Первая связана с сохранением информации генетического кода, врожденных инстинктов и пове-

дения, предполагающего выживание. Вторая функция заключается в том, что эгрегор помогает животным находить способы приспособления к постоянно изменяющимся условиям жизни и способствует эволюционному развитию вида.

Так, например, эгрегор кошек всей планеты закладывает в них специфическую информацию, отличающую поведение кошек от поведения других животных. Где бы ни родилась кошка, с кем бы она ни общалась всю свою жизнь, даже если она ни разу в жизни не видела другой кошки, она все равно машет хвостом, когда сердится. Этот факт нельзя объяснить только генетическим кодом, передающимся биологически, так как известно, что любое тиражирование в материальном мире ведет к постепенному искажению информации. Тиражирование, не допускающее искажений, должно быть ориентировано на некую эталонную информацию. Эгрегор, как более тонкий информационный уровень, обеспечивает контроль точности проявления информации на более плотном уровне материи.

Другой пример касается эволюции вида. Существует так называемый эффект сотой обезьяны. На японском острове Косима ученые давали обезьянам сладкий картофель (батат), разбрасывая его по песчаному берегу. Одна обезьянка обнаружила, что батат можно мыть в море, смывая песок. Она показала это другим, но все же не все обезьяны сообразили, что нужно делать. Через несколько лет число обезьян, моющих батат, составило примерно сотню. После достижения этой критической массы все обезьяны острова стали мыть батат без какого-либо внешнего побуждения. Кроме того, абсолютно все обезьяны сосед-

них островов одновременно стали делать то же самое. Подобный эффект можно объяснить только наличием информационного поля, то есть эгрегора.

Все это в той или иной мере касается и человеческих эгрегоров. Однако человеческий детеныш, выросший в джунглях с обезьянами или другими животными (как Маугли), никогда не станет человеком. Он навсегда останется присоединенным к животному эгрегору. Из этого факта следует, что человеческий мозг не рождается присоединенным к человеческому эгрегору - он рождается животным. И только в ходе общения с людьми малыш присоединяется к эгрегору разумности и становится человеком. Этот неоспоримый факт позволяет понять, что человек не произошел от обезьяны или каких бы то ни было других животных. Человек стал развиваться в разумное существо только благодаря какому-то внешнему толчку. Вряд ли стоит говорить об инопланетянах. Этот внешний толчок пришел из Тонкого мира, то есть был спровоцирован более высокими разумными существами, можно сказать - Богом. Или богами, о которых нам рассказывают легенды во всех культурах.

*Эдуард Шуре в своей книге «Божественная эволюция» дает подробные эзотерические сведения о том, как души Тонкого мира, ангелоподобные существа, совершали общение с первыми людьми, «воспитывая» в них качества Человека,*

Вне всякого сомнения, существует эгрегор биологического развития человеческого вида как эгрегор особых животных планеты — людей.

Вместе с тем существуют энергоинформационные



силы, способствующие развитию разума человека. С одной стороны, они направляют земную цивилизацию по определенному руслу. С другой стороны, предоставляют самому человеку возможность выбора. Таким образом, разумные существа Земли обладают большой степенью свободы, но в рамках земного способа жизни.

### *Национальные эгрегоры*

Эгрегор нации тесно связан с природными и территориальными особенностями проживания народа. В разных точках земного шара темперамент, привычки, мировосприятие людей весьма отличаются друг от друга. Национальное самосознание как включение себя в эгрегор нации отражает потребность утвердиться в своих особенностях и отстоять их перед лицом других народов.

Но не только энергия настоящего времени составляет силу национального эгрегора. В нем присутствует вся информация об истории народа, проживающего на данной территории. Но и это еще не все. Особенности характера народа объясняются присутствием над его территорией высокого духовного эгрегора, который, можно сказать, выбрал этот народ для того, чтобы через него приносить свои идеи в земной мир. Например, загадку русской души во многом объясняет витающий над нашей страной высокий духовный эгрегор погибшей цивилизации Арктиды. До нас дошли лишь смутные слухи об этом мифическом времени. А вот ощущение характера эгрегора чувствует практически каждый. Это эгрегор возвышенной романтической любви к приключению, путешествию, открытию нового, неизведанного.

Сохранилась карта Арктиды. На ней мы видим стоящую точно на Северном полюсе планеты легендарную гору Меру, местожительство богов. Гору окружает море, из которого изливаются 4 крупные реки, образующие: почти правильный равноплечный крест. Они делят окружающую море сушу на 4 больших и равных между собою острова. Все окружено океаном, который сегодня мы называем Северным Ледовитым и в который впадают 4 реки. На другой стороне океана видны очертания континентов, не похожие по форме на современные. Карта, дошедшая до нас благодаря средневековому исследователю Герарду Меркатору, была издана его сыном Рудольфом в 1595 г. Если принять во внимание, что в истории неоднократно сгорали библиотеки, а с их исчезновением терялась ценнейшая информация, то нет ничего удивительного в том; что обрывки ее доходят к нам в столь странном и ошеломляющем виде, что в это трудно поверить.

Древнейшую библиотеку Александрии, где хранились труды египетских историков, архитекторов, ученых, астрономов, живших 2—3 тысячи лет до н. э., сожгли христиане. Они справедливо полагали, что нельзя покорить того народа, который помнит свою историю и обладает большими знаниями.

По всей вероятности, жители Арктиды, как и жители Атлантиды, не были совершенны и не сумели в полной мере воспользоваться своими способностями и знаниями гармонично, не причиняя вреда соседям, а также и себе. Их возвышенные качества, как и недостатки, передаются русскому народу и по сей день. Самоотверженность, благородство, умение сочувствовать, душевная щедрость и вместе с тем пренебрежение к материи, импульсивность, неумение использовать

свои недюжинные силы и имеющиеся богатства - вот что досталось нам в наследство от далеких предков.

Пренебрежение к материи — хорошо это или плохо? Для русского человека это качество ~ предмет особой гордости! Бескорыстно отдать другу все, что есть, снять с себя последнюю рубашку, поделиться куском хлеба — поступки, свидетельствующие о широкой душе. Вместе с тем русские, приезжая из-за границы, восхищенно рассказывают: «В каждом селении домики, как игрушки, все прибрано, цветочки посажены. Загляденье!» И неизбежно добавляют: «Не то, что у нас. Покосившиеся заборы, грязь, бесхозяйственность - мы ленивы и не способны поддерживать порядок, не говоря уж о красоте». Правда ли все это? Не совсем.

Русским присущи и трудолюбие, и жадность не меньше, чем другим народам, а, пожалуй, намного больше. Никто не умеет так азартно и красиво работать, как русский! Никто не будет биться так испуганно за свое «кровное», как мы. И коррупция, и мафия у нас покруче, чем где-либо. А порядка никогда не было. Почему?

Потому что русским присуще особое качество — пренебрежение к материи. Способность поделиться с чужим человеком последним куском хлеба - качество, без сомнения, благородное, но часто используется совершенно неуместно. И бедняк, отдавая последнее, иногда руководствуется очень сложным чувством. Во-первых, приятно покрасоваться, хотя бы перед самим собой. Он уверен, что хорошему человеку Бог подает. Но, во-вторых (и — в-главных!), он ненавидит зависимость своего тела от материи! Его душа жаждет свободы!

Бесшабашность и отчаянная храбрость, лень и безответственность проистекают оттого, что русскому

человеку хочется выпрыгнуть за пределы ограниченности своего тела. Он не уважает материю, не желает считаться с ее законами, пренебрегает ею, и она ему мстит. Сколотив огромное богатство правдами и неправдами, русский начинает скучать, кутить, проигрывать свое состояние в карты. Во все времена на Руси недолюбливали хозяйственных и экономных. Отчаянные всегда вызывали восторг. Кстати, знаменитое русское пьянство в своем происхождении имеет то же древнее отрицательное качество - пренебрежение к ограничениям физического тела. Состояние алкогольной легкости и приподнятости - допинг для русской души, имеющей неукротимое желание оторваться от сковывающей земной реальности.

Нам часто кажется, что пренебрежение материей делает человека более духовным, поднимает над обыденностью и приближает к Богу. К сожалению, это не совсем так. **Все мы посланы на Землю, чтобы познать ее, не забывая о Мире Света.** Русскому следует найти ту золотую середину в своем отношении к материи, которая позволила бы, с одной стороны, уважать земные, материальные законы гармонии, а с другой — все же не быть привязанным только к материи.

В противном случае мы будем по-прежнему лелеять свою потрясающую особенность, которая несет одновременно и силу, и слабость. Самоотверженно и с неиссякаемой энергией мы будем творить великие дела и в то же время не справляться с мелочами, страдать от перебоев с отоплением, нехватки жилья, продовольствия, воды и прочее. Наладить элементарный порядок в повседневных делах можно, только уважая законы материального мира.

1

Подумать страшно, сколько глупостей натворили

русские по своей азартности! Неоднократно отправлялись спасать другие народы от чьего-то завоевания. После этого спасенные народы, как и побежденные захватчики, начинали жить душа в душу в богатстве и комфорте, а русские возвращались к своей вековой разрухе. Если же пытались остаться на «освобожденной» территории, то сами слыли захватчиками. Такие вот мы странные, а странных всегда бояться и недолюбливают. Не случайно каждое место на земном шаре расположено под определенным знаком Зодиака. Россия — под Водолеем. Водолей свободолюбив и не склонен к порядку, зато большой фантазер и жаждет необычных подвигов. Петербург - тоже под Водолеем. А вот Москва — под знаком Тельца. Телец ленив и любит вкусно поесть, привержен к материальным благам и ограничен в творчестве.

Все эгрегоры строятся по принципу иерархии. Низшие эгрегоры (семейные, родовые, национальные и социальные) подчиняются высшим идеологическим эгрегорам. А те в свою очередь — божественным эгрегорам, несущим информацию первопричины, первоначальную «задумку» Создателя.

Многие миграции народов в истории невозможно объяснить, исходя из материальных причин. Но все встает на место, если принять точку зрения, что ни одну свою мысль человек не порождает в своей голове, а лишь считывает из информационного поля эгрегоров. Низшие эгрегоры получают информацию из эгрегоров более высокого порядка, идеи которых подчас остаются для нас загадкой, поскольку мы не способны мыслить категориями Вечности. (По поводу причин миграции есть замечательное исследование Льва Гумилева «Этногенез и биосфера».)

Вибрации родовых и национальных эгрегоров низки и приземлены. Они, как грозные облака, сталкиваются в пространстве, порождая междоусобные войны и национальные распри. Под воздействием воли эгрегоров (и, естественно, высшей программы развития) народы совершают великие переселения. Если религиозные эгрегоры опускаются в своих вибрациях до национальных, то тогда начинаются религиозные войны, основной целью которых является расширение сферы влияния данной религии.

Что заставляет цыган срывать с насиженных и удобных мест? Конечно, каждый раз можно найти какое-то приемлемое объяснение. Но оно ничего не объясняет, потому что многие другие народы, имея в сотни раз более веские причины покинуть родные места, все же остаются. Так, многие русские города и деревни после полного сожжения отстраивались заново по нескольку раз. Причина одна — всех их побуждает к действию эгрегор. Он» обладает мощной коллективной энергией и информацией.

Национальные эгрегоры могут делиться и распдаться. Тогда происходят отделения народов и на политическом уровне. Все происходит сначала в умах и сердцах, то есть на информационно-энергетическом уровне. Как у животных, так и у людей есть эгрегоры подвижные, не живущие на одном месте и не привязанные к определенной территории. Они перемещаются в зависимости от изменяющихся условий и ведут за собой всех особей, с ними связанных. Так перемещаются стада антилоп к более тучным пастбищам. Так совершают свои героические перелеты птицы, так движутся кочевые народы. А именно - вслед за эгрегором.

Ностальгия — это тоска по родным местам, порож-

лаемая зовом эгрегора, к которому осталась сильная энергетическая привязанность.

Людам свойственно гордиться достоинствами своей нации, превозносить ее силу, богатство и достижения. Им кажется, что патриотизм украшает и подчеркивает особую неповторимую индивидуальность личности. Однако выпячивание национальных особенностей не ведет к единению, а, напротив, разъединяет народы. Мы уже знаем, что разъединение — это демонический процесс. Гораздо важнее концентрироваться на вещах, которые объединяют всех людей Мира. Хотим мы этого или не хотим, но общая тенденция развития ведет всех жителей Земли к сближению их особенных культур и созданию единой общезначимой культуры.

Все когда-либо рождается и когда-нибудь умирает. Европейская культура, к которой русские относят и себя, очень стара и уже сходит со сцены. Так же когда-то сошли со сцены культуры Вавилона, Египта, майя. Важно, чтобы человечество помнило о них, усвоило их уроки и использовало их достижения. Естественным процессам можно сопротивляться, но их невозможно остановить.

#### *Социальные эгрегоры*

Эгрегоры различных коллективов людей, имеющих цели, связанные с земными материальными делами, редко включают в себя высокие духовные идеи. Задачи трудовых коллективов - зарабатывать деньги и достигать материального благосостояния. Различные правоохранительные органы связаны с властью. Эгрегоры развлечений связаны с удовольствиями те-

ла. Таким образом, деньги, секс и власть правят земным миром на его социальном уровне сознания.

Современная западная цивилизация во многом сделала культ простых и обыденных вещей. Она сконцентрировалась на материальном счастье человека и тем самым потеряла духовные наработки и ценности древних культур и древней философии (египетской, древнеиндийской, тибетской). Сконцентрированный на достижении лишь материальных благ человек становится социальным животным, рабом материи и практически не имеет доступа к собственным духовным целям.

Социальные эгрегоры сильны, они определяют всю внешнюю сторону жизни. Здесь и технологии общения (телевизор, радио, телефон, Интернет), и транспорт, и трудовые навыки, изобретение всевозможных машин для облегчения труда и комфортной жизни человека. Животные не способны к такой организации. Людям кажется, что достижения комфорта и технологии, собственно, и делают их людьми. Но не больше, чем львов делает львами их способность к организованной охоте. Как лев — нечто большее, чем только организованная охота, так и человек — нечто много большее, чем теплый туалет и мобильный телефон в кармане.

И тем не менее человеку очень важно понимать жизнь социальных эгрегоров хотя бы для того, чтобы не выпадать из человеческой стаи. Игнорируя социум, человек отделяет себя от стаи и становится Маугли. Социальная дезадаптация (потеря способности к социальному приспособлению) не позволяет даже гению реализовать свой творческий потенциал и в конечном итоге приводит его к гибели. Так гибнут гении искусства и гении науки. У них всегда существует кармическая проблема принятия и понимания той социальной сре-



ды, в которой им выпало родиться. Их гибель говорит о том, что они не смогли справиться со своими проблемами. (Вы помните, что все мы заслужили свою карму.) Эгрегоры бизнеса бывают весьма жестоки с точки зрения общечеловеческих ценностей. Эгрегоры различных учреждений и контор отстаивают интересы государства или частных предпринимателей. Когда вы имеете дело со страховыми компаниями, жилищными конторами, пенсионными фондами и прочими структурами, вы должны понимать, какая энергия и какая информация лежат в основе данного эгрегора. Ваше понимание позволит вам не испытывать напряжения в ситуациях, когда они не идут навстречу вашим интересам. Общаясь с ними с пониманием и без напряжения, вы с удивлением заметите, что ваши дела начинают складываться легко и наилучшим образом. Фокус прост! Вам нужно войти в социальный эгрегор? Так не противоречьте его энергиям и не отрицайте его ценностей, примите его и поймите. И тогда он тоже примет вас без сопротивления.

**Один из главных законов гармонии гласит: все стороны жизни должны быть уравновешены, ничем нельзя пренебрегать. Отвергая часть Божественного мира, мы тем самым не приемлем его в целом.**

### *Высшие эгрегоры*

Все достижения техногенной цивилизации (то есть социальных эгрегоров) сами по себе не имеют никакого значения. С точки зрения Вселенной совершенно не важно, каким способом человеческая стая будет

добывать себе пищу и в каких условиях продлевать жизнь, плодясь и размножаясь.

Достижения цивилизации в области материи имеют прикладной характер. Они нужны, чтобы высвободить время, силы и мысль человека для другой, гораздо более интересной и важной работы. И для более замечательных удовольствий.

Настоящая человеческая работа связана с развитием индивидуальных способностей, с возможностью продлевать свою жизнь и употреблять ее на сотрудничество с Творцом. Творчество — единственное, что приносит человеку неиссякаемое удовольствие жизни, приближает его к состоянию гармонии. Высшее достижение творческого процесса связано с самопознанием и духовным развитием индивида.

Удовлетворив свои естественные потребности в еде, тепле и отдыхе, человек начинает скучать. Душа его мечется, желая получить какие-то иные, смутно осознаваемые удовольствия. Но уровень социальных эгрегоров способен предоставить человеку лишь развлечения, то есть какое-то приятное времяпровождение. Кино, театры, концерты, выставки и музеи, а тем более рестораны, казино, дискотеки не дают человеческой душе практически никакого движения. Они просто заполняют паузы между работой, сном и поглощением пищи.

Даже культура, порождающая великие произведения, способная заставить задуматься о себе и о Мире, не открывает путей человеческой душе к росту и развитию. Она способна лишь будоражить мозг, побуждать человека к самостоятельному поиску решений. Но она не дает ему путей поиска своего истинного

«Я». Она лишь задает вопросы, что само по себе, без сомнения, очень ценно. Однако вопросы без ответов часто приводят неокрепшие души к цинизму и тупикам сознания.

Любое искусство начинается с развития способности видеть, слышать, чувствовать чуть больше, чем это обычно свойственно человеку. Но многие думают, что на этом оно и заканчивается. А это лишь присоединение к эгрегорам ремесел. Театральное ремесло или ремесло музыканта в этом смысле ничем не отличается от ткачества или поварского искусства.

Истинное искусство как духовная практика возможно лишь в том случае, если художник сознательно находит пути к высшим эгрегорам. Тогда, следуя своему предназначению, он через творчество совершает замечательную работу по развитию *собственной* души. И тогда мы воспринимаем его работы восторженно, они притягивают и завораживают душу, давая ей выход к тем высоким состояниям духа, которых способен достигать сам великий поэт, музыкант, художник или актер.

Замечательно, что талантливые люди выталкивают нас в высокие состояния сознания. Но у каждого человека есть задача проторить к духовной гармонии свои *пути*. Соприкасаясь с замечательными произведениями искусства, мы, к сожалению, не совершаем *самостоятельной* духовной работы в отличие от тех, кто их создавал. Нас вытолкнули в это высокое состояние, но сами мы не знаем пути туда. Через некоторое время мы выскользнем из этого состояния, оставив себе лишь тоску по чудесной гармонии.

Эзотерическая философия способна дать человеку представление о его большом пути через Вечность и тем самым позволить ему приподняться над матери-

ей, достичь более высокого уровня сознания. Совершая эзотерические, духовные практики, душа приобретает силу и обретает направление своего развития, находя путь к высшим эгрегорам.

Человек - уникальное существо, он способен приходить к божественным состояниям не только сознательно, но и интуитивно. Многие люди могут испытывать замечательные, гармоничные состояния души, не изучая эзотерической философии. Общаясь с ними, вы понимаете, что их взгляды на жизнь замечательно демонстрируют интуитивное понимание Вселенских законов. Это можно объяснить только одним фактом: мозг хранит бессознательную, глубинную память обо всем опыте, накопленном душой за многие воплощения. «Старая» душа знает Законы Мироздания и по ним живет, стараясь не причинять вреда Миру. Она умеет быть возвышенной и спокойной, умеет находить в жизни правильные решения. Такие люди обычно очень скромны, они не знают гордыни. И не важно, какое у них образование, какой капитал и какие заслуги, мы говорим о них: это человек большой души!

Высшими являются прежде всего религиозные эгрегоры. В нашей цивилизации принято соединять духовные идеи с верой, а восприятие Высших сил Вселенной - с религией. Религия предполагает Миф о сверхъестественном существе, которому необходимо поклоняться. Но далеко не всегда поклонение служит развитию и просветлению человеческого сознания. Поклонение и обрядовость - это внешняя (экзотерическая) сторона всякой религии. Но у религии всегда есть еще и скрытая, внутренняя (эзотерическая) сторона.

Идеи о сотворении Мира, о роли Высших сил в развитии нашего пространства, о многомерности миров, о необходимости обращения к своему духу связаны с эзотерикой. Это философия познания Мира.

**Эзотерика - наука о развитии человеческой души как частицы разумной Вселенной. Во всех религиях она едина.**

Собственно, эзотерическая часть каждого религиозного эгрегора создает энергоинформационную основу данного направления. Именно эзотерические идеи делают мыслительный процесс человека более возвышенным, а вибрации мозга людей более утонченными, способными быть восприимчивыми к информации интуитивного уровня. И тогда человек, когда он обращается к Богу, действительно ощущает те высокие вибрации в своей душе, о которых говорят религиозные практики. Это может достигаться знанием эзотерических основ, размышлением и глубоким пониманием возвышенных идей.

Поклонение и соблюдение ритуалов сами по себе не развивают дух. И человек, не имея философских представлений, даже если очень хочет, не в состоянии дотянуться темным сознанием до Мира Света.

По всей вероятности, никогда возвышенные идеи не были связаны с внешней стороной религии. Традиционные ритуалы носят характер показных эмоций, рассчитанных на театральные эффекты. Театральные постановки могут быть и очень талантливы, и совершенно безвкусны.

В отличие от экзотерики, эзотерика - серьезная наука, и, как в любой науке, в ней много белых пятен. Центральное место в этой науке занимает Бог, непознаваемая первопричина всего Мироздания, разумная

субстанция, проникающая всюду и все собой наполняющая. Совершенно не важно, как мы ее называем: Брахман, Аллах, Космическая энергия, Бог-Отец, Сущий, или Мировой, разум. К этой тайне можно приближаться, но понять Бога может только Бог. Человек становится ближе к Богу, выращивая возвышенные состояния в своей душе и постигая законы божественного мироустройства.

*Эзотерическая философия теснейшим образом соединена с наукой. В древности они были единым целым. Поэтому сегодня мы не в состоянии понять, как были возведены египетские пирамиды — без компаса, без тягловой силы и без железного инструмента. Религия для египтян была мифологической литературой, красивыми сказками, а поклонение — лишь данью уважения тем Силам, которых они знали, а не просто верили в их существование. Древний Египет ушел, унеся с собой свои знания, видимо, считая, что мы не сможем употребить их во благо (слишком Низок уровень сознания). Он оставил нам лишь сказки, и мы наивно полагаем, что это и было для него самым главным.*

*Если говорить о прошлом, то ближе всех к нам ушедшая цивилизация древних греков. Их боги не несли в себе большой загадки. Они были понятны и близки. С ними можно было общаться, спрашивая, как в канцелярии, у каждого по его профилю. Мир богов был доступен, он был всего лишь миром на порядок выше. О Боге-Создателе они думали мало или не думали вообще. Так было удобно. Высокие идеи знаменитых философов (Платона, Сократа, Пифагора), как говорит предание, были почерпнуты у другой цивилизации — Древнего Египта. Во всяком случае, все великие мыслители Древней Греции долгое время жили в Египте, общались со жрецами и чи-*

тали такую древнеегипетскую литературу, которая, к великому сожалению, не дошла до наших дней.

До нас дошли обрывки легенд, на основании которых мы предполагаем наличие в еще более глубокой, «допотопной» (то есть бывшей до Великого потоп) древности цивилизаций Атлантиды, Арктиды, континента Му. Мы можем предположить, что для этих культур общение с Тонким миром было аналогично египетскому. Возможно, это общение было еще более плотным и открытым, чем в Египте. В одной из легенд говорится, что люди в Атлантиде могли свободно путешествовать по мирам и по своему усмотрению приносить оттуда нужную информацию. По той же легенде, именно это обстоятельство, в конце концов, и сгубило этот континент. Произошли общепланетарные катаклизмы, что вызвало Великий потоп, известный человечеству по многочисленным источникам.

Цивилизация майя, бывшая на Земле совсем не так давно, является не менее загадочной. Археологические исследования показывают, что ее представители появились на планете внезапно, принеся с собой готовую сложившуюся культуру, примерно в начале нашей эры. И так же внезапно исчезли к 830 г., оставив оригинальную научную систему взглядов на Мир в целом и на ближайший Космос, в частности, сведения о планетах Солнечной системы. Эти сведения точнее, чем те, что известны современной науке. На их памятниках найдены даты и записи о событиях, которые уходят в прошлое на 400 миллионов лет. Но самое интересное, что по календарю майя Земля в 1987 г. вступила в переходный период, который закончится в 2012 г., когда Солнечная система окончательно пересечет границу галактического луча. Это будет означать грандиозное преобразование

*человечества, его сознание должно быть готово к таким переменам. На протяжении последних 5 тысяч лет развитие человечества определялось галактическим лучом, в поле которого пребывали Солнце и Земля. Радикальное изменение сознания человечества позволит оценивать время и эволюцию с позиции многомерного подхода. Это основа нового «Внетехнологического Пути», который землянам предстоит освоить.*

По легендам, представители исчезнувших цивилизаций обращались в Высшие миры скорее как ученые, а не как священники. Египетские жрецы были прежде всего хранителями сокровенных знаний. Каких - мы можем только предполагать по совершенству пирамид и древнейших храмов, построенных с поразительной астрономической и геометрической точностью. Роль священников, исполняющих религиозные обряды, для них была скорее данью уважения к Высшим силам и демонстрацией благоговейного отношения к ним. И уж точно — не была слепым поклонением неизвестным и пугающим богам. По всей вероятности, они точно знали, к каким Силам обращались, и делали это в полном сознании.

Таким образом, высшие эгрегоры представляют собой информационные и идейные основы нашего Мироздания. Они возвышенны и чисты, потому что несут божественную информацию, не содержат в себе идей разрушения и подавления, поскольку владеют всей причинно-следственной информацией, а также информацией о первоначальном божественном замысле. Агрессивными могут быть только силы, которые, по просту говоря, не понимают, что к чему в этом Мире, и поэтому пытаются ввести в жизнь свои эгоцентрические правила. Преследуя свои интересы, они соразме-



ряют их с интересами Вселенной. Им кажется, что они могущественны и могут противостоять Основным божественным законам. Но на самом деле они сами являются частью многогранного божественного замысла, выполняя роль разрушителей в божественном спектакле. Не проклиная разрушителей, у них тягчайшая доля. И никто не знает всей истории! Только Бог.

Большой интерес для современного человека представляет Высший эгрегор *целительства*. Обращаясь к нему, вы можете избавиться от любых заболеваний. Болезни - это низкие, разрушительные для тела и души вибрации. Человек погружается в них, воспринимая это как нечто важное и необходимое для себя (например, вибрации обиды, чувства вины, страха, подавленности, агрессии, мести). Неизвестно, когда и как вы сделали это. Раз болезнь уже есть, с нею следует бороться.

Выздоровление — это повышение вибраций организма настолько, чтобы они дотягивали до оптимальных ощущений здоровья. Необходимо, чтобы высокие вибрации здоровья стали для вас более важными, чем те неприятные воспоминания, обиды и страхи, которые вы носите в себе. И тогда вы сможете вытеснить их, заменив вибрациями более высокого порядка.

Негативные вибрации нельзя уничтожить, их можно только вытеснить другими вибрациями, вибрациями Света.

#### Упражнение 14

##### Обращение к эгрегору целительства

*1. Лягте или сядьте в удобную для себя позу. Прикройте глаза и сосредоточьтесь только на своих ощущениях. Сделайте упражнение на активизацию основного*

энергетического потока либо просто представьте столбик света, идущий от вашего копчика вверх, сквозь весь позвоночник, устремляющийся через Сахасрару ввысь к сияющему свету зрегора.

2. Представьте эрегор целительства большим облаком, светящимся мягким светом. Вообразите, что облако приближается к вам и окутывает вас сиянием.

3. Вы погружаетесь в приятные волны, питающие ваше тело мягкими оздоравливающими вибрациями. Все ваше тело наполняется свежими силами, вам становится приятно и радостно. Вы ощущаете, как кто-то добрый и знающий поглаживает тело, расправляя зажимы напряжений, убирает камни и опухоли, напитывает энергией слизистые оболочки органов, делает все то, что вы хотели бы сделать для своего тела сами.

Представьте, будто мягкой светящейся кистью прочищается любой внутренний орган. Тонким острым лучиком прижигаются язвочки. Поток света промываются органы и системы, растворяя все чуждое, а затем заполняются светом для активизации их тонуса. Поток света делают тело чистым, легким и наполненным свежими силами.

4. Теперь представьте, что светящимся и легким телом вы перемещаетесь по эрегору. Вы можете увидеть мастеров целительства, живших в разное время. Здесь же вы увидите мудрецов, способных исцелить вашу душу. Обратитесь к ним за помощью. Они поддержат вас, дадут нужный совет.

5. Затем вы можете приблизиться к центру эрегора. Здесь свет покажется еще более ярким и плотным. Вы можете обратиться к Главному целителю, Божеству зрегора. Он протягивает к вам большие теплые руки, берет, как ребенка, к себе на колени, и вы видите его гла-

*за. Они излучают бесконечную любовь. Любовь проливается в ваше сердце, наполняет ваше дыхание, окутывает все ваше тело. Вы счастливы, потому что у вас есть Мир Света, и никто не может отнять его у вас.*

*Ваша задача состоит в том, чтобы запомнить это состояние и быть способным вспоминать его в любое время.*

*Поблагодарите Божество, целителей эгрегора и все силы, которые помогли вам, и откройте глаза. Еще несколько секунд наблюдайте за собой. Можете ли вы удерживать то ощущение, которое получили в эгрегоре? Способны ли вы сохранять его даже тогда, когда забываете о нем или когда дела отвлекают вас?*

*Не переживайте, если чувствуете, что не можете запомнить и сохранить состояние сразу. Делайте упражнение так часто, как только можете, — и вы непременно получите результат.*

*Желательно делать это упражнение, под медитативную или любую другую музыку, важно, чтобы она вам нравилась. Также хорошо сопровождать упражнение спокойным, полным дыханием.*

Вы можете совершать эту работу в качестве профилактики от любых заболеваний. Упражнение позволяет достигнуть положительного состояния, сознания, которое является замечательным гарантом вашего здоровья. Оптимисты и люди благожелательные, незлобивые реже проваливаются в низкие вибрации и, следовательно, меньше болеют, дольше живут. Но существуют негативные низкие вибрации, накопленные бессознательно в этом воплощении или, также бессознательно, принесенные как кармические долги из прошлых воплощений. С ними сложнее. И болезни

они лают более серьезные, которые традиционная медицина зачастую не вылечивает и даже плохо диагностирует. В этом случае следует обращаться к эгрегору целительства за «разъяснением»: спросить, каким образом вы попали в такие жесткие вибрации болезни. Сделать это можно следующим образом.

### Упражнение 15

*1. Лягте или сядьте в удобную для себя позу. Прикройте глаза и сосредоточьтесь только на своих ощущениях. Сделайте упражнение на активизацию основного энергетического потока либо просто представьте столбик света, идущий от вашего копчика вверх, сквозь весь позвоночник, устремляющийся через Сахасрару ввысь к сияющему свету эгрегора.*

*2. В течение некоторого времени (минимум две с половиной минуты, максимум 15—20 минут) представляйте, что по вашему столбику вверх идет вопрос-обращение в эгрегор целительства. Не отвлекайтесь, все ваше сознание должно быть максимально сосредоточено.*

*3. После этого расслабьтесь. Две с половиной минуты старайтесь только наблюдать белый свет эгрегора. Вы можете увидеть образ Высшего существа и воспринять от него информацию, идущую в ответ на ваш вопрос. В вашей голове может возникнуть неожиданная мысль. Эта часть работы не должна длиться более 10—15 минут.*

Упражнение требует большой сосредоточенности, оно легко получается тогда, когда вопрос действительно назрел и вы его четко сформулировали. Однако такой вопрос не должен предполагать односложного от-

вета «да» или «нет». Это заставляет вас фантазировать. Результат будет лучше, если вы совершенно не предполагаете ответа.

Обращение к высшим эгрегорам - индивидуальный процесс. В человеке заложена вся Вселенная. Его мозг имеет потенциальный выход на любую информацию. Поэтому ощущение доступа к высокому эгрегору появляется в каждом по мере повышения энергетических вибраций и накопления высоких вибраций сознания. Прорыв к Высшему эгрегору всегда воспринимается как мгновенная вспышка просветления, как встреча с давним другом, потому что это открытие неизведанных областей себя самого.

### *Человек и эгрегоры*

Каждый человек присоединен ко многим различным эгрегорам. Эгрегорные вибрации питают людей и составляют в своей совокупности особую отличительную волну, на которой живет человек. Взаимоотношения с эгрегорами определяют круг интересов и развитие способностей отдельной личности, а также многие кармические процессы.

На рис. 27 отражена условная схема тонких миров, с которыми человек способен взаимодействовать и откуда он черпает энергию и информацию.

Эзотерика условно разделяет весь Тонкий мир на 4 основные части, которым (также условно) соответствуют энергетические тела человека.

1. *Эфирный мир* — это естественное излучение энергии, исходящей от любого физического объекта. Эфир более всего близок телу, он соткан из естествен-

ных телесных эманаций, вибраций материи. В нем больше всего проявлены энергии Муладхары, которые отражают то, что заложено природой.

В каждое отдельно взятое человеческое тело заложены индивидуальные природные особенности. Одно тело гибкое и легкое, и вибрации его Эфира легки. Другое тело тяжеловесно и неповоротливо, его Эфир тягучий и вязкий. Но случаются и несоответствия. Тело может быть как тростиночка, а вибрации Эфира тягучи, и человек двигается медленно. Пышные формы тела могут нести в себе свободные и стремительные вибрации Эфира, и человек порхает, словно не замечая своего веса, и мы находим его даже изящным.

Вибрациям пространственного Эфира соответствует эфирное тело человека. Оно воспринимается как выходящее за пределы физического тела вибрационное окружение, повторяющее его контуры. Его называют аурой. Эфирное тело (или аура) — визитная карточка. Встречаясь с незнакомым человеком, вы непременно ощущаете вибрации его Эфира и сразу понимаете, приятен или неприятен вам человек. Если человек приятен, значит, ваши эфирные энергии схожи и не противоречат друг другу, а если нет, то, возможно, в них присутствует даже враждебность. Конечно, это «смутные» ощущения, но они есть всегда. Если вы будете за ними наблюдать, то очень быстро научитесь их осознавать.

Эфир — природные, кармически данные энергии, изменить их практически невозможно. Им следует дать свободу, поскольку каждая эфирная энергия естественна и прекрасна. Когда вы напряжены и стесняетесь своего тела, люди тоже относятся к вам напряженно. Они не понимают ваших скованных вибраций, им кажется,

что вы что-то скрываете. Вместе с тем люди легко прощают неуклюжесть, медлительность, подвижность, беспечность и другие «слабые» качества, которые присущи человеку и которые он проявляет естественно.

2. *Астральный мир*. Его название происходит от слова «астро», то есть «звезда». Это мир, наполненный более высокими (по сравнению с вибрациями Эфира) вибрациями. Они соответствуют эмоциям, чувствам, желаниям и устремлениям живых существ, душ и астральных сущностей.

Астральное, или «звездное», тело человека представляет собой сгусток энергии. Оно называется «звездным», потому что, во-первых, светится, во-вторых, ночью выходит на прогулку (когда вы спите), а днем поглощено физическим телом. Так звезды видны лишь ночью, а днем скрыты светом солнца. И в-третьих, астральное тело не принадлежит Земле. Это душа, путешествующая по мирам, она принадлежит бесконечному звездному пространству Вселенной.

Вибрации знака Зодиака, под которым вы родились, а также вибрации планет в вашем гороскопе могут очень ярко проявлять себя в астральном теле. И тогда о темпераментном и шумном человеке говорят: в нем сразу виден Марс, а в кокетливой женщине так милы вибрации Венеры. Психические силы и качества человека создают его Астрал — это воля и чувства.

Если Эфир расположен вокруг всех предметов, а значит, и вокруг Земли, то границы астрального мира трудно определить. Он повсюду! Это весь бесконечный мир чувств, желаний и волеизъявлений. Когда мы засыпаем, тело света отправляется в путешествие по вселенскому Астралу. Душе необходимо напитаться тонкими вибрациями энергий, которые отличаются от ви-

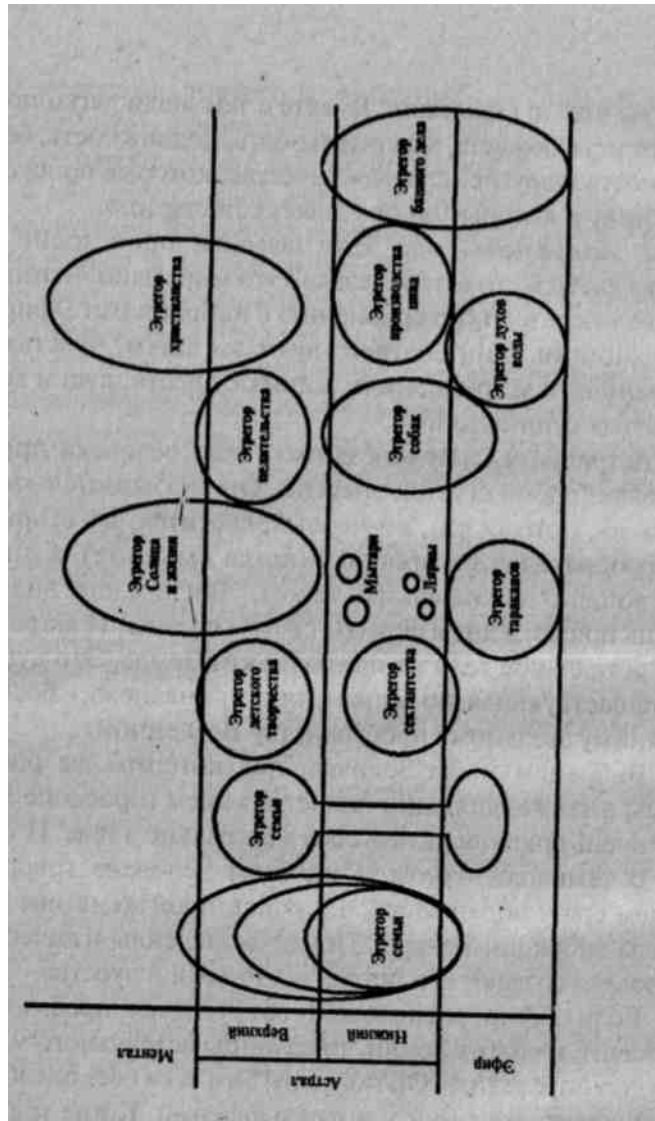


Рис 27 Условная схема тонких миров и «проживания» в них эрикторов



браций Эфира. Это чистая прана Астрала, свет звезд. Когда вам снятся фантастические сны и сны-полеты, значит, душа отправилась в свободное путешествие.

Астрал — это энергия, которую вы накапливаете в течение своего воплощения на Земле. Эта энергия остается единственным богатством после смерти. Душа уходит с Земли и отправляется в ту часть астрального мира, которая соответствует ее собственным вибрациям. Накоплены разрушительные вибрации обид, злобы и отрицания — и душа попадает в злобный мир, он становится для нее «адом». Накоплены вибрации любви, мягкости и прощения — и человек попадет в мир дружелюбный и любящий, в «рай».

Условно принято делить Астрал на Верхний и Нижний.

*Нижний Астрал* вмещает в себя животные энергии страхов и удовольствий. Это простые энергии Свадхи-станы, Манипуры и даже Анахаты. Здесь же бытовые, довольно низкие вибрации человеческих чувств и желаний. Традиция утверждает, что именно здесь застревают «мытари» — души, ушедшие с земного плана жизни и не сумевшие подняться выше из-за слишком большого количества агрессивных чувств и обид, накопленных за воплощение. В Нижнем Астрале широко распространены так называемые «лярвы» — сгустки энергии разрушительных мыслей людей. На этих вибрациях живут инволютивные эгрегоры, соблазняющие человека своими идеями вкушения удовольствия, мщениия, агрессии и другими чувствами, создающими в целом напряжение и неудовлетворенность.

Во время сна человек может попадать в Нижний Астрал. Ему снятся сны, в которых он решает свои земные проблемы, ссорится, получает телесные удовольствия,

страдает. Иногда это сны-кошмары, тяжелые и страшные. Но даже если они просто повторяют дневные напряжения, то приносят очень мало отдыха. Человек просыпается не отдохнувший и не выспавшийся. И это естественно, поскольку обитатели этого мира способны только забирать энергию. Они эгоистичны и поэтому всегда голодны, питаются энергиями Эфира.

В Нижнем Астрале живут и природные духи. Традиционно их называют духами, но по своей сущности это астральные души: астральные тела рек и морей, гор и лесов. Все в природе одухотворено. Души растений имеют свои вибрации, отличающиеся от вибраций духов гор и рек. У млекопитающих животных души более сложны и утонченны, чем души ящериц и крокодилов, то есть астральное тело более развито у обезьян, чем у змей. Души гор, гномы - это астральные тела определенных одухотворенных горных мест. Наяды — души воды, саламандры — души огня, а эльфы - души воздуха.

Все обитатели Нижнего Астрала изначально относятся к человеку вовсе не враждебно. Они ведут себя как животные, спонтанно. У них есть энергия, воля и ощущения. Если вы их боитесь, они вас пугают. Если вы ласковы к ним, они вас любят. Если вы агрессивны, они нападают. Однажды человек шел по лесу, споткнулся и упал на собственный нож, нанес себе серьезную травму. Представляете, какая была агрессия в его астральном теле, если духи леса так отреагировали!

Вибрации Нижнего Астрала могут быть как созидательными, так и разрушительными. Шаманы, знахари и колдуны с детства хорошо умеют общаться с душами природы, они знают, как использовать их энергию и для лечения, и для других энергетических

воздействий. У каждого шамана обязательно есть свой «тотем», сильная природная душа, с которым он объединяет себя, чтобы договариваться с астральным миром природы. Тотем передает энергию шаману, и тот во снах и в трансовых состояниях может путешествовать в его облике.

Некоторые предметы, созданные человеком, тоже могут иметь животную душу. Например, музыкальные инструменты, любимые часы и лампы, старые дома. Впрочем, всякий предмет, который воспринимается как талисман или амулет, имеет энергию, объединяющую его с Нижним Астралом. Эти предметы способны питать природной энергией и порой даже спасать своего хозяина. Но они могут и поглощать энергию человека, и даже приносить ему болезни.

Если после смерти душа осталась в Нижнем Астрале, значит, она не накопила энергий Верхнего, божественного плана Любви и бескорыстной отдачи. Она научилась только поглощать удовольствия и действовать в своих интересах. В Нижнем Астрале она одинока, будто попавший в дикие джунгли городской человек. Вокруг нее звери и чудовища. Она агрессивна — и звери нападают на нее. Такая душа общается лишь с себе подобными эгоистическими и агрессивными душами, она понимает, почему она здесь, и, страдая, осознает свои пороки. Готовясь к следующему воплощению, душа намечает себе программу.

В *Верхнем Астрале* «проживают» эволютивные эгрегоры. Причем такие эгрегоры, как эгрегор детского творчества, эгрегор любви и дружбы, эгрегор поварского искусства, «живут» здесь, в мире чувств, эмоций и намерений, целиком и полностью. А более сложные Высшие эгрегоры пребывают тут только своей частью.

Верхнему Астралу соответствуют созидательные вибрации Свадхистана-чакры, Манипуры и Анахаты.

Астральное тело человека — это тонкие энергии, которыми человек способен реально управлять. Через вибрации собственного Астрала душа познает свою животную (Нижний Астрал) и божественную (Верхний Астрал) природу. И то и другое одинаково важно для жителя Земли. Гармония между животной и божественной природой человека делает его совершенным, принимающим весь Мир в его единстве.

Астральное тело пронизано интуицией. Если вы умеете ее слышать, то находитесь в постоянном контакте со своей животной и божественной природой. В этом случае вы действительно хорошо знаете себя, имеете развитое человеческое сознание.

Попадая в Верхний Астрал во время сна, душа общается с родственными ей эгрегорами, получает от них энергию и информацию. Вы можете видеть приятные и поучительные сны, правда, расшифровать их бывает не так легко: эгрегоры разговаривают с вами на языке символов и ассоциаций. Всегда, после путешествия по Верхнему Астралу вы просыпаетесь в хорошем настроении, вдохновленными, полными жизненных сил.

С помощью энергии астрального тела душа исследует свои прошлые воплощения. Таким способом она стремится понять свою силу, свои ошибки и свое предназначение. Считается, что после смерти физического тела душа, накопившая достаточно высоких вибраций, пребывает в Верхнем Астрале, стараясь осознать жизнь, прожитую на Земле. Здесь ей спокойно и хорошо. Она среди понимающих и добрых друзей. Иногда душа остается здесь для какой-то работы, иногда воплощается вновь достаточно быстро, все зави-

сит от наработанной ею кармы и от тех задач, которые она стремится поставить перед собой.

Астральный мир бесконечно ярок и разнообразен. В нем можно путешествовать, его можно исследовать, но лучше бы понимать, какую конкретную цель вы преследуете и служит ли она вашему предназначению. Бесцельные путешествия приводят к тому, что душа попадает в сети астральных существ, которые хорошо понимают свои цели. Об Астрале можно составить яркое впечатление, ознакомившись с книгами знаменитого исследователя Карлоса Кастанеды.

3. *Ментол* - третий мир. Он высок и холоден. Это мир чистых идей, божественных замыслов и, как говорится в Каббале (эзотерическом учении иудаизма), этот мир лишен порочности, лишен своей оборотной стороны. Здесь большей частью присутствуют Высшие эгрегоры, которые могут быть нам доступны только через их астральную часть. Здесь же пребывают и те силы, которые совершенно не доступны разуму земного человека. Мы можем только предполагать, что они есть, — по тем крупицам мудрости, которые дошли до нас из глубокой древности.

Здесь же «живет» и наш собственный бессмертный дух, искра божья, или Высшее «Я» человека. Оно спокойно и безучастно наблюдает за всеми страстями, которые переживает душа человека в Астрале и на Земле. Оно готово посылать душе энергию своего мира и возвышенную информацию, но вибрации человека не могут дотянуться до высоких и чистых энергий, свободных от эмоций и чувств. В критические минуты жизни человек вдруг прорывается к своему Высшему «Я», получает фантастическую поддержку и тогда говорит, что у него есть ангел-хранитель.

Здесь «живут» Боги. У них тоже есть свое предназначение в Тонком мире Земли, понять его вряд ли возможно. Отсюда они могут воплощаться на Землю только по своему свободному выбору, у них нет кармической необходимости в новых воплощениях. Наверное, в этом мире пребывают Иисус, Магомет, Кришна и Будда. Во всяком случае, они приходили на Землю из этого Мира.

И все-таки этот возвышенный Мир доступен. Человек способен открыть доступ к его вибрациям, если развивает энергии Вишудхи и Аджны в своем теле. Тем самым он устанавливает энергетическую и информационную связь со своим духом, взаимодействуя с высшими эгрегорами.

4. О четвертом мире принято молчать, поскольку человек не может знать о нем ровным счетом ничего. *Божественный мир первопричины*, таинственный и загадочный мир столь высоких вибраций, что человек не в силах даже вообразить его обитателей. Но какой-то своей частью, которую в индуизме называют «каузальным телом», человек способен присутствовать и в нем как неотъемлемая частица Бога-Отца. «Нирвана» — так называют индусы состояние полного растворения в Мире Бесконечного Сияния и невероятного блаженства. По всей видимости, туда способен уйти тот, кто постиг все миры и сам стал сотворцом Бога, поняв до конца божественный замысел.

Человек, живущий на Земле, способен общаться с любыми эгрегорами, если они имеют в себе астральный уровень. И наше Высшее «Я» тоже связано с нами лишь через астральное тело, если последнее способно пребывать в Верхнем Астрале.

На рис. 27 условно изображено, где «живут» разные эгрегоры.

Эгрегор тараканов живет только в Эфире, поскольку он не несет в себе никаких эмоций. Он управляется из Нижнего Астрала. Когда негативных эмоций становится слишком много, они стимулируют развитие эгрегора и материализуются на земном уровне в виде увеличения численности паразитов.

Эгрегор духов воды «живет» не только в Эфире, но и в Нижнем Астрале. У духов Воды есть намерения и зачатки эмоций. Именно это заставляет реки менять свое русло. Глядя на волнующийся океан, бегущий ручеек, гремящий водопад и тихий омут, человек заражается эмоциями духов и слагает о них романтические легенды.

Эгрегор банного дела больше всего привязан к Эфиру. Его главная задача — очищать тело и заботиться о его здоровье. Но с ним связано и множество всевозможных эмоций: удовольствие и страхи, желания и мастерство. Баня дает удовольствие и душе человека, поэтому эгрегор захватывает чувства Верхнего Астрала.

Эгрегор производства пива несет в себе вибрации исключительно Нижнего Астрала, поскольку его главные идеи — удовольствие и деньги.

Инволютивный эгрегор сектантства, разъединяющий людей, также руководствуется эгоистическими идеями собственной исключительности и жажды власти.

А вот эгрегор собак легко дотягивается до Верхнего Астрала, поскольку собаки иногда способны переживать столь глубокие чувства привязанности к человеку, что, преодолевая инстинкт самосохранения, жертвуют собой ради друзей. Им присущи высокие чувства сопереживания, доступные не каждому человеку. Но эгрегоры животных никогда не дотягиваются до Ментала — сюда способен проникать только разумный человек.

Семейный эгрегор может пребывать на уровне Эфира и Нижнего Астрала, может большей своей частью жить в Высшем Астрале и может дотягиваться до Ментала. Все зависит от тех душ, которые его населяют. Он может жить на уровне Эфира и Верхнего Астрала, почти не соприкасаясь с вибрациями Нижнего. Так бывает с энергиями очень дружных и пронизанных любовью семей. То же может происходить и с различными социальными эгрегорами в зависимости от их целей.

В Верхнем Астрале пребывают замечательные эгрегоры детского творчества и целительства. Они руководствуются возвышенными чувствами и помыслами. Если намерения человека нечисты, он не может попасть в такой эгрегор.

Высшие эгрегоры, такие как эгрегор Солнца и жизни, эгрегор христианства, эгрегоры других религий мира, вмещают в себя вибрации Верхнего Астрала и Ментала. Они наполнены информацией божественного характера. В них живут истины, постигая которые человек совершенствует свою душу.

Вы можете ничего не знать об эгрегорах и тем не менее в некоторые из них включать себя совершенно сознательно. Например, вы интересуетесь экологией окружающей среды, желаете связать свою жизнь с профессией эколога, готовитесь к экзаменам, то есть осознанно включаетесь в определенную информационную волну и вкладываете свою энергию в эгрегор защиты природы.

Но чаще общение с эгрегорами происходит бессознательно. Рассмотрим такой пример. У вас нет ни стремления, ни своих идей по поводу христианства, но вы бессознательно доверяетесь людям, вовлекающим вас в христианскую секту. Вам кажется, что вы



свободно общаетесь с ними, но постепенно начинаете ощущать давление. Вам приходится делать что-то без особого желания. Затем вы замечаете, что уже не можете сказать «нет», даже если очень хотите отказаться. Вы попали в чуждый вам эгрегор против своей воли и без участия сознания. Так, реклама может затягивать вас в эгрегор приверженцев той или иной косметики, тех или иных лекарственных средств. Что же делать? Как уберечь себя от эгрегорных нападений?

Чаще спрашивайте себя: «Действительно ли мне это нужно? Действительно ли мне это нравится? Зачем это входит в мою жизнь? И что на самом деле я хочу?» Иными словами, старайтесь совершать более осознанные поступки, старайтесь размышлять, понимать, какие чувства и эмоции движут вами в тот или иной момент жизни. Размышление - серьезная работа, развивающая ваше сознание.

Не доверяйтесь слепо неожиданно возникшим желаниям, считая, что так проявляется ваша интуиция. К сожалению, внезапные порывы чаще рассказывают о непроработанных кармических проблемах. Следуя им, вы попадаете в кармическую ловушку, из которой затем приходится искать выход. Впрочем, не стоит надеяться, что любых кармических ловушек можно избежать, особенно в молодом возрасте. Они — ваши жизненные испытания. Попав в сложные жизненные обстоятельства (в кармическую ловушку), вы вынуждены напряженно размышлять, тем самым познавая себя и свои желания. Отчаявшись, вы спонтанно обращаетесь к Высшим силам, тем самым осознавая, что живете не только в земном мире. Ваше астральное тело развивается и учится дотягиваться до Высшего «Я», воспринимать информацию высших эгрегоров.

Если же неприятность случилась и вы попали в чуждый вам эгрегор, не пугайтесь. Вы свободны не делать того, чего не хотите, отказывайтесь от общения, уходите. Эгрегор тоже ощущает вашу чуждость.

Но если вы попали в тяжелую зависимость, например, от инволютивного эгрегора азартных игр и понимаете, что ваша воля не способна противостоять агрессивной силе, поедаящей вашу энергию, принимайтесь за работу. В таких действительно сложных случаях вам следует сознательно включить себя в другой, сильный и благостный эгрегор и тем самым с его помощью «забрать себя» из неприятного эгрегора. Таким спасителем может быть для вас эгрегор хобби, которым вы увлечетесь всерьез, спортивный или творческий эгрегор. Тем не менее, проходя мимо игровых автоматов, вы все еще будете чувствовать, как притяжение прежней силы действует на вас. Скажите этой силе, что вы не боитесь, что вы защищены. И даже если сегодня вы проиграете некоторую сумму, ваш отрыв неминуем. Следите за собой, за своими чувствами, не бойтесь. Сила приятного эгрегора обязательно должна увеличиваться, и тогда вы однажды пройдете мимо и даже не обратите внимания на игровые автоматы. Спасать себя от подобных ситуаций вам поможет упражнение 17.

Вы можете совершенно не осознавать свою связь с эгрегорами нации, страны, города, в котором вы живете. Но если вы ненавидите свой город или свою страну, то тем самым противостоите этим эгрегорам, то есть нападаете на них. Эгрегор будет отвечать на ваше нападение, отдавать вам обратно вашу агрессию, и с вами будут происходить неприятности. Проживая на какой-либо территории, следует уважительно относиться к тем силам, которые соответствуют ей в Тон-

ком мире. Не обязательно любить, но уважать обязательно. Если жизнь на определенной территории кажется вам невыносимой, уезжайте.

Живя в России, до определенного момента вы можете не догадываться, что по прошлым своим воплощениям связаны с эгрегором, например, Италии. И вдруг однажды вы откроете для себя эту страну. и поймете, что связаны с ней тысячами неразрывных уз. Вы начнете сознательно погружаться в энергию и информацию этого эгрегора, а мечта побывать в Риме станет самой заветной.

Так же вы можете не осознавать вашу связь с одним из древних эгрегоров, например с эгрегором несуществующей ныне страны Древнего Египта. Однажды открыв для себя эту загадочную цивилизацию, вы с увлечением будете читать книги о Древнем Египте. Вам будут сниться сны и начнет казаться, что вы знаете о ней даже больше, чем можно прочесть в книгах. Может быть, такие увлечения опасны? Ведь связь с эгрегором предполагает обмен энергией. Не бойтесь—подобные бессознательные или осознаваемые связи с эволютивными эгрегорами не только не опасны, но и весьма полезны. Фактически ваши старые связи (то есть связи, сохранившиеся по прошлым воплощениям) продолжают питать вас, а также помогают осознать себя. Эти связующие нити — часть вашего внутреннего мира: чем он богаче, тем богаче ваша душа. Вместе с тем у человека могут присутствовать и разрушительные бессознательные связи с инволютивными эгрегорами Нижнего Астрала. Например, у девушки сложно складывалась судьба. Подростком она ушла из дома от пьющих родителей, жила, где придется. За-

тем ей встретился мужчина, который стал ей снимать квартиру, давать деньги на жизнь. Поначалу отношения с этим мужчиной она воспринимала как подарок судьбы, но затем они стали тяготить ее, поскольку он не слишком уважительно относился к ней. Девушка никогда не была склонна к тому, чтобы заниматься проституцией, но стоило ей найти работу, как мужчины начинали относиться к ней как к проститутке. В очередной раз, в стремлении стать самостоятельной и уйти от своего покровителя, она попробовала устроиться на работу в частную гостиницу, где требовались симпатичные незамужние девушки. Придя домой с собеседования, она почувствовала сильный озноб, в голову лезли навязчивые мысли о проституции: именно это «ремесло» позволило бы быстро заработать хорошие деньги и выбраться из всех проблем.

Что же случилось? В прошлом девушка явно была очень тесно связана с инволютивным (разрушающим личность человека) эгрегором проституции и наработала негативную карму. В ее душе жила память об опасности связи с этим эгрегором, она избегала его. Но бессознательно эта связь сохранялась. Наконец, наступил момент, когда судьба поставила ее перед сознательным выбором. Озноб, который ей было трудно унять, отражал внутреннюю борьбу. Бессознательная память о прошлом громко напоминала о тех ошибках, которые когда-то уже привели ее к саморазрушению. И ей удалось справиться с собой, сделать правильный выбор. Тем самым она уже совершенно сознательно отстранилась от разрушительных энергий. После этого уже никому не приходило в голову обращаться с ней, как с проституткой.

-У вас могут быть такие же бессознательные карми-

ческие связи, например, с эгрегором воровства, и тогда вас почему-то всегда подозревают в нечестности. Или, может быть, связь с эгрегором воинственной агрессивности, и тогда вас все подозревают в том, что вы хотите их унижить и поработить. Вам как будто приходится постоянно оправдываться за прошлые грехи. Это действительно так, вы должны доказать (прежде всего себе), что разрушительные энергии больше не могут взять над вами власть. Наступает момент, когда вам приходится сделать осознанный выбор; он бывает нелегким, но, приняв правильное решение, вы преодолеваете карму.

Почему так часто женщины недовольны своими мужьями? Они утверждают, что мужья не уделяют им внимания, не дарят подарков, не помогают им в домашних делах, не стремятся разделить с ними тяготы жизни. Что же, существует эгрегор «женского мужененавистничества», инволютивный и агрессивный. Страдающие жены могли принадлежать ему в прошлом, и сейчас он вновь пытается убедить их в прежних идеях. Кроме того, эти женщины вполне могли быть в прошлом мужчинами, считающими женщин существами второго сорта. И теперь на собственной судьбе они убеждаются в том, как тяжело женщине без мужского внимания. Что греха таить, эгрегор «мужского преимущества» процветает, хотя тоже является инволютивным, поскольку стремится ограничивать свободу женщин.

В каждом из нас живет множество тайных связей с энергиями пространства. Они могут быть осознанными и бессознательными, благостными и разрушительными. Это легко определить. Чем больше неприятностей с вами случается в жизни, тем больше у вас связей с разрушительными эгрегорами. И конечно, лучше, чтобы вы их осознали.

Некоторым людям эгрегоры кажутся странными и невозможными образованиями. «Мало ли какие мысли мне приходят в голову, - говорят они, - неужели каждая имеет значение?» Да, имеет. Вам пришла мысль о том, что вы хотите попариться в русской бане. Мысль наполнена энергией. Энергия никуда не может исчезнуть, она может только видоизмениться.

Мысль о бане существует не только в вашей голове. Представьте, что еще тысяча человек вынашивает это желание. Эти энергии объединяются в пространстве, и создается мощный сгусток, заряженный мыслью о бане. Это уже эгрегор. Кому-то, кто думал о бане больше и сильнее, чем вы, приходит в голову мысль построить баню и приглашать туда всех желающих. Все, кто баню строит и обустраивает, тоже вкладывают свою энергию, эгрегор укрепляется. И однажды вы обнаруживаете новую замечательную баню недалеко от собственного дома. Конечно, вы можете не помнить о тех «банных» мыслях, которые мелькали у вас в голове год назад. Но теперь вы с удовольствием ходите в баню, продолжая вкладывать энергию в ее эгрегор, только теперь и эгрегор питает вас приятными энергиями.

Вы можете сказать, что все время думаете о загородном доме и, наверное, вложили в эгрегор дачного хозяйства немислимое количество энергии, но дома за городом у вас как не было, так и нет. Если ваша мечта не осуществляется, вы, скорее всего, не верите в нее. Каждый раз, думая о загородном доме, вы заканчиваете свои размышления мыслью о том, что это невозможно, или сожалением о том, что у вас этого нет. Вполне возможно, что вы даже не замечаете этого, а между тем эти мысли разрушают вашу мечту.

Человек держит в голове множество идей и боль-

шинство их не осознает. Кроме того, конечно же у всех есть кармические проблемы. И если ваше желание сопряжено с внутренним кармическим напряжением, то ваша работа должна начинаться с осознания этого напряжения. Возможно, когда-то вы не ценили и даже ненавидели свой загородный дом. И теперь вам следует сначала избавиться от прошлых разрушительных чувств. Но это другая работа, выходящая за рамки книги.

Человеку часто кажется, что проблемы есть только у него, все же остальные люди живут иначе и только на него обрушиваются все мыслимые и немыслимые несчастья. Особенно человек склонен определять степень «счастья» других людей по их материальному достатку. Но степень «проблемности» далеко не всегда определяется наличием или отсутствием денег. Никогда не завидуйте счастливому человеку (или тому, кто вам кажется счастливым) - вы никогда не знаете всей его истории.

Прежде чем предъявлять претензию другому человеку, попробуйте разобраться со своими собственными кармическими проблемами.

Не размышляйте попусту над чужими счастьями и несчастьями, не теряйте силы, разбирайтесь со своим внутренним пространством, наводите в нем порядок, создавайте в нем гармонию.

Связи с различными эгрегорами естественны и нормальны. Хорошо, если вы стараетесь их осознавать. Что вам близко, а что чуждо? С каким эгрегором вы хотели бы взаимодействовать, а с каким хотели бы расстаться? Это непростые вопросы. Чтобы ответить на них определенно, нужно очень хорошо знать себя.

Хорошо ли вы себя знаете? Выполните очень простую работу. Возьмите листок бумаги и напишите в столбик все эгрегоры, с которыми вы чувствуете взаимосвязь. Даже простое перечисление займет у вас много времени, возможно, на размышление у вас уйдет несколько дней. Но и готовый список может оказаться неполным, потому что вы можете забыть что-нибудь. Например то, что вы любите гладиолусы и именно их старательно выращиваете на своем дачном участке. Стало быть, вы связаны с эгрегором этих цветов, а через него со всеми любителями гладиолусов. По всей вероятности, это не самый значимый эгрегор в вашей жизни. Но вы черпаете из него прекрасную, чистую энергию!

Когда список будет готов, можно продолжить работу. При взаимодействии с эгрегорами всегда происходит энергообмен. Вы вкладываете силы в эгрегор, и он питает вас. Попробуйте оценить, каков энергетический баланс в данный период жизни. В какой эгрегор вы вкладываете энергии больше, чем получаете, а из какого, наоборот, преимущественно получаете. Оценить это бывает непросто. Размышление позволит вам многое понять о себе. Возможно, вы поймете, что некоторые эгрегоры требуют большего энерговложения, а в другие не стоит вкладывать так много, как вы вкладывали до сих пор. Наблюдая за собой, вы заметите, что подчас включаетесь в необычные состояния сознания: оно раздваивается. Есть вы «земной» и есть вы «небесный». Отстраненный от житейской суеты, спокойный и холодный разум вашей «небесной» сущности способен видеть то, чего не видит «земной» разум. У вас как будто появляется добрый и мудрый друг. Эти необычные состояния сознания называются в эзотерике контактом с Высшим «Я». Познакомимся с ними поближе.



## ГЛАВА 5

### ИЗМЕНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Обычное» состояние сознания человека состоит из двух чередующихся элементов: сон без сновидений и бодрствование в привычном, бытовом смысле. В этом «нормальном» состоянии люди живут, как марионетки, подчиняющиеся эгрегорам и естественным законам развития жизни. Национальный и семейный эгрегоры, эгрегоры работы и удовольствий — вот движущие силы, которые традиционно управляют человеком и не позволяют ему вырваться из замкнутого круга земного существования. Поэтому в «обычном» состоянии сознания человек всегда неудовлетворен. В его душе живет смутное ощущение, что нечто важное остается недоступным.

Если вы живете только в «обычном» состоянии, невозможно сосредоточиться на том, кто же ты такой. Вы живете, как все, вы — часть «биомассы», населяющей планету и управляемой эгрегорными структурами. Это бег ослика по кругу, вырваться за пределы которого можно только с помощью «измененного» состояния сознания.

Оно связано с тем, что вам удастся встать на иную точку зрения, отличную от «обычной», посмотреть на свою жизнь со стороны или же сверху, с позиции *Верхнего Астрала или Ментола*. И тогда вы совершенно от-

четливо начинаете видеть то, что было полностью сокрыто в состоянии «сна и бодрствования», душа получает опыт общения с иной реальностью. Этот опыт значительно расширяет «обычные» и «нормальные» понятия повседневности.

Порой вы интуитивно «впадаете» в состояние общения с Высшими инстанциями разума, с эгрегорами. Когда вы начинаете молиться в критические моменты жизни, когда просто закрываете глаза и отпускаете себя, приговаривая «ну, будь что будет», вы спонтанно включаетесь в измененное состояние сознания, поскольку первый этап вхождения в него — это расслабление! Если вы совершаете его со всей искренностью, на которое способно отчаяние, то вскоре обнаруживаете желаемые результаты.

Человек с его рациональным, то есть «нормальным», мышлением, склонен загонять себя в жизненные тупики. Если природная интуиция не развита, человек не может из них выйти и обычно обвиняет в этом весь мир.

Сегодня каждый четвертый житель цивилизованного мира убежден, что жизнь его души так же важна, как и жизнь его тела. Он верит в Высший разум и в то, что Высшие силы помогут человечеству сохранить Землю и стать более разумной цивилизацией\*.

Развивать в себе способность входить в измененное состояние сознания — значит умножать свои силы и свою мудрость. Насколько сложна эта работа? Из дальнейшего изложения вы поймете, что глубина погружения в измененное состояние сознания беспредельна. Сделать полшага совсем нетрудно, каждый

\* Так считает Мелхиседек, т. 1, с. 15.

следующий шаг потребует новых усилий. Все зависит от задач, которые вы ставите перед собой. Но и полшага в данном направлении мгновенно дают свежий всплеск энергии и иной взгляд на привычные вещи. Сделайте же эти полшага.

#### *Общий алгоритм включения*

Измененное состояние сознания (для краткости - ИСС) всегда получается ярче и насыщеннее, если включает в себя установление связи с эгрегором. Для начала эгрегор должен быть «родным», то есть хорошо знакомым и энергетически созвучным вибрациям обращающегося к нему человека. Затем можно путешествовать, устанавливая контакты с любыми не противоречащими вашему внутреннему состоянию эгрегорами.

Если вы включаетесь в ИСС *интуитивно и бессознательно*, то устанавливается связь с тем эгрегором, в который спонтанно попадаете. Например, на валютной бирже вы шепчете про себя: «Господи, помоги!» Вряд ли в этот момент вы в состоянии установить контакт с возвышенными вибрациями религиозного эгрегора. Все ваши энергии сейчас поглощены эгрегором самой валютной биржи. Если ваше состояние будет способно потянуть на себя энергию эгрегора биржи, то вы неожиданно можете добиться впечатляющего результата для себя. Но вы не знаете, как вы это сделали. А по наивности думаете, что вам помог Бог.

Говоря об общем алгоритме включения в ИСС, мы будем говорить об *осознанных и управляемых* процессах.

Итак, прежде чем приступить к практике, следует понять, к какому эгрегору вы хотите обратиться. Не забудьте, что эгрегор должен быть достаточно «родным». Это значит, что в памяти ваших ощущений хранится совершенно определенное чувство единения с его энергией и информацией.

*Первый этап*, как уже говорилось, связан с *расслаблением*. Вспомните упражнение 9 (Шавасану). На первом этапе этого упражнения вы учитесь расслаблять физическое тело. Наблюдая за процессом расслабления тела, вы уже приоткрываете дверь в ИСС. Затем расслабляется нервная система. Вы представляете чистое голубое небо и воспринимаете поток праны. Завершающий этап Шавасаны усиливает интуитивный набор энергии, именно для этого и предназначено упражнение. Чтобы что-то принять, необходимо расслабиться и впустить внешнюю энергию в свое поле. В напряженном состоянии можно только сопротивляться.

При определенной тренировке вам вовсе не обязательно особые условия для расслабления, вы можете расслабиться почти мгновенно.

Теперь представьте, что вы выполняете Шавасану, при этом мысленно обращаясь к Высшим силам и прося поддержки в решении конкретной проблемы. Такое состояние способно привести вас к контакту с тем эгрегором, которому соответствует информационная волна вашей проблемы. Когда вы *осознаете, с каким эгрегором взаимодействуете*, то уже на первом этапе включения в ИСС *целенаправленно* получаете именно ту поддержку, на которую настроились.

Иными словами, просто выполняя упражнение Шавасана, вы открываетесь Тонкому миру и кричите: «Дайте мне сил!» Прана вливается в ваш организм, и вы впитываете ее интуитивно.

Но если вы решили полечить вашу печень (или печень брата), вы обращаетесь в эгрегор целительства, ощущаете его особую энергию и расслабленно наблюдаете, как его исцеляющий поток льется по назначению. Это уже управляемый процесс. Когда вы получаете результат в своей печени (или в печени брата), реальность Тонкого мира становится для вас осязаемой и контролируемой.

*Второй этап* включения в ИСС - пробуждение внутренней энергии. Это не что иное, как ощущение основного энергетического потока и активизация энергетических центров организма. В этот момент вы осознаете свои резервные возможности. Проснувшаяся энергия Кундалини создает не просто ниточку-связь с эгрегором — она способна включить человека в такое взаимодействие с Высшими силами, когда силы самого человека увеличиваются многократно. Тогда вы можете наблюдать, как вибрации эгрегора дают вам необыкновенную легкость, здоровье и наполненность энергией. Если на первом этапе вы - проситель, то на втором - воин Сзета. Вы способны действовать в Тонком мире при помощи своего Высшего «Я», бессмертного духа. Вы ощущаете свои духовные силы и можете ими управлять.

Но бывает и так: разумная сила останавливает вас, «объясняя» несоответствие ваших желаний гармонии пространства. Тогда вы ощущаете пустоту: эгрегор отказывает вам в поддержке. Не упорствуйте. Упорство при-

ведет вас к негативным вибрациям души, а затем к контакту с инволютивным эгрегором. В Средневековье это называлось «продать душу дьяволу». Лучше задумайтесь, какое ваше несовершенство (порок) не позволяет вам осуществить задуманное. На втором этапе следует обращаться к эгрегору только на положительном состоянии сознания: расслабленно, спокойно, с ощущением потока света, праны, с глубоким доверием к Высшим силам. Если этого состояния нет, не рискуйте.

Наконец, на *третьем этапе* человек погружается в *транс*, которым сам способен управлять. Это состояние безмятежности и полной отстраненности от физического тела, от всех его желаний. В этом состоянии вы большей частью сознания перемещаетесь в эгрегор. Вы скорее ощущаете себя Высшим «Я», нежели человеком в физическом теле. Тогда и начинают происходить различные паранормальные явления. Человек может излечивать себя и окружающих людей необъяснимым с точки зрения «обычного» разума действием, входить в религиозный экстаз, ощущать себя в нирване, растворенным в Свете. Факиры глотают шпаги, воины не замечают ран на теле. Шаманы сидят обнаженными на снегу, лечат сородичей одним прикосновением руки, успокаивают взглядом разъяренное животное, предсказывают события. Йоги, достигая нирваны, лежат на гвоздях, парят над землей, преодолевая гравитацию, и живут больше ста лет, питаясь лишь праной пространства. А чего хотели бы достичь вы?

*Принципиально транс не отличается от состояния глубокого гипноза. Так как внушить можно все, шаманы способны на все. Они ступают по горящим углям, опускают руки в кипящую воду, неуязвимы для всех видов боли.*

*«Известно: эндорфины, свойственные мозгу морфины, отвечают за изменение состояния сознания, они подавляют боли и вызывают эйфорию. В состоянии стресса и борьбы усиливается ответная реакция эндорфина: и наступает успокоение. Состояние телесного изнеможения и крайней психической концентрации являются преддверием блаженства, вратами, ведущими к великим духовным и физическим делам» [21, с. 62]. Такие состояния известны спортсменам, особенно в моменты побед и высоких рекордов.*

В этом состоянии можно заново пережить момент рождения и освободиться от глубинных страхов души, вспомнить свои прошлые воплощения, увидеть фантастические миры. Возможности сознания значительно расширяются. Результаты трансовых погружений зависят от целей, ради которых они совершались. Знаменитые работы С. Грофа с ИСС доказали, что человек действительно переживает реальное путешествие в свои глубинные миры, освобождается от напряжений, хранящихся в тайниках сознания, и возвращается обновленным. Таким образом люди могут Излечиваться от многих болезней, в том числе весьма сложных и даже врожденных, Но особенно интересно, что так могут обретать здоровье и душевнобольные люди.

Как и каждое действие, вхождение в ИСС требует соблюдения определенной техники безопасности, о которой будет сказано особо. На каждом этапе погружения в ИСС происходит разрушение стереотипного восприятия. На первом оно совершенно безопасно. Второй и третий требуют философской и психической подготовленности.



## *Р*аздвоение сознания

Человеческой психике присуще свойство рефлексии. Оно заставляет мысленно вновь и вновь возвращаться к уже совершенным поступкам, стараясь осознать их, дать им оценку. Опираясь на прежний опыт, можно предполагать, каковы будут последствия свершившихся действий. Рефлексия присуща всем людям, она позволяет сознанию развиваться. Человек раздваивается: одно «Я» действует, другое оценивает и дает советы. Таким образом, человек практически постоянно ведет с самим собой внутренние диалоги.

Раздвоение сознания, при котором человек словно живет одновременно в двух мирах, традиционно расценивается как болезненное состояние души. Шизофрения (что и означает расщепление ума или мысли) чаще случается в молодом возрасте и выглядит как уход человека из мира реальности в свой внутренний, воображаемый мир. При шизофрении раздвоение сознания можно назвать нечаянным «выпадением» из «нормального» мыслительного процесса. Это происходит, как правило, в негативных состояниях сознания. В связи с этим любое обращение к своему внутреннему миру считается опасным, а любые техники контакта с Тонким миром — как заведомо «бесовские». Так ли это?

Любое погружение в свой внутренний мир в негативном состоянии сознания разрушительно. В этом легко убедиться. Если вы глубоко задумываетесь о том, как ужасна жизнь, сколько в ней несправедливости и агрессии, вы неизбежно получаете состояние потери сил и можете довести себя до глубокой депрессии

Злясь на себя и на мир, упиваясь своими страданиями человек становится легкой добычей для инволютивных, разрушительных эгрегоров, которые буквально «пожирают» его жизненные силы. Они способны запугивать его устрашающими видениями и заставлять верить в их реальность больше, чем в реальность физического мира. Такого человека называют душевнобольным, говорят, что в него «вселился бес».

Любое обращение к своему внутреннему миру в *положительном* состоянии сознания приводит к позитивным результатам. Контакт с Высшим «Я» как осознаваемый, контролируемый процесс укрепляет психику и естественный иммунитет человека против любых «бесовских» проявлений. Иными словами, дух человека становится сильнее и разумнее, поскольку происходит постоянная прановая подпитка энергий организма со стороны высших эгрегоров.

Контролируемое раздвоение сознания проявляется в полной мере на втором этапе вхождения в ИСС. Одно «Я» остается с физическим телом, другое «Я» перемещается в мир тонких энергий. Контакт с Высшим «Я», установленный в возвышенном состоянии транса, не исчезает бесследно. Личность рефлексивует, обращаясь к своей божественной искре, и получает замечательные подсказки, которые вполне можно расценить как интуитивное знание или же (по Фрейдю) — контроль со стороны «Сверх-Я». Контакт с Высшим «Я» вполне можно определить и как обращение к резервным возможностям психики.

Итак, одно «Я» продолжает жить своей обычной жизнью, другое пребывает в Тонком мире и наблюдает за первым, оценивает его действия с точки зрения законов духа.

Земное «Я» живет и действует с помощью «обычного» сознания. Воин Света, бессмертный дух человека, вкладывает энергию Тонкого мира и высокий осознанный смысл в каждое обыденное действие.

Например, каждый вечер вы готовите ужин для вашей семьи. С точки зрения обыденного сознания это повседневное действие утомительно, особенно если вы не слишком-то любите готовить. Но вот в действие включается ИСС. Каждый вечер, готовя ужин, ваше земное «Я» совершает привычную работу А вместе с ним выходит на арену воин Света. В каждое обыденное действие он проливает поток граны. Его задачи: крепить эгрегор вашей семьи, создать гармоничное пространство, наполнить всех членов семьи энергией Света. Как вы думаете, в каком случае ужин будет вкуснее? Конечно, во втором. А в каком случае вы будете чувствовать приподнятость, хорошее настроение? Вот именно!

Если вы будете просто думать, что вы воин Света, этот замечательный эффект может получиться один раз, от силы два-три. А если вы научитесь входить в ИСС, вы сможете выполнять подобную работу, каждый раз получая удовольствие от прилива свежих сил. Это будет сознательное взаимодействие с высоким эгрегором Солнечного Света, дарующего жизнь. К тому же это контакт и с эгрегором семьи. Вы получите замечательный результат: ваша семья будет дружной многие годы.

Главная сложность погружения в ИСС заключается в том, чтобы научиться распознавать положитель-

ные и отрицательные состояния психики и не позволять себе проваливаться в негатив. Казалось бы, все очень просто: не сосредотачивайся на разрушительных мыслях, будь оптимистом, что бы ни случилось, верь в лучшее, и все будет хорошо! Однако людям свойственны иллюзии. Они могут легко обманываться в своих чувствах. Человеку кажется, что он оптимист, а вы смотрите на него с гримасой жалости!

Грусть и печаль - нормальные человеческие чувства, а вот депрессия - ненормальное состояние. Один человек склонен к задумчивости, другой весел и общителен. Нельзя всех усреднять! Но грусть и печаль бывают светлыми! А бывают смертельными. Что помогает человеку не проваливаться в негатив? Только Познание Мира, только понимание тех тонких энергетических законов, по которым живет душа! Познание и опыт дают *чувство меры*, самое удивительное из всех, что мы знаем (Помните, священная гора Арктиды называлась «Меру»)

Вам может показаться, что лучше ничем не заниматься, чтобы никуда не попадать. Так позвольте слегка напугать вас. Каждый раз, когда вы начинаете себя жалеть, обижаться, жадничать, завидовать, злобствовать и проявлять агрессию, вы однозначно присоединяетесь к одному из этих несимпатичных эгрегоров. Если вы, например, жадничаете достаточно часто, у вас устанавливаются тесные связи с эгрегором жадности. А если вы основываете на жадности свою жизненную идеологию, то этот эгрегор становится ведущим в ваших энергиях, он диктует вам способ жизни, и оторваться от него уже практически невозможно. Незнание закона не освобождает от ответственности.

Благодарение Богу, что человеку дан бессмертный дух и Мир Света, в котором он и обитает. Именно этот мир и делает человека Человеком. Обитая только в земном мире, человек всегда будет страдать. Вспоминая, что у него есть Мир Света, человек уже становится счастливым. Но если ему удастся жить одновременно в двух мирах, раздваивать свое сознание, он становится тем, кем и был создан, — Сыном Бога. Есть великое разнообразие способов погружения в ИСС. Оно позволяет человеку познавать Мир Света и тем самым приносить Свет в свою земную жизнь.

### ***Феномены шаманизма***

Шаман - это прежде всего целитель в очень широком смысле этого слова. Им движет предназначение помогать страждущим, заботиться о здоровье и сохранении племени. Шаман в едином лице представляет философа и духовного наставника, знахаря и заклинателя, жреца, исполняющего ритуалы, и мудреца, дающего советы во всех затруднительных обстоятельствах жизни. Чтобы стать шаманом, нужно быть выдающимся человеком своего племени.

Исследования показали, что лишь в некоторых случаях шаман получает знания по наследству. В других случаях он может по внутреннему велению попроситься в ученики, но его не возьмут, пока он не пройдет испытания. Таким образом, будущий шаман самостоятельно достигает измененного состояния сознания. Только после этого ему открываются знания и возможности стать шаманом. Многие из них вообще не имеют никаких учителей, кроме духовных на-

ставников из Мира Света. Шаманизм - самая древняя известная нам форма психотехники, ведущей к ИСС.

Шаман живет одновременно в двух мирах. В одном он родился от земной женщины, в другой мир его призывает проснувшаяся однажды духовная сила. Чтобы родиться в другом мире, он переживает состояние «смерти». Он должен отказаться от привычного способа восприятия, отказаться от эго, отказаться от себя. Многие шаманы, прежде чем начать лечить, сами заболевают смертельной болезнью, излечиваются от нее с помощью духовной силы, познают болезнь изнутри и обретают над ней власть.

Для рождения в другом мире шаман имеет жгучее желание прикоснуться к чуду освобождения. Он уходит в уединенное место, голодает, мысленно обращается к Тонкому миру, поет песни, совершает молитвы, сидит у проруби на снегу и поливает себя водой, изнуряет тело длительными переходами, принимает галлюциногенные травы. Часто это является способом излечиться от тяжелого недуга. Шаман доводит себя до состояния экстаза, в котором он перестает чувствовать свое тело как обычный человек. Шаман» как кукольник, ощущает лишь незримые нити, потянув за которые, он может из другого мира управлять своим физическим телом. Это и есть состояние так называемой «духовной смерти». Она означает отстраненность от тела, как оно того и заслуживает, отстраненность от земных удовольствий, поскольку они преходящи, и сосредоточенность на душе, ибо она вечна. Умирает «привычное и примитивное» сознание и одновременно рождается сознание духа, полное осознание себя частью Тонкого, невидимого мира, Мира Света. Человеку всегда страшно отказаться от своего обыденного

«Я», он слишком связан с землей, с повседневными искушениями и страхами мирской жизни. Чтобы совершенно отказаться от себя самого, нужно мужество и неутолимое желание выйти за пределы ограниченности телесного существования.

Описывая свое пробуждение в духе, шаманы позволяют и нам прикоснуться к своему удивительному состоянию. «То, что ты чувствуешь, становится важнее, чем то, что ты думаешь. Не нужно все объяснять, это убивает жизнь». «В сознание, проникают мысли, столь ясно и четко очерченные, что возникает ощущение, что кто-то говорит. Я слышу голос внутренним ухом, ты бы его не услышал».

*«Пост, одиночество, молитва. Аскетизм — неотъемлемая составляющая опыта умирания-рождения. Например; в Японии готовящийся к посвящению становится зимой под ледяной водопад и совершает эту процедуру в течение 100 дней. Привыкая к холоду, он выходит из под ледяного потока освеженным и разогретым. Холод парадоксальным образом становится тем средством, которое вызывает магический внутренний жар. Речь идет о типичном феномене транса: внутреннее тепло обретается в холоде, а при жаре снаружи — например, прикосновении огня — кожа остается холодной.*

*Пост также известен как действенное средство для укрепления измененных состояний сознания, так как изнеможение тела способствует ослаблению психических привычек» [21].*

В состоянии *транса* тело подвластно шаману гораздо лучше, чем в «нормальном» состоянии. Он заставляет его стремительно бежать, подпрыгивать и па-

ритель.. Тело шамана не боится огня и холода, может долгое время обходиться без еды и питья. Шаман чувствует каждую клеточку и управляет ею с легкостью посторонней могучей силы. Родившись в мире духа, шаман становится достойным обучения.

Умение взаимодействовать с эгрегорами животных и растений делает шамана в глазах сородичей колдуном. Он становится частью этих эгрегоров, обретает свойства животных, понимает растения. Традиция говорит, что шаман умеет превращаться в свой тотем -животное, качества которого ему наиболее близки. Он договаривается со всеми природными духами, взаимодействует с эгрегором племени. Ему открываются знахарские знания, он способен видеть насквозь человеческое тело и чувствовать способ его исцеления. Он обращается к Высоким Духам, которых принимает как своих Учителей, растворяется в бесконечном сиянии и испытывает ни с чем не сравнимое блаженство. После достижения транса, сопровождаемого духовным умиранием и вторым рождением, шаман навсегда становится «живущим в двух мирах». Теперь у него есть сила входить в другой мир в любой момент по своему желанию. Это дает ему ощущение, что «все возможно»! Обычная человеческая логика, предполагающая «или жизнь — или смерть», исчезает. Смерть становится продолжением жизни, а человек — властелином и того и другого. Восприятие всего Мира как единой, целостной субстанции, в которой все части взаимосвязаны, способны дополнять и заменять одна другую, — для шамана это не просто философская категория, это постоянная реальность его сознания. Соприкасаясь с силой Тонкого мира, он получает жизненную энергию, буквально бьющую через край. Как



целитель, он легко принимает на себя жалобы своего сородича, а затем лечит их на собственном теле.

Излечивая человека, шаман идет в подземный мир и возвращает оттуда душу пациента. Он считает, что все болезни происходят от того, что душа проваливается под землю и там плурует. Подземный мир шамана - не что иное, как густая и скользкая тьма инволютивных эгрегоров. Не все болезни можно исцелить. Иногда во время лечения или перед ним шаману становится нехорошо, и тогда он знает, что лечение пойдет плохо.

Одним из способов вхождения в транс является отбивание ритма на шаманском бубне, барабане или особых колотушках. Ритм сопровождается пением, которое вернее следовало бы назвать извлечением звуков, соответствующих переживаемому состоянию шамана. Звуки и ритм — вибрация столь мощная, что ей невозможно сопротивляться. Присутствующие на шаманском ритуале современные люди мгновенно теряют свой скепсис, когда звуки шаманского бубна, вопреки их внутреннему сопротивлению, выталкивают сознание в странное ощущение эйфории, телесного расслабления и полного растворения в радостном ритме пульсирующего движения. Никому не удастся сохранить отстраненность при длительном слушании шаманского бубна, песнопения или африканских барабанов. Вскоре каждый начинает завывать вместе с шаманом. Через ритм происходит самое мощное присоединение к эгрегору.

Бушмены Юго-Западной Африки совершают ночной трансный танец, во время которого значительно усиливается особая энергия жизни, которая находится в недрах желудка и у основания позвоночника. Они считают, что это исцеляет и омолаживает организм.

Шаманы стоят значительно выше средней человеческой нормы по своей психической организации и по восприимчивости своей нервной системы. Человек, чтобы лучше понимать себя, общается с себе подобными. Шаман предпочитает одиночество. Видеть — для нас значит смотреть вовне, для шамана - смотреть внутрь. Внешний мир иллюзорен, внутренний несет истину. Шаман совершенствует не тело — его он покидает и совершенствует дух, создавая напряжение самопознания и трансформации сознания. Он учится радоваться жизни через аскетизм и страдания. Он познает болезнь, чтобы стать здоровым. Он умирает, чтобы дух его стал свободным от страха смерти. Он продлевает жизнь, потому что не держится за нее, познав жизнь в ином мире.

Парадоксы шаманского восприятия учат нас пониманию единства мира, а также тому, как мало мы еще знаем о себе.

В шаманской психотехнике наблюдается акцент на энергиях Муладхара-чакры. Об этом говорит глубокая связь с природой и животным началом в человеке. Измененное состояние сознания достигается шаманом на пике запредельного напряжения тела как крайне сильная эмоция. Все это делает шаманизм доступным лишь для людей особого склада. Но в опыте человечества припасены и другие способы достижения ИСС.

### *Йога - древнейшая целостная система*

Со II тысячелетия до н. э. известна психотехника индийских йогов. В это время в Индию вторглись кочевники-арии. Тексты древних Вед, то есть «открове-

кий», носят на санскрите название «шрути», то есть «услышанное». Возможно, мудрецы высокоразвитой цивилизации, которая существовала на территории современной Индии до прихода ариев, «услышали» (восприняли) знания, пришедшие из Божественного мира. Или же сами арии «услышали» от мудрецов сокровенное знание и сохранили его до наших дней. Как бы то ни было, ведическая религия ариев обязана своим появлением религиозному опыту древнейших мудрецов, живших на территории Индии с незапамятных времен.

Веды дали человечеству учение о *карме*, законе причинно-следственных связей, основанных на энергетических вибрациях. Закон кармы гласит, что качество накопленных душой энергий определяет ее дальнейшую судьбу. «Карма» в переводе означает «действие», причем не только физическое, но и словесное, и ментальное (мысли, чувства и психические состояния). Закон кармы имеет аналог в физическом законе: «Сила действия всегда равна силе противодействия». С какой силой вы давите на стол, с той же силой стол давит на вас. Какую энергию ваша душа выбрасывает в пространство, такую же энергию пространство направляет на вас. Мир един, и законы его устройства находятся в гармоничном согласовании.

Поскольку за одно воплощение действие закона кармы не может быть осуществимо, душа включается в бесконечную череду рождений-смертей. Естественный круговорот душ называется «*колесом сансары*». Нескончаемы страдания человека на этом пути. Чтобы освободиться от череды перевоплощений и прекратить страдания, необходимо очистить тело и сознание от земных привязанностей. То есть, по шаман-

ским понятиям, умереть и родиться заново, осознавая себя в духовном мире.

Йогическая психотехника ИСС включает в себя и голодание, и холод горных Гималаев, и распевание мантр.

Индийские мантры - звуковая, вибрационная настройка на пробуждение и активизацию энергии в определенной чакре. Правильно исполненная мантра взрывает энергию в организме, ей невозможно сопротивляться. Каждый из присутствующих на таком пении оказывается включенным в энергетические вибрации. Реакции людей зависят от степени чистоты или кармической загрязненности того или иного энергетического центра. Человек может рыдать или смеяться, танцевать или кричать, испытывать страх или радостное возбуждение. К слову сказать, чтобы такое очищение не принесло вреда телу, требуется предварительная подготовка: работа с чакрами по их активизации (упражнения 1—8).

Индуизм как религиозная практика достижения просветления сознания предполагал знакомство с древними текстами, которые в более позднее время сложились в Упанишады, что можно перевести как «услышанное, сидя у ног учителя». В этих текстах говорилось о Боге, о создании Вселенной, об устройстве миров, о возможностях человека, о его способности приблизиться к Богу. Атман - высшая разумная субстанция, непознаваемая обычным способом. Атман — глубинная суть всего сущего. Атман в человеке раскрывается (самообнаруживается) в процессе йоги, то есть самопознания. «Познание» непознаваемого Атмана - ключ к обретению освобождения, то есть мокши, или нирваны.

Нирвана - высшее состояние души, ее слияние со своей первоначальной сутью, являющейся частью Атмана. Часто представляют нирвану как некое растворение сознания, бесконечное блаженство и по сути - исчезновение в Атмане. Но это вовсе не так. Достижение нирваны предполагает освобождение от страданий сансары, от земных иллюзий, заблуждений и излишних эмоций, оно предполагает постижение высшей истины, первоначальной божественной идеи. Нирвана - абсолютная свобода. Это сродни шаманской жизни в двух мирах.

Психотехника йоги включает в себя семь дисциплин, которые постигаются последовательно, но, уже освоенные, продолжают исполняться практикующим все вместе параллельно. Вот эти дисциплины: чма (исполнение моральных заповедей), нияма (очищение тела и души), асана (выполнение упражнений для тела), пранаяма (дыхательная практика), пратьяхара (контроль над умом и чувствами), дхарана (концентрация), дхьяна (медитация). В результате всего достигается самадхи (просветление) - выход за пределы человеческого сознания, нирвана.

В ходе утонченной практики работы с телом совершается «раскрытие» всех чакр, устанавливается контроль над энергией Кундалини. Способность жить одновременно в двух мирах позволяет йогам быть мудрецами и проводить энергии Высших Сфер на Землю. Легенда гласит, что сообщество мудрецов, живущих в Гималаях, и по сей день очищает духовное пространство планеты, дабы спасти людей от самоуничтожения. Они же насыщают ноосферу идеями божественных истин, каждый человек способен воспринять их если только сумеет настроиться на их чистую волну.

Мудрецы-йоги образуют один из самых возвышенных духовных эгрегоров Земли: Тибетско-гималайский эгрегор Белого Братства. С этим эгрегором были в тесном контакте Николай и Елена Рерихи. С ним взаимодействует современный исследователь Э. Мулдашев, написавший книги «От кого мы произошли» и «В поисках города Богов».

Трудно не согласиться с тем, что целостная система йоги по сей день остается самым утонченным и детально разработанным руководством для человека, желающего постичь путь к себе. Также справедливо и то, что современный человек не способен уделять столько времени глубинному погружению в себя. Он стремится к упрощению йогических практик, что далеко не всегда приводит к желаемому результату.

### *Христианская психотехника*

Принято считать, что христианство (в частности православие) отрицает какую-либо психотехнику и, более того, считает достижение трансовых состояний чем-то вроде вселения демона. На самом деле это не более чем измышления церковных служителей, которые таким способом борются с восточными веяниями, видя в них достойных «конкурентов».

«Суть благовестия Иисуса — чистый религиозный опыт, базирующийся на свободе духа»\*. Дух, по мнению Иисуса, следует возвышать над традицией, догматами и ритуалами. Нужно иметь глаза, чтобы видеть самому, и уши, чтобы слышать. «Царство мое не от

\* Здесь и далее: по кн. [30].

мира сего» - разве это лишь приглашение к церковному обряду?

Вместе с тем в раннем христианстве, по всей вероятности, не существовало разработанной техники вхождения в ИСС. По тем временам на Ближнем Востоке и в Средиземноморье нормой было пророчество. Пророками были люди, добровольно бравшие на себя труд говорить обществу правду о соблюдении нравственных законов. Порой к пророкам прислушивались, но чаще подвергали гонениям: никому не нравится колющая глаза правда. Тем не менее в пророках не было недостатка.

Чтобы стать пророком, достаточно было иногда «впадать» в ИСС и рассказывать о том, чего еще никто не знает. Пара-тройка сбывшихся предсказаний закрепляла «ярлык» избранного Богом человека. Никто не сомневался, что его устами говорят Высшие силы. Великими пророками были Иисус, Моисей, Магомет - основатели трех великих религий.

Однако уже с IV в. в христианстве активно шел процесс разработки системы аскетической монашеской практики, целью которой ставилось достижение божьей благодати, богопознание и приближение себя к «божескому» состоянию. То есть предполагалось, что можно достичь состояния Христа и вознестись в царство Отца Небесного так же, как он. Становление такой практики оформилось в течение, называемое «исихазм». В переводе с греческого «исихия», «молчание», «покой», аналог нирваны.

Свою практику монахи подразделяли на три этапа. Первый включает в себя аскезу и этическое совершенствование, полное отречение от всего мирского и тем самым очищение души. Второй — специальные дыха-

тельные практики, непрестанное осознанное повторение Иисусовой молитвы, сосредоточение на ощущениях в сердце, вернее, в центре груди (в Анахата-чакре). Третий предполагает созерцание Света и развитие пламенной любви к Богу для единения с ним. Достижение, таким образом, божественного экстаза аналогично состоянию самадхи (просветления).

Особенных успехов в практике исихии достигли православные монахи, жившие на Афоне (северо-восток Греции). Надо ли говорить, что это было место, где сливались в единое целое многие древние традиции. Практикующие исихазм, без сомнения, не только были знакомы с опытом древнегреческих религиозных техник вхождения в транс, но и были в курсе древнеегипетских знаний, а с ними и йоговских техник. С XIV в. исихазм стал официально признанной христианской практикой и особенно широко распространился в России. Сергей Радонежский, один из наиболее почитаемых русских православных святых, благословивший Дмитрия Донского перед битвой на поле Куликовом, стал символом святости и праведности русского монашества.

Многие монахи начинали с того, что подобно Сергию Радонежскому становились отшельниками. Жили в лесных землянках, следуя аскезе, затем рубили себе келью и часовенку. Вокруг них складывались небольшие монашеские общины. Некоторые из них Троице - Сергиев, Кирилло-Белозерский. Ферапонтов и другие со временем сформировались в крупные монастырские комплексы. От греческого «исихия» произошло слово «схима» — торжественный обет православных монахов соблюдать особо строгие аскетические правила. Схимники и были последователями эзотеричес-



кого христианства, на основе их практики сложилась традиция старчества. На Руси во все времена в затруднительных обстоятельствах было принято обращаться за советом к святым старцам. Среди них известные всем Иоанн Кронштадтский и Серафим Саровский.

Аскеза в духовных практиках всех религий внешне выражается одинаково. Она предполагает подавление телесных удовольствий, добровольное перенесение телесной боли, одиночества, отречение от мирской жизни. Страстное обращение к Высшим силам по внутреннему велению души и стремление преодолеть зависимость от телесных желаний объединяет все аскетические практики в их внутренней, духовной составляющей.

Монахи справедливо связывали дыхательные практики и «раскрытие» сердца навстречу божественной благодати. Специфические позы, напоминающие йоговские асаны, сосредоточение на определенных областях тела (чакрах), задержки дыхания и визуализация образов для достижения контроля над психическими состояниями делают христианскую практику равной любой другой практике достижения ИСС.

Христианство, главной идеей которого является любовь к Богу и любовь к Миру, является религией, сосредоточенной на энергиях Анахата-чакры. Одна из практик дыхания предлагает сесть «в уединенном месте, склонить к груди голову», направить внимание в центр грудной клетки и «приудерживать дыхание». Сначала «найдешь ты там тьму и жесткость», но после если будешь продолжать «непрестанно день и ночь обретешь возвышенную постоянную радость». Ум, находясь теперь в полном единении с сердцем, увидит и узнает то, что «никогда не видывал доселе». Что дальше делать, вы узнаете сами, повторяя молитву:

«Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя грешного!»

Интересно, что данная молитва, повторяемая в определенном ритме, начинает звучать как йоговская мантра, активизирующая весь основной энергетический поток организма. Неудивительно поэтому достижение необыкновенной легкости и свободы практикующим, а также и световых визуальных образов, поскольку совершается прямой и непосредственный выход астрального тела в Высший духовный эгрегор христианства.

Интересно, что в исихазме тело принималось в неотрывном единении с душой, оно вовсе не отвергалось изначально. В частности, об этом говорит канонизированная православной церковью в XIV в. Григорий Палама: «Само по себе тело не является греховным и противным душе, скорее, душа привязана к телу и любит «го». (Может быть, забывая при этом о духе.) Человек по природе своей един с Христом как богочеловеком, а значит, един и с Богом. И тело, и душа, и дух человека способны слиться с Иисусом, фактически стать им. Это так похоже на древнеегипетскую идею: Бог — это лишь бессмертный человек, а человек — это лишь смертный Бог. Так Высшие силы вдохновляют земного человека к духовной работе, приближают к себе, дают надежду на спасение и освобождение.

### *Буддизм: божество в тебе*

Буддизм — религия, в которой отсутствует Бог как главное действующее лицо. Все внимание в ней сосредоточено на пробужденном сознании человека. Зем-

ной мир иллюзорен, человек живет в нем, как в чудовищно запутанном сне, где все смешалось, и трудно понять, что действительно важно и ценно, а что не стоит и выеденного яйца. «Будда» - тот, кто «пробудился» ото сна, увидел истину и сумел ее осознать. Будда Шакьямуни (что означает «из рода шакья» в Индии) однажды смог достичь состояния свободы от иллюзий и захотел помочь каждому «пробудить» свое сознание. Он принес в мир четыре благородные истины.

1. Мир этот полон *страданий*.

2. Страдания проистекают от бесконечной человеческой *неудовлетворенности*. Нескончаемы желания людей. И даже получая удовольствия, они страдают; Им кажется, что удовольствие могло бы быть более интенсивным, продлиться намного дольше. Они скучают, когда желаемое утрачивает прелесть новизны, они сожалеют, если что-то проходит, и не находят себе места, ожидая.

3. Существует жизнь без страданий, можно освободиться от иллюзий и прекратить череду перевоплощений. Можно родиться в ином мире, в мире истины. Он называется *нирвана*.

4. Чтобы стать свободным от иллюзий, следует *познать себя*.

Буддизм признает наличие тонких миров, а также Великих и Светлых существ. Но он считает, что Мир Света не может помочь *спящему* стать свободным и счастливым. Только сам человек может захотеть проснуться. Каждый обладает природой Будды, но не каждый это осознает. Если ты захотел «пробудиться» в этом мире, ты способен сделать это и стать буддой, то есть «пробужденным». Нирвана — не место, куда можно переселиться, она — состояние! Это состояние

всегда живет в сознании человека, как скрытая память о неземном блаженстве.

Познание себя — путь в нирвану. Как же встать на этот путь?

*Первый* этап предполагает приобретение мудрости. Сюда входит размышление, общение с учителем, успокоение сильных эмоций. Но главное - медитация как способ развития сознания. «Медитацию» часто переводят как «сосредоточение», но это нечто совершенно другое.

«Медитация» означает просто «быть в присутствии Высшего», в единстве с Целым, при состоянии ума, которое сравнить можно с зеркалом. Оно готово отразить тысячи вещей, но само по себе пусто. Медитация не предполагает ни малейшего напряжения. По-русски состояние медитации называют «глубоким созерцанием». Цель медитации — осознать целостность Мироздания, увидеть Мир в его единстве.

Деление Мира на две противостоящие друг другу части - человеческая фантазия. Люди разделили весь Божественный мир на то, что им нравится, и на то, что не нравится. После этого они решили захватить как можно больше того, что понравилось, не задумываясь о последствиях. И что еще более страшно, они захотели избавиться от того, что им не нравится. Так было порождено зло. Зло основано лишь на неумных и иллюзорных человеческих желаниях. Люди посвящают жизнь страданиям в погоне за призрачным счастьем, а затем лишаются всего достигнутого в тот самый миг, когда расстаются с миром иллюзий, то есть умирают.

«Когда люди узнают, что красивое является красивым, появляется и безобразное. Когда узнают, что добро является добром, возникает зло...» — говорил ки-

тайский мудрец Лао-цзы. Ж.-Ж. Руссо выражал эту истину более жестко: «Все выходит прекрасным из рук творца. Все искажается в руках человека».

Тайну Целого практикующий познает, стараясь увидеть во всем божественное присутствие. Тайна Целого - не секрет, она не спрятана, но увидеть ее не просто, еще труднее осознать. Например, попробуйте научиться глубокому созерцанию, слушая и наблюдая лес. Вы быстро поймете, как понимали многие до вас, что это намного труднее, чем рубить дрова.

Постигший тайну Целого достигает ИСС, высшего блаженства, открывает для себя нирвану.

*Второй* этап познания себя предполагает поведение и образ жизни в соответствии с приобретенной мудростью. Каждый опыт достижения нирваны индивидуален. Никто не может протестировать вас: достигли или не достигли вы состояния Будды. И только энергия, которую вы вкладываете в свою повседневную жизнь, является критерием пробужденности вашего сознания. И это видно всем!

Легенда говорит, что, когда Будда достиг Просветления и пребывал в состоянии нирваны две ночи и день, он молчал, не произнося ни слова. Но в это время к нему приходили люди с самыми разными проблемами. Каждый из них получил ответ именно на свой вопрос: сознание Будды, подобное ясному зеркалу, отражало их проблемы и воздействовало на их сознание.

Нахождение срединного пути в каждодневных ситуациях жизни, избегание крайностей — одна из важнейших практик буддизма. Первоначально она отражала желание избежать как аскетизма, так и стремления к удовольствиям. Позже идея срединного пути стала одним из главенствующих принципов, ведущих

к познанию себя и осознанию цельности Мироздания. Кто знает меру, тот знает все.

Медитация на срединном пути показывает практикующему, что все в мире переменчиво. Изменения часто приносят страдания. Следует осознать, что все прошлое — лишь иллюзия, подобная сновидению. Настоящее подобно вспышке молнии. Будущее — лишь облака, которые может разогнать ветер. Если человек страдает, стало быть, достоин страдания, поскольку живет в неведении.

Чтобы практиковать «прекращение» страдания, ему следует достигнуть внутреннего равновесия и покоя. Затем, ни на чем не сосредотачиваясь, пресекать любые мысли по мере их возникновения. Так можно достичь состояния полного единства со всей Вселенной, все станет понятно, чисто и ясно. Практикующему откроется бесконечное знание устройства всех миров. Он станет знающим мудрецом.

На втором этапе достигаются безмятежность, чувства радости и блаженства. Человек обретает бесконечное счастье.

*Третий* этап - сложная психотехника, включающая созерцание объектов, внушающих отвращение. Задача - извлечь из подсознания наиболее труднодоступные комплексы и достичь абсолютного самопознания. В ходе этого этапа человек становится святым, он способен принять Единство всего Мира, включая и человеческое несовершенство, и творимое им зло. У практикующего прекращается чувство блаженства, вслед за этим исчезает всякое страдание.

И тогда у человека появляется выбор, поскольку он приобрел абсолютную свободу. Он может родиться в мирах, населенных буддами. Это «райские зем-

ли», наполненные истиной и разумом. Святой имеет возможность отправиться путешествовать по самым необычным мирам и, как говорят тексты, может совершить ошибки, которые приведут его к совершенно иным проблемам, чем земные страдания. Путь души бесконечен. Но часто у святых появляется одно (самое большое!) желание — помочь каждому, кто хотел бы «пробудиться» здесь, на Земле. И тогда они берут на себя добровольный труд приходить вновь и вновь в этот мир, каждый раз рискуя вновь окунуться в страдания, чтобы открыть человеку истину о нем самом.

На всех трех этапах в различных направлениях буддизма могут предполагаться и дыхательные практики, и выполнение ритуалов, и практика пения мантр, и техника визуализации божественных образов, а также и другие особенные практики. Но тем не менее практика медитации остается самой важной и основной для достижения «пробужденности» сознания.

В целом практика буддизма открывает человеку путь к психосинтезу. Главное достижение срединного пути — это «недвойственность», то есть восприятие любых противоположностей как равно значимых и одинаково принимаемых частей Мира. Позиция «или-или», «да-нет», «светлый-темный» теряется, остается лишь уверенное «все возможно». Психосинтез дает возможность родиться в совершенном Мире, «пробудиться» от иллюзорности земных страданий.

Буддизм предполагает и физические практики. Одна из них, дзюдо, опирается на философский принцип действия через бездействие. Надо нанести поражение противнику, используя его собственную силу, ускользая от него и заставляя потерять равновесие.

Китайская чайная церемония также родилась на основе идей буддизма. Чайная церемония - красивый обряд, наполненный возвышенными состояниями созерцательности и внутреннего покоя. Его можно выполнять всякий раз, когда хочется выключиться из деловой суеты, освободиться от заботы, тревоги, страха. Девиз такой духовной практики - «Создание Страны Чистоты»: гармония и благоговение перед вечностью. Кроме того, чай служит прямому и непосредственному очищению тела и укреплению здоровья.

По традиции для чайной церемонии строилась беседка в углу сада. В ее нише помещалось произведение живописи или каллиграфии. Перед ним — цветущая ветка в вазе. На церемонию принято было приносить драгоценности, произведения искусства или совершенные создания природы. Собравшиеся рассматривали их, пока вскипала вода. В закипающую воду помещались небольшие металлические колокольчики, чтобы их звон напоминал «шум сосен на отдаленном холме или водопада, приглушенного облаком» (Кобори Энсиу).

Буддийские произведения искусства, особенно живописи (направление дзен), исполнены изящества, энергии скрытого смысла. По преданиям, великие художники Дальнего Востока на несколько суток застывали в созерцании, и только наполнившись до предела творческой энергией, начинали рисовать.

Дзенские монастыри были больше похожи на художественно-спортивные школы. Самым важным в них считалось сохранение возвышенного состояния сознания, особенно при выполнении самых простых работ в саду или огороде. Развитие сознания - вот путь духовного развития человека с точки зрения буд-



дизма. Развитие сознания невозможно без внимательного и чуткого настроения практикующего на восприятие всего Мира в каждой его мельчайшей частице. Однажды наставник монастыря школы дзен приготовился к проповеди. В этот миг запела птица. Наставник хранил молчание, монахи тоже молчали. Когда птица улетела, наставник произнес: «Проповедь окончена». Итак, достижение ИСС в буддизме происходит через практику медитации, в которой присутствует одиночество шамана и его отстраненная созерцательность, а также христианское обращение к чистоте собственного сердца, в котором живет божество.

### *Сновидение: разговор с душой*

Нет ни одного человека, которому не приснился (хотя бы однажды) удивительный сон. Чаще человек не в силах понять смысл сновидения и относится к нему как к забавной фантазии. Но когда снятся «вещие» сны, то есть сны, которые сбываются, человек готов признать, что многого еще не знает в устройстве своей души.

«Египетская книга мертвых» говорит о сновидениях как о священнодействии. В древнеегипетских храмах неофит, проходя посвящение, должен был продемонстрировать умение владеть тонким телом: прочитывать тексты фолиантов, находящихся в замурованных подземных библиотеках, не имеющих физического доступа. Это можно было сделать только в состоянии «малой смерти». Плутарх тоже считал, что «сон подобен смерти» смерть уводит человека в Тонкий мир навсегда, каждый сон есть кратковременное путешествие в мир энергии.

Йога сновидений - одна из практик, или учений, Ваджраяны буддизма. Йоги-сновидцы Тибета учились осуществлять полный контроль над осознанными сновидениями высшей ясности сознания, основываясь на «Тибетской книге мертвых». Она утверждает дневное переживание — всего лишь другой вид сновидения. Обычно человек думает, что сновидение нереально, нестабильно, но пока он в нем - оно вполне реально и устойчиво. Человек «живет» во сне, испытывая те же чувства, так же страдая и надеясь на счастье. Если человек не «пробуждается» внутри сновидения (то есть не осознает во сне, что он спит), оно становится полной «реальностью». Реальность и сновидение отражают друг друга. Кто внутри? Кто снаружи? Тибетская йога сна не видит в них различия.

В Библии сны дают людям знания, диктуют волю Господа. Так, Авраам во сне получил задание пойти в Ханаанскую землю и там обосноваться, дав начало новому народу. Вещие сны Иосифа определили его судьбу и спасли народ от голода. Благоговейное отношение к сновидению как к состоянию близости человека и Бога звучит в таком отрывке: «Бог говорит однажды; если того не заметят, то в другой раз во сне, в ночном видении, когда сон находит на людей, или днем во время дремоты на ложе. Тогда он открывает у человека ухо и запечатлевает свое наставление, чтобы отвести человека от какого-либо предприятия и удалить от него гордость, чтобы отвести душу от пропасти и жизнь его от «сражения мечом»\*.

В русской православной традиции существовало понятие «топкого сна». ИСС, возникающее в (момент,

\* Ветхий Завет, Иов: 33, 14.

когда сознание находится между сном и бодрствованием, приносит человеку информацию из Тонкого мира. Откровенные рассказы странника духовному своему отцу содержат такое описание: «Ночью в тонком сне слышу голос старца моего, а никого не вижу»\*. Иоанн Кронштадтский однажды во сне увидел образ знакомого ему старца и поклонился ему. Через некоторое время при встрече двух схимников выяснилось, что и тот видел его в тот же момент в «тонком сне».

Искусству сновидения важное место уделяется в шаманских традициях. Сновидящие путешествуют по мирам, спасают заплутавшие и потому страдающие болезнями души, общаются между собой и получают Великие Звания. «Учение живой этики», записанное Еленой Рерих, отводит сну роль проводника человека к миру своей души и считает сновидение способом общения души с Высшими силами.

*Научные исследования физиологии явления показали, что во время сна тело находится в состоянии глубокого покоя, метаболизм клеток снижается, мозг перестает осознавать окружающий мир: Но тем не менее он не становится пассивным, направление сознания смещается с процессов внешнего мира на процессы внутренние. Фактически мозг работает напряженней во время сновидения, чем во время бодрствования!*

*Беспристрастные наблюдения, полученные в результате клинических исследований, обнаружили три различные физиологические стадии сна:*

*1. Глубокий сон, или дельта-сон, в течение которого происходит отдых и восстановление.*

\* Управление сновидениями. М., 1994, с. 4.

2. Состояние сновидения, которое сопровождается быстрым движением глаз.

3. Легкий сон, обычно занимающий большую часть ночного времени и наступающий после завершения двух первых фаз.

Какова биологическая цель сна? Аристотель считал, что сон призван помочь телу переваривать пищу. Большинство современных ученых сходятся во мнении, что сон является необходимой функцией, восстанавливающей жизненные силы человека. Но не все согласны с этим распространенным утверждением. Некоторые ученые считают, что сон не является необходимой биологической функцией, а представляет собой лишь оставшийся с доисторических времен рефлекторный процесс, вызванный реакцией человека на опасный период темноты. Ночью холодно, и поэтому, чтобы выжить, все животные впадают в мини-спячку, сохраняя тепловую энергию, затормаживая жизнедеятельность.

На самом деле для организма, конечно, очень важна релаксация (расслабление). Только расслабление дает возможность телу и душе подстроить свои вибрации под некий эталон, сохраняющий здоровье. Во время дневного бодрствования человек с помощью своих несбалансированных эмоций и слабо управляемых мыслей бесконтрольно разрушает полученную во сне гармонию и постепенно ведет свое тело к старению. Если человек сможет освоить иной способ восстановления эталонных вибраций, то тогда ему, возможно, не захочется больше спать.

Эзотерика понимает потребность сна для человека как необходимость постигать природу своей души,

прикасаться к Высшим мирам и возвышенным энергиям, чтобы знать: земная жизнь - еще не вся его жизнь.

Практика осознанного сновидения первоначально предполагает давать себе задание: осознать себя во сне, то есть понять, что я сплю. Человек, как правило, «просыпается» во сне во время кошмара: «Это только сон! Я могу проснуться!» Мгновенные озарения во сне: «Я сплю!» бывают практически у всех. Практикующий способен «просыпаться» в любом сне и затем активно участвовать в нем, исследую и трансформируя по собственному желанию. Эта серьезная работа напрямую связана с бессознательным. Занимаясь сновидением, важно вести дневник и подробно записывать свои сны сразу же, не вставая с постели.

Во сне можно получить необходимую информацию. Во сне можно совершить астральную работу: избавиться от страхов, попрощаться с умершим человеком, получить энергию поддержки от эгрегора, загадать желание. Чтобы такая задача стала реальностью, важно совершить «вынашивание сна».

Практику вынашивания сновидений можно встретить у древних греков, евреев, египтян, индийцев, китайцев, японцев и мусульман. В исламской традиции есть методика «истикара»: пение специальной молитвы перед сном и получение во сне ответа на вопрос. В любой традиции подчеркивается, что важно видеть во сне Бога, то есть Свет. Иными словами, душа должна попасть в Верхний Астрал, взаимодействовать с одним из высших эгрегоров, ощущать свое Высшее «Я». Такое видение персонифицирует энергию, способную помогать и исцелять. Глиняные таблички из библиотеки ассирийского императора Ашурбанипала содержат такую молитву:

*Мой прекрасный Бог, предстань передо мной,  
Мой дорогой Бог, выслушай меня,  
Бог Маму. Бог моих снов,  
Пошли мне счастливое видение.*

Выкашивание сновидения происходит днем: вы размышляете над задачей сна и совершаете практику медитации на желаемых образах. Необходимо создать устойчивость осознания предмета будущего сна. Вас не должно уносить потоком мыслей и эмоций под воздействием будущих картин сновидения.

Затем вы практикуете осознанное сновидение, выполняя каждый вечер перед сном следующее упражнение.

#### Упражнение 16

1. *Укладываясь спать, четко формулируйте задание.*
2. *Выполните Шавасану.*
3. *На грани между сном и бодрствованием постарайтесь удерживать энергию, концентрируясь на предмете желаемого сновидения. Это уже собственно ИСС! Вы сохраняете состояние, наблюдаете и контролируете его.*

*Такое же состояние держите в момент пробуждения, когда вы еще не совсем проснулись: концентрируйтесь на том, чтобы тщательно запомнить все детали только что закончившегося сновидения. Оставаясь в дремотном состоянии, вы Можете завершить или продолжить сон так, как вам хочется. В течение дня желательно размышлять над сновидением, «вынашивать» свои последующие действия в нем.*

*Вновь и вновь повторяя свой опыт, вы научитесь вызывать желаемый сон.*

**Все** мудрецы мира говорят о том, что реальный мир ничем не отличается от сновидения. То и другое - часть майи, иллюзии. Вы верите в истинность реальности и... страдаете. Но страдание - это лишь один из способов интерпретации происходящего. Попробуйте «пробудиться» в реальности, и вы почувствуете то, что чувствовал Будда: все происходящее окажется подобным сновидению (напряжение будней, страстные желания, удовольствия материи, игра ума. неожиданные повороты событий и иллюзия счастья).

Сон включает в себя все, в том числе и ощущения тела! Вы можете ощущать и скованность движения, и удовольствие, и боль, но не отождествляйте себя ни с одним чувством. Вы способны наблюдать за собой с высоты Высшего «Я», Солнечного эгрегора. будто вы частица солнечного света и ваша главная задача - проливаться потоком в бесконечность Вселенной.

Сон - так близко и так загадочно! Если вы доверяете своим снам, признаете их — они начинают сотрудничать с вами. У вас появляются «помощники», «друзья» — образы бессознательного, помогающие на пути самопознания и включения в ИСС. Сон становится бесконечным разговором с душой

#### *Высшие эгрегоры и посвящения*

Эзотерические практики древности предполагали обряд посвящения. Прежде чем человек, ищущий истины, допускался к знаниям, ему устраивали проверку, и не один раз. Проверка на владение тонким телом никогда не была основной. Главное - это уровень раз-

вития сознания! Развитое сознание всегда владеет тонкими телами по мере необходимости. Овладение тонкими телами без глубокого осознания себя - серьезная опасность прежде всего для самой личности.

В разных системах проверки носили различный характер, но все они преследовали одни и те же цели. Условно их можно разделить на два этапа.

Первый этап предполагал определить, достаточно ли человек, ищущий знаний, разумен по своей природе. *«Разумность»* - это очень глубокое понятие. Вы можете пользоваться им в повседневной жизни, не осознавая до конца, что вы вкладываете в него. Вместе с тем вы никогда не назовете разумным человека, если он таковым не является. Давайте проверим.

Разумность - это не только ум как интеллект. Естественно, что разумный человек неглуп, но это не самое главное. Главное, что он имеет внутреннюю потребность познавать Мир и себя. Он не считает себя всезнайкой и поэтому открыт для восприятия нового знания.

Самовлюбленные глупцы обычно и ленивы сверх меры. Они не слишком стремятся получить даже такие знания, которые нужны каждому человеку для жизни на Земле. Например, как заботиться о своем теле, чтобы не болеть? Какая пища полезнее и как ее лучше приготовить? Как обустроить свое жилище, чтобы оно помогало жить? Как общаться с детьми, чтобы не наносить им вреда? И многое другое!

Разумность - интуитивное чувство меры, которое проявляется во всем. Разумный человек интуитивно придерживается срединного пути. Если человек помешан на аккуратности или он, наоборот, неряха, это говорит об одном и том же: он не разумен! Чувству меры



бывает сложно обучить, поди постигают его лишь на собственном опыте, и на это уходит не одно воплощение. Даже ученый может быть абсолютно неразумным.

Разумность обязательно включает в себя миролюбие, способность допускать иную ТОЧКУ зрения, отличную от своей. Явная агрессия, противопоставление себя миру - свидетельство того, что душа неразумна, она, как подросток, который еще не набил достаточно шишек, чтобы понять все имеет право на существование, раз это допускает Бог. Важно понять, для чего вам дано столкновение с чем-либо неприятным. Возможно, вы должны бороться, но тоже без злобы! А возможно, должны принять неприятные обстоятельства. Миролюбие - качество, делающее психику человека устойчивой, а значит, способной воспринимать новый взгляд на вещи и при этом не впадать в фанатизм. Разумный чувствует кожей, что агрессия не может привести к гармонии.

Искренность — тоже качество разумного. Только глупец способен хитрить и тем самым еще больше запутывать и без того запутанную жизнь. Стараясь обмануть кого-то, хитрец впадает в такое состояние, которое уже не позволяет ему развиваться. Хитрость - это использование того потенциала ума, который когда-то был накоплен. Искренность — способность увеличивать этот потенциал, даже ценой ошибок.

Умение быть терпеливым также присуще разумному. Иначе невозможно понять меру. А чтобы удержать психику в равновесии, обязательно должна быть воля. Все эти качества объединяет в себе понятие разумности. И если разумный человек искренне стремится к знаниям, он всегда их находит.

*Считалось, что эзотерические знания являются тайными. «Не мечите бисер перед свиньями», - сказано в Библии. Не пытайся втолковать неразумному возвышенные идеи. Он высмеет тебя и опошлит серьезные знания. Но это еще полбеды. Часто неразумный использует великие знания извращенно, приспособливая их к низменным целям. Естественно, знающие люди старались этого избегать.*

*Не секрет, что в Средние века считалось: тот, кто обладает тайными знаниями, будет богат и сможет обладать властью над Миром. Легко представить, какого характера люди стремились эти знания получить. Но часто они искали совсем не там и получали в соответствии со своими целями. Сегодня психология рекламы, менеджмента, бизнеса и политики часто весьма похожа на черную магию Средневековья, поскольку главной целью ставит подавление воли других людей.*

Любые знания остаются для вас тайной, если вы ими не интересуетесь. Эзотерические знания никто специально не скрывает. Правда в том, что большинство людей заботятся лишь о благе житейском, бытовом. Нужно накопить немало осознанного опыта, чтобы прочувствовать: гораздо важнее заботиться о душе.

Придя к такому выводу, вы начинаете искать знания о том, как, каким образом научиться заботиться о душе.

Заботясь о душе, вы действительно становитесь более успешными и счастливыми, более здоровыми и радостными. Но человеку со стороны, заботящемуся о житейском, это не всегда видно. Это же не выигрыш в миллион долларов! И если вы смотрите на себя его

глазами, вас начинают одолевать сомнения Вот и хорошо! «Чем больше сомнений, тем быстрее развитие!» - так говорит буддизм Сомнения помогают нащупать срединный путь, они - посвящения на пути обретения разумности Как и всякие экзамены, все их проходят их по-разному

Таким образом, на первом этапе эзотерического посвящения человек разумно и целенаправленно проявляет решительность в своих стремлениях. В этом видна его верность своим внутренним идеалам, верность тем ценностям, которые он определяет для себя как основные

Второй этап состоит из нескольких частей. Его смысл в том, чтобы периодически проверять, насколько сознание практикующего способно осваивать ту или иную ступеньку эзотерических знаний.

В практике розенкрейцеров второй этап разделялся на три цикла. Первый, физический, связан с тем, что все происходит в реальном физическом мире Второй, астральный, предполагает, что ученик является к своим учителям в тонком, астральном теле, демонстрирует свои возможности воздействовать на Тонкий мир с помощью символизма и своих природных энергий Третий цикл — ментальный Тут посвящения совершаются на эгрегорном уровне Ученик общается с учителями, не присутствующими уже в земном мире.

Второй этап — это непосредственная работа человека, уже выбравшего путь совершенствования души. Первый этап — сомнения, выбор между тем, чтобы жить, «как все», и тем, чтобы жить по велению своего духа. Каждое посвящение второго этапа — экзамен,

который сдается, когда основные эзотерические истины уже поняты

По всей вероятности, не так интересно, что делали розенкрейцеры или приверженцы иных систем. Обряд - лишь форма, за которой скрыт смысл происходящего. Гораздо интереснее, какие посвящения проходят современные люди, стремящиеся к самопознанию

Для начала попробуйте определить, являетесь ли вы «разумным» человеком.

Не пытайтесь представить себя идеалом разумности. Идеал недостижим. Пока мы здесь, на Земле, мы будем совершать ошибки. Не стоит за них винить себя бесконечно, это не приносит положительного результата. Стоит осознать ошибку и стараться не повторять ее - в этом заключается движение вперед. Итак, можете ли вы сказать о себе, что вы в принципе разумный человек?

При отрицательном ответе хотелось бы пожелать вам разобраться с той системой ценностей, которую вы исповедуете. Никто не запрещает вам иметь свое мнение по поводу агрессивности, искренности и терпения. Но вы страдаете оттого, что держите внутри себя слишком много противоречий. Определитесь, чего вы хотите, и идите к своей цели, даже если позже поймете ее ошибочность. Только так будет продолжаться ваше развитие. Нельзя бесконечно тратить энергию на сомнения. Во всем должна быть мера.

При положительном ответе можно сказать, что вы достаточно наблюдательны и чувствительны, чтобы заниматься самопознанием и самосовершенствованием. Кроме того, вы стараетесь быть честными перед собой, что без сомнения, дает вам силы. А еще - вы

непрерывно пользуетесь уважением окружающих людей, даже если сами не всегда замечаете это. Возможно, вы уже присоединены к одному из высших эгрегоров, что тоже дает вам дополнительные силы и психическую устойчивость.

Теперь, воспользовавшись градацией розенкрейцеров, попробуйте определить, какие испытания вами успешно пройдены, а стало быть, получено и посвящение. Так можно понять, какие вибрации души вами освоены, какие находятся в процессе освоения, а в чем вы пока что вовсе не сильны.

*Посвящение первого цикла (физический план)* Первые знания в эзотерике разумный человек по лучает на физическом плане. Для этого он читает доступную ему литературу, общается с друзьями, а также с теми, кто имеет некоторый опыт на пути самопознания и готов им поделиться. Это может продолжаться довольно долго, пока не наступает «просветление». Оно сопровождается ясным пониманием своего земного пути, иногда решением сложных кармических проблем, которые тормозили развитие души. Человек как будто отбрасывает все то, что разрушало его силы, отказывается от чуждых занятий, часто меняет круг общения и в целом приводит свою жизнь к большему порядку. Это действительно необходимо, чтобы следовать *своим* путем.

*В прошлом люди на первом цикле своего духовного пути часто уходили в монастырь и там получали первые посвящения, то есть упорядочивали свою земную жизнь. Там они находили себе земных учителей, которые давали им первоначальные знания в системе эзотерики и рели-*

*гии Но, к сожалению, такой шаг не всегда позволяет решать кармические проблемы; особенно в эпоху Водолеи. Уходя в монастырь, человек бежит от своих чужих ищад и тем самым продлевает страдания. Проблемы обязательно возникают. В монастыре они приобретают другие формы, отличающиеся от «мирских». Но от этого они не становятся проще, скорее, наоборот, приобретают более жесткие формы.*

Итак, считаете ли вы, что,, читая литературу и получая целенаправленно знания по эзотерике любым другим путем, вы познали себя настолько, что смогли (хотя бы в общих чертах) понять свое земное предназначение?

Считаете ли вы, что вам удалось навести порядок в своей земной жизни настолько, чтобы (пусть только начать) реализовывать свое предназначение?

Возможно, вас пугает высокопарность слона «предназначение». Но ищущий истины как минимум должен знать» зачем он живет. Совсем необязательно знать все свои воплощения, владеть изумительными приемами дыхательным практик и йоговских асан. Тем более не обязательно творить чудеса исцеления и видеть сквозь стены. Предназначение может заключаться в том, чтобы вырастить своих детей и научить их любить этот Мир. Оно может быть в том, чтобы самому научиться любить. А может быть и в том, чтобы помогать людям. Может быть, вам очень важно очистить карму вашего рода ил» сделать что-то для своей Родины. Служить лесу» морю, миру зверей, посвятить жизнь какому-то делу, создать семью, научиться общению, понять,, что такое «свобода», — бесчисленны задачи, решаемые человеком.

Понимаете ли вы свои земные задачи? Получается ли делать шаги в их решении? Наводится ли хоть какой-то порядок в жизни? Мы помним, что идеал не достижим Но вы получили знания! Способны ли вы применить их к своей жизни"

Если ваши ответы абсолютно отрицательны, следовательно, либо вы получили еще недостаточно знаний (или не те знания), либо вы пока не научились их применять. Ваше посвящение, как и просветление, еще впереди. Возможно, вам не удастся открыть для себя такую систему знаний, которая бы соответствовала вашим жизненным задачам. Значит, нужно искать. Возможно, вы не можете найти «свой» Высший эгрегор. Тогда попробуйте осознать собственную внутреннюю систему ценностей. Что вы ощущаете самым важным в жизни? Это и есть та ниточка, которая связывает вас с Высшим эгрегором Путь бесконечен, важно идти вперед, и когда вы обязательно достигнете цели.

Если же ваши ответы в целом положительны, посвящение получено! Вы убедились, что знания дают вам практическую пользу на физическом плане жизни. Вы сами совершаете эзотерическую работу с помощью своего сознания. У вас это уже получается! И пусть вы говорите себе, что работы еще много, что не все и не всегда получается, что хотелось бы достичь гораздо большего. Это естественно. Путь бесконечен.

Вы обрели свой путь, а это значит, вы установили связь с вашим Высшим эгрегором. Хорошо, если вы понимаете Силу, с которой взаимодействуете, и осознаете ее в полной мере, тогда вам будет легче идти по выбранному пути. Но даже если понимание пока что смутное, вы, так или иначе, способны приступить к астральному циклу своего посвящения.

### ***Посвящение второго цикла (астральный план)***

Человеку очень важно осознать «свой» Высший эгрегор Это его духовный учитель. У человека может быть сколько угодно земных учителей, и он может относиться к ним с большим уважением Но люди на Земле продолжают оставаться людьми. И у наших учителей тоже есть свои кармические проблемы Буддизм настоятельно рекомендует не создавать себе кумиров Ни один земной учитель не может заменить общение с Высшим эгрегором

Контакт с Высшим эгрегором предполагает измененное состояние сознания. В разных эзотерических системах возможны самые разнообразные схемы «выхода на контакт». Предложенная ниже схема, на наш взгляд, наиболее безопасна и способна давать необходимый результат даже людям, не прошедшим первого посвящения В нашей практике мы будем выстраивать контакт с эгрегором Солнца, он прост и однозначен в своих основных вибрациях, на него легко настроиться Достаточно подумать о том, что без Солнца невозможна жизнь на планете.

*Это Солнце удерживает Землю на орбите, которая позволяет сохранять очень стабильное давление атмосферы, стабильную температуру, влажность и т. д. Только в этом стабильном и очень узком диапазоне человек способен существовать. Нам кажется это естественным, и мы не задумываемся об уникальности земной жизни во Вселенной. А между тем наше Солнце действительно уникально.*

*Принято считать, что Солнце — такая же звезда, каких много на темном небосклоне, только оно значительно ближе к нам: А знаете ли вы, что звезды меняют*



*свое свечение? Изменение интенсивности на 10-15% в течение нескольких сотен лет — обычная ситуация. Некоторые звезды меняли интенсивность своего свечения на 50% и более за то время, как человечество стало за ними наблюдать. В то же время Солнце за миллионы лет существования Земли не менялось более чем на 1%. ТОЛЬКО эта уникальная стабильность нашей звезды позволяет сохраняться и развиваться жизни на планете.*

*Существуют и другие, более сложные наблюдения, которые дают ученым пищу для размышлений. Возможно, свечение Солнца управляется разумом, природу которого людям не дано понять.*

В отличие от современной науки, эзотерика относится к Солнцу только как к разумному и одухотворенному существу. Во всех эзотерических системах благодарность Солнцу за жизнь, обращение к нему как к Высшему разуму за помощью и поддержкой прослеживается красной нитью. Свет противостоит Тьме. Свет спасает и дает счастье. Все религии говорят о Свете. Свет в нашем земном мире - это Солнце.

У Солнца, как и у человека, есть его физическое тело, тело небесного светила. Вместе с тем у него есть тело астральное, то есть оно имеет чувства: иначе что бы его заставляло так трепетно поддерживать жизнь на планете? У него есть и тело ментальное — это Высший разум, с которым вступает в контакт наше бессознательное, когда в отчаянии мы обращаемся к Свету с просьбой помочь и спасти.

Конечно же Солнце — не одинокое существо. Возможно, небесным светилом управляет некий коллектив существ. В эзотерике принято считать, что души людей, покинувших земной мир, но желающих помо-

гать своим близким, «живут» в мире Света и составляют огромный коллектив ангелов эгрегора Солнца. Их общая задача - не позволить человечеству самому погубить себя. Кроме них, солнечный эгрегор имеет в своем «штате» учителей, проводников и наставников.

Проводники помогают человеку установить контакты с другими эгрегорами, сопровождают в путешествиях по воплощениям, поскольку для души это порой серьезное испытание. Они могут сопровождать вас и в других астральных путешествиях.

Наставники — высокие духи, которых по-земному можно было бы назвать «специалистами» в тех или иных областях. К ним человек обращается, когда хочет наполнить высоким смыслом свои земные дела.

Учителя ведут вас по вашему духовному пути. Установление контакта с Высшим учителем - большой подарок, его нужно заслужить. Заслужить можно только большой собственной работой по достижению внутренней гармонии.

Осознанный контакт с эгрегором позволяя! смотреть на себя, свою жизнь, свою работу и взаимодействие с людьми с точки зрения Вечности. Это дает новый взгляд на привычные вещи, делает сильными и мудрыми. Вы узнаете возможности своего астрального тела. (Внимание! Совершайте работу, только ознакомившись с техникой безопасности, которую мы даем ниже.)

#### Упражнение 17. Практика выхода на контакт

*Прежде всего необходимо остаться наедине с собой в спокойном и защищенном месте, где вас никто не мог бы внезапно потревожить. Затем подышать полным дыханием, расслабить тело и ум, представить или уеа-*

*деть утреннее солнце, ощутить солнечное тепло, настроиться на восприятие Света.*

*1. Выполните упражнение 10 (добывание нектара жизни).*

*2. Ощущение наполненности свежими силами говорит вам о том, что вы включились в измененное состояние сознания. Представьте вокруг Солнца большее светящееся облако. Почувствуйте, что стрункой основного энергетического потока вы можете дотянуться до облака и прикоснуться к эгрегору Света. В тот же миг у вас появится ощущение контакта. Оно похоже на чувство, когда вы звоните по телефону близкому человеку и слышите, как им снимается трубка.*

*3. Представьте, что ваше тонкое \*Я» в виде упругого сгустка света взлетает по светящейся струне основного потока ввысь и оказывается внутри эгрегора. С этого момента ваше сознание раздваивается.*

*С одной стороны, вы, безусловно, ощущаете свое физическое тело спокойным и расслабленным. С другой стороны, вы реально ощущаете свое присутствие в ином пространстве. Почувствуйте, как приятно купаться в чистом и прозрачном свете, ощущать тепло и благожелательность эгрегора. Вы можете чувствовать себя так, будто вы вернулись домой из дальнего странствия и вам здесь очень рады.*

*4. Вспомните о любой своей проблеме. Представьте, что эгрегор может помочь вам. Вы можете встретить здесь наставника или проводника. Обращайтесь к нему — вам ответят искренне и доброжелательно. Но найдите, что могут и отказать, если ваша просьба является некорректной, несвоевременной или решение проблемы не соответствует вашему уровню гармонии.*

*5. По завершении общения искупайтесь в сияющем*

*свете еще раз, восполните ваши силы и поблагодарите эгрегор Солнца за все, что вам было дано в контакте, а также за то, что вы получаете от него ежедневно без всякой специальной просьбы.*

*6. Представьте, что ваше тонкое «Я», закутавшись в кокон сияющего света, выскользывает из эгрегора и возвращается в тело.*

*Завершая работу, побудьте еще некоторое время в расслабленном состоянии, осмыслите все, что вам удалось прочувствовать и увидеть. Попробуйте понять, в чем эгрегор готов вам давать поддержку и в чем он старается объяснить вам ваши ошибки.*

В упражнениях 14 и 15 вы пробовали выйти на контакт с эгрегором целительства. Это очень близкий телу и земным чувствам человека эгрегор. Вы выходили на связь с ним по-иному, потому что у него другие вибрации, другой характер. Чтобы работа с эгрегором получилась, всегда важно точно понимать, какую энергию вы сами вкладываете в него и какую энергию хотите получить. В отношении целительского эгрегора вам достаточно в принципе желать всем людям на Земле быть здоровыми (это ваше энергетическое вложение в эгрегор). А также желать самому быть здоровым, что и служит механизмом получения энергии из эгрегора. Если вложение вы сделали хорошо, то и результат будет получен.

В отношении эгрегора Солнца вам важно осознать свою любовь и благодарность к нему (вложение энергии). И понять, что бы вы хотели решать в своей жизни с помощью Света, а значит, без привлечения «темных», разрушительных, агрессивных сияющего Нижнего Астрала.

Установив осознанный контакт, вы можете повторять его всегда, когда пожелаете. Но не тревожьте эгрегор по пустякам, старайтесь делиться с ним не только тревогами и бедами, но и радостями, благодарите Свет, когда все хорошо в вашей жизни, будьте уверены, он всегда помогает вам.

Контакт с эфегором — посвящение, которое только вводит вас в астральный цикл. Иногда вы получаете его раньше посвящений первого цикла. Это связано с тем, что в настоящее время на Земле воплощается много душ, которые в прошлых жизнях уже имели желание осознанно встать на духовный путь и сделали на нем определенные шаги. В том числе они имели и осознанный контакт с Высшим эфегором. Но труден духовный путь человека. Он может совершать ошибки, находясь в любом из циклов. Ошибки порой бывают столь серьезными, что душе приходится преодолевать сложные и жестокие жизненные испытания. Но, воплотившись, душа помнит о контакте с Высшим эгрегором и вновь устанавливает его легко, получая от наставника разъяснения о причинах собственных страданий. При этом ее испытания могут быть серьезно завязаны на жизненные неудачи и запутанность бытовых проблем. Поэтому испытания первого цикла посвящения могут быть особенно сложными. Так устроен человек. Он может понять что-либо только через страдания.

Контакт с эфегором дает человеку безопасную возможность развития своего астрального тела. Оно действительно беспредельно. Это и телепатия, и ясновидение, и способность получать из Тонкого мира практически любую информацию. Это использование праны пространства для исцеления больных. Вам наверняка приходилось читать о случаях телепортации

(мгновенного перенесения тела на сотни километров), о левитации (парении тела над землей), о чудесах, совершаемых индийскими йогами, буддийскими и христианскими монахами и г. д. Правда ли все это? Конечно. Способны ли вы владеть своим астральным телом в совершенстве? Без сомнения!

Следует только спросить себя зачем мне это нужно? Можно посвятить жизнь специальным тренировкам астрального тела, а для этого ли она вам дана? Что получит душа в результате достижения совершенства в том или ином искусстве? Это серьезные вопросы. Далеко не всегда человек, поражающий наше воображение чудесами ясновидения, сам достойно идет по своему духовному пути. Душе дается немало искушений. Одно из них — использование умений, наработанных в прошлом в корыстных целях. Другое — достижение власти над людьми с помощью своей астральной силы. Есть и много других

Если вас привлекает возможность развития астрального видения (ясновидения), вы можете обратиться к замечательной книге Бориса Сахарова «Открытие третьего глаза».

В астральном цикле ищущий человек способен получить два наиболее важных достижения Первое заключается в том, чтобы *развить утонченную чувствительность собственного астрального тела*. Оно способно давать человеку бесконечную информацию о состоянии физического здоровья, о том, что ему необходимо для улучшения самочувствия и продления жизни Развивая чувствительность энергетических центров, человек получает бесконечную информацию об окружающем мире, характере и намерениях людей, а также о собственных душевных состояниях. Он мо-

жет предчувствовать погоду и события, понимать энергию, наполняющую пространство.

Второе достижение связано с тем, чтобы, получив ощущения астрального тела, *направить негармоничные энергетические состояния в сторону достижения гармонии* тем же тонким, едва уловимым движением внутренних энергий. Это фантастически интересная работа. Когда вам удастся таким образом поправить здоровье, наладить отношения в семье, найти хорошую работу и почувствовать, что вы способны и дальше так же плыть в гармоничном потоке жизни, вы получаете новое посвящение. Этому невозможно научить. Это можно только почувствовать, если вы наблюдательны и тренируете энергетические ощущения тела.

Работа во втором цикле посвящений замечательно расширяет ваше сознание. Вы становитесь поистине магом, потому что «магия» — это «действие». Вы делаетесь мудрецом, потому что видите скрытый смысл событий и умеете отделять истину от иллюзий. В такой работе не обойтись без общения с Высшим эгрегором. И если вы смело смотрите в глаза собственным порокам, если не жалеете сил и терпеливо стремитесь к гармонии внутреннего пространства, вас ждут потрясающие открытия и восхитительные минуты просветлений.

Но не забудьте! Иллюзии собственного совершенства поджидают нас за каждым поворотом. Бесконечен путь и бесконечны иллюзии.

Посвящение третьего цикла (ментальный план) обсуждению не подлежит. Человек продолжает жить на Земле, но фактически становится сотворцом Высших сил, сотрудником Неба, его энергии могут быть задействованы в серьезной эгрегорной работе. Такой человек может быть гениальным ученым, художни-

ком. духовным учителем, религиозным деятелем, святым или блаженным. Во все времена таким людям на Земле живется непросто.

В астральном цикле вы можете продолжать учиться у земного мастера, если вам повезло и вы встретили действительно серьезного мастера. В ментальном цикле человека учат только свыше. Все уровни посвящений могут быть прямо или косвенно связаны с получением информации и обучением на земном уровне существования. Но следует помнить старинную восточную пословицу: «Любого осла можно подвести к водопою, но и шайтан не заставит его пить воду». Не стоит ждать, что кто-то придет и осчастливит вас. Развитие собственного сознания вы осуществляете сами. Учитель может оказать вам помощь, но посвящение вы получаете самостоятельно.

Все этапы и циклы посвящений пронизаны познанием самого себя. Во всех присутствует опора на все утончающееся знание энергетических центров. Чакры — это двери в бесконечные миры. Они — отражение уровней энергий Вселенной, сам человек — полное отражение того, что есть Вселенная. «Что есть здесь, то есть и повсюду, а чего здесь нет, того нет нигде» — так говорит герметизм и так говорит буддизм.

### *Техника безопасности*

Высшему «Я» человека, «живущему» в высоких вибрациях ментального Мира и связанному с высшими эгрегорами, присуще ненасилие. Если вы не желаете прислушиваться к своему духу, он терпеливо ждет, когда вы набьете себе шишек и добровольно обратитесь к нему за помощью.



Но вот вы выходите «на контакт», и вдруг от вас начинают что-то требовать, жестко ставить условия, угрожать. Не сомневайтесь: вы попались в ловушку разрушительного эгрегора. Появление страхов и напряжений - безошибочный критерий того, что вы общаетесь с Нижним Астралом

Еще шаманы заметили, что «общение с духами», как правило, дает человеку силы. Однако после некоторых форм транса шаманы чувствуют себя совершенно изнуренными, подавленными, лишенными всякой энергии, после чего болеют несколько дней. Они также заметили, если при исцелении расходуется собственная энергия, то в конце концов наступает состояние полного истощения, шаман становится подобным использованной батарее. Если же через целителя действует божество (эволютивный эгрегор), то потери энергии не возникает. Совершенно очевидно, что существуют разные возможности работы и способности человека включаться в разные эгрегоры

Если после выхода на контакт вы чувствуете себя обессиленным, значит, вы вошли в контакт с Нижним Астралом. С вами могут войти в общение самые разнообразные сущности, начиная от природных духов и заканчивая душами самоубийц. Кроме того, вы можете включиться в любой инволютивный эгрегор, который в худшем случае может установить над вами контроль.

Чтобы этого не случилось, необходима очень тщательная работа с энергетическими центрами. Для идеальной техники безопасности необходимо соблюдать три условия.

1. *Отчетливо ощущать каждый из семи энергетических центров.* Хорошо чувствовать основной энергетический поток. Это создает упругое и хорошо защи-

ценное энергетическое поле, которым можно легко управлять с помощью своих желаний и мыслей.

2. *Точно понимать, зачем вы выходите «на контакт» и куда идете.* Бесцельные астральные путешествия приводят душу в бесконечно разные миры, где ее может поджидать реальная опасность. Йоги называют такие путешествия «самой утонченной майей (иллюзией)». Это так же опасно, говорят они, как спать рядом с беременной тигрицей. В любой момент она может проснуться и проглотить то, что у нее под боком. К счастью, для абсолютно бесцельных путешествий необходима абсолютно свободная от мыслей голова, что достигается годами медитативной практики. Четкая постановка задачи - залог вашего безопасного и удачного выхода.

3. *Иметь положительно настроенное сознание.* Ваше бессознательное хранит как созидательные, так и разрушительные идеи, чувства и состояния. Если вы отправитесь в ИСС, переполненный обидами, с жадной мщеницей и огромным чувством жалости к себе, то попадание в Нижний Астрал вам обеспечено. Освободиться от всех разрушительных чувств, очистить бессознательное — значит стать святым. У каждого человека бывает то хорошее, то плохое настроение. Если вы пойдете в гости в хорошем настроении, то это будет счастливый вечер. Если в плохом настроении — будете жалеть об этом три года. Третье правило безопасности — осознанно ходите «на контакт» с эгрегором только в хорошем настроении!

Существует еще один, дополнительный, критерий, по которому в ходе путешествия можно определить, все ли с вами в порядке, — это состояние Анахаты. Если вы вдруг почувствовали какое-то сжимающее ощущение в чакре и у вас начало портиться настроение — не рис-

куйте, возвращайтесь назад. Обычно «в контакте» с высшими эгрегорами Анахата наполняется высокими вибрациями. Это создает ощущение переполненности радостным и теплым чувством близости чего-то родного и любящего. Иногда текут слезы, высвобождая, направляя энергию чакр. Иногда хочется смеяться. Чаще мы просто улыбаемся счастливой детской улыбкой.

Тонкие энергии Пространства весьма неоднородны. «Как внизу, так и наверху», — гласит первый закон герметизма\*. Тонкие миры называются еще астральными планами Вселенной, и они так же разнообразны, как и миры земные. В какие энергии включается ваш поток, выходя из Сахасары, зависит от многих условий, например, от того, какая чакра у вас ведущая. То есть человеком какой чакры вы являетесь.

Если вы прирожденный мастер своего дела (неважно какого), вы «подключитесь» к эгрегору творчества. Он позволит вам вкладывать душу в работу и получать от нее бесконечную радость. Если вы ученый, ваша душа сумеет включиться в такую сферу, где вы совершите открытие. Если вы — воин, вы сумеете служить только Силам Света. Если же вы — духовный служитель, вам будет позволено помогать людям наилучшим образом.

Количество и качество энергии, получаемой человеком в тонких планах, зависит от того, насколько верно душа следует своему предназначению. Если вы идете своим путем, вы всегда получите нужное количество сил. Поэтому говорится, что все испытания даются человеку по его силам.

\*Об этом и других законах герметизма подробнее можно прочитать в кн.: Эль Тат. Лекарство для души. М., 2005.

Но что же делать, если вы уже оказались в контакте с чем-то не слишком приятным? Вы можете видеть непонятные темные образы, ощущать приглушенные или резкие звуки, холодные или колючие прикосновения. Главное — не бояться! Мысленно скажите темному, что вы просто шли мимо, что путь ваш лежит гораздо выше: к Солнцу. И по светящейся нити основного энергетического потока устремляйтесь ввысь, к Свету. Знайте, что люди, живущие на Земле, всегда сильнее того кто живет в Нижнем Астрале. Особенно если они знают, что эти тени не в состоянии нанести им вред, потому что у человека, живущего под Солнцем, всегда есть запас Света.

Некоторые люди устанавливают «контакт» с Нижним Астралом, пользуясь совсем иными техниками. (Еще раз повторим, что описанная здесь техника совершенно безопасна.) «В контакте» с Нижним Астралом человек выглядит странным. Он постоянно озирается, прислушивается, ему снятся сны-кошмары, ему слышатся голоса, которые повелевают и угрожают. Иными словами, если контакт происходит помимо воли человека и носит агрессивный характер, то от него следует избавляться. Сделать это можно разными способами - с помощью описанной выше техники активизации энергетических центров; с помощью молитвы, обращенной к Высшим силам; с помощью любого социального эгрегора: например, загрузить себя работой и элементарно отвлечься. Если такие простые вещи не помогают, то необходима помощь специалистов: психологов, энергетиков или психиатров. Выше упоминалось, что знаменитый Станислав Гроф с помощью техники вхождения в ИСС помогал людям избавиться от навязчивых психических «контактов». Это тяжелая и сложная работа, ею может заниматься далеко не каждый мастер.

Необходимо помнить, что ИСС является естественным элементом развития человеческого сознания. Как правило, человек относится к ИСС либо как к чему-то ненормальному, либо как к божественному и недоступному. Между тем сновидения, обморок, наркоз, оргазм, стресс, творческий экстаз, сильные проявления чувств, таких как ненависть, ярость, ревность, злость, любопытство, любовь, состояние влюбленности, шок, сильное утомление, не являются «нормальными». Человек мыслит и действует в них совершенно по-иному. Можно сказать, что большую часть жизни люди проводят в ИСС, которые ведут к спонтанному включению в соответствующие эгрегоры.

Как вы догадываетесь, далеко не всегда эти эгрегоры эволютивные. Например, вы рассержены и продумываете план мести. Чем больше вы думаете о том, как жесток мир, как сильно вы оскорблены и что следовало бы наказать кое-кого, тем сильнее ваши энергии притягивают из пространства себе подобные. Если это длится месяцами и годами, то вы превращаетесь в злобного и агрессивного человека и теперь принадлежите инволютивному эгрегору разрушения. Поколотив кого-то, вы тем самым еще глубже погрузились в пожирающие вас энергии. Может наступить момент, когда покинуть этот эгрегор будет очень трудно. Так вы можете погрязнуть в эгрегорах обмана, стяжательства, воровства. Они будут поедать вас, и вы будете терять силы и здоровье.

Так же спонтанно вы подключаетесь и к питающим вас эгрегорам. В состоянии смертельной опасности большинство людей испытывают невыразимо глубокое чувство покоя, что не мешает им действовать исключительно точно. При падении с горы альпинис-

ты описывают состояние отстраненности от своего физического тела.

Вам только кажется, что ИСС где-то далеко и это вас не касается. Вы постоянно прикасаетесь к Тонкому миру, постоянно с ним взаимодействуете. Это не должно вас пугать. Тонкий мир живет внутри вас, и вам стоит познавать его законы. Следует понять, что все люди, хотя бы они того или нет, уже живут в двух мирах. Один мир существует по физическим законам, второй — по законам духа.

Рождаясь, ребенок должен вспомнить законы этого мира или научиться им заново. Каждый человек помнит из своего детства, как непросто идет познание физического мира. Когда человек умирает, он рождается в Тонком мире, и ему так же приходится вспоминать или вновь выучивать законы того мира. Намного меньше страданий у того, кто не пренебрегает обоими мирами.

Дети любят головокружительные аттракционы. Зимой в деревне они с удовольствием прыгают с крыши в сугробы, переживая состояние легкости и восторга, освобождение от психологических нагрузок «серьезности и нормальности». Дети живут в ИСС. Люди со слабой душой уходят туда, не в силах справиться с действительностью. Шаманы идут в другой мир сознательно и целенаправленно по призванию души.

Психология переживает период младенчества. Обучение врачей и психологов должно включать знакомство с ИСС, без него невозможно понимание трансперсонального, то есть надличностного, опыта души, опыта, связанного со взаимодействием с Тонким миром.

Многочисленные опыты говорят о том, что в состоянии транса психика работает гораздо лучше, раскованнее и действеннее. Человеку удастся в этот момент объединить оба своих мира.

Современный человек не умеет относиться к здоровью с личной ответственностью. Он относится к нему, как к чему-то постороннему, что можно купить за деньги или потребовать через медицинскую страховку. Само по себе это лишает его свободы выбора: сохранять здоровье или отдавать его на откуп медицине. Если ваше здоровье не в вашей власти, его у вас нет!

Состояние транса само по себе целительно. Раздвоение сознания освобождает человека от необходимости мыслить, очищает сознание от непрекращающихся внутренних диалогов, постоянной самооценки, иллюзорных ценностей физического мира.

Сибирские шаманы говорят, что, находясь долгое время в «нормальном» состоянии сознания, они испытывают «тяжесть в сердце и голове», от чего могут избавиться, только придя в состояние транса, после которого чувствуют себя легко и приятно. Транс - это не что иное, как взаимодействие человека с высшими эгрегорами.

Опасность нечаянного подключения к инволютивным эгрегорам существует всегда. Бог и Дьявол живут в каждом человеке. Дьявол искушает каждого, каждому посланы свои испытания, каждый стоит перед своим выбором. Нас защищают собственная разумность и, конечно, Высшие силы.

### ***Контакт с Высшим «Я»***

Любая идея, имеющая отношение к Тонкому миру, носит ту или иную степень условности. Какое бы описание устройства «потустороннего» мира мы ни избрали, оно всегда будет лишь попыткой описать привыч-

ными нам словами то, чего нет в рамках нашего мира. Все изложенное выше также не является истиной в последней инстанции. Это лишь перевод с языка астрального восприятия, лишь создание модели Тонкого мира в нашем сознании. Никому и ничему не верьте на слово. Все следует пропускать сквозь призму собственного восприятия. Кто-то может сказать вам, что ему известен абсолютно верный путь. Он не обманывает вас, но этот путь верен *для него*. Вы - другой человек, и ваш путь иной, он имеет свои особенности. Даже воспринимая путь мастера очень близким для себя и следуя ему, вы должны найти собственную «изюминку» в своей практике. Иначе путь никогда не станет вашим.

О чем бы мы ни говорили, мы всегда сойдемся на одной истине: человек не ограничивается телом, у него есть еще и дух. Где он живет? Иногда он здесь, с вами. Иногда вы не знаете, где он. Он путешествует в своем мире. Дух - что-то такое, что над личностью человека. Порой он жалеет вас, порой смеется над вами, одобряет и осуждает, помогает и оставляет в одиночестве. Его называют совестью, ангелом-хранителем, «Сверх-Я», дают самые разнообразные имена. Но пожалуй, правильнее всего назвать его Высшим «Я».

Высшее «Я» помнит все ваши воплощения и весь ваш опыт. Оно холодно и безэмоционально, потому что слишком много знает. Оно помогает нам, если видит в этом необходимость и остается безучастным тогда, когда знает, что вы сами должны справиться с испытанием, иначе невозможно развитие сознания.

Установив контакт с Высшим эгрегором, вы можете постоянно удерживать его как тонкую связующую нить на заднем плане сознания. Высшее «Я» остается



в Мире Света и продолжает питать вас праной, оно всегда готово откликнуться на ваш призыв, готово дать вам *знак* в затруднительных обстоятельствах. Упавшая книга, задерживающийся транспорт неудачные покупки, несостоявшиеся встречи, болезнь или травма по неосторожности говорят о том, что вы торопите события и вам стоит не спеша, еще раз, внимательно рассмотреть принимаемое решение. Хорошее самочувствие, легкость и удачные события - знаки, говорящие о том, что вы на правильном пути и вам стоит предпринять решительные действия.

Высшее «Я» всегда оказывает воздействие на бессознательное человека. Оно само есть наиболее интересная часть бессознательного. Установить с ним связь, сделать общение с ним осознанным — значит совершить большой рывок в самопознании. ИСС открывав! дверь в его мир. Любое путешествие в мир тонких энергий человек совершает с помощью своего духа, вернее, объединяясь с ним в единое целое. Если вы настроены на общение, то стоит только протянуть руку - и Высшее «Я» откликнется. Последовательность и постепенность — правило эзотерики. Не стоит спешить. Форсированная атака в области духа чаще приводит к иллюзиям.

Если, читая книгу, вы стали лучше понимать свой дух, свое Высшее «Я», значит, автор может считать свою задачу выполненной.

### *Заключение*

В последнее время много говорится о том, что должна появиться Новая религия, религия третьего тысячелетия. Есть множество направлений в развитии духа, которые претендуют на то, чтобы стать новой религией, единой для всех. Думается, что эпоха Водолея не воспримет подобных ограничений. Все идеи всегда черпались из одного источника - Божественного Мира Духа. Мир этот един и многогранен. Новая религия - это свобода, свобода поиска своего пути к Свету. Свой путь каждый находит по-своему. Один - легко и без сомнений, другой - осторожно ступая и осматриваясь перед тем, как сделать следующий шаг, третий - совершая множество ошибок. И все это правильно.

В Агни-йоге сказано, что существует иерархия Сия Света. Ей соответствует иерархия Великих Знаний. Есть Бесконечное Знание Вселенной, и им владеет лишь Единый Бог. Есть Великие Знания Света, к которым можно прийти, если сам становишься частицей этого Света. И есть множество самых различных ступенек этого Знания, по которым все мы так или иначе движемся, стараясь познать этот Мир, сначала чтобы

выжить в нем, затем пытаясь достичь в нем гармонии.

Опыт познания, как и опыт движения, бесценен. Опираясь на опыт многих, мы сами стараемся) проторить свой путь к Свету. Собственно, каждый всегда идет только своим путем к Храму Великих Знаний. И у каждого этот путь полон собственных приключений. Кто-то читает множество книг, кто-то стремится найти самого знающего учителя. Кому-то достаточно лишь нащупать собственное направление движения, и тогда его учителями станут все люди вокруг, потому что он будет *слышать* их. Кроме того, его учителями станут ветер и солнце, небо и земля, каждая былинка и каждое мгновение жизни.

В прежние времена, когда сознание человека в целом было слабо развито, существовала необходимость ограничивать его духовную практику лишь какой-то одной религией, поскольку только так человек мог хранить верность Божественному Знанию. В современном мире сознание человека выросло значительно. Каждый знает: любое дело можно повернуть в сторону добра и в сторону зла — все зависит от намерений того, кто совершает действие. Атомную энергию можно использовать и в мирных, и в разрушительных целях. Любую религию можно использовать для благоденствия человека и для его подавления. Даже Солнце, несущее жизнь, может испепелять. Все зависит от места и цели применения. Думается, что Новая религия считает современного человека достойным того, чтобы ему предоставили свободу выбора и избавили от контроля духовного служителя.

Каждый человек имеет право на свой Путь. Возможно, он нуждается в подсказке, знаниях, доброжелательной поддержке мастеров, которые уже нашли

себя. Однако он сам должен обратиться за подсказкой, в нем самостоятельно должны развиваться его собственные желания и устремления. Никому не нужен диктатор, прямо или косвенно вербующий сторонников, угрожающий геенной огненной каждому, кто не пойдет вместе с ним.

Новая религия призвана освободить человека от оков привязанности лишь к одной системе Знаний. Она должна провозгласить необходимость знакомства с разными системами, чтобы каждый человек мог найти свою. Можно совмещать эзотерические практики разных систем — они не противоречат друг другу. Можно заниматься йоговскими асанами и дыханием; изучать христианскую молитву и понимать ее сокровенный смысл; практиковать энергетические упражнения и общаться с духами Природы, дарующими гармонию и радость. Все это Единые Знания, и не нужно противопоставлять их друг другу. Всегда важно лишь одно: с какой целью вы совершаете свою практику. Если ваша цель — здоровье, поиск гармонии и света, то все Силы Духовного мира с радостью помогут вам в вашем пути.

Знания, которые вы найдете в данной книге, получены мною в разное время и из разных источников, пропущены сквозь мое восприятие мира и поэтому не лишены элементов собственной трактовки. Мне хочется вспомнить своего мастера С. Н. Терешкина, который впервые в 1991 г. открыл для меня дверь в серьезный мир эзотерики. До этого мои духовные искания сводились к чтению психологической, исторической, религиозной литературы, к собственным наблюдениям жизни и размышлениям о ней. И хотя в дальнейшем мы разошлись с моим мастером по многим прин-

иципальным вопросам, я сохраняю в душе теплую благодарность за открытый однажды мир. Затем было общение со многими мастерами: психологами, йогами, шаманами, преподавателями цигун-практик, мистиками и целителями. От каждого я получала ту информацию, которая важна была для меня в тот период времени и на том отрезке пути

Алхимия - эзотерическая система, родственная герметизму: ее истоки лежат в древнеегипетских Великих Знаниях. В ней существует понятие философского камня. Он способен кристаллизовать человеческую ауру, изгонять из нее все тяжелые и грязные субстанции, превращая ее в чистое золото, благородный солнечный металл. Философский камень - символ Великих Знаний, дающих человеку могущество над своей судьбой.

Найти философский камень не просто. Во все времена люди стараются постичь смысл жизни, понять свое предназначение в этом прекрасном и таком сложном мире. Человечеством накоплено много знаний, отдельная личность не может познать всего и за сто жизней, но что-то необходимо знать, как азбуку.

Бесконечное накопление знаний не дает нужного результата. Их необходимо применять в жизни. Одна лишь философия без практики мертва. Но и практика бессмысленна без путеводной звезды идеи, определяющей смысл жизни. Каким способом каждый из нас откроет для себя философский камень, не так уж и важно, главное, чтобы этот процесс вдохновлял нас к продолжению жизни. Видимо, именно тогда мы и чувствуем себя счастливыми.

Наш сайт в Интернете: [www.eltat.ru](http://www.eltat.ru)

Приглашаем всех к общению на форуме сайта.

#### Список литературы

1. *Айенгар Б. К. С.* Дерево Йоги. Йога Врикша. М., 1998.
2. *Айенгар Б. К. С.* Пранаяма. Киев, 1995.
3. *Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л.* Мозг, разум и поведение. МЛ 1988.
4. *Бреннан Э. Б.* Руки Света. СПб, 1994.
5. *Владимир Вернадский.* Жизнеописание. Избранные труды. М., 1993.
6. *Виллодо А.* Шаман, мудрец, целитель. Киев, 2001.
7. *Гербер Ричард.* Вибрационная медицина Киев, 2001.
8. *Глазкова И., Ланда В.* Вселенские тайны пирамид и Атлантиды. Чита - М.. 1996
9. *Глазкова Н., Ланда В.* Вселенские тайны Марса, инопланетных глифов и пирамид. М., 1998.
10. *Тримак Л. П.* Магия биополя. М., 1994.
11. *Тримак Л. П.* Общение с собой (начала психологии активности). М., 1991
12. *Тримак Л. П.* Резервы человеческой психики (введение в психологию активности). М., 1987.
13. *Тримак Л. П., Хачатурьяни Л. С.* Экспериментальная психофизиология в космических исследованиях. М., 1976.
14. *Гроф С.* За пределами мозга. М., 1993.
15. *Гроф С.* Психология будущего. М., 2001.
16. *Гумилев Л.* Этногенез и биосфера. СПб., 1989.
17. *Данилова Н. Н.* Психофизиология. М.; 1999.
18. *Древний континент Му.* Киев, 1997.

19. Д-р Самюэль Сандвайс Сатья Саи, святой и... психиатр. М., 2003.
20. Йог № 20. Принципиальные вопросы общей теории чакр и тантрической концепции тела. СПб., 1994.
21. *КальвайтХ*, Шаманы, целители, знахари. М., 1998.
22. *Кастанеда К.* Искусство сновидения. Киев, 1993.
23. *Лири Т., Метцнер Р., Олперт Р.* Психоделический опыт. Киев, 1998.
24. *Ледбитер Ч.* Чакры. М., 1997.
25. *Маслоу А. Т.* Новые рубежи человеческой природы. М., 1999.
26. *Маслоу А. Г.* Мотивация и личность. СПб., 1999.
27. *Мелхиседек Д.* Древняя тайна цветка жизни. Т. 1, 2. Киев, 2001.
28. *Миркина З., Померанц Г.* Великие религии мира. М., 1995.
29. *Лир-Вилайят-Инайят-хан.* Пробуждение. Опыт суфия. Киев, 2002.
30. *Торчинов Е. А.* Религии мира: Опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. СПб., 2000.
31. *УинфриА. Т.* Время по биологическим часам. М., 1990.
32. Физиология человека / Под редакцией Р. Шмидта и Г. Тефса. В 3-х томах. М., 1990.
33. *Фрейд З.* Толкование сновидений. М., 1991.
34. *Фрейд З.* Лекции по введению в психоанализ. М., 1997.
35. *Шалаграма Дас.* Кундалини-йога. СПб., 1991.
36. *Шивананда Свами.* Йога-терапия. Киев, 1994.
37. *Шюре Э.* Божественная эволюция. М., 1997.
38. *Шаталова Г. С.* Целебное питание, М., 1995.
39. *Эль Тат.* Лекарство для души. М., 2005.
40. *Эшби М. А.* Египетская йога. М., 1997.
41. *Юнг К. Г.* Архетип и символ. М., 1991.

**ЭльТат**  
**ПРАКТИКА ПОЗНАНИЯ ДУШИ**  
**Обрети гармонию!**

Зав. редакцией *Т. М Минеджян*  
Редактор *Н. И. Гинзбург*  
Художественный редактор *У.А. Фомина*  
Технический редактор *Т. П Тимошина*  
Корректор *И. Н. Мокина*  
Компьютерная верстка *Е. Л. Бондаревой*

ООО «Издательство Астрель» 129085  
г. Москва, пр-л Ольминского, д. 3а

ООО «Издательство АГТ» 170002,  
РФ, г. Тверь, пр-т Чайковского, а. 27/32

ООО «Хранитель» 129085, г.  
Москва, ир-д Ольминского, д. 3а, стр 5

Наши электронные адреса, [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-  
mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов  
E mail редакции [artshist@astrel.ru](mailto:artshist@astrel.ru)  
[tatvanam@abtre.ru](mailto:tatvanam@abtre.ru)

ОАО «Владимирская книжная типография»  
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

Качество печати соответствует качеству  
предоставленных диапозитивов