

Сурья Дас  
Йогатерапия. Путь к исцелению

ВАЛЕРИЙ СИНЕЛЬНИКОВ

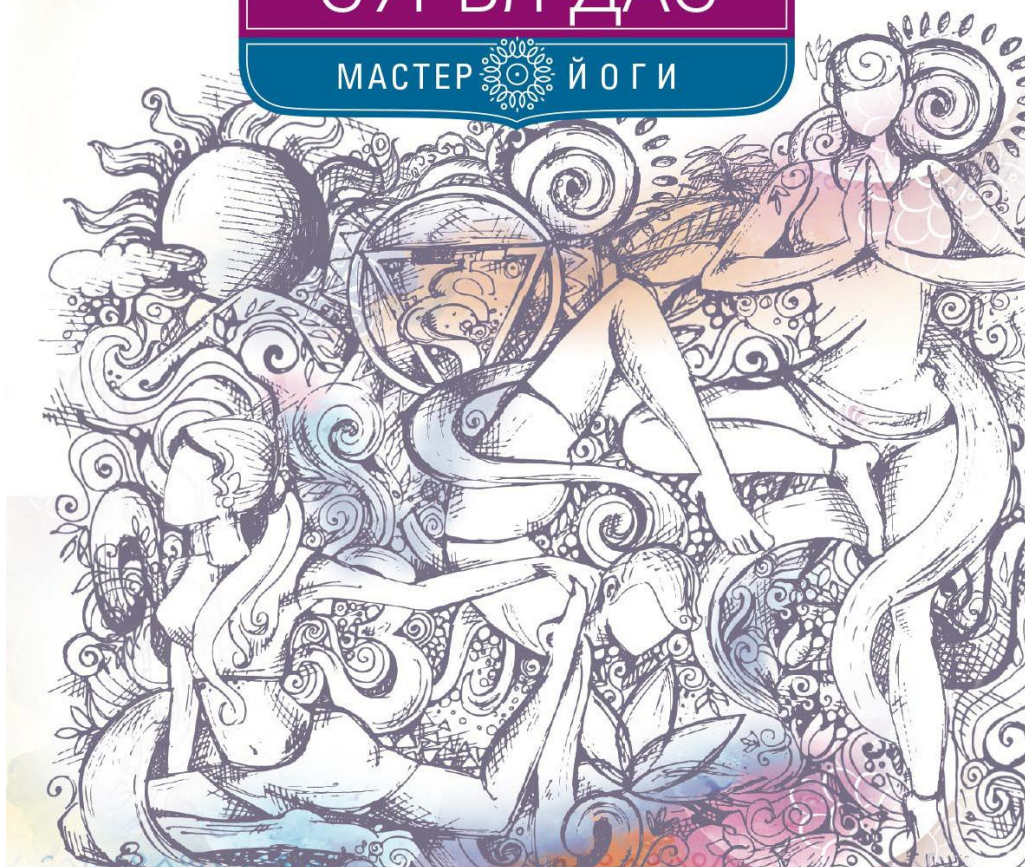
РЕКОМЕНДУЕТ

# ЙОГА ТЕРАПИЯ

ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

СУРЬЯ ДАС

МАСТЕР  ЙОГИ



Текст предоставлен правообладателем  
«Йогатерапия. Путь к исцелению / Сурья Дас»: Центрполиграф; Москва; 2019  
ISBN 978-5-227-08308-1

## Аннотация

*Йога – это не просто гимнастика и процедуры, это духовная практика, которая помогает излечить не только тело, но и душу. Йога не лечит болезни сама по себе, но помогает устранить разлад в организме и направить его на путь выздоровления. В своей новой книге Сурья Дас знакомит читателей с плодами своего многолетнего труда, даёт интегральную схему, в которой гармонично сочетаются асаны, пранаямы, очищающие практики, шавасаны и медитации. Всё вместе создаёт реальную и живую комплексную систему, которая помогает поправить здоровье и улучшить качество жизни. Эта книга предназначена для тех, кто уже начал заниматься йогой, подойдёт она и тем, кто уже достиг в ней определённых высот и теперь обучает других. Книга поможет многим понять и почувствовать направление движения по Пути духовного и физического совершенствования.*

## Сурья Дас Йогатерапия. Путь к исцелению

*Посвящаю эту книгу моим Учителям, моим родителям, любимой жене Ирине, любимым детям – Антону, Анастасии, Мире, Светлане-Анне и внуку Ярославу.*

*Искренняя сердечная благодарность моим друзьям и ученикам Елене Ададуровой и Марине Антоновой за помощь в творческом процессе работы над книгой.*

*Спасибо, родные!*

*Радэ! Радэ!*

## Введение

Радэ! Радэ! Дорогие практикующие! Вышла моя новая книга. Надеюсь, она будет полезна вам. В этой книге собраны советы и рекомендации по йогатерапии. За многие годы моей практики сложилась некая интегральная схема, в которой гармонично сочетаются асаны, пранаямы, очищающие практики, шавасаны и медитации. Всё вместе создало реальную и живую комплексную систему, которая помогает облегчить проблемы со здоровьем и улучшить качество жизни.

Книга не является панацеей от всех бед и заменой официальной медицины, но она поможет многим понять и почувствовать направление вашего движения по Пути.

Йога как великая наука помогает увидеть причину заболевания, прежде всего как нарушения Законов Природы (подробно о Законах Природы можно прочитать в моей книге «Карта Пути»). Все изложенные здесь рекомендации направляют движение человека в сторону природных законов. Это и есть первый шаг к исцелению, трансформации и преображению.

Друзья! Относитесь к книге как к сборнику советов, которые вам помогут больше осознать свой вектор движения к естественной гармонии с миром.

Желаю счастья всем живым существам во Вселенной.

Ваш Сурья Дас

## Терапия органов и систем через йогу

### Основные принципы йогатерапии

Йогатерапия – это основа йоги, потому что без здорового тела невозможно двигаться

далее, в более сложные практики. И поскольку мы сейчас проходим рисунки йогатерапии, нам надо вспомнить некоторые принципы.

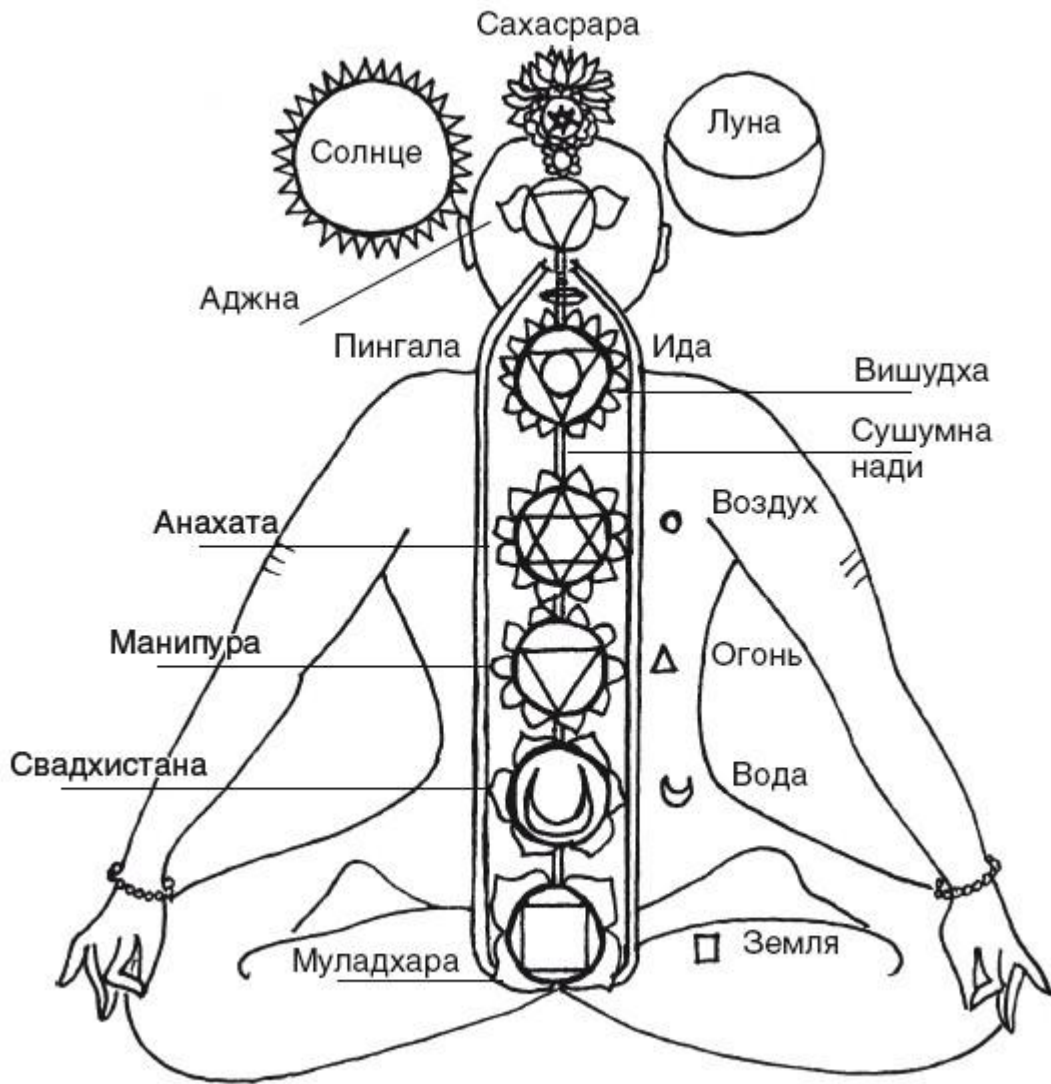
Основной принцип – болезнь появляется из-за негармоничного поведения, негармоничных черт характера, то есть мы нарушаем какие-то принципы Вселенной. Это формируется как образ мышления, как определённые качества и черты личности. А так как ум проецируется в теле, постепенно эта вибрация входит в тело, опустошая определённые точки, делая там недостаток или избыток праны (в зависимости от черты и ситуаций), и в какой-то момент мы получаем заболевание.

Как мы движемся в йогатерапии? Мы двигаемся от тела вверх. То есть мы начинаем работать с телом, подбирая комплексы асан, прорабатывающих нужную зону, и стараемся максимально расслабляться в формах, пропуская телесный рисунок внутрь органа (это один из ключей). Если мы просто растягиваем мышцы, не пропуская воздействие вглубь, то эффект будет незначительным.



Пашчимоттанасана

Например, мы сели в пашчимоттанасану и хотим проработать область таза. У нас в этой асане раскрывается крестец, мы стараемся правильно отстроить форму, внешне расслабиться (это важнейший ключ в асанах), при этом мы пережали ноги и ощущаем, как давление с ног начинает потихонечку подниматься и наполняет область крестца (он вытянут, мы его чувствуем). Постепенно мы ещё больше расслабляемся, и ощущение вот этой тёплой силы (давления) проходит в таз, пропитывает крестец, уходит глубоко в область таза и наполняет органы. Органы получают прилив крови, а где кровь – там и энергия. Помните закон работы с энергией? Куда движется кровь, туда движется и энергия (на коконе). И соответственно, кокон начинает наполняться вибрацией. Мы ложимся, отдыхаем (у нас всего две-три формы обычно в комплексах йогатерапии), чувствуем поток праны вокруг – он становится более плотным. И мы ещё больше расслабляемся и уже мысленно органами втягиваем прану в себя. Делаем так несколько раз, пока органы не переполнятся энергией, и ещё повторяем виточек, чтобы и праническое кокон был залит. То есть надо наполнить и физическое, и праническое тело.



## Чакры

Затем мы прокачиваем зону снизу и зону сверху. Зачем это нужно? Например, у человека есть проблемы в области Анахаты – там провал в коконе. И эта дырка, как тёмная дыра, стягивает энергию с двух ближайших точек: с чакры снизу и с чакры сверху. И соответственно, в этих чакрах тоже часто возникает недостаток энергии (но они ещё более-менее нормально работают, потому что там нет нарушений). И поэтому нам надо заполнить верхнюю и нижнюю точки – сделать одну асану вниз, одну вверх (или сначала вверх, потом вниз – по рисунку). Затем мы снова ложимся, расслабляемся, уходим вниманием в базовый центр, с которым работаем, и вспоминаем там состояние открытого и наполненного центра.

*Муладхара* и *Свадхистана* – это ощущение лёгкого, раскрытого, здорового и радостного тела. То, что называют радостью органов: тело наполнено энергией и праной, оно раскрыто, нет зажимов, и поэтому тело счастливо и расслаблено. И при этом оно лёгкое – ловим это состояние.

*Манипура* – это ощущение наполнения и уверенности в себе без агрессии, без желания кому-то что-то доказать (цельная самодостаточность). Вы просто чувствуете, что вы неповторимы и индивидуальны, вам не надо ни с кем соревноваться, никому ничего

доказывать – вы идёте по своей дороге и следуете своим курсом. А если кто-то на вас «гавкает», как Гуруджи говорил, воспринимайте это, как слон воспринимает маленькую кривоногую собачку. Слон просто идёт, и пусть собачка думает, что она крутая. А слон идёт и ни на кого не обращает внимания.

*Анахата* – это состояние радости, Сантоши, удовольствия, принятия того, что есть, удовлетворённость от жизни, состояние улыбки, любви и симпатии. Радость от жизни: оттого, что вы живёте, у вас есть путь, друзья, любимое дело – это все Анахата.

*Вишудха* – это состояние безмятежности ума. Состояние, когда ум отстранён от мыслей, он – созерцатель. Я в своё время специально в театр ходил, чтобы поймать это состояние. Вот вы сидите в зале, а там играют пьесу. И вам хорошо, пьесу ведь не вы играете, а кто-то другой. Какие бы там перипетии ни происходили (душат кого-то или ещё что-то), вы сидите и смотрите. И вот в этот момент вы пытаетесь быть просто зрителем, не резонируя с тем, что происходит на сцене. Можете смеяться, горевать, но при этом внутри есть лёгкая улыбка, мудрость зрителя. Потому что это всё – игра, Майя. И вот театр очень хорошо демонстрирует это состояние. И на жизнь йоги смотрят как на некую игру: сегодня одни ситуации – завтра другие, сегодня «плюс» – завтра «минус», но это будет всегда. Пока мы живём, у нас будут то подъёмы, то спады – это естественно, дуальность ума так устроена. Поэтому сильно горевать в одних состояниях и радоваться в других – это испытывать большие стрессы и переживания. Погружайтесь в нужные состояния, а от остальных отклеивайтесь, ведь вы хозяин своего внимания. Состояние безмятежного зрителя – это открытая Вишудха.

*Аджна* – это состояние бескрайней сверкающей силы (океан силы), бескрайней осознанной пустоты, которая пронизывает все объекты. Люди, у которых открыта Аджна, в этом состоянии видят Бога во всём. Они видят, как он проступает сквозь материальные объекты, сквозь людей и события – это всё Аджна.

И вот это нужное нам состояние мы ловим и учимся в нём ходить, чтобы центр был наполнен энергией. Именно это состояние начинает растворять и потихонечку развязывать напряжённые ситуации, которые и привели к проблеме. То есть какое-то качество нашего характера было неадекватно миру, мы бились всё время о какие-то ситуации, в результате возникло напряжение в праническом теле, в чакре и перешло в органы. Органы стали недополучать энергию и, соответственно, начали болеть.

Основной принцип йогатерапии – мы не лечим тело как таковое (мы не врачи), но мы создаём условия, чтобы тело самоисцелялось – в нём есть этот механизм (есть этот процесс). А для этого нужно соблюдать несколько чётких принципов.

Первое – снимается напряжение, то есть мы начинаем убирать напряжение – то, что и приводит к проблеме в теле и в энергиях.

Второе – мы учимся работать с базовым состоянием открытого, наполненного центра.

Третье – мы подбираем очищающую практику, которая помогает нам проработать этот центр.

И четвёртое – постепенно мы видим, как вот эта энергия, когда появляется в нас, как лакмусовая бумажка, показывает нам неправильную модель поведения.

Например, вы сидите в медитации и у вас начинает вибрировать Анахата: она начинает открываться – у вас появляется состояние открытого сердца. В этом состоянии, в этой позиции внимания вы видите, насколько вы не правы в ситуациях по сердцу с какими-то людьми. Потому что, когда сердце открыто, врать самому себе уже не получается (не получается оправдать свои действия). И я чётко вижу эти состояния, начинаю «трезветь», появляется ясность, энергия саттвы – я понимаю, что в некоторых ситуациях я полностью не прав. То есть ум в этот момент не отождествлён с проблемой, он совершенно в другой позиции – в наполненной. И я просто начинаю внутри переписывать эти программы. Какое-то время, естественно, ещё идут кармические остатки этих волн (напряжение ещё бьётся в центр): я уже в части ситуаций поступаю по-новому, а в части – по старой программе. Но я продолжаю работать, и в какой-то момент ситуация полностью растворяется, узел уходит – качество поменялось – и я двигаюсь дальше. И вот так, потихонечку, мы отслеживаем эти принципы в своих практиках.

И здесь немаловажно ещё умение входить в потоки. Их в йоге несколько. Мы учимся почувствовать нужный канал и буквально стать его проводником. Тело начинает гудеть, как



трансформаторная будка, и поток нас наполняет. Что дальше происходит? Качество проводника от потока начинает меняться. Смотрите: или мы ток пускаем сквозь какую-то ржавую, с окалиной проволоку, где-то переломанную, или мы ток пускаем сквозь золотую проволоку. Вы знаете, что чем чище проводник, тем этот поток более правильно идёт (более мощный поток может пройти). То есть проводка, которая рассчитана на 220 вольт, расплавится от 1000 вольт. Но если мы проводку поменяем, спокойно пройдёт и 1000 вольт.

То же самое и здесь. Сначала мы ловим то, что позволяет наш проводник (наши оболочки), но сама вибрация потока постепенно нас начинает структурировать, менять. И как следствие, начинают меняться привычки, качества характера, образ мышления и эмоциональные реакции: мы становимся всё тише, спокойней и гармоничней – всё ближе к саттва-гуне. И когда нас полностью переполняет саттва-гуна – это уже идеальный проводник силы. И соответственно, это приводит к здоровью на всех оболочках: здоровая телесная оболочка, праническая, эмоциональная и ментальная. И в какой-то момент мы входим в полосу того, что называется Просветление: то есть все оболочки становятся до такой степени прозрачными, что отождествление с ними полностью исчезает. Мы понимаем, что мы просто свет, который живёт внутри этих тел и играет в некую игру. Игра – поиск Богом самого себя. То есть Бог, который сам же погрузил себя в игру и забыл себя в этой игре, играет для того, чтобы снова найти самого себя. Ну вот захотелось ему так – никто не знает почему. И вот так, потихонечку, мы двигаемся.

Как работает йогатерапия? Вы знаете свои слабые точки, подбираете под них комплекс асан и начинаете работать с этими ключами, принципами, о которых я вам только что рассказал. И постепенно, слой за слоем, всё начинает меняться.

## **Кровеносная система**

При работе с комплексами на кровеносную систему важно помнить о следующих моментах. Если вспомнить рисунок кровеносной системы, то это артериальная кровь (ярко-красная, которая наполнена кислородом и движется от сердца по артериям, сосудам, капиллярам, разносит питательные вещества, кислород до каждой клеточки) и венозная кровь (которая возвращается обратно). Вся кровеносная система очень длинная: порядка 60–90 тысяч километров. Соответственно, если человек мало занимается своим телом, то там часто бывают зажимы, блокировка, то есть какие-то части тела недополучают нужное количество питательных веществ (кровь туда слабо доходит). И отсюда должно быть такое начало рисунка: сильно прогреваем тело и прорабатываем его, чтобы оно потеплело. То есть мы толкаем волну от сердца по кровеносной системе ко всему телу. И сразу же мы делаем обратный рисунок: сжимаем конечности, крупные мышцы и помогаем оттоку – то есть венозная кровь возвращается, она уже тёмная такая, насыщенная продуктами распада, углекислотой и мёртвыми клеточками. Она, как чистильщик, вытаскивает всё из тела. И частая проблема, с которой сталкиваются люди, – это застой венозной крови. Когда кровь густая от неправильного питания или есть какие-то проблемы (например, человек много сидит или стоит), то кровь застаивается в ногах и в области таза. И вот мы помогаем этому движению крови обратно.

При построении индивидуальных рисунков для кровеносной системы важно помнить, что все комплексы, которые разгоняют систему, одновременно с этим повышают давление, а всё, что сжимает, – понижает давление.

Если необходимо, чтобы быстро разогналась кровь в теле, в процессе практики важно воздействовать на крупные группы мышц: когда мы начинаем сокращать, сжимать мышцы, они работают как дополнительные насосы, помогая крови лучше прокачиваться по сосудам. Речь идёт о самых больших мышцах нашего тела: бёдра, ягодицы, пресс, широчайшие мышцы спины и грудные мышцы. Соответственно, при разгонке в ваших рисунках должны быть асаны на эти мышцы. Поэтому важно понимать принцип: если вы хотите быстро прогреть тело, в рисунке йоги обязательно должно быть воздействие на все крупные мышцы.

Следующее – если вы хотите помочь венозной крови двигаться назад к сердцу, необходимо определённым образом воздействовать на конечности (потому что чаще всего именно там застой и происходит – в ногах, например). Самое простое, что можно сделать, – это подъём рук и ног: лёжа на спине поднимаете вверх руки и ноги и держите их в натяжении, делая лёгкие движения пальцами рук и ног (что помогает обратному оттоку крови). Можно чуть-чуть усложнить движение – взяться руками за стопы. Как дополнительный элемент можно сжимать одну руку и вторую (или руку и ногу, или одна нога висит, а вторая – в Полулотосе и т. д.). Таким образом вы сжимаете давление и помогаете крови проталкиваться выше – здесь уже ваше личное творчество, как именно вы это сделаете, но сочетание подъёмов рук и ног очень хорошо работает.



Полулотос

Ещё раз повторю главный принцип: чтобы улучшить кровообращение, то есть движение крови от сердца к капиллярам и назад к сердцу, нужно в тренировке (лучше всего в разминке, потому что это плюс ко всему согревающая практика) включить элементы, которые активно разгоняют кровь и сразу же помогают ей возвращаться обратно по венам. Для этого нужно использовать асаны, которые воздействуют на большие мышцы тела (мышцы спины, бёдер, ягодицы, пресс, грудные мышцы), и, соответственно, добавлять сочетания, когда будут подниматься и сжиматься конечности (эти же мышцы должны сжиматься: оттуда давление должно выдавливаться). Уже понимая этот принцип, вы можете составить много комплексов, которые помогут лично вам. Чаще всего это разогревочные

рисунки, в которых нужно активно разогреть тело и одновременно проработать кровообращение.

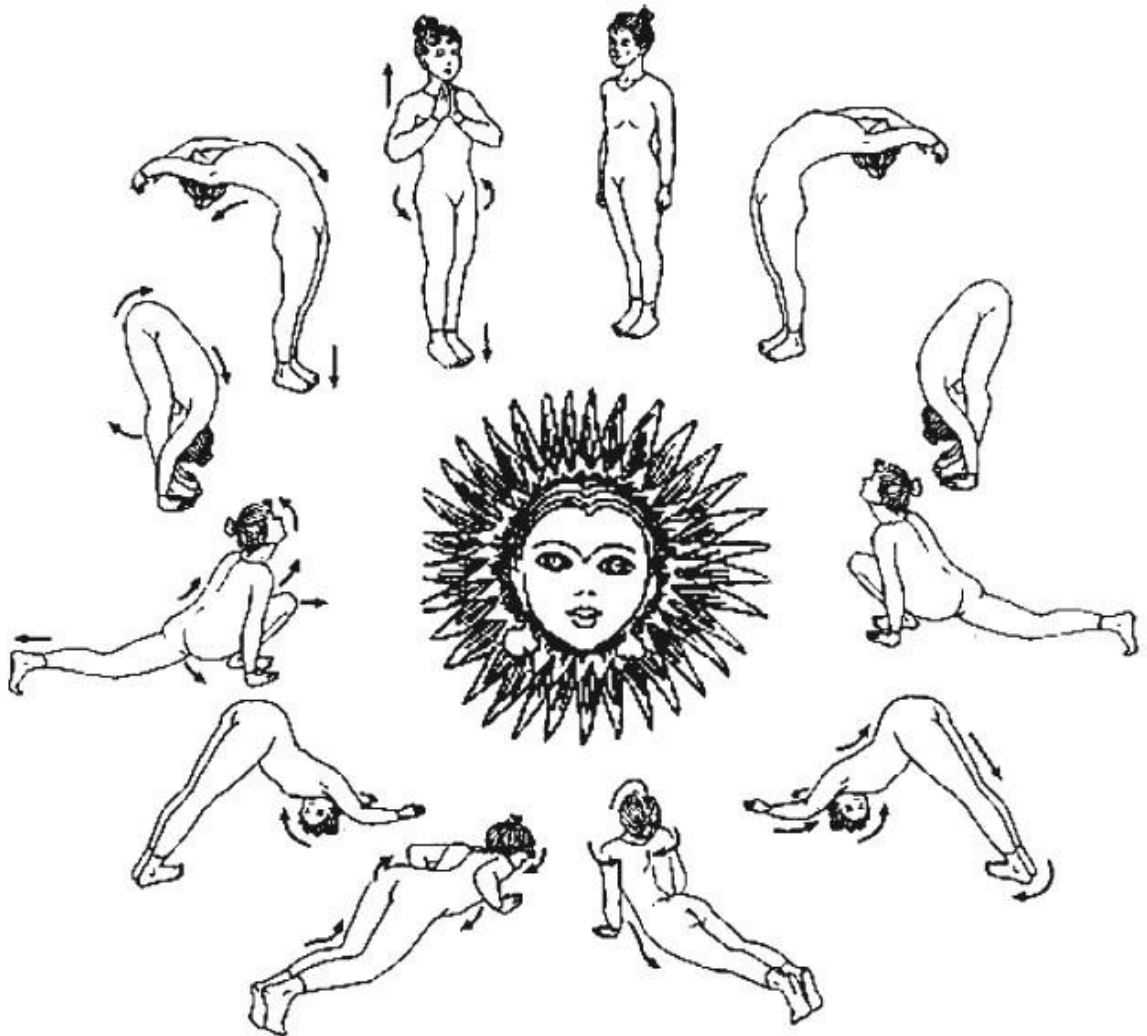


Собака

И следующее: у нас ещё есть малый круг кровообращения – когда кровь идёт в лёгкие, обогащается кислородом и возвращается обратно. Тут хорошо помогает практика на раскрытие лёгких. Когда вы её делаете, то сразу чувствуете жар по телу – это кровь насыщается кислородом. Когда кровь становится тёплой, насыщенной кислородом, хорошо разносится по телу и быстро возвращается назад, это снимает проблематику кровеносной системы. Также есть ещё ряд упражнений для терапии зоны сердца, но об этом чуть позже. Этот рисунок очень хорошо применим для жителей городов: у горожан мало движения, поэтому часто происходит застой крови. Плюс в воздухе много выбросов, очень мало кислорода, поэтому лёгкие нужно регулярно прокачивать. Желательно прорабатывать эту зону каждый день: рисунок делается буквально пять минут – встали в Собаку, сделали несколько витков Собак, легли на спину, переплели ноги, руки и – р-раз! – сжались (выдавили венозную кровь), отдохнули. Опять несколько витков, переплелись, полежали и отдохнули. А затем сделали упражнения на лёгкие: например, динамическую пранаяму, что займёт всего пять минут. Прямо почувствуете, как прокачалось всё тело.

В начальных рисунках йоги обязательно должны быть комплексы, способствующие движению крови к капиллярам, движению крови обратно по венам и воздействующие на лёгкие (на усиление и активизацию лёгочных пузырьков – альвеол).





### Сурья Намаскар

Как это отработать в своих практиках? Вот вы делаете утром йогу – попробуйте обратить внимание на цикл упражнений, которые разгоняют жар по телу (идеально, чтобы после разгонки потеплели руки и ноги). Второй момент – когда вы это сделали (разогнали кровь), вы помогаете этой волне вернуться назад: вот вы бросили эту волну, она отразилась от стенок сосудов, капилляров, органов и возвращается (такой отлив). Вы помогаете этой волне вернуться, то есть делаете рисунок, который стягивает кровь обратно. И после этого обязательно включаете лёгкие. Всё. И вот когда вы это сделаете, то очень быстро прогреете тело, но при этом не устанете. Ведь один из элементов правильной разминки – это раскрыть всё тело, но при этом не чувствовать усталость. В йоге вообще элемент усталости нужно исключать, ведь многие и занимаются для того, чтобы убрать усталость.



Гарудасана

Смотрите: одна из рабочих схем, которая очень хорошо воздействует и прекрасно снимает усталость. За счёт ускорения движения артериальной крови и затем за счёт улучшения оттягивания венозной крови возникает эффект контрастного душа, только через движение. Вы начинаете крутить кольца Сурья Намаскар (в любом варианте, который вы знаете, колец 6–7, но лучше 12) в среднем ритме. Постепенно вы сильно разгоняетесь (а Сурья Намаскар воздействует на все крупные мышцы тела, поэтому этот комплекс часто рекомендуют в качестве разминки) – идёт сильная прокачка тела. И когда вы сделали несколько колец Сурья Намаскар, вы ложитесь на коврик, поднимаете руки-ноги вверх, держите их так около 10 секунд и делаете заплетания – Гаруды: руки-ноги переплетаются, и этим мы помогаем оттоку венозной крови.

И потом идёт расслабление. Это был один виток, можно ещё один такой еде- Гарудасана лать. Вот два таких витка – это идеальная нагрузка для кровеносной системы. В своё время я эту штуку нашёл и теперь часто её применяю на группах. Очень хорошо работает. Пробуйте!

## Сердце

Больше всего летальных случаев раннего ухода людей связано прежде всего с сердечно-сосудистыми заболеваниями: это или различные инфаркты, или инсульты (опять же всё связано с сердечно-сосудистой системой). Инфаркт – это когда лопается сосуд внутри сердца, а инсульт – это разрыв сосуда в голове. И прежде всего это связано с неправильным питанием.

Наше физическое тело, которое в йоге называют «телом пищи», состоит из того, что мы съедаем. И когда мы начинаем разбираться с какой-то телесной проблематикой, то очень важно дифференцировать питание: минимизировать продукты, привычки, которые не полезны для данного органа. Если мы просто делаем йогу, но при этом не меняем привычки питания, то эффект будет небольшой, потому что мы как бы делаем шаг вперёд и шаг назад. Это очень важный алгоритм йогатерапии. И соответственно, вся сердечно-сосудистая система очень не любит жирную, углеводистую пищу. Вы знаете, что в сосудах накапливается холестерин, то есть кровь становится очень густой (такой своеобразный суп), окисляется, и вот эту густую кровь наше бедное сердце начинает постоянно гонять. Это всё равно что у вас есть машина, а вы в бензин начинаете досыпать какие-то вещества, которые делают его очень густым, и в результате мотор рано или поздно ломается. То же самое и с нашим сердцем.

Вдумайтесь, длина всей кровеносной системы – порядка 60–90 тысяч километров. Кстати, физиологи просчитали сердечную мышцу, то есть просчитали сердце (взяли его как мотор) – разделили на количество крови, которое мы качаем (5–7 литров), и длину кровеносной системы. И мощность этого мотора (если взять механику) явно несоизмерима с тем, что делает сердце: в течение года у него порядка двух миллиардов сокращений. Представьте, насколько это рабочая машина, которая просто постоянно стучит и стучит.

Задача йоги – помогать сердцу. Первое – правильно питаюсь, мы минимизируем этот «густой суп» в крови. Второе – важна стимуляция эластичности всей сердечно-сосудистой системы и самого сердца как мышцы. Как это достигается? Специальными практиками. Мы их разбирали при работе с кровеносной системой. Происходит разгонка давления (красный круг кровообращения) – кровь идёт от сердца, насыщенная кислородом, через капилляры уходит ко всем органам, ко всем клеточкам, ко всему телу. И сразу же мы забираем её, то есть помогаем возвращаться крови: кровь идёт синяя (там уже нет кислорода), она несёт большое количество всяких мёртвых клеточек и всего остального – кровь возвращается опять в лёгкие, в сердце и снова обогащается кислородом и идёт по красному кругу. Получается, мы помогаем этим двум кругам кровообращения: красному и синему. Красный круг от центра идёт ко всей периферии, и мы рисунками это всё усиливаем. Например, с помощью крестовой прокачки. Вообще, все прокачки (динамические виньясы) помогают этому, но крестовая – уникально действует. И сразу же мы делали усиление обратного синего круга, когда поднимали руки и ноги вверх, а затем сжимали конечности в Гарудасане – мы как бы выжимали давление из конечностей. То есть первый круг мы нагоняли давление в конечности путём работы скелетных крупных мышц тела, а второй круг (второй виточек) мы сжимали конечности, помогали венозному синему кругу возвращаться обратно. Вот именно эта практика очень хорошо стимулирует стенки сосудов.

Что именно является главной проблемой сердечнососудистой системы? Есть три основные проблемы. Первая – это густая кровь, окисленная неправильным питанием: кровь становится очень густой (вязкой), соответственно, представьте, насколько трудно сердцу её прокачивать сквозь всё тело. Второй момент – это отсутствие движения, то есть малоподвижный образ жизни. И третье – это стресс. Что даёт стресс? Чуть дальше мы будем изучать антистрессовые рисунки, но немного всё-таки расскажу. Результат стресса – это прежде всего гипертонус. По гладкой мускулатуре это даёт очень сильное повышение давления: сосуды сжимаются, и получается, что сердцу приходится толкать кровь с удвоенной силой. Представьте, у нас диаметр трубы один и напор всегда приблизительно в

одном диапазоне, а потом – р-раз! – и диаметр трубы сжимается. Получается, что нам нужно усилить давление, то есть мотор должен работать ещё сильнее, чтобы проталкивать кровь сквозь более узкий диаметр трубы. А кровь при этом ещё и вязкая, насыщенная холестерином, различными жирами, очень сильно белком – такой вязкий суп, и сердцу приходится работать с удвоенной силой. Вот это сочетание малоподвижного образа жизни, неправильных привычек (жирная, сладкая, углеводистая пища – особенно на ночь) и, естественно, стресса – это и даёт различные заболевания сердца.

Почему мужчины больше всего подвержены этому? Потому что у девчонок есть хороший «клапан». Мужчин с детства воспитывают: нельзя выражать своих эмоций. Как-то так устроена цивилизация, что, когда мальчик пытается выразить эмоции, ему говорят: «Что ты плачешь, как девчонка, ты же мужчина, должен терпеть». То есть не принято мужчинам выражать свои эмоции. К женщинам общество относится мягче: вы как бы более спокойно их выражаете. И второе – у женщин есть такая очень уникальная способность организма – это Лунные дни. Во время Лунных дней ваш организм очищается, и в том числе от эмоциональных зажимов. Отсюда вы становитесь раздражительными, так хочется кого-то «покусать», и это нормально. У мужчин, к счастью или к несчастью, такого нет. И получается, что мужчины накапливают стресс, напряжение, но при этом не разряжаются, и в результате рано или поздно либо мышца сердца не выдерживает, либо сосуд в голове. Притом такое случается с мужчинами ещё не старыми.

Поэтому для профилактики заболеваний сердца очень важно следующее. Первое – это прежде всего стимуляция стенок всей сосудистой системы. Второе – это пересмотр и выравнивание привычек. И третье – снятие психологического напряжения (то, что даёт стресс). И вот здесь мы применяем несколько шагов в йоге.

Во-первых, минимизируем жирную, углеводистую пищу. Например, если вы ещё от мяса не хотите отказываться, то попытайтесь понизить его количество, больше переходите на рыбу и на птицу (даже больше на рыбу). Таким образом вы начинаете выравнивать уровень холестерина в крови. Во-вторых, понижаете количество жирной и сладкой пищи. Если вы едите что-то мясное или рыбное, то обязательно это нужно съесть с зеленью (зелень помогает этим продуктам усваиваться). Например, взять ту же кавказскую кухню, где люди очень много едят мяса (это основа их кухни), но там очень много зелени и вина. Вино, по большому счёту, это природный окислитель, оно помогает более правильно переваривать жёсткую и тяжёлую пищу. Соответственно, вино, с одной стороны, поражает печень (если много его выпивать), но, с другой стороны, оно чистит сосуды от холестериновых бляшек. Отсюда рекомендация – в день полезно выпивать 50 граммов, то есть рюмочку хорошего вина (именно хорошего!). Но проблема славян, что никто на 50 граммах не останавливается. В йоге есть целое направление, которое называется винотерапия – как с помощью правильного хорошего вина снимаются определённые заболевания, но эту лекцию читают, когда уже становятся осознанными йогами, потому что в основном люди слышат только первую фразу: «Это, оказывается, полезно. О, как я удачно зашёл!» А всё остальное про 50 граммов вообще уже не слышат. Поэтому такую лекцию я читаю более старшим курсам.

А сейчас мы говорим про сердце: нам нужно минимизировать в питании жирную и углеводистую пищу – это первое, минимизировать количество пищи на ночь – это второе. Больше мы начинаем налегать на фрукты, овощи и каши из цельного зерна – это третье. И что ещё очень хорошо для крови – это вода с лимонным соком. Лимонный сок разжижает кровь, делает её менее густой и начинает очищать сосуды от холестериновых бляшек, чистит все наши фильтры: печень, почки (помогает почкам избавляться от мелкого песка). Но если у человека есть заболевания сердца, то ему, кстати, наоборот, не рекомендуется пить много воды. Потому что, когда человек выпивает много воды, сердцу приходится качать больше крови (вода увеличивает количество жидкости внутри). И получается, что таким людям нужно пить меньше воды с лимонным соком (по полстаканчика, по трети стаканчика).



Шавасана

Это первое – питание. Это несложно. Если вы чувствуете, что вам нужно позаботиться о сердце, то вы просто посмотрите в Сети все продукты, которые полезны для него. Второй момент – регулярные прокачки, тренировка сердечно-сосудистой системы по рисункам красного и синего (венозного) круга. И третье – это практики релакса (расслабления), потому что основная проблема всё-таки для сердца – это даже не питание, а стрессы. У стресса есть такая проблема – он накапливается в теле и рано или поздно начинает поражать органы (в том числе и сердце). И вот Шавасана (практика расслабления) очень хорошо помогает снять стресс, который мы накопили. И так, постепенно, человек выравнивает себе проблемы с сердцем.

### Дыхательная система

Мы с вами начали изучать рисунки йогатерапии, которые помогают гармонизировать те или иные проблемы в нашем теле. В йоге огромное значение уделяется здоровью, потому что если наше тело нездорово, то уже в более сложную йогу идти не стоит: сложные рисунки будут жёстко воздействовать на проблематику, соответственно, будут жёстче проходить какие-то биения, очищающие кризисы. Теперь мы проходим йогатерапию дыхательной системы, к которой относятся носоглотка (то есть область пазухи носа), горло, бронхи и лёгкие.

Частая проблематика носоглотки для людей – это различные насморки. Как с этим борется йога? Существует такой метод, который в йоге называется Джала-нети, где «джала» – это вода, а «нети» – сосуд (как бы чайничек такой). Это промывание носа слегка подсоленной водой. Его рекомендуется делать два раза в день (утром и вечером), особенно если вы живёте в большом городе. Единственное, в холодную погоду нельзя делать промывание носа сразу перед выходом на улицу, потому что в пазухах остаётся немножко воды и, если вы с ней выйдете на холодный воздух, это нехорошо. Поэтому, когда холодная погода (зима-осень), лучше делать Джала-нети вечером, когда вы уже пришли домой и никуда не пойдёте (в квартире тёплый воздух, поэтому, если вода останется, это не страшно).

Итак, сама техника Джала-нети. Вы берёте небольшой чайничек: можно просто чайник для заварки, можно купить специальный Нети-пот (сосуд для нети) – они продаются, это недорогие пластмассовые чайники. Раствор: вода должна быть тёплая (комфортная: не холодная, не горячая), на 0,5 литра воды вы берёте чайную ложку морской соли без горки. Если у вас насморк или какое-то простудное заболевание, то можно делать такую смесь: чайная ложка морской соли, щепотка соды и две капли йода – такая смесь очень хорошо помогает при заболеваниях носоглотки. Вот у вас чайничек с раствором, вы садитесь на корточки перед ванной или перед тазиком, наклоняете голову (старайтесь не заваливать голову ни вверх, ни вниз), мягко вставляете носик чайничка в ноздрю и тут безо всяких усилий (всё делает гравитация) просто держите чайничек. Вода потихоньку проникает в пазухи и начинает мягко течь через противоположную ноздрю, постепенно всё больше и больше. И когда там пробивается (вымывается) слизь, вода начинает уже бежать хорошей струйкой. Приблизительно на одну ноздрю нужно полчайничка раствора. Мягко вытаскиваете, делаете движения влево-вправо, вдох ртом – выдох через нос, несколько таких продуваний носа (то есть выталкиваете слизь, воду – всё, что там осталось) и делаете то же

самое на противоположную ноздрю.

Данная процедура очень хорошо очищает слизистую носоглотки и является профилактикой насморков и заболеваний зоны носоглотки, плюс она очень хороша для глаз. Лучше всего делать эту процедуру перед вечерней йогой: промыли себе нос, начинаете делать практику и в какой-то момент не пугайтесь, когда из пазух носа выльется несколько струек воды. Были казусы, когда люди промывали нос, бежали на работу, разговаривали с начальником, и вдруг из носа лилась вода (забавно смотрелось со стороны). Но со временем таких вещей не будет, поскольку привыкаешь к этой процедуре.

Джала-нети хорошо помогает очищать область носоглотки, но её очень часто критикуют и иногда сравнивают с медицинской промывкой носа. Но медицинское промывание делается через специальную грушу – там даётся сильный напор, поэтому её не рекомендуют делать часто. В Джала-нети никакого напора нет, всё происходит само по себе: вы просто поставили чайничек, а вода сама льётся безо всяких усилий (только за счёт силы тяжести). Здесь одна из опасностей – если человек сильно завалил голову, то вода может попасть в ушные каналы. Но вы и оттуда её обычно вытряхиваете, когда купаетесь, и туда попадает вода, поэтому ничего страшного, она выйдет. Чётко старайтесь, чтобы голова не заваливалась в сторону: она должна быть параллельна земле. Чайничек немножко поднимаете и чётко контролируете – вода пошла по пазухам и выходит.

Когда зона носоглотки очень хорошо очищается и промывается, в какой-то момент происходит следующее. Не знаю, через какое время (смотря у кого) – чаще всего это случается через год регулярных промываний (не пугайтесь). У нас с вами в зоне третьего глаза находится решётчатая кость: она, как сыр, состоит из всяких дырок (очень много полостей), и, когда вода проходит (она её тоже цепляет при Джала-нети), начинает абсорбироваться такая черная плёнка (как засохшие кровяные сгустки такие). И эта плёнка прямо вываливается из носа – то ещё «потрясающее» зрелище. Кстати, сразу уходит проблематика из этой зоны. Например, очень часто бывают мигрени, головные боли и устают глаза именно оттого, что на решётчатой кости накопились застойные процессы (в зоне третьего глаза). И вот Джала-нети это вымывает, очищает эту зону (зону носоглотки, глаз), оказывая очень позитивное воздействие. Никакого противопоказания к этой практике нет. Джала-нети – это очень хорошая процедура.

Есть ещё Сутра-нети – очищение пазух носа специальным шнурком, но нужно показывать, как это делать. Сутра-нети помогает в случае, если сдвинута носовая перегородка. Ведь очень часто встречается сдвиг перегородки (особенно у мужчин: кто по носу в детстве получал, у того перегородка немного смещена). Поэтому у большинства одна ноздря больше дышит, чем другая, или иногда одна ноздря постоянно закрыта, и это нехорошо для организма. Современная медицина предлагает операцию, то есть выравнивание перегородок, но йога с помощью шнурка делает это гораздо лучше и безболезненнее. Шнурок потихонечку расширяет эти проходы, и даже при смещённой перегородке обе ноздри дышат нормально. Но это нужно показывать, этого не расскажешь – процедуру нужно увидеть.

Теперь по лёгким. Как я уже говорил, физическое тело состоит из той пищи, которую мы съедаем. И соответственно, если с каким-то органом возникают проблемы, нужно сразу подбирать питание: убирать пищу, которая не подходит этому органу, и подбирать питание, которое помогает этому органу оздоравливаться. Основная проблема лёгких и бронхов (кроме различных вирусных воспалительных процессов) – это накопление в этой зоне излишка слизи. И именно накопление слизи создает благоприятную среду для того, чтобы там развивались различные болезнетворные бактерии, те же вирусы – они очень любят такую питательную среду (слизь). И когда накапливается излишек слизи в бронхах и лёгких, человек попадает в группу риска по заболеваниям этой зоны.

Как выводится слизь? Очень хорошо выводит слизь ян-диета (или очищающая диета), то есть мы убираем из рациона слизееобразующие продукты (а это практически всё, что мы любим). Человек переходит на то, что называется «кашетерапия»: несколько дней сидит на



рисе и гречке, кроме них больше ничего есть нельзя. Можно есть рис и гречку в любых количествах, но без соли и сахара. Допускается вместе с этими кашами употреблять одну столовую ложку оливкового масла в день. То есть если вы три раза в день едите эти каши, то эту столовую ложку растягиваете на три приёма. Также допускается посыпать каши петрушкой или укропом. Есть ещё жёстче чистка – просто чистая крупа, сваренная на воде (и всё), но первый вариант попроще. И рекомендуется пить зелёный чай и воду с лимоном. И вот это сочетание зелёного чая, воды с лимоном и кашевой диеты начинает вытягивать (абсорбировать) слизь из организма (рис и гречка как бы вытаскивают слизь). Единственное – эта чистка начинает настолько сильно тянуть воду из всего организма, что могут возникнуть запоры. Поэтому во время этой чистки обязательно рекомендуется делать клизмы.

Как только чувствуете, как внутри вас накопился избыток слизи (особенно после новогодних праздников или когда вы немного переедаете слизееобразующих продуктов), то я вам советую два-три дня на каше посидеть, например на одной гречке. Это очень быстро очистит вам организм. Кстати, когда на гречке сидишь, то клизмы делать не надо – она эффекта запоров не даёт (это больше рис даёт). И плюс постоянно нужно пить определённое количество тёплой воды с лимонным соком: на стакан чайная ложечка лимонного сока (нужно выдавить половину кружочка лимона). Эта лимонная вода очень хорошо помогает выводить слизь из организма и огцелачивает кровь (а именно закисление крови даёт избыток слизи и проблемы с лёгкими). Поэтому если вы чувствуете, что вам нужно поработать с лёгкими, тогда начинайте входить в рисунки асан йогатерапии для лёгких и сразу убирайте те продукты, которые вредны для лёгких (если вы хотите, чтобы йогатерапия полностью на вас воздействовала).

Есть ещё одна уникальная практика для лёгких (и кстати, для сердечно-сосудистой системы) – это Шаговая пранаяма, или Шаговое дыхание. Её рекомендуют применять вечером перед сном – она очень хорошо умиротворяет. Но только здесь одно из условий – вы не должны её делать в загазованной местности. То есть если вы живёте там, где регулярно идут выбросы или рядом есть дорога, то этого делать нельзя. Её можно делать, если вы живёте в более-менее чистом районе и у вас есть тропинка, которая находится подальше от дороги. Вы гуляете и одновременно делаете очень простой рисунок: два шага – вдох и четыре шага – выдох, снова: два шага – вдох и четыре шага – выдох. Всё время соотношение вдоха к выдоху 1 к 2.

И постепенно вы увеличиваете количество шагов, внимательно наблюдая за собой: в следующий раз вы делаете уже три шага – вдох, шесть – выдох, четыре шага – вдох, восемь – выдох. Но увеличение должно быть комфортным: вы не должны задыхаться, не должно быть ощущения тяжести в лёгких. Если каждый день вы будете хотя бы десять минут делать такую пранаяму, то эта практика очень многое вам даст. Постепенно нужно дойти до 18 шагов вдоха и 36 – выдоха, но на это понадобится где-то 1–2 года (приблизительно 2 года регулярной практики).

Эта пранаяма вытаскивала людей из довольно серьёзной проблематики (с лёгкими, с сердцем). Эта практика снимает очень много проблем, даже можно эти все упражнения (асаны) не делать, а просто каждый день заниматься этой пранаямой. Особенно она полезна людям, которые ослабли и им даже асаны тяжело делать, но они могут ходить. Им потихонечку показываешь самый простой вариант этой практики (два шага – вдох, четыре – выдох), и они начинают её делать. Если им сложно даже четыре шага выдох делать, тогда два шага – вдох и два – выдох. Потихонечку они каждый день по 5–10 минут делают эту практику, лёгкие тренируются, и они уже делают два шага – вдох, четыре – выдох и потихонечку начинают наращивать. Я много знаю случаев, когда люди себя из серьёзных болезней вытаскивали (именно лёгочных или сердечных) вот именно этой практикой. Поэтому обратите на неё внимание, особенно если вы регулярно домой идёте от остановки маршрутки до своего подъезда (обычно это занимает 5–10 минут). Почему вы просто идёте? Лучше дышите два шага – вдох и четыре – выдох. Потихонечку этот ритм станет для вас

комфортным, и вы сможете его наращивать: три шага – вдох и шесть – выдох. И так, потихоньку, за несколько лет дойдёте до 18 и 36 – это будет просто изумительно.

Работая с дыхательной системой, нужно знать несколько принципов. Первое: когда мы практикуем йогатерапию, то подбираем очень короткие связки. И если вы хотите, чтобы эти практики начали лечить вам какое-то заболевание дыхательной системы, то этот комплекс нужно делать как минимум два раза в день, но очень осторожно, потому что воздействие от него может быть довольно сильным. Второе: одна из проблем горожан, которые живут в больших городах (особенно в промышленных), – люди интуитивно перестают глубоко дышать. Организм просто чувствует, что этим воздухом глубоко дышать не стоит, поэтому старается дышать только верхней долей лёгких. Соответственно, все остальные доли лёгких не тренируются, становятся более латентными, и там накапливается остаточный столб воздуха. Вся пыль, грязь, которую мы вдохнули, может годами находиться в этой зоне лёгких. Отсюда практически все упражнения, направленные на терапию дыхательной системы, стимулируют всю зону лёгких (все их доли), для того чтобы лёгкие начали очищаться. Плюс здесь должны быть вставлены рисунки гипервентиляции, и, соответственно, когда вы практикуете с таким комплексом, в квартире должен быть более-менее чистый воздух. Если в вашем городе идёт выброс (вы чувствуете запах заводов), то лучше это упражнение не делать, потому что нет смысла – мы только в себя впускаем ещё больше грязного воздуха.

При работе с дыхательной системой ещё дополнительно применяется то, что в йоге называют «шаткармы». Это определённые чистки (определённые упражнения), которые с помощью той же воды, например, помогают очищать нужные зоны тела. И вот для очищения зоны лёгких есть Кунджала-крийя, которая помогает вытаскивать из них избыток слизи.

Почему мы с вами с самых первых шагов в йоге практически не учим пранаямы (то есть дыхательные практики), а больше концентрируемся на асанах и определённых упражнениях, которые стимулируют лёгкие (это ещё не дыхательные практики, а как бы подводящие шаги)? Потому что очень много людей носят напряжение в межлопаточной зоне, плечевых суставах и шейном отделе позвоночника. Плюс у многих есть различные искривления позвоночника, и из-за всего этого давление в лёгочной ткани у нас распределено неравномерно.

Допустим, у человека грудная клетка не построена правильно: например, одна лопатка чуть выше, а другая чуть ниже. Получается, что какая-то зона лёгочного дыхания более натянута. Это всё равно что мы возьмём каркас и натянем простыню: если каркас правильно отстроен, то и простынка тоже ровненькая. Если же каркас немного деформирован, соответственно, на ткани простыни тоже пойдёт перекосяк: какие-то зоны ткани натянутся, а какие-то – провиснут. То же самое у нас в лёгких.

А теперь представьте: у нас не построено давление в лёгочной ткани, а мы начинаем делать какие-то интенсивные дыхательные упражнения. Соответственно, в зоны, которые уже перетянуты, идёт ещё большее воздействие, а в зоны, которые как бы провисли (недотянуты), ничего не доходит. Тогда рано или поздно это может нехорошо отразиться на здоровье. Поэтому пранаямы (дыхательные упражнения) в йоге по классике начинают изучать практически к концу первого года обучения. Сначала мы делаем всё время разные подготовительные упражнения и потихонечку начинаем Полное дыхание – оно как бы базовое. Но вот сами дыхательные упражнения начинаются ближе к концу первого года обучения йоге. Так как они связаны с разным стилем дыхания, с разным ритмом, с разными вдохами и выдохами, то по-разному включаются мышцы – вдыхатели и выдыхатели (а в них не должно быть лишнего напряжения). Поэтому все упражнения, которые активно разгоняют дыхание, тормозят его, различные задержки на вдохах и выдохах – всё это начинается ближе к концу первого года.

## Кишечник

Проблемы с кишечником – это бич современного общества. Это связано прежде всего с малоподвижным образом жизни и большим количеством плотной концентрированной пищи: это дрожжевой хлеб из белой муки, а также сахар, макароны, разные плюшки, булочки и всё остальное. Люди едят большое количество мяса и рыбы, пьют кофе, чёрный чай. Для переваривания такой пищи нам нужна вода. А откуда организм берёт воду? Он берёт её из себя самого (вытаскивает её из собственных клеток). А у большинства людей режим питья нарушен, влаги не хватает, поэтому отходы пищи становятся очень жёсткими. При этом сама анатомия толстого кишечника способствует тому, что в нём накапливается много отходов: там присутствуют два ободочных завитка, то есть идёт восходящая ветка, переход, средняя, ещё один заворот и нисходящая ветка, а потом переход в прямую кишку. И там может накапливаться много отходов, особенно если человек мало двигается, неправильно питается и пьёт мало воды.

Есть исследования патологоанатомов: они иногда достают из людей до 15–25 килограммов отходов, которые годами складываются в этих карманчиках (в складках кишечника). В чём опасность этого? Если кишечник загрязняется, то часто происходит автоинтоксикация – повторное отравление. Отходы не выходят полностью, часть из них остаётся и прикрепляется на тонких стенках толстого кишечника. Вы знаете, что организм вытягивает из кишечника полезные вещества и кровью разносит их по всему телу. Соответственно, он вытягивает то, что осталось на стенках, – отходы. Естественно, это уже яд. Плюс если пища была очень концентрированной, то и отходы тоже плотные (ведь организм же это выбрасывает). Но поскольку отходы не ушли, а остались, то этот яд мы разносим кровью по всему телу. Это и называется «повторное отравление». Оно приносит очень сильную усталость, плюс поражаются все органы, они начинают плохо функционировать, и организм работает на износ.

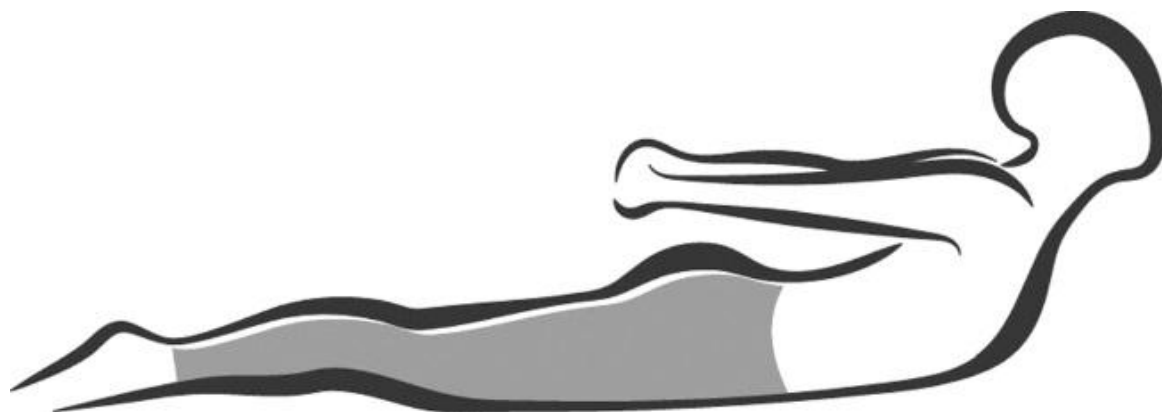
Йога предлагает очень простой выход. Здесь нужно пройти три шага.

Первый шаг – это комплексы асан, которые направлены на стимуляцию зоны кишечника. Что даёт сидячая работа? Во-первых, застой венозной крови в области таза, что опять же не способствует правильной работе кишечника. Во-вторых, когда человек сидит, он немного сутулится, у него просаживается область поясницы (эти мышцы сильно растягиваются, становятся вялыми, дряблыми) и область брюшных мышц (то есть мышцы уже не в тонусе – они немного уходят вперёд, и у человека начинает расти животик). Особенно у женщин после родов: во время беременности органы сдвигаются, поэтому и используется техника послеродовых бандажей, чтобы подтянуть органы назад. И очень часто у людей (у мужчин тоже) мышцы брюшной стенки ослабевают (в норме они действуют как природный корсет) и сдвигаются вперёд. Человек немножко округляет спину, сутулится, а животик нарастает. И получается, что все внутренние органы уходят со своих мест немножко вниз. Это нарушает их правильную работу, что способствует большому количеству запоров.

Есть явные запоры, когда человек понимает, что у него запор, и он с этим мучается, а есть скрытые. Очень много людей болеют именно скрытыми запорами: человек с какой-то регулярностью ходит в туалет, но большая часть отходов не уходит, а складывается вот в этих кармашках (в складках толстой кишки) и остаётся. И опять же присутствует это повторное отравление, мы всё время отравляем сами себя: организм вытягивает токсины из кишечника и разносит их по всему телу с помощью крови. Чтобы избавиться от проблем с кишечником, мы начинаем делать асаны.

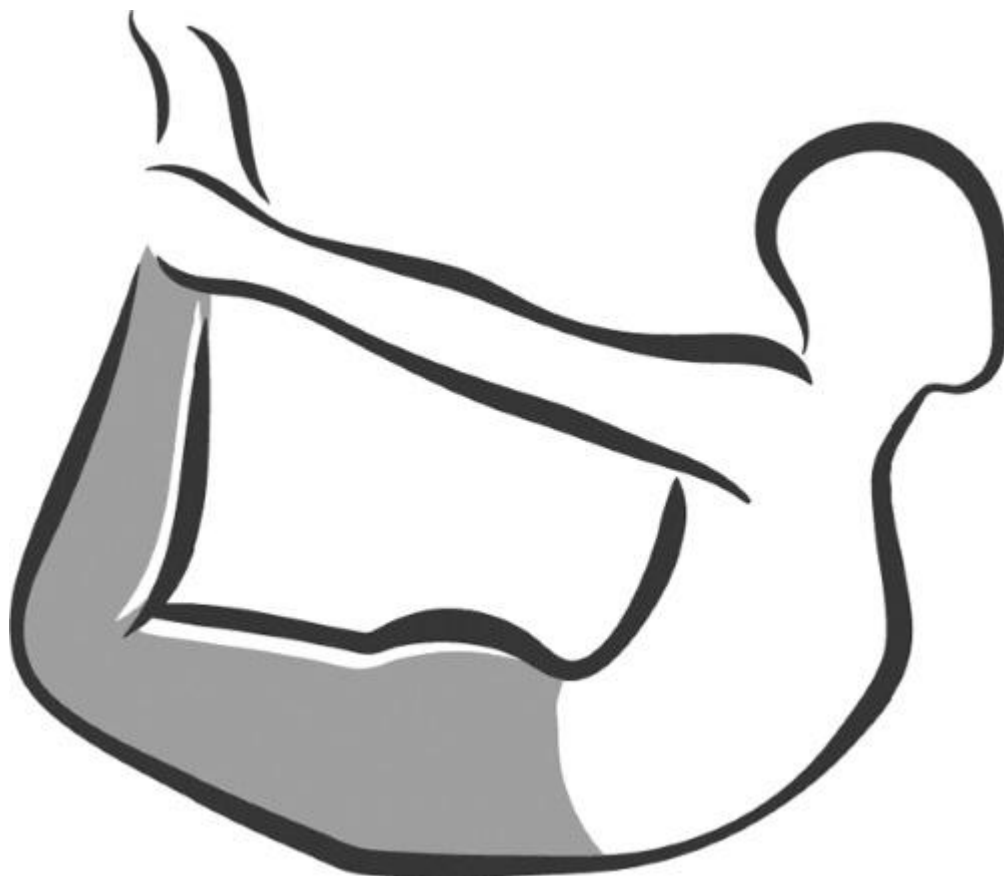
Основные формы, которые способствуют правильной работе кишечника, – это Саранча и Лук. Как устроены эти формы? Что делают Лук и Саранча? Вы лежите на животе, и у вас получается, что сама плоскость коврика как бы подтягивает брюшную стенку, плюс вы поднимаете ноги (две ноги – в Луке и по одной ноге – в Саранче), и получается, что поясничные мышцы, которые идут вдоль позвоночника, и, соответственно, ягодичные очень активно стимулируются (тонизируются, сжимаются). А раз эти мышцы сжимаются, то по рисунку антагонистов брюшные мышцы растягиваются. Попробуйте понаблюдать: когда мы делаем эти движения, то одни зоны сжимаются в тонусе, а другие растягиваются. Но мы

лежим на брюшной полости, сама форма активно стимулирует приток крови в зону кишечника, что помогает запустить правильную перистальтику. Всё, что мы накопили, начинает потихонечку продвигаться к выходу (мы проталкиваем это всё дальше по кишечнику).



Саранча

Второй шаг – следим за питьевым режимом. При этих рисунках очень важна культура питья. Первая привычка, которую мы пытаемся наработать, – это каждое утро выпивать по 1–1,5 стакана хорошей чистой воды (начните со стакана). Вода не должна быть холодной или прохладной (особенно когда холодно), возьмите чуть тёплую воду. Плюс мы туда выдавливаем (и я об этом уже говорил) половину дольки лимона – это чуть больше чайной ложки лимонного сока. Лимонный сок стимулирует работу органов пищеварения и «отквашивает», вытягивает, помогает отслоению остатков каловых масс, которые накапливаются в кишечнике, помогает их абсорбированию (отлепляет их от стенок, помогает им отклеиться). Упражнения (асаны) это всё просто проталкивают дальше. Поэтому перед утренней йогой важно выпить тёплую воду с лимонным соком. Затем вы начинаете практиковать, и через время вам захочется посетить «храм белого лотоса» – вас очень быстро позовёт внутренняя природа (очистить кишечник).



## Лук

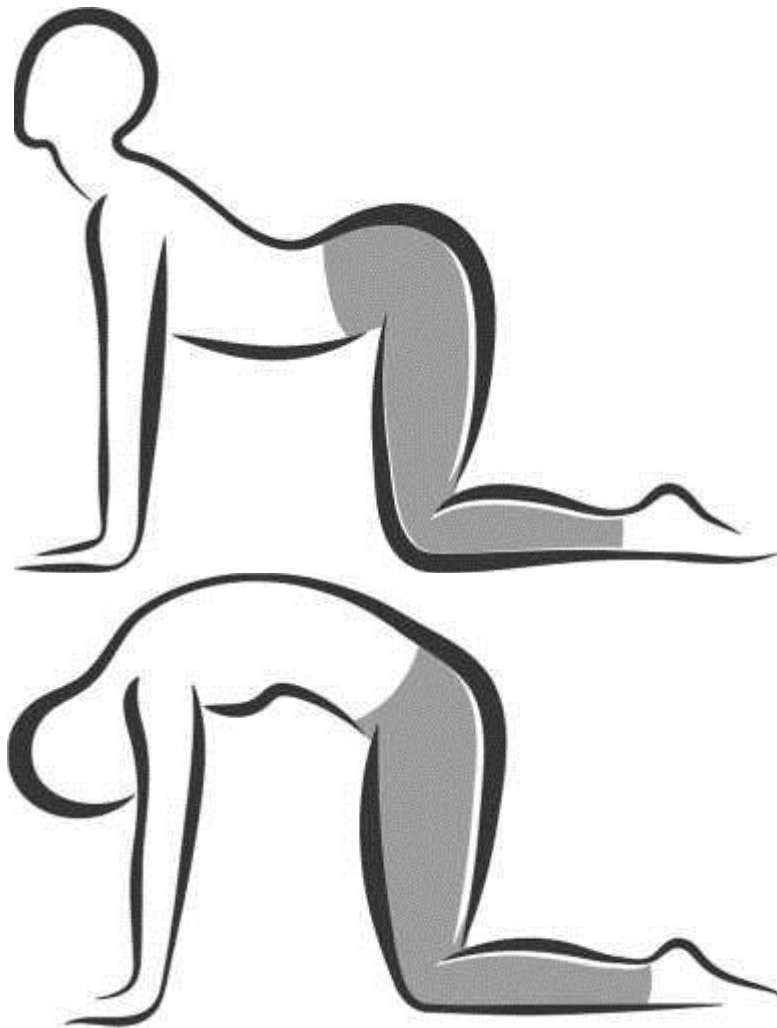
Это первые два шага: первое – асаны для правильной работы кишечника и области брюшной полости, второе – культура питья. Дальше, когда мы научились каждое утро выпивать стакан воды, постепенно можно дойти до двух, то есть пить два двухсотграммовых стакана чистой воды (это 400–450 граммов воды), что очень хорошо. Следующее – мы приучаем себя выпивать небольшое количество воды или до еды, или после. Здесь аюрведа рекомендует дифференцировать, если вам не нравится ваш вес. Например, вы сильно худой (такое бывает), тогда вам нужно, выпивать немножко воды *до* еды – это приводит к тому, что человек начинает немного наращивать массу. А если вы хотите похудеть, вам нужно, наоборот, сушиться. Для этого рекомендуют пить тёплую воду с лимонным соком *после* еды (но немного, не больше стакана, чтобы не нарушить работу кишечника и желудка). Здесь получается, что мы как будто печку запускаем: когда мы съели пищу, запускается то, что йоги называют «желудочный огонь» (процессы переваривания). Если мы в огонь льём воду, то ничего хорошего из этого не выйдет – дрова плохо прогорят. Но небольшое количество воды (где-то до стакана или чуть меньше), наоборот, стимулирует эту работу. И соответственно, если мы выпиваем эту тёплую воду после еды, то мы свой вес начинаем уменьшать. Сразу, естественно, вы не увидите результат, но если вы такую привычку введёте (кому нужно – *до*, а кому нужно – *после*), то по прошествии 1–2 месяцев вы увидите, как вес потихонечку или понижается, или повышается (в зависимости от того, когда вы пьёте).

Третий шаг – регулярное очищение кишечника. Очень важно пройти то, что называют Басти. В йоге есть шаткармы – это специальные очищающие практики, которые помогают асанам улучшить эффект воздействия. Невозможно полностью убрать проблему со здоровьем без шаткарм, только одними физическими упражнениями – обязательно нужно применять очищающие практики. И вот про одну из них я вам сейчас расскажу – это Басти, или обычная клизма. Очищение кишечника проводится в течение недели: вы один день делаете клизму, день отдыхаете, день – клизму, день – отдыхаете. Лучше делать её вечером, где-то за 1–2 часа до сна. Нельзя делать Басти на полный желудок – он должен быть полупустой, что тоже очень важно.

Ноги рекомендуют делать для клизмы специальные травяные отвары. Один из рецептов: вы кипятите литр воды и в кипяток засыпаете по одной столовой ложке ромашки и шалфея, а также добавляете чайную ложку полыни (всё это продаётся в аптеках), и этот отвар запаривается. Вы можете его утром заварить и поставить настаиваться на весь день. Вечером приходите, сцеживаете, и у вас получается литр этого отвара.

Стандартная кружка Эсмарха (клизма) на полтора литра. Добавляете ещё пол-литра тёплой (можно горячей) воды, чтобы отвар получился приятной температуры (он должен быть не холодным и не горячим). Учтите, что слизистая кишечника очень чувствительная: то, что вы попробуете рукой, вам может казаться приятным, а для слизистой будет прохладным, поэтому следите за температурой.

Далее делаете саму клизму. Классический подъём кружки Эсмарха – где-то на высоту 1,5 метра. Желательно сделать какой-то крючок (заранее всё продумайте, чтобы вам потом не пришлось без штанов с этой кружкой бегать по ванной, не понимая, куда её приткнуть).



Кошка

Высота играет роль – так вода лучше идёт по трубке. Далее вы принимаете коленно-локтевую позицию (сфинктер – область анального отверстия – лучше смазать каким-нибудь кремом) и вводите этот шланг. Затем начинаете мягко дышать: дышите ртом, во время вдоха и выдоха у вас движется живот (используете диафрагмальное дыхание) – это йоговский ключ, в медицинской практике промывания кишечника такого нет. Этот йоговский ключ (дыхание) способствует тому, что вода уходит очень глубоко. Обычная клизма доходит где-то до середины поперечной зоны – подъём, поперечная, нисходящая: вот где-то до середины толстой кишки. Если вы будете правильно дышать, то у вас вода дойдёт практически до двенадцатиперстной зоны кишечника, то есть очень далеко, практически до



тонкого кишечника доведёте воду. Что это даст? Это поможет лучше очиститься всей этой зоне. То есть вы стоите в кошке (немного в наклоне), попой вверх, дышите ртом и через определённые промежутки делаете выдох через рот и мягко подтягиваете живот – тянете его к позвоночнику, естественно, насколько получится.

Что это даёт? Когда мы делаем полный выдох, разряжается давление в области грудной клетки – воздух уходит из лёгких, и диафрагма подтягивается вверх (возникает эффект вакуумной присоски). Диафрагма уходит наверх, и брюшные мышцы естественным образом сворачиваются внутрь, создавая пониженное давление в области кишечника, и та вода, которая уже вошла, у вас поднимается дальше: она – р-раз! – порциями дальше проталкивается. Немного отдохнули (вода потихонечку идёт-идёт), опять чувствуете, что можно сделать, значит, снова делаете выдох через рот (не через нос), чтобы у вас большой столб воздуха вышел, чтобы лёгкие максимально опустели и потом – р-раз! – подтянули животик. Снова возникает вакуум, и водичка дальше зашла. И так постепенно вы пропустите в себя всю воду из клизмы.

Затем вы потихонечку встаёте и выходите из ванной. Дальше нужно какое-то время или полежать на левом боку, или постоять, но от туалета уже далеко не убегайте, потому что через время эта зона будет очень важной для вас. И когда вода пойдёт назад, вы, соответственно, идёте в туалет. Только учтите: если вода уйдёт далеко, то она сразу вся не выйдет. Поэтому перед сном этого не делайте (вы не должны с этой водой заснуть), Басти делается где-то за час или два до сна. И потихонечку вся вода порциями минут за двадцать выйдет. Вы делаете день, а день отдыхаете, день делаете и день отдыхаете – и так неделю. Вот этот курс (отвар трав и практика Басти) поможет «отквашиванию» всех этих отложений на стенках, и они очень спокойно из вас уйдут.

Что это даёт? Вы сразу же заметите приход энергии, начнёт уходить ощущение усталости – это раз. Возникнет ощущение лёгкости, быстрее будете высыпаться – это два. И наладится пищеварение – это три. Кстати, очищение кишечника рекомендуется всем: и болезненно худым людям, которые никак не могут набрать вес, и людям с избыточным весом – эта практика нормализует массу тела. Кроме того, она ещё очень хорошо балансирует обмен веществ. Четвёртое – более чистой становится кровь, потому что начинает уходить отравление (вы выводите токсины), соответственно, исчезает сыпь на лице. А сыпь, всякие прыщики и прочее появляются из-за загрязнения крови. Особенно если у людей периодически возникают фурункулы, то тоже после чистки кишечника это всё начнёт исчезать. И для йогов очень важно периодически делать Басти, потому что грязный кишечник даёт жёсткость мышц. Как только кишечник очищаешь – тело реально становится гибче (конечно, сразу вы в шпагат не сядете, но увидите какой-то прирост в гибкости).

Как только вы пройдёте этот недельный курс очищения кишечника, дальше рекомендуется делать всего одну клизму раз в две недели, чтобы поддерживать чистоту. Эти три шага: упражнения, культура питья воды и курс Басти (курс очищения) – помогают очень быстро наладить работу кишечника.

## Печень

Йогатерапия – это определённый алгоритм йоги, который помогает восстанавливать утраченное здоровье, то есть восстанавливать гармонию в теле, эмоциях и мыслях. Хотя вся йога направлена на это, но в ней есть отдельные упражнения, которые усиливают эффект воздействия на определённые зоны тела. Поговорим о печени – одном из самых главных фильтров нашего тела. Именно здоровье печени определяет чистоту крови. Почему это важно? С точки зрения аюрведы онкология – это прежде всего грязная кровь, и загрязнение крови рано или поздно (особенно если у человека есть какая-то предрасположенность) может вызвать где-то онкологию. Поэтому печень – очень важный орган.

Первый принцип – при работе с печенью (как и при йогатерапии в целом) подбирают короткие комплексы – буквально три упражнения. Почему такой короткий комплекс?

Потому что для хорошего эффекта нужно делать эти упражнения где-то два-три раза в день. Идеально, когда вы делаете этот комплекс (всего три асаны) утром, потом днём и вечером. Это особенно важно осенью, которая является сложным временем для печени. У каждого органа ещё есть время, когда он расцветает (как дерево, на котором весной появляются листочки), а есть время, когда он находится в угнетённом состоянии. Вот осень для печени – это минус, для неё это время не очень благоприятно. Отсюда осенью часто идут обострения проблем с печенью. Вот весна, наоборот, – это время расцвета печени. Рекомендуется осенью начинать какие-то практики по поддержке работы печени. Если какой-то проблематики нет (вы не чувствуете), то можно просто один раз в день делать три формы для здоровья печени (это займёт у вас 7–10 минут). Это как некая профилактика, такое насыщение. Это основной принцип – многократное повторение: условно начинаете с двух раз (утром и вечером), можно добавить третий, а вообще идеально пять раз в день. Добавляйте потихонечку – резко сразу нельзя выходить на этот ритм, иначе будет сильная реакция, обострение какой-то проблематики. При этом если вы начинаете прокачивать органы и чувствуете резкое обострение, то сразу уменьшаете интенсивность, а то и на пару дней пропускаете воздействие (даёте органу восстановиться) и опять даёте воздействие. Это такой принцип постепенности.

Ещё один важный момент. Когда мы начинаем терапию какого-то органа, то подбираем питание, которое помогает этому органу восстанавливаться. Печень не любит жирную пищу, а также алкоголь, табак, крепкий чай, кофе, всё сладкое, рафинированное – это очень плохо для неё. Если вы едите мясо, то во время воздействия на печень лучше временно отказаться от мяса (перейти, например, на рыбу и птицу). Если вы чувствуете, что пока вам нужно это всё, то хотя бы минимизируйте вредные продукты: откажитесь от очень концентрированной жирной пищи (шоколад и прочее). Печень любит горький вкус. Для неё очень хорошо делать настои трав с лёгкой горечью, например, та же пижма, зверобой очень хорошо воздействуют на печень. Но следите за тем, чтобы концентрация отвара была очень незначительная, потому что могут быть сильные реакции. Также на печень очень хорошо действует вода с лимонным соком.

Кроме того, для профилактики болезней печени хорошо каждое утро выпивать натощак столовую ложку оливкового масла. Во-первых, это естественный стимулятор работы кишечника, во-вторых, это очень позитивно влияет на работу печени. Единственное – здесь нужно не скупиться, а купить настоящее оливковое масло (оно в тёмных бутылках). Потому что всё, что продаётся в прозрачном стекле, – это какой-то микс (там буквально чуть-чуть оливкового масла), потому что это масло на свету окисляется. Настоящее масло первого отжима всегда продаётся в тёмных бутылках. При этом одной бутылки вам хватит надолго, если утром натощак выпивать по одной столовой ложке масла. Потом можно запить его тёплой водой (это тоже очень хорошо действует на печень).

Соответственно, вы начинаете делать асаны для печени и уменьшаете количество вредной для неё пищи хотя бы на десять дней (можно циклами заниматься). Получатся такие десятидневные воздействия, во время которых вы убираете всё жирное, рафинированное и концентрированное. Сюда много всего входит, поэтому проще сказать, что можно. А можно есть цельнозерновые каши, сваренные на воде и заправленные оливковым маслом (особенно хороша для печени гречка). Ещё очень хорошо заправлять каши кунжутным маслом или небольшим количеством подсолнечного масла. Плюс к кашам мы добавляем много овощей. Также хороши для печени яблоки, так как яблочный сок прекрасно помогает очищать печень и выводить различные камушки. И соответственно, утром натощак принимаем стакан тёплой воды (перед йогой), куда выдавливаем кружок лимона. Этот напиток мы выпиваем – это отличное средство вообще для всего организма, в том числе и для печени. Затем делаем специальные упражнения для печени.

Если вы чувствуете, что у вас всё хорошо, то можете просто делать профилактический рисунок один раз в день или через день. Но воду с лимоном я вам всем рекомендую! Она хорошо очищает кровь, соответственно, чистит печень, удаляет холестерин из всех сосудов,

помогает выводить молочную кислоту из мышц и вытягивать кислоту из суставов, так называемую мочевину. Кстати, артриты часто появляются, когда суставы накапливают мочевину, которая остаётся от тяжёлых продуктов как остаток после переваривания, и суставы её абсорбируют. Рано или поздно из-за этого возникают артриты, то есть очень болезненные воспаления суставов.

## Эндокринная (гормональная) система

При построении комплексов на проработку эндокринной системы нужно учитывать несколько важных принципов.

Первое – мы знаем, где находятся органы эндокринной системы (гипофиз, щитовидная и паращитовидная железа, тимус, поджелудочная железа, надпочечники, яичники/яички), соответственно, если мы на эту зону (например, тазовую) делаем асаны сжатия и расширения, то так или иначе мы стимулируем органы, которые там находятся. То есть я могу стимулировать эту зону, подбирая определённые рисунки асан или бандх (замков). Второе – у нас есть «генерал»: во всей гормональной системе есть орган, который может синтезировать любой гормон. Это гипофиз (зона внутри головного мозга). Как я могу стимулировать эту зону? Перевернутые асаны – это раз, и все подъёмы энергии (давления) в голову – это два. То есть если я хочу воздействовать на гормональную систему, то в моих рисунках должна быть обязательно прокачка полостей, где находятся эти зоны в режиме сжатия и расширения, – это первое. И второе – обязательно в этом рисунке должны быть подъёмы энергии в область головы. Дальше важно направить эту волну, которую мы подняли, обратно в органы. Один из законов йоги – никогда не позволяйте давлению долго находиться в голове. Энергию (давление) нужно обязательно опустить вниз. Долго держать давление в голове опасно – тот же инсульт можно заработать. И были случаи: несколько человек так погибли, и одного я даже знал – инсульт после Сиршасаны (просто некорректно и долго человек находился в асане). Поэтому будьте очень осторожны при подъёмах энергии в голову и обязательно опускайте её вниз.

Ещё один важный момент – это связь между гормональной и нервной системами. Говоря простым языком, нервная система – это электрический импульс по нервным связям, а гормональная система – это химия (химические реакции). И вот смотрите: наше состояние может строиться или от электрического импульса нервной системы (например, простое касание: вас коснулись, и произошёл электрический импульс по периферийной нервной системе – она отдала сигнал, который вы почувствовали), или вы посмотрели на человека и почувствовали тепло внутри (ощутили состояние принятия, радости, то есть эндорфины пошли) – это гормоны, химия. Гормон – это химическая реакция гормональной системы. Так вот, в области гипофиза две эти системы коммуницируют (нервная и гормональная). И соответственно, как рисунок гормональной системы влияет на нервную систему, так и нервная система может влиять на гормональную: или тормозит её, или разгоняет. Эти две системы могут друг на друга влиять. Зная это, можно использовать определённые практики, чтобы воздействовать на своё состояние.

Например, картинка, мысль – это электрический импульс в высшей нервной деятельности. Соответственно, визуализация работает по следующей схеме: я визуализирую определённый образ, который несёт состояние, и моя гормональная система начинает отыгрывать этот образ определённым спектром гормонов. Понимание этого даёт вам чёткий принцип (инструмент), который вы можете применять в своих практиках, подбирая правильные визуализации под определённые рисунки нужных гормонов. То есть вы ловите картинку в мыслях и стараетесь её потом опустить глубоко внутрь (прожить её), и тогда гормональная система начинает отыгрывать нужный вам образ.

Смотрите, какой интересный момент. У нервной системы сигнал быстрый, но при этом он быстро затухает (можно очень быстро что-то поймать, но это также быстро сходит на нет). А гормональный рисунок хоть и медленный, но он очень долго держится, потому что

это химическая реакция. Поэтому я могу поймать картинку, и если мне удаётся продержаться этот образ какое-то время, то его поймают гипофиз и начнёт синтезировать нужный рисунок гормонов (подключая остальные органы). В результате я уже ловлю состояние как гормональный фон. Отсюда важность определённого времени работы с образами (не короткое – хотя бы минут пять нужно работать с образом).

Соответственно, как можно выстроить рисунок практики на гормональную систему? Первое – я подбираю асаны, которые прокачивают все нужные зоны в режиме сжатия и расширения. Второе – я обязательно веду энергию в голову (строю так рисунок, чтобы энергия шла в голову). Третье – я опускаю давление вниз. Но когда я опускаю энергию вниз, я могу добавить ещё работу с гипофизом. Например, я поднял энергию в голову, потом медитирую на какой-то образ и, когда я этот образ поймал, опускаю его вниз, как некий поток проживания. Образ глубоко прописывается внутри, плюс я опустил давление, и гормональный фон начинает цеплять эту картинку. В результате ощущения ещё очень долго играют внутри тела после тренировки. Потому что простой электрический импульс (просто картинка) без гормонального фона быстро ловится, но и быстро забывается. А если включилась гормональная система, практика будет ещё очень долго играть внутри вас. Это называется работой с глубиной состояний – очень важный ключ для практики (и для личной практики, и для инструкторов: если вы преподаёте йогу, важно уметь вводить людей в глубину состояний). Так идёт игра на стыке нервной и гормональной систем. Очень эффективная практика.

### **Три шага целительства: асаны, дыхание и медитация**

Попробуем одну из Сиддх (одно из чудесных умений в йоге) – наработку, которая очень хорошо помогает на уровне телесной, энергетической и эмоциональной матрицы. Эта практика цепляет именно эти три пространства. Сама практика выглядит так: умение дышать точками тела или тонкими ощущениями, добиваясь того, чтобы эти тонкие ощущения буквально промывали, заливали или растягивали абсолютно конкретную точку тела.

Этапы освоения. Сначала человек учится чувствовать тонкие ощущения. Когда он начинает что-то чувствовать, то пытается уже этим управлять через дыхание: нагнетать-растягивать, нагнетать-растягивать. И не просто управлять, а уже учиться работать с какими-то точками тела.

Зачем это нужно? Вся проблематика с точки зрения восточного подхода делится на два типа: избыток и недостаток. Точка, где избыток, нами ощущается как ступор или такая разламывающая, распирающая боль, а где недостаток – как пустота и тянущая боль. Соответственно, если мы, например, знаем какую-то точку, где у нас избыток, то подбираем рисунки, которые эту точку буквально растягивают на физическом уровне, и параллельно мы начинаем растягивать этот ступор с помощью дыхания (раздышивать его). И наоборот, зная какую-то точку, где недостаток (то есть там пустота, тянущее ощущение такое, как ветерок, как дырка засасывающая), мы начинаем подбирать асаны, в которых происходит сжатие этой зоны, и начинаем её закачивать. То есть вдох коконом, выдох в эту точку (уплотняем её). Это всё равно что размазывать масло по хлебу: где много комочков, там мы разравниваем, а если хлеб проступает, мы стараемся пригнать масло оттуда, где много комочков (то есть стараемся равномерно распределить масло по хлебу). Механизм несложный – вопрос только в умении чувствовать.

И здесь мы можем применять несколько интересных подходов. Первое – работа с вибрацией, то есть непосредственно с каким-то звуком (колокольный звон, мантра). Мы начинаем этот звук ощущать кожей и пробуем с ним коммуницировать, общаться, дышать этим звуком, наполнять им проблемные зоны. Очень хорошо подходит полнооктавный колокольный звон – он интегральный, подходит к любой точке: и где много, и где мало. То же самое относится и к мантре «Ом» – это тоже интегральный звук, который подходит к любой точке. Такая практика очень многое даёт, поверьте. Я знаю несколько людей, которые

реально избавились от заболеваний только с помощью этой техники. Параллельно ещё подбираются режим питания и очищающие процедуры, потому что, если мы хотим убрать какую-то телесную проблематику, мы не можем это сделать без налаживания питания.

Если это больше психоэмоциональная точка (то есть сначала появилась какая-то эмоция, мысль), то проблема возникает в тонком теле и потом она проступает на физическом уровне (возникает психосоматическое заболевание). Например, та же язва желудка как психосоматическое заболевание появляется из-за тревожности: у человека в области Манипура-чакры возникает тревожность (а тревожность – это недостаток энергии), появляется такая воронка, которая сначала съедает кокон, а потом постепенно просачивается в тело (в область желудка или кишечника, где получается язва). Или, например, тоска, депрессия – это тоже воронка (недостаток энергии), только эта эмоция проступает в лёгкие. В результате у человека может появиться астма – тоже психосоматическое заболевание. С точки зрения йоги все заболевания имеют психосоматическую природу. Единственное – причина/следствие могут быть растянуты во времени так далеко (например, человек притянул проблему из каких-то прошлых воплощений), что в этой жизни мы не понимаем, почему так произошло.

Прежде всего проблематика появляется в тонких телах, а потом проступает в физических. И практика целительства с дыханием очень хорошо помогает снять любую проблематику: мы как бы играем на стыке телесной и энергетической матриц. Мы ловим некое ощущение на периферии (на коже) и начинаем с ним играть с помощью дыхания и асан, усиливая рисунок ощущений. И потом сам рисунок мы или растягиваем, или закачиваем, в зависимости от того, как мы чувствуем точку (избыток или недостаток).

Например, у человека опухло колено (это избыток), соответственно, ему нужно делать очень мягко, корректно и медленно асаны на вытяжение ноги. Кроме того, ему нужен этот сгусток, который он ощущает как опухоль, растягивать по всей ноге (раздышивать), особенно в сторону стопы – как бы пробивать канал, чтобы этот сгусток ушёл. Или человек чувствует сустав как слабый: там такое дребезжание (как пустота), значит, ему нужно делать силовые асаны на этот сустав и очень корректно, ощущая сустав, делать вдох в себя, а выдох в сустав (закачивать туда). В принципе ничего сложного.

Главное – вы концентрируетесь на своей проблемной точке: там, где вы больше ловите ощущения (в тонком теле или на физическом уровне). Если вы ловите точку в физической матрице, значит, проблема уже проступила сквозь все оболочки. Если с ней не разобраться, то она начнёт обнулять какой-то орган или вылетит один из позвонков, хрящик рядом с позвоночником, и зона рядом будет блокироваться. Соответственно, нарушится движение крови (лимфы), и мы рано или поздно получим какое-то заболевание в этом органе. Поэтому для начала мы подбираем асаны.

Если это точка-избыток, то мы подбираем формы, которые сначала её прокачивают и потом интенсивно растягивают, и стараемся этот сгусток растянуть дыханием – это первый слой. А дальше, когда у нас получился «фундамент» (как грунтуют картину), нам нужно убрать причину этой болезни. То есть мы как будто срезаем старый слой и по-новому грунтуем холст. То же самое и здесь: мы залили точку (загрунтовали её) и дальше начинаем разбираться, какая это эмоция, какая черта характера, и начинаем медитировать на противоположную, призывая новую энергию. Допустим, если это тоска, то мы медитируем на радость, принятие, счастье, любовь – то есть на противоположные вибрации. Если, например, сустав летит, то это часто связано с гордыней, а при гордыне человек работает со смирением. То есть играем – ищем противоположное качество. Получается, что мы как садовник, который удобрил почву, взрыхлил её и туда сажает семечко нового качества. В какой-то момент это новое качество проступает в нас и полностью затирает проблематику – она исчезает, потому что именно точка боли и заставляла нас обращать внимание на эту область. То есть Вселенная просто показывала: «Посмотри в себя, в этой точке ты ещё не гармоничен, ты не прав, ты нарушаешь какие-то законы мироздания – обрати внимание на это».

Вот так йогатерапия очень интересно устроена. Мы сначала подбираем телесные практики, которые работают с проблемной точкой: растягивание или закачивание, то есть асаны или на вытяжение этой зоны (это растягивание), или на сжатие этой зоны (это закачивание). В асанах мы учимся дышать этой точкой, задышав туда или растягивая. Потом мы можем работать с какой-то мантрой или звуком, вибрацией, довершая цикл. И в конце мы медитируем, концентрируясь на проблемной точке.

То есть любая наша эмоция, черта характера имеет представительство в нашем теле, и, зная проблемную точку, мы выделяем ту эмоцию, которая вызвала это нарушение, и начинаем медитировать на противоположную. Буквально на этой точке человек концентрируется. Например, на середине груди, где он чувствует дырку, это чаще всего тоска, в каком-то аспекте жизни мы *не* радуемся, нет счастья. Отсутствие счастья – это чаще всего неприятие. Мы сначала концентрируемся в этой точке на энергии принятия, и потом уже в энергию принятия мы начинаем вплетать состояние радости и счастья, концентрируясь на том, что у нас есть. Если тоска и неприятие заставляют нас видеть то, чего у нас нет в нашей жизни, и усиливают эту дырку, значит, подсознательно у нас возникает претензия или к себе, или к жизни. Мы или собой дико недовольны (мы даже можем этого не ощущать, но где-то в подсознании это есть), или недовольны Вселенной, что у нас этого нет.

Мы проработали эту зону асанами, продышали её, поработали со звуком, с мантрой. Если это дырка, то мы её закачали – буквально мантру читаем в эту зону и как будто уплотняем её, делаем там заплату. И когда заплата хорошо стоит, то мы прямо чувствуем, что дырка исчезла. Но если мы качество не уберём, то через время она опять появится. То есть мы просто вибрациями своего характера (ведь ум тоже излучает энергию) опять заставляем её проступить. И мы, буквально фиксируясь на этой точке, начинаем медитировать на принятие, а потом от принятия мы переворачиваем состояние на радость, концентрируясь на том, что у нас есть. И соответственно, возникает благодарность жизни и самому себе за то, что у тебя это есть в этой жизни. И это очень интересно: можно так тонко играть с каждым качеством. Это, кстати, одна из моделей выхода из-под эмоциональных программ.

Я вам советую не метаться от точки к точке, а взять какую-то одну и погрузиться в нее, поработать с ней неделю, две, три, месяц (сколько вы почувствуете), чтобы увидеть, как меняется ваше ощущение самого себя, энергетика и восприятие мира, а также как меняются ситуации. Потому что когда вы начнёте работать с проблемной точкой, то заметите, что где-то на внешней реальности есть то событие, которое заставляет вас так реагировать. И постепенно, работая телесно-энергетически и ментально (медитации), вы проработаете определённый спектр энергии. Далее по отражению это уйдёт во внешнюю реальность, и вы посмотрите, как внешняя картина вашей жизни начнёт потихонечку переписываться. И в какой-то момент вы вдруг увидите, как всё поменялось в позитивную сторону, и у вас возникнет ощущение: «Ага, работает. Это интересно, это действительно работает!» Возникает уверенность в том, что практика абсолютно реальна – это не теория, а абсолютно чёткая Сиддха (умение).

И вы тогда берёте следующую точку. И так потихонечку путешествуете по самому себе без всякого чувства вины, ведь мы все в большой школе, и какие-то уроки мы не совсем правильно выучили, но для этого мы сюда и пришли, чтобы их выучить. Становится очень интересно. В какой-то момент вы начнёте буквально охотиться за своими точками и думать: «Ну, где я ещё не прав, не в гармонии с Дао?», начнёте искать эти зоны. И там, возможно, вы опять погрузитесь в эти точки (вторым слоем) и ещё качественнее их пройдёте.

Это очень интересная творческая практика, при этом она довольно быстро даёт результат. Единственное – если это какие-то очень глубинные блоки, то они сразу вас не отпустят. Но с ними стоит поиграть, ведь мы для этого сюда и приходим. Сама жизнь, как некое лекало, нам просто показывает, где мы не в гармонии.

Но ещё раз повторяюсь, что здесь нет чувства вины – есть просто невежество. То есть где-то у нас нет ясности и мы не понимаем, как себя правильно вести, чтобы быть в



гармонии с миром. Но это не значит, что мы в чём-то виноваты. Вообще, чувство вины нужно полностью убрать. Есть только невежество, которое притягивает страдания. Где-то мы невежественны, что-то не совсем правильно делаем и поэтому страдаем. И страдания, точка боли нам постоянно подсказывает: «Обрати внимание, обрати внимание!», и её невозможно игнорировать, потому что это больно, это неприятно. И мы начинаем разворачивать практику в этой точке, то есть мы не просто гнёмся, а начинаем использовать практику, использовать как великолепный инструментарий. Вообще, йогину заниматься йогой просто для растяжки – это всё равно что микроскопом гвозди забивать. Или компьютер поставить под кровать как дополнительный кирпичик, чтобы кровать не шаталась. В принципе ноутбук можно так поставить, но это будет неправильно.

Йога – универсальная, многомерная, гениальная, на мой взгляд, практика, которая проверена веками на множестве адептов (по разным источникам, этой практике от 2,5 до 5 тысяч лет). И вот в йоге есть один из интереснейших алгоритмов. Находим точку-проблему в теле, определяем, что это (много или мало). Очень легко определить: разламывающее ощущение – много, тянущее – мало. Начинаем асанами подбирать рисунки заливки или растягивания этой точки. Когда телесная матрица заливается, уходим в тонкие ощущения, прокачиваем кокон – то же самое: заливаем или растягиваем. И когда тело проработано, кокон заполнен, мы уже на кокон в эмоциональной сфере начинаем писать картинку нового состояния, новой модели поведения, нового качества в медитации. И так, слой за слоем, в какой-то момент мы видим, что нам уже не нужно искусственно поддерживать это состояние – оно у нас как будто просыпается, становится для нас реальностью. И мы видим, как ситуации, которые были на этой дырке или сгустке – р-раз! – изменились и полностью исчезли из нашей жизни. И вот это очень сильно цепляет – ты понимаешь, что у тебя в руках есть мощный ключ трансформации. Да не просто трансформации, а воздействия на всю свою жизнь, потому что мы – это наш характер. И ты тогда очень глубоко погружаешься в эти практики. Пробуйте, играйте, это очень интересно. Радэ, радэ!

### **Обострение проблем в практике йоги**

Практика йоги несёт умиротворение и равновесие во всех аспектах нашей жизни. Но прежде чем мы придём к этому равновесию, мы часто сталкиваемся с интересными феноменами – они напоминают очистительные кризисы (или катарсисы). Это непосредственное воздействие практики. Вы знаете, что, перед тем как любое заболевание начинает уходить, возникает криз (вспышка, обострение). Если человек этот криз преодолевает, то заболевание постепенно затухает и уходит. При этом такое явление возникает во всех наших проявлениях, но чаще всего именно в теле.

Почему так происходит? Йога прежде всего воздействует на точки зажимов, напряжения и, убирая эти точки, прорабатывает нас. Если, например, у человека была вялотекущая проблема, допустим, в органах таза и он периодически эту точку чувствовал, то когда мы интенсивно начинаем воздействовать на таз и ноги (то есть промывать эту зону кровью, давлением – прокачивать её), то вялотекущая проблема, которая ощущалась как, например, умеренная боль, вдруг обостряется. Человек, естественно, связывает это с практикой. Часто это пугает людей, и они бросают заниматься, в результате чего острая боль – р-раз! – и сразу затухает, потому что человек перестаёт прокачивать эту зону. Но проблема опять переходит в вялотекущую. Кажется, что всё наладилось, но на самом деле нет – рано или поздно болезнь созреет и даст обострение.

И здесь применяется такой принцип: если йога выдавливает у вас какую-то проблему, вы просто наблюдаете, какие рисунки ускоряют там обострение, и чуть-чуть снижаете интенсивность этих рисунков. Вы сразу увидите, что острота проблемы чуть-чуть понизится. Но бросать практики нельзя, потому что пошло лечение этой зоны. Однако любое лечение проходит фазу небольшого обострения. И когда мы продолжаем воздействовать и видим, как немного затухает болевой сигнал (орган начал исцеляться), тогда мы опять наращиваем

нагрузку в эту зону. Если мы опять ловим волну обострения, то снова делаем шагок назад. То есть мы «в лоб» не ломимся, а даём этому пятну затихнуть, но при этом мягко продолжаем воздействие. И так, потихонечку, шаг за шагом мы растворяем точку боли.

То же самое в эмоциональной сфере, межличностной сфере, в сфере наших событий и ситуаций. Если вы тело накачиваете кровью, то есть прогоняете потоками давления, воздействуя на лимфу, кровеносную систему и на всё тело, тогда одновременно практика привлекает к вам большое количество энергии. Даже если сейчас вы это не всегда чувствуете, это всё равно происходит. Энергия, попадая в нас, попадая во все наши тонкие проявления, начинает наполнять точки зажимов. Например, у нас с человеком есть какая-то нерешённая ситуация – событие, где мы не развязали до конца узелки (то, что в психологии называют «незакрытый гештальт» – некие незакрытые цепочки, то есть межличностное напряжение, нестыковка характеров, моделей поведения). Если мы в повседневном своём состоянии как-то с этим притираемся, но, как только в нас входит дополнительная порция энергии (даже если мы этого не чувствуем), она моментально надавливает на эти узлы. И они также обостряются, как обостряются телесные проблемы. Это частое явление, называемое в йоге «тёмная сторона души», – это идёт момент очищения, когда я делаю практику и потом обостряются какие-то эмоциональные, событийные ситуации. Здесь тоже нужно просто не прекращать заниматься, потому что идёт очищение (изменение) этих событий. Нужно чуть-чуть как бы сделать шагок назад, чтобы острота этих событий немного понизилась.

Каким образом? Здесь нужно понимать, какое качество включается. К примеру, человек долго играл вторым номером (в семье всегда кто-то доминирует – это обычная жизненная ситуация). Часто бывает, что доминанта меняется. Например, супруги поделили обязанности: муж доминирует в одних вопросах, советуясь с женой, но его слово решающее, а она доминирует в воспитании детей, во что их одевать, куда они пойдут учиться и т. д. – там она доминанта, но она слушает его советы. Это более или менее идеальная ситуация. Но так бывает не всегда. Часто в семье одна доминанта, а другой человек просто подчиняется. Бывает, что оба хотят доминировать и они периодически выясняют отношения (кто в доме хозяин), то есть идут соударения. Иногда эти соударения затихают, а тут мы на йоге получили дополнительную порцию энергии: поток, который моментально вошёл в узлы психоэмоционального напряжения через энергетику и сразу их обострил. И всё, что у меня было вялотекущее по принципу «Да ладно, как-то выстроится, найдём общий язык», начинает подниматься. То есть всё моё психоэмоциональное напряжение, все мои задавленные эмоции начинают выходить. Соответственно, часто возникает выяснение отношений. И для того, чтобы этот процесс сделать мягче, более гармоничным, используются специальные техники. Не пройти его мы не можем.

В хорошей статье, которая называется «Тёмная сторона души», об этом подробно рассказано, на неё, кстати, был хороший отклик в Интернете. И чтобы этот процесс сделать мягче для нас (чтобы он проходил не так сильно и жёстко), в конце занятия применяется техника улыбки. Когда мы в благости, когда нас йога хорошо прокачала, мы из этой позиции посылаем улыбку нашим близким людям. Если у вас после практики вдруг иногда возникают конфликты с какими-то людьми, вы просто гипертрофируете ощущение улыбки и более адресно посылаете его именно этому человеку в конце каждого занятия. Ощущаете, что вот вы сейчас после практики, вот он на вашем мысленном экране и от вас течёт это ощущение улыбки и гармонизирует все ваши отношения, все ваши связи. Очень сильная практика, которая растворяет многолетние конфликты. Естественно, это происходит не сразу, но если вы будете делать эту практику каждое занятие, то очень быстро увидите результат.

Это одна из уникальных йогических технологий, которая помогает без манипуляций мягко воздействовать на события через улыбку. И эта вибрация растворяет конфликты, противоречия – люди начинают слышать друг друга. Часто мы друг друга просто не слышим, потому что каждый находится в своём облаке: «Я вижу ситуацию со своей позиции и не хочу из неё уходить». А оппонент видит ситуацию из своей точки зрения и не хочет из этой картинки уходить – мы бьёмся друг о друга. И для того, чтобы эти биения минимизировать,

используется техника улыбки. Эта вибрация уникальна: она создаёт между нами некое единое, общее поле, которое позволяет нам посмотреть на ситуацию с точки зрения другой стороны. Мы начинаем понимать друг друга, а понимание приводит к трансформации. Если я не понимаю, то я не буду меняться. Если я не понимаю, тогда зачем мне меняться? Я никогда не буду этого делать. Но если я понимаю, вдруг вижу, что вот здесь я был не прав (у меня микроинсайт), то я захочу поменяться. Самое интересное, что воздействие улыбки идёт и на ту сторону, даже если человек ничем не занимается. И оно очень позитивное. В общем, пробуйте – интересное воздействие получается, очень мягкое, приятное.

Пробуйте это и в жизненных ситуациях. Например, вы едете на встречу и знаете, что там тяжёлые люди, тяжёлая ситуация. Просто остановитесь на пять минут где-нибудь на обочине, посидите в машине, поймите улыбку, вспомните этих людей и от всего сердца им улыбнитесь – пошлите им этот лучик. И двигайтесь дальше. Приедете и посмотрите, как будут формироваться события. Вам нужно это увидеть! Когда об этом слышишь и вроде в это веришь, это одно, но когда ты воочию убеждаешься, как это работает, – это воздействует совсем по-другому. Так что пробуйте!

### **Йогатерапия: самостоятельная практика**

Когда вы занимаетесь самостоятельно, важно учитывать некоторые моменты. Я вам всё время советую делать маленькие комплексы (практически 10–15-минутки). Вы можете распределять их по неделям: например, в понедельник утром делать два кольца Сурьи Намаскар и комплекс для иммунной системы, во вторник – два кольца Сурьи Намаскар и комплекс для печени, в среду – два кольца Сурьи Намаскар и комплекс для лёгких. В четверг – комплекс для сердца, в пятницу – для кишечника, в субботу – для кровеносной системы, а в воскресенье – отдых. Получается очень интересное постоянное мягкое воздействие на организм: прорабатываются разные зоны. Когда мы идём в следующий день, то одна зона отдыхает – прорабатывается следующая.

При этом вы их можете по-разному ставить. Начать, например, с трёх комплексов. Допустим, вам какой-то комплекс больше понравился (например, для лёгких) или вы знаете, что эту зону вам нужно хорошо простимулировать (вы знаете свои проблемные точки). Соответственно, вы можете два дня делать на лёгкие, потом два дня – остальные комплексы, опять два дня на лёгкие, два дня – на остальные. Эти все комплексы вы можете двигать, как кубики (как угодно), – тут нет схемы, что какой-то впереди, а какой-то сзади. Они спокойно двигаются. Например, очень хорошее сочетание «печень – лёгкие»: в понедельник – печень, во вторник – лёгкие, опять в среду – печень, в четверг – лёгкие, а в субботу сделать иммунную систему, в воскресенье позволить себе отдых и ничего не делать, отдохнуть от йоги.

Тут ещё искусство – каждый день заниматься, но один день в неделю или один день в две недели (по ощущению) нужно позволить себе отдохнуть, чтобы по-хорошему соскучиться. Простой пример. Представьте, что у вас есть человек, с которым вам интересно общаться. Вы один день общаетесь, второй, третий, четвёртый – но в какой-то момент вы чувствуете, что все темы выговорили, и уже яркость общения исчезла (общение становится каким-то механистичным, обыденным). А тут вы – р-раз! – и на день-два расстались, он побыл в каких-то своих ситуациях, вы в своих, и вы по друг другу соскучились. Но вот вы встретились, и новая встреча становится ярче, потому что у вас есть что-то новое, что можно рассказать. То же самое и здесь. Желательно заниматься йогой каждый день, но иногда – раз в неделю, раз в две недели, раз в месяц (по ощущениям) – позволяйте себе один день полностью отдохнуть от практики (вообще). Безо всякого чувства вины скажите себе: «Сегодня я в отпуске. Йога, до свидания. Завтра встретимся, сегодня я от тебя отдыхаю», и она пусть от вас отдохнет. Просто насладитесь отдыхом, соскучьтесь по занятиям, почувствуйте, что на следующий день вас прямо тянет позаниматься.

Это тонкая игра – умение не передавливать и не додавливать. На Востоке это

сравнивают с натяжением гитарной струны: если мы не дотягиваем струну, то звука нет, одно брнчание, если перетягиваем, то она рвётся. И вот так строится вся наша жизнь, искусство жизни. А ведь практика – это часть жизни, это умение каждому из нас поймать свойственный ему алгоритм: регулярность, но без перетягивания. В то же время нельзя не дотягивать, тогда эффект будет минимальным. Здесь нужно просто играть, искать. Например, один день делаете только одно колечко Сурьи Намаскар: раз крутнули, и всё – вот это ваш отдых, весь день ничего из практики не делаете. И так, потихонечку, двигайтесь – ищите. Основной критерий – некая середина.

У вас с каждым витком занятий арсенал практик будет увеличиваться, и поэтому очень интересно его закручивать: один день одну практику, другой – другую, но все они взаимосвязаны. В то же время вы не скучаете, у вас уходит рутина: каждое занятие даёт какою-то свою новую изюминку, но при этом мы всё это делаем в одном ключе.

Это очень интересный алгоритм, но каждому нужно практически прописать свой ритм. Здесь именно ваша работа – это то, о чём я вам постоянно говорю: «Не вы для йоги, а йога для вас». То есть вы не ломаете себя под систему, а вы систему подстраиваете под свой ритм жизни. Кто-то из вас жаворонок, кто-то – сова, а кто-то – аритмик (это тот, кто может и рано вставать, и поздно ложиться). Каждый из вас настолько индивидуальный, неповторимый, что не существует одинаковых схем для всех.

Я вам показываю разные рисунки, а вы их потихонечку берёте и пробуете – ищите наиболее приемлемый и интересный для себя алгоритм, подбирая ключ по очень простому критерию: вы делаете, вам это начинает помогать, и вам это нравится. Но Практика не должна становиться ещё одной обузой, долгом, ещё одной обязаловкой. Наоборот, это что-то очень интересное, кайфовое (по-другому и не скажешь), которое настолько увлекательно с тобой играет, а ты с ним, что это даёт очень многое. И если мы этот ключ ловим, то всё – практика настолько сильно нас цепляет, что мы начинаем уже жить через йогу. В позитивном ключе появляется небольшая привязка, но очень хорошая: она нас начинает двигать и потихонечку растворять (убирать) из характера негативные черты. И с каждым витком мы становимся здоровее, спокойнее, дружелюбнее: более расслабленные к стрессам, более спокойные вообще в жизненных ситуациях – и вы это просто увидите.

Ещё раз повторяю, что, если вы хотите, чтобы это включилось, нужно наблюдать, играть. Я вам рассказал, как строить комплексы, и вы поиграйте: одну неделю сделайте один, два, три, и снова – один, два, три. Вторую неделю, например, сделайте три, один, два – так их подвигайте. Но чаще всего обращайте внимание на тот комплекс, который вас цепляет сильнее других, когда вы чувствуете, что он вам больше всего комфортен. Пробуйте и находите свои личные ключи. Радэ-радэ!

## **Кармическое целительство в йоге**

### **Болезни и карма. Теория**

Сама теория кармы строится из нескольких фундаментальных базовых законов, которые мы не можем миновать (это всё равно что мы не можем миновать силу гравитации). То есть карма – это некое явление, которое присутствует, и мы, так или иначе, с ним коммуницируем. Соответственно, мы должны коммуницировать осознанно, понимая принципы. Простой пример: электричество погасло, и мы открываем щиток, а там куча проводов и ещё чего-то, и мы понимаем, что нужно с этим что-то делать (или вызывать специалиста), потому что нужен свет. Хотим мы этого или нет, но нужно что-то с этим делать. Так и здесь: хотим мы этого или нет, но мы все коммуницируем с кармой. По большому счёту мы из неё состоим.

Первый базовый закон, который нужно понять: «Мы живём в мире кармы». Потому что всё, что нас окружает, создано действиями. Само слово «карма» переводится как «действие».

Возьмём теорию о божественном происхождении Вселенной: сам Творец создал этот мир, и вся человеческая цивилизация тоже создана действиями. Она не создана мыслями, мечтаниями – она создана только поступками. Но мысли и мечты мотивировали людей. Человечество мечтало о каких-то проявлениях, например сделать жизнь более комфортной (не надо к заливу каждый раз бегать за водой, чтобы посуду помыть, – вы просто открываете кран), идея о более комфортной жизни воплотилась через действия – и это привнесли в судьбу человечества (это пришло). Вся наша жизнь соткана из наших действий. Это – первое. Невозможно миновать карму, потому что мы просто внутри её живём. Как говорят на Западе: «Человек создал сам себя». И мы сами себя создали тоже. Всё, что у нас есть в данную секунду, и всё, чего у нас нет, – это всё сумма наших действий (прямо сейчас).

Соответственно, второй шаг, который мы изучаем, когда погружаемся в карму, – это «Принцип зрелой и зреющей кармы». На самом деле здесь несколько шагов, и когда их понимаешь, то раскрывается очень интересная схема. Например, когда на моём семинаре люди очутились в одном зале в одно и то же время – это зрелая карма, то есть она сложилась. Именно в данную секунду мы с ними получили какой-то опыт, общаясь друг с другом, общаясь с йогой – у нас есть некое ощущение. При этом у нас есть воздействие: мы чувствуем, как проработано тело, энергетика, эмоции, мысли (интегральное воздействие от практики), и мы это ощущаем. Это карма, которая уже есть прямо сейчас, что называется «зрелая» – она уже случилась. Но сама эта карма (это событие, этот семинар) формирует цепочку следующих событий.

Это – третий шаг, который мы познаём в карме: «Причина и следствие». В данную секунду зрелая карма создаёт следующую зреющую карму. Таким образом, то, что мы сейчас ощущаем, нас мотивирует на мысли, эмоции и действия. Человек создан из мыслей, эмоций и действий (энергия – как часть эмоций). Получается, то, что мы сейчас ощущаем, как-то нас мотивирует на следующие наши шаги. То есть это – зрелая карма, которая в данную секунду (вот сейчас) будет причиной каких-то наших следующих действий. Мысль тоже считается действием, только тонким. Получается, что я сейчас пожиная зрелую карму, но эта зрелая карма закладывает зреющую. Это причина, которая будет формировать какие-то следствия. И когда я погружусь в следующие свои шаги (то есть опять буду что-то делать, действовать), то я снова приду к какой-то зрелой карме. Снова мои шаги приведут меня к какой-то ситуации (к какому-то явлению, к какому-то событию) – это будет опять зрелая карма. И от того, как я с этой кармой взаимодействую, как я её понимаю, чувствую (даже по-простому: хорошо или плохо – как я её ощущаю, это событие для меня хорошее или плохое), будет меня мотивировать на следующие «причину и следствие», затем – на следующие шаги и снова формировать зреющую карму. Видите, как всё устроено? Каждый шаг, как эхо, отражается в следующих шагах, а те шаги – как эхо в следующих. И на этом построен весь механизм кармы.

Получается, первое – я живу в мире кармы. Всё, что меня окружает, – это причина моих же поступков, моих мыслей и моих же эмоций. Потому что всё это была зрелая карма, которая за счёт причин и следствий притянула ко мне эти явления: людей, здоровье, материальное благополучие или неблагополучие, друзей, врагов, мысли, ситуации – всё это я. Когда йогин погружается в идею кармы, то первое, что он учится наработать, – это ответственность за свою жизнь. Когда ты погружаешься в эту систему, то понимаешь, что уже сложно найти козла отпущения: сложно найти кого-то, кого можно обвинить в том, что с тобой происходит. Да, может, какие-то люди оказали влияние на наш выбор. Но опять же, это мы разрешили этому случиться. Это я был причиной того, что эти люди оказали влияние. Я мог их не услышать, мог сказать: «Радэ-радэ вам!» – и всё, я сам думаю. Мог ещё что-то. Но я же услышал! Значит, это я стал причиной.

Вот видите, когда мы погружаемся в понимание Кармы, то первое, что нужно сделать, – это войти в полосу ощущения того, что всему в моей жизни – и хорошему и плохому – источник я.

Это не всегда просто, потому что большинство людей просто обучены с детства (это

такая психологическая игра – защита психики от проблемы) находить точку громоотвода, то, что в народе называют «козёл отпущения». Плохое настроение – это погода плохая; плохое настроение – лунные дни; плохое настроение – потому что съел что-то. Очень просто и логично – я не виноват. Или плохое настроение – сосед за стенкой колдует (его энергия действует), он нехороший.

Зачем это делается? Это просто такие громоотводы (как вода в кастрюле кипит, и мы – р-раз! – и приподняли крышку, и пар – бух! – и вышел наверх). То же самое: внутри нас есть какое-то напряжение, недовольство чем-то, и сложно в себе разобраться. Это ведь нужно копать, нужно сказать, что «мне сейчас плохо», соответственно, это я же всё и притянул. Это же нужно разобраться, что я сделал не так, а когда ты разберёшься, то следующий шаг – нужно с этим что-то делать. Смотрите, сколько шагов придётся сделать! Проще сказать: «Мне плохо. Где ж тот негодяй, из-за которого мне плохо? Кого я сегодня негодяем назначу? О, вот тебя!» – этот пар туда пошёл – и всё. Этот механизм часто у многих людей играет, но на самом деле он просто блокирует движение человека. И самое интересное, что проблема не решается, и если мы не решаем проблему, то она постепенно усиливается.

Почему? Потому что мы находимся в огромной Школе. Сейчас мы с вами входим в следующий шаг понимания этой темы. Когда-то очень давно наша душа была эманирована в мир материи. На Востоке это называют «душа», западные мистики – «монада» или «душа». Нечто, что является центральной сердцевиной нас. Так, из песчинки, которая попадает в раковину и моллюск начинает на неё накручивать перламутр, появляется жемчужина. Внутри каждого из нас есть такая песчинка (то, что называют Дживатма, «монада» или «душа» – у этого явления множество имён). Когда-то это пространство, это явление было эманировано в мир материи.

Часто на Востоке рисуют такой красивый образ – «Искры Бога». Сущее (Творец) разделился на множество искорок (Его пламя разделилось на много искорок), и эти искорки погрузились в материю. Но самое интересное, что Он и есть материя. Получается, что Нечто как бы решило сыграть в Лилу – в божественную игру, потому что, по одной из версий, Ему скучно. По другой версии, которую я считаю более адекватной, Он тоже растёт (развивается), у Него тоже есть какой-то свой путь Бога. Для того чтобы развиваться, нужно познать самого себя, поэтому Он разделился на огромное количество искорок и создал два начала – дух (то есть нечто тонкое) и материю. Эта извечная игра – Лила (божественная игра духа и материи), этот танец: когда материя переплетается в дух, дух в материю – как бы единство двух начал.

И вот у каждого из нас эта искорка существует: она (эта Дживатма) глубоко внутри нас. И у этой искорки есть тяга вернуться к Творцу, вернуться домой. Но чтобы вернуться домой, она должна пройти множество витков самопознания. Почему? Потому что следующий закон, который Творец прописал во Вселенной, это «Майя» – иллюзия: искорки забыли свою Природу, забыли, что они – часть Огня Творца. Они погрузились глубоко в материю, и им нужно множество воплощений двигаться по пути спирали, нарабатывая качества, чтобы постепенно-постепенно у них проснулось понимание того, кем они являются.

Как я могу себя понять? Если я смотрю просто в себя – да, я что-то в себе вижу, но в большей степени – это просто некий образ о самом себе, и часто он очень ошибочный. Потому что какие-то качества я в себе гипертрофирую: я «белый и пушистый», а где я «зелёный и склизкий» – я это как бы нивелирую. И говорю: «Ну нет, это не со мной. В этом виноват тот, кого мы назвали козлом отпущения, это не я». Получается, что в образе меня в какой-то мере есть что-то настоящее, но в большей степени – что-то иллюзорное. Тогда как я могу себя понять? Только через действия: я погружаюсь в жизнь, встречаюсь в ситуациях с большим количеством людей, событий, явлений в жизни – они на меня воздействуют, и у меня идут реакции на эти события, и реакции показывают, кто я на самом деле. Допустим, я считаю, что я очень спокойный, а события – р-раз! – и показывают, что я легко завожусь, то есть я вижу, что здесь небезупречен. Или я считаю, что это я умею, а потом – р-раз! – и события показывают мне, что на самом деле не так уж я и умею.

Сама жизнь, как Великая Школа, всё время показывает мне точки, где я не прав, и этим самым, создавая мне ситуации, просто заставляет меня нарабатывать нужные качества. Потому что за этим мы сюда и приходим – за опытом и наработкой качеств. И наработка качеств (там целая шкала качеств, и мы по ним движемся) – это просто проявление природы нашей души. Напоминает, когда у нас есть алмаз, но он неогранённый, тусклый (это просто камень, но чуть-чуть прозрачный), и мы отдаём его ювелиру, а тот начинает делать грани. Зачем гранят камни? Чтобы проявилась глубина и чистота камня. Каждая грань – это наше качество. Идёт шлифовка, протирка камня всякими пастами – делаются ему грани, и когда его огранили, отшлифовали, то вся красота камня проявляется в том, что он начинает светиться.

То же самое и здесь: искорка забыла саму себя, погрузилась глубоко в материю (так придумал Творец, зачем – неизвестно). Каждая грань открывает свет этой искорки. Проступают все три главных качества души: божественные сила, любовь и мудрость – три явления духа. Опять же посмотрите, что все наработки можно в эти три русла вложить. Есть ситуации, которые нам всё время показывают, что где-то мы слабы, например в событиях или внутри себя. И сама ситуация просто заставляет нас нарабатывать силу, нарабатывать качества характера, умение общаться с людьми, общаться с собой – и мы нарабатываем силу в разных её проявлениях. Или есть ситуации по эмоциональной сфере, где сами ситуации учат нас нарабатывать доброту и любовь, в том числе и к себе, и к другим. Есть целый план ситуаций, которые учат нас нарабатывать мудрость. Это три явления нашей души, мы просто эти грани постоянно шлифуем. И невозможно просто уйти из этого процесса. Если вы посмотрите на жизнь большинства людей, то они делают то же самое. Просто они где-то делают это не системно, а по принципу того, что жизнь их бросает в разные сложные ситуации. Каждому человеку приходится нарабатывать качества.

Смотрите, как интересно. Когда я вхожу в эту тему, то первое – я понимаю, что живу в мире кармы и просто не могу миновать это явление, так как я пришёл в жизнь. Я нахожусь в карме. Второе – всё, что со мной происходит, причина этому – я сам, потому что сама игра Бога заставляет меня нарабатывать качества. И везде, где я не чувствую, какие качества мне нужно наработать, проблемы просто усиливаются. Возникает эффект коридора: если я двигаюсь в нужном направлении и успеваю слышать те подсказки, которые мне мир показывает, а также успеваю быстро меняться, то коридор широкий – мне силы позволяют двигаться по большому спектру. Но как только я где-то начинаю напрягаться, проявляются где-то черты моего характера, которые вызывают сильные биения с жизнью, коридор начинает сжиматься, и проблема всё усиливается и усиливается.

Например, сначала это была какая-то внешняя ситуация, на которую я реагировал негативными эмоциями (но саму ситуацию я же и притянул своими чертами характера). Я этого не понимал, и постепенно мои эмоциональные реакции на саму ситуацию (например, я всё время гневался, агрессивировал на какого-то человека) дали жёсткое психосоматическое пятно в области живота (напряжение). В какой-то момент это пятно нарушило кровообращение в области печени, и (поскольку я не меняюсь и продолжаю идти в этом русле) через время у меня начинаются проблемы с печенью, потому что избыток гнева отражается в печени. И если человек дальше не меняется, то сжатые негативные эмоции формируют цепь событий кармы. Если он их выплёскивает, то формируется одна цепь ситуаций, а если он научился их внутри себя подавлять, то сжатые эмоции начинают бить по венам, возникает варикоз и, хочешь или не хочешь, человек вынужден задуматься, потому что проблема уже внутри его.

Видите, как проблема из внешнего мира зашла внутрь человека? Поэтому хочешь не хочешь, но ты просто будешь нарабатывать качества, если даже не в этой жизни, так в следующей. Ты просто заберешь всю карму с собой, опять воплотишься, и эти же проблемы снова начнут тебе сжимать коридор, просто заставляя тебя двигаться в сторону наработки качеств. Так устроена игра, мы не можем этого миновать, как мы не можем миновать карму. И соответственно, когда мы со всем этим знанием погрузимся в эти явления, хорошо их

обдумаем, осмыслим, то увидим их проекцию во всём мире.

Это можно увидеть на примере окружающих людей. Если у вас было в жизни, что вы могли отслеживать человека какое-то количество времени (допустим, своих близких – тех же родителей), и, видя, как люди стареют, вы заметите, что карма усиливается (её проблематика). Ведь чётко же видно: человек знает черты характера родителей и видит, к каким болезням они в результате пришли. Естественно, есть какие-то плюсы (сильные стороны), но какие-то стороны слабые (минусовые), то есть нужные грани они так и не отшлифовали и, следовательно, пришли к какому-то заболеванию (заболевание прямо вошло в человека). Вы чётко видите это: вот жизнь человека – и вот к чему он пришёл, что в нём сейчас.

Та информация, которую я рассказал, с ней нужно покоммуницировать, пообщаться, нужна так называемая медитация-размышление: когда мы берём какую-то духовную тему, начинаем её обдумывать, прогонять её через свою понятийную призму (через свой понятийный ряд), прогонять её через внешний мир, то есть наблюдать её в себе и в мире.

Например, у вас возникла какая-то ситуация. Нужно попробовать увидеть, что именно внутри меня было причиной этой ситуации (увидеть причину и следствие). Не думать о ней, не знать о ней, а увидеть её – это важно. Или возникла какая-то ситуация у вашего знакомого. Нужно посмотреть, что было причиной: какие его эмоции, действия, мысли были причиной того, что он попал в эту ситуацию (увидеть это!). И когда я это вижу, это начинает меня менять. И тогда я начинаю приходить к ответственности за то, что окружает меня. Потому что я вижу: всё, что со мной или с людьми происходит, они сами же притягивают. Потому что одно из значений кармы – это зеркало. Мир нам как будто зеркалит нас же самих. Все наши мысли, эмоции, действия отражаются от мира и к нам возвращаются на каких-то витках нашей жизни. Есть более долгое возвращение (например, какая-то ситуация может возвращаться несколько лет), а есть быстрое: буквально два-три дня, и вернулось. Это зависит от того, какую волну мы толкнули, и зависит от связей с людьми: чем ближе к нам люди (и мы к ним), тем быстрее возвращается поступок, а чем дальше от нас люди, тем он дольше возвращается.

Например, у вас в юности была какая-то нехорошая ситуация, и вы запустили негативную волну какому-то человеку. Потом вас судьба развела на 10–15 лет, но в какой-то момент всё равно эта волна по закону «подобное притягивает подобное» вернулась к вам же. Часто этого можно не отследить, потому что уже много времени прошло. Понимая этот закон кармы, что «всё возвращается» (а карму ещё называют «законом бумеранга»), и всё то, что со мной происходит, – это я же эти цепочки запустил, можно просто уходить в прошлое по памяти (наблюдая) и вдруг увидеть то событие, которое инициировало длинное возвращение.

Бывает, что карма возвращается через жизнь. Очень часто человек делает какие-то поступки, он запускает очень длинные глубокие цепочки, и у него не хватает жизни, чтобы они к нему вернулись. Но ничего не теряется: человек в причинном теле карму забирает в следующее перерождение. И тут начинается биение с самого детства. Он кричит: «Я вроде же ничего не натворил! За что мне это?!» Просто все эти резинки, которые были натянуты, разрядились – прилетело. Поэтому первый шаг, который мы с вами делаем, – мы коммуницируем с этой информацией.

Первое – увидеть всё то, что нас окружает, эту сумму действий. Вся наша цивилизация – это сумма действий людей, абсолютно всё.

Второе – увидеть всё то, что меня окружает. Это сумма моих мыслей, моих эмоций, моих действий (поступков), моих слов.

Третье – увидеть точки, где я никак не пойму, какие качества нужно нарабатывать. А что это такое? Сложные ситуации, которые постоянно повторяются.

Сложные ситуации, соударения, конфликты, ссоры, болезнь в теле – это уже значит, что мы настолько пропустили все знаки (пропустили понимание того, чему мы должны были научиться), что проблема уже в нас зашла. Сложные события в жизни, как правило,



цикличны (всё время повторяются и повторяются). Почему? Да урок не выучил – качества не наработаны, человек не идёт в качества. Возникает эффект коридора: когда человека заставляют уже просто двигаться по ниточке, события сжимаются, сжимаются, и, хочешь не хочешь, он начинает идти туда, куда его толкает жизнь. Видите, теория очень проста, но она очень глубокая – просто в неё нужно войти.

### Как болезнь входит в тело

Теперь сама схема. Как выходить из проблемы?

Первое – мы берём сначала точки, которые уже вошли в нас, то есть проблемные точки. Это может быть телесная травма или какое-то недолеченное или хроническое заболевание. Или вы даже не знаете, что там, но периодически что-то колет, что-то чешется – что-то вызывает дискомфорт (то есть что-то привлекает ваше внимание). Это значит, что на внешнем экране судьбы я прохлопал все ситуации, которые уже шли, и эта штука залезла уже в меня, потому что по-другому я не понимаю. Оно уже начинает что-то делать во мне и говорит: «Обрати внимание!»

Некая аналогия: существует определённая степень свободы связок, сухожилий руки. Если я нахожусь в этих параметрах, то всё хорошо – рука здоровая. Есть некий закон биомеханики моей руки, в котором заложено, как и что я могу делать рукой. Но если я хочу вдруг почему-то выйти из рамок этого закона и начинаю себе руку гнуть в другую сторону, то до какого-то критерия мышцы ещё позволяют это делать (есть какой-то люфт), а потом сразу возникает сигнал боли. Что такое боль? Это сигнал того, что я делаю что-то неправильно. И если я буду продолжать себе так руку выворачивать, я просто нарушу закон правильного функционирования этого аппарата и сломаю его. И сама боль мне подсказывает: «Ты идёшь не туда».

То же самое и здесь – одни и те же законы. Сначала боль идёт через события: я попадаю в какие-то ситуации, отгребаю события, негативные эмоции, сама ситуация на меня воздействует, но я не понимаю, какое качество мне нужно здесь наработать (не понимаю – очень много невежества). И тогда ситуация, как отражение (как пятно), входит в меня – появляется боль в теле. Сама Вселенная мне подсказывает: «Хватит уже туда гнуть! Ты просто себя сломаешь. Остановись, подумай, чему тебя учат и какому качеству ты должен научиться». Потому что невозможно это миновать.

В теории я могу, как другие люди, пытаться уйти через самоубийство. Был у меня один знакомый, накрыла его депрессия. Он жил в квартире один, снял люстру, повесил петлю и прицепил бумажку на петлю: «Запасной выход». Странный человек, кого только нет в этой жизни. Но потом у него что-то щёлкнуло, и он говорит: «Представляешь, я вдруг почувствовал, что она меня тянет». Конечно, он же буквально мандалу создал и заклинание написал. Он говорит: «Я всё снял, повесил люстру назад». Смотрите, иногда бывает, что коридор настолько узкий, что человек говорит: «Всё, я не справляюсь, я хочу выскочить из игры» – и – р-раз! – наложил на себя руки. Уходит в Бардо (посмертие), там Силы ему объясняют, что он был глубоко не прав, ему даётся другое тело (немного хуже предыдущего, потому что он урок-то не прошёл), пинок – и снова новое перерождение. И опять эти же события, из которых он пытался выскочить, снова к нему приходят, потому что не наработано качество. Эта искорка идёт к дому, она идёт к Отцу Небесному. И чтобы туда прийти, она должна открывать сама себя, открывать свою природу через эти качества. Это вселенский механизм, который просто невозможно миновать. Поэтому мы или осознанно будем по этому пути идти (а когда мы идём по пути осознанно – это приносит счастье, радость, творчество, открытия), или судьба нас будет вести пинками (просто подзатыльниками такими), всё равно заставляя двигаться в эту сторону.

Вот, кстати, критерий того, осознанно мы нарабатываем качества или нет, – это определённый уровень зрелости личности. Или человека судьба ведёт через пинки (то есть он не понимает, что с ним происходит, его просто пинками гонят, как стадо овец, когда

пастух кнутом хлыстнул «сюда нельзя» – стадо сюда побежало, хлыстнул «туда нельзя», и стадо бежит в другом направлении), или мы осознанно идём. Очень сильный мастер йоги Свами Шивананда говорил, что на ковриках должны сидеть львы (на Востоке лев – принцип осознанного движения по пути), но не бараны. Ведь баранов ведут, а в львы идут сами.

Когда мы становимся львами? Тогда, когда понимаем, как живём, при этом понимаем не головой, мы начинаем это *видеть*. То есть понимание переходит в мироощущение, а концепция, идея переходит в реальное видение того, что это есть. И соответственно, я начинаю так жить: то, что я живу в мире кармы, и все, что со мной происходит, – это я причина этому, и только я могу с этим разобраться. Любой целитель – это просто зонтик на время: он помогает отдохнуть, немного успокоиться, чтобы боль утихла, и почувствовать, куда же всё-таки я иду, что нужно делать, и начать это уже делать. Но если человек не меняется, то любое целительство через время уходит, проблема выстреливает в совершенно другой точке, потому что не меняется качество. Меняется качество – сразу все ситуации меняются. Как только я нахожу в себе незрелое качество (нахожу причину в себе) и начинаю с этим разбираться, нарабатывать качества, болезнь сразу начинает уходить. Плюс я занимаюсь, практикую – и меняются ситуации. И как только у меня качество вызревает, то эти ситуации больше не происходят. Они и не нужны – они были лишь для того, чтобы я нарабатывал качества.

### **Схема выхода из проблемы через баланс Солнца и Луны в теле**

Сама схема – проблема зашла в тело. Здесь применяется несколько методик. Я взял самую простую: Солнце – Луна. Но самая простая – не значит неэффективная.

Они все эффективны. Есть более сложные, по таттвам природы (пять таттв природы): земля, вода, огонь, воздух, пространство (эфир). Получается звезда, это йогическая схема. Китайская схема тоже насчитывает пять таттв: земля, вода, огонь, дерево и металл. Кстати, все восточные целительства строятся на этих пяти: они распределяют органы по этим таттвам. Например, печень относится к стихии огня, а мочевой пузырь и почки относятся к стихии воды. Кости, всякие фасции, соединительные ткани, сухожилия относятся к стихии земли. Всё тело распределено на эти пять таттв, и, соответственно, разбирая проблему, я понимаю, какая стихия угнетена, а какая гипертрофирована. Я начинаю нагонять дружественные стихии. Например, вода и земля в резонансе, они дружат и друг друга усиливают. А вот огонь не дружит с водой, или воздух не дружит с землёй. Это сложно: здесь нужно понимать, к какой стихии относится орган, как наращивать таттву, как убавлять. Должно быть понимание всей пятёрки.

Поэтому есть более простая схема, которая состоит всего из двух частей: возбуждение и торможение. Или органы Солнца и органы Луны. Что такое тело? Это в большей степени вегетативная нервная система, оно построено по принципу возбуждения и торможения. И всю проблематику можно разделить по принципу «много» и «мало». Гипер – много и гипо – мало. И, понимая это, я смотрю в проблемную точку в себе.

Я вижу проблемную точку, и по характеру боли я могу понять, что там:

- Если боль пустотно-тянущая, значит, там много Луны, то есть там гипо (нехватка).
- Если боль разламывающая, распирающая, значит, там много Солнца, там гипер (избыток).

Соответственно, я усиливаю воздействие в эту точку (или растягивающее, или нагнетающее). Почему и нужно, чтобы вы в практиках это чётко отслеживали: когда идёт прилив жара и когда этот жар растягивается, опять прилив жара, и опять жар растягивается. Когда я прогоняю всё своё тело в режиме наполнения теплом и растяжения – на этом стоит основа целительства в йоге.

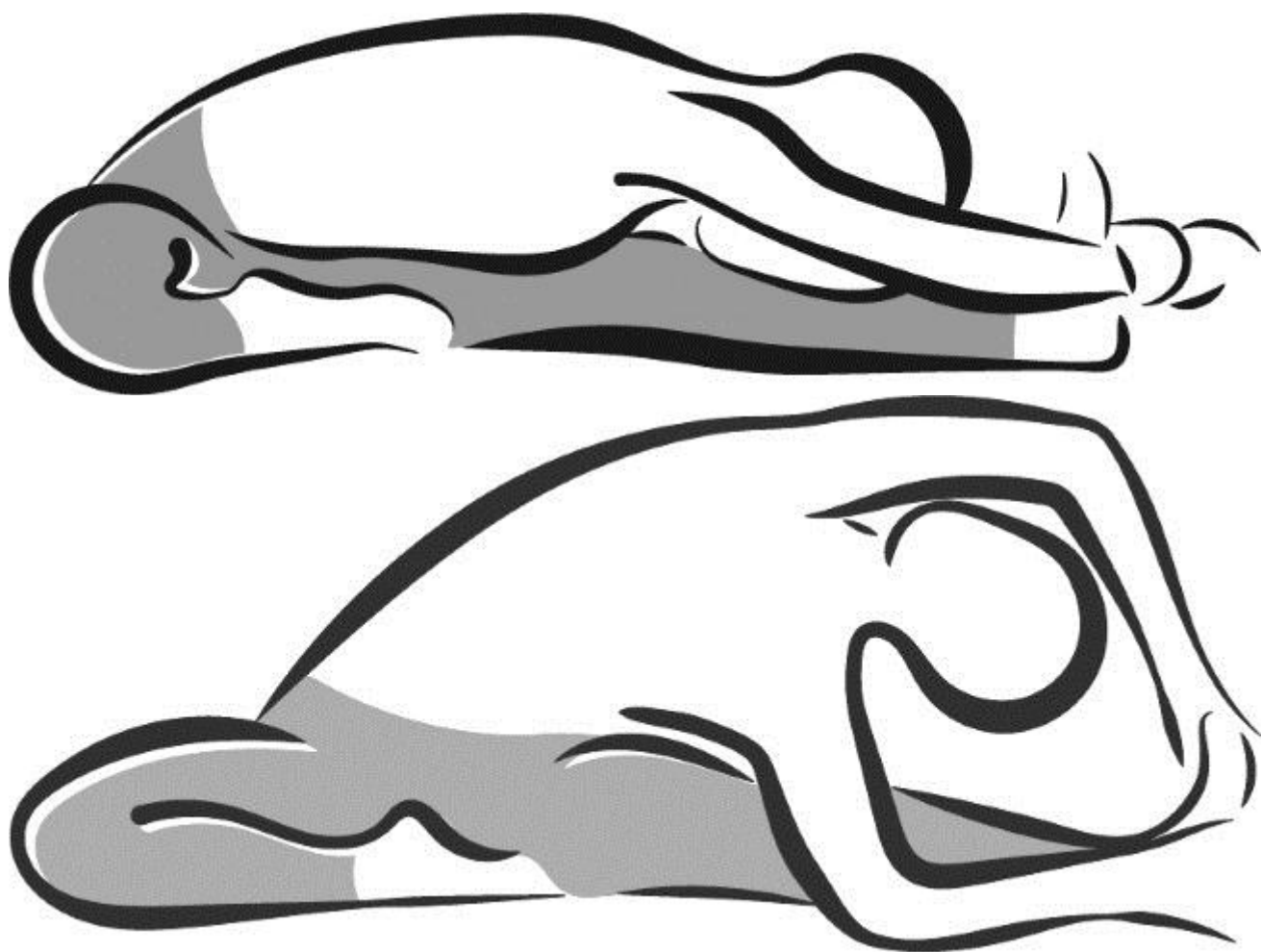
Ещё проще. Йога говорит, что любое заболевание так или иначе связано с нарушением движения крови (опять же или гипо – мало, или гипер – много). Формируется психосоматический зажим, в результате зоны тела и органы рядом или недополучают

энергии, или получают её избыток. И когда я пробиваю практикой тело (огонь – растяжение, то есть тепло – растягивание), тогда все эти точки я начинаю выравнивать. Везде, где мало, туда приходит много (то есть приходит то, что нужно), а везде, где много, растягивается и выравнивается. Видите, ничего сложного. Эта схема проще, но не менее эффективна, чем работа с пятью таттвами.

Смотрите, как мы входим в тему. Мир есть карма: абсолютно всё, что я имею, – это причина моих шагов, моих мыслей, действий и поступков. Почему это происходит? Потому что я нарабатываю какие-то качества. Некоторые качества я уже наработал (грань отшлифовал), там у меня нет негативных ситуаций, нет боли, проблем. Но какие-то качества я ещё никак не наработал, и сама Вселенная мне подсказывает через болевые сигналы, через проблемы, что здесь я не прав. Но любые мои мысли, эмоции и действия всё равно отражаются в моём теле. Поняв всё это, я начинаю первый шаг – просматриваю своё тело и нахожу проблемные точки. Это или точки «много», или точки «мало» («гипер» или «гипо»). Я начинаю подбирать туда рисунки, которые из точек «много» забирают лишнее, растягивая их, и в точки «мало» нагоняют недостающее. Вообще несложно.

Например, у человека проблема в области грудной клетки, ощущаемая как пустая зона. Как правило, идёт очень сильный кашель, спазмируется эта зона, формируя постоянно позицию тела, в которой провалены плечи. Это всё равно что ему ударили в грудь (в центре груди появляется «дырка»), и его буквально выгнуло. Почему это произошло, как это до него «долетело», мы тоже разберём – я вам расскажу одну из схем наработки качеств. Потому что, когда говоришь, что нужно нарабатывать качество, народ отвечает: «Ну да, согласны. А как?» Иначе будет как в том анекдоте, когда все в лесу обижали мышек и те пошли к филину. Мудрый филин подумал и говорит: «Вам нужно ёжиками стать – их никто не трогает, они колючие и никому не нужны». Мышки обрадовались: «Ежики, даешь ёжиков!» – и убежали. Вдруг одна умная мышь говорит: «Классная идея. А как?» У всех ступор: «Действительно. А как?» Побежали к филину и говорят: «Слушай, идея классная. Но как?» Он отвечает: «Ну, не знаю. Я теоретик». Нужно, чтобы красивая схема просто не повисла в воздухе, не была теорией (тогда смысл её, зачем она нужна?). Мы с вами проговорим: «А как?» Поэтому одну шкалу этих качеств я обязательно покажу вам.

Но для начала я смотрю в себя, нахожу проблемную точку. Пример с грудной клеткой. У человека там появляется сложная точка, которую он ощущает как проваленную, она формирует в нём заболевание лёгочной системы. К примеру, астму – чистой воды психосоматическое заболевание (хотя йоги говорят, что все заболевания имеют психосоматическую природу, даже вирусные: что-то заставляет просесть иммунную систему, как правило, какой-то стресс, и вирус спокойно заходит). Получается, что точка ощущается в груди как слабая. Соответственно, человеку нужно гипертрофировать в этой зоне силовые формы. Он начинает с простых планок, старается выстроить грудную клетку (правильный тонус этих мышц) и продышивать их (как бы закачивать). И потом обязательно должна быть гармония: делаются формы на Луну. Например, вытяжения в грудной клетке – та же верблюжья спина (мягкое раскрытие). Но поскольку здесь проблема Луны, я условно делю тренировку таким образом: две трети Солнца, всего треть Луны (но сначала Солнце). Для начала я дырку замазываю нужным мне жаром и только потом его мягко распределяю. И так человек и строит рисунки. Вот так мы подбираем терапевтические рисунки. Часто задают вопрос: «А как вы подбираете рисунки?» Да очень просто: я общаюсь с человеком, он мне рассказывает о своей проблеме, я её прогоняю через эту сетку («много» или «мало») – я в эту зону начинаю подбирать ему рисунок. Если там «много» (соответственно, оттуда нужно забрать, растянуть), туда нужно давать сначала асаны Луны. Если там «мало», то туда нужно закачать и только потом растягивать.



Джанусиршасана

Это как размешивать комочки в манной каше: мы оттуда, где больше, растягиваем туда, где меньше. Это хорошо видно на примере солнечных и лунных асан. Солнечные асаны создают избыток, и мы этот избыток растягиваем лунными формами туда, где недостаток. Это хорошо прописано в остеопатии: «Здоровье – это состояние, когда все части стоят на отведённых им местах». Так же и в йоге: йога как таковая не лечит, она убирает причины отсутствия равновесия, и тогда тело само восстанавливается.

Например, у человека опухоль коленного сустава (травматическая) – это «много». То есть связки не справились, там возникло воспаление, пошёл отёк. Что мы делаем? Мы начинаем подбирать очень мягкие корректные рисунки статических асан, очень спокойных, даже делаем проглаживание руками. Человек начинает эту зону мягко растягивать, очень аккуратно и очень нежно и прямо буквально руками выглаживать вот этот пятак (шар), который у него есть. Сустав раздуло, он начинает потихонечку прямо разгонять отёк по ноге. Делает, например, простую форму, Джанусиршасану, начинает потихонечку сам рукой выглаживать в нужную сторону канал (по ходу движения канала). И параллельно он вывешивается и начинает эту зону (Солнце) чуть-чуть подтягивать, мягко закачивать и опять больше выглаживать. Довольно быстро проблематика уходит при наличии того, что снимается проблема из тонких тел (эфирного, эмоционального, ментального).

Второй шаг – мы учимся снимать проблематику с эфирного и астрального тела, то есть с тонкого тела.

И третий шаг – мы учимся снимать проблему с ментального тела, с тела мыслей.

С ментального тела проблема снимается чаще всего ритуаликой. Непосредственно асанами и пранаямами вы её не снимете. Только медитациями, молитвами и ритуаликой (ритуальной практикой). Но об этом позже. О первом шаге я всё, что хотел, рассказал.

*Вопрос.* А можно сразу, например, извиниться и снять проблему?

*Ответ.* Если ты успеваешь снять проблему в действиях и в мыслях, она уходит. Но это свежие ситуации, которые вот только произошли, и у тебя пришло осознание, что ты не прав. И ты сразу же меняешься. Тем же извинением – идёшь к людям, извиняешься, пытаешься как-то загладить ситуацию, и в какой-то момент ты чувствуешь, что всё, они простили (как что-то висело, и оно ушло). Вот это в тебя не заходит. Но большинство людей, поскольку они находятся в ловушке, что «не я ответственный за свою жизнь, а всё, что происходит со мной плохое, – это кто-то мне мешает», вообще не задумываются над этим. И поэтому, когда человек что-то делает, к нему проблема сначала приходит как некое ощущение или какие-то негативные события (но не он же ответственный – у него ведь нет этого файла). Он говорит: «Опять что-то накатило, кто-то обо мне плохо думает – или соседи, или кто-то ещё». Он находит механизм козла отпущения и продолжает делать точно так. Снова события накатывают, но уже сильнее. Он опять говорит: «Да что ж такое! Где этот негодяй сидит?» Он всё время ищет козла отпущения, но продолжает делать то же самое. Опять события происходят – и в какой-то момент эта волна входит в него уже как заболевание. И тогда его очень сильно цепляет, но даже в этой ситуации он продолжает думать, что это кто-то другой виноват.

*Вопрос.* То есть у человека нет чего-то в голове, он не понимает?

*Ответ.* Нет очень простого – осознанности. Потому что на определённом уровне человек очень невежествен и поэтому ему нужен пастырь, поводырь – нужны те, кто будет гонять баранов, чтобы они не ходили туда и туда. Отсюда батюшки, различные попы придумали красивую легенду: «Делаешь так-то – гореть тебе в аду». А вы подумали о бедных чертях? Они же там веками уголь таскают, огонь разжигают, стоны выслушивают. Кстати, есть очень смешной анекдот про ад. В седьмой круг ада попали двое. (Это, к слову, один из самых нижних кругов, в который попадают в том числе и люди, которые сквернословили. Это считается очень сильным грехом, ведь мат – это чёрные мантры, и, когда человек сквернословит, он буквально засоряет астральное и ментальное тело планеты этими чёрными заклинаниями, и за это сильно наказывают. И по картинке, когда человек сквернословит, его потом купают в нечистотах.) Представьте ад, котёл такой с нечистотами, сидят два грешника-сквернослова: один более высокий, другой – поменьше в полном чане с, извините, дерьмом. И высокому это всё доходит по грудь, а более низкому – по подбородок. Высокого «накрыло», и он начинает махать руками и права качать: «Доколе грешников так будут мучать?! Нам нужен перерыв! Черти, ну что вы делаете?!» А более низкий, захлёбываясь: «Слушай, волну не гони».

*Вопрос.* А что теперь делать? Я, например, не знала про сквернословие.

*Ответ.* Нужно зарабатывать позитивную белую карму. Меняемся мы только от практик и от белой кармы. То есть надо больше работать с молитвами (компенсировать). Я же вас никуда не зову и ни к чему не призываю. Я вам рассказываю схему, а вы сами вольны по ней идти или не идти. Я в своё время потратил какое-то количество времени и увидел, что эти законы на самом деле есть и они нас окружают, мы в них находимся. И когда ты начинаешь это видеть, то сразу внутри меняешься. Пока эта информация у вас останется просто как идея, которую вы не опустили в реальную жизнь (то есть не увидели её), это будет как идея, и от неё можно отмахнуться: «Да сказали и забыли». Но когда вы это увидите вокруг, то от этого уже отмахнуться невозможно.

*Вопрос.* А когда есть желание меняться, как увидеть, из-за чего это с тобой произошло?

*Ответ.* Для этого мы эту схему и проходим. Первый шаг, который мы с вами прошли, – как снимать эти точки в теле. Существует два целительских приёма. Первый: человек снимает точки в теле и, постепенно поднимаясь, снимает проблему в энергии, в эмоциях и в мыслях. Есть методика, когда снимают проблему в мыслях и постепенно опускаются в тело. Но для этого должен быть мощный целитель. А так как я наставник, а не целитель (я преподаю йогу, но не лечу людей – я их лечу правильной йогой), я вас веду по этой первой схеме.

*Вопрос.* Возникла спорная ситуация, где я должна проявить к человеку агрессию (он не прав). Может, я нарабатываю качество умения добиться своего? Как узнать, что правильно?

*Ответ.* А к чему это все привело? Ведь как понять карму? Очень простой принцип – к чему приводят мои действия? Если ты участвуешь в ситуации, и тебя она приводит к тому, чтобы ты наработала какой-то стержень, – это одно. Умение добиться – это и есть определённый внутренний стержень. Вот смотрите, есть сила, любовь и мудрость. Что мы нарабатываем в этой ситуации? Силу. Где же вы видели слабую силу? На это есть красивая притча. На окраине деревни жила змея, которая всех жалила, кусала, убивала. Жители позвали мудреца. Мудрец пришел туда, где эта змея живёт, и своей силой магии, своей святостью вытаскил змею, сказал: «Чтобы больше не кусала!» – и отпустил. Он настолько был святой, что змея ответила: «Yes!» Через время он приходит в деревню, проходит мимо домика этой змеи, видит её в норе несчастную: её все пинают, обижают, гоняют. Он говорит: «Что с тобой случилось?» А она ему: «Ну ты же мне кусать запретил, люди перестали меня бояться, и теперь все меня обижают». Он ей: «Дура, я же тебе кусать запретил, но шипеть же ты могла?!» Когда мы нарабатываем качества силы, мы не можем без агрессии, потому что это огонь, но он должен быть контролируемым: ты вкладываешь именно столько, сколько нужно в ситуацию.

*Вопрос.* А с фобиями можно так работать?

*Ответ.* Да. Но фобии – это уже больше уровень астрального тела, мы тоже эту схему пройдем.

*Вопрос.* А можно ещё раз по схеме пройти? Если много – сначала растягиваешь, а потом наполняешь, а если мало – наоборот? Всё равно эти две силы (Солнце и Луна) должны быть?

*Ответ.* Если мало, то сначала наполняешь, а потом растягиваешь. И наоборот, если много – сначала растягиваешь, потом наполняешь. Всё равно эти две силы должны быть уравновешены, меняются только пропорции – две трети одного и одна треть другого. Если проблема Солнца, то две трети Луны, соответственно, в рисунках, и одна треть Солнца. И сначала идёт обязательно Луна. Если проблема Луны, то две трети Солнца и только одна треть Луны, но сначала Солнце.

*Вопрос.* А если приходит группа? Как под них подбирать рисунки?

*Ответ.* Ты просто прогоняешь практику через базовую схему. Очень хорошо работают короткие сеты, короткие связки. Ты идёшь короткими связками, которые состоят буквально из трёх-четырёх асан. Люди не успевают «перебрать». Ты даёшь им, например, Солнце и сразу же Луну. Солнце – Луну – ты всё время балансируешь. И тогда каждый берёт своё. И обязательно нужна Шавасана. Зачем нужна Шавасана? Есть три шага в практике. Первый шаг – это *понимание карты*, то есть где я нахожусь и куда я хочу двигаться.

Второй шаг – это непосредственно *действие*, потому что я же в мире кармы нахожусь, и, если я хочу, чтобы в мире что-то поменялось, я должен что-то делать, а иначе не сработает. И третий шаг – *фиксация результата*, что и есть Шавасана.

Потому что одна из проблем большого человека в том, что он забыл ощущение здоровья. Вспомните, как заходила болезнь. Она так и заходила: человек чувствовал себя нормально, потом – р-раз! – и что-то зацепило. Он испугался и начинает что-то делать: почесал, погладил, вроде отпустило, он говорит: «Ну всё, показалось». Через время опять заболело. И эта цикличность – всё чаще и чаще. И в какой-то момент у человека хроническая (постоянная) болевая точка. То же самое происходит, когда болезнь уходит. Мы начинаем с ним делать практику и на время замазали ему болевую точку, его на время отпустило. А потом опять – р-раз! – и зацепилось. Мы снова ему замазали – его опять отпустило. Отсюда рисунки йогатерапии делаются три-четыре раза в день, поэтому они должны быть короткими (по 10 минут). Когда боль его отпускает, то состояние глубокой Шавасаны фиксирует это новое ощущение себя. Первая позиция – у меня болит, вторая позиция – не болит. И вот Шавасана фиксирует эту вторую позицию, делает состояние «без боли» более растянутым. Эта же работа идёт и с качеством – всё то же самое. Шавасана – это одна из техник фиксации нового результата, которого я добиваюсь практикой. Поэтому большая ошибка, когда мы по каким-то своим причинам выбрасываем в домашних тренировках Шавасану. Это очень важный элемент в йоге.

### **Как убирать проблему в тонких оболочках**

Само слово «карма» подразумевает мир действий. Так как мы с вами живём в мире действий, то мы не можем миновать законы кармы. Любой наш поступок, любое наше действие (так же как и бездействие) несут свой результат. Если я вижу ситуацию, и я в неё вовлечён, и я в ней действую, то это один эффект. Но даже если я вижу ситуацию и прохожу мимо (то есть я вроде не принимаю в ней решение), это тоже поступок, и он тоже несёт свои последствия – это уже другой эффект. Поэтому нельзя миновать законы кармы, которые мы проговорили. Вся наша карма отражается, возвращается к нам – как хорошая, так и плохая. И чтобы убрать воздействие негативной кармы, мы применяем методику в йоге, которая помогает целенаправленно прокачивать оболочки.

Любое негативное воздействие – это дисбаланс двух энергий: энергии Солнца и Луны, о чём мы тоже подробно проговорили. В телесной матрице дисбаланс этих двух энергий убирается путём правильной проработки тела (через возбуждение или торможение). Асаны Солнца активизируют симпатику – дают сильный тонус мышцам, сильное возбуждение, а асаны Луны активизируют парасимпатику – дают сильное торможение. Желательно прокачивать всё тело в этих режимах, но если есть какие-то точки, где мы ощущаем дисбаланс, то нужно туда подбирать специальные рисунки, алгоритмы. Мы это тоже уже проходили (как находить, что это – Солнце или Луна). И соответственно, если это проблема Луны, то там две трети должно быть Солнца и треть Луны (сначала Солнце). Если проблема Солнца, то там должно быть две трети Луны и треть Солнца (сначала Луна). Должно быть равновесие.

Когда мы с вами прокачали телесную матрицу (более или менее сбалансировали), входим в пространство пранических и астральных ощущений. И здесь мы точно так же балансируем себя потоками Луны и Солнца (через поляризацию). Это называется «техники поляризации» или «магнетизация». Неким образом мы учимся намагничивать полевые структуры, а намагничиваются они именно в балансе Луны и Солнца. То же самое: мы движемся в техниках асан, но периодически в рисунках мы замираем и концентрируемся либо на Солнечном потоке, либо на Лунном. Всё. Ничего сложного. Единственное, что когда мы в рисунке гипертрофируем правую сторону, то мы в конце замираем на потоке Солнца. Когда мы в другом рисунке гипертрофируем левую сторону, мы замираем на потоке Луны. И так мы себя прокрашиваем, как это было в Шавасане: покрасили себя Солнцем – отследили; покрасили себя Луной – отследили. И это несёт такой же терапевтический эффект, только уже больше в астральной оболочке.

Та же негативная карма, след которой мы чувствуем в теле как какое-то заболевание, отражается в пранической оболочке и в астральной как избыток Солнца или Луны в какой-то точке. Это стимулирует те или иные эмоции. Например, если у человека избыток Луны в астральной оболочке, то у него будут постоянные депрессии. Опять же все негативные эмоции мы можем поделить на *агрессивные* и *депрессивные*. Так, возникла какая-то эмоциональная ситуация, и у вас появилась сильная обида. Обида может вызвать или агрессию – желание разобраться с обидчиком (как минимум ухо ему открутить), или вызвать сильную депрессию – человек начинает плакать, как маленький ребёнок. Как обиженный малыш, который не может ничего сделать родителям (ну, кроме как кнопку в ботинок положить). И вот он забился в угол и плачет (хоть как-то сбрасывает эту обиду) – значит, много Луны.

Если вы посмотрите все эмоции (и положительные тоже), то поймёте, что они так же раскладываются. Например, благость и расслабление – это Луна в позитиве, а радость и счастье (эйфория такая) – это Солнце в позитиве. И во всех своих негативных эмоциях мы находим то же самое: вы можете чётко увидеть там избыток Солнца или Луны. И соответственно, этой прокраской (проработкой) себя Солнце – Луна, Солнце – Луна мы эти же узлы, которые прокачивали в телесной матрице на полосатой мускулатуре (на внешней) и на гладкой – внутри органов (потому что если проблема далеко залезла, то она уже сидит в органах), мы начинаем точно так же прокрашивать себя в праническом и в астральном теле. В праническом теле (в коконе) избыток Солнца – это деформация (как шишка такая), а избыток Луны – это впадина (дырка такая на коконе). Точно так же делаем прокраски: везде, где шишка, – там выглаживается, а везде, где дырка, – там замазывается. Видите – один и тот же принцип. И когда мы так проработали телесную матрицу, праническую и астральную, мы подходим к менталу (к мыслям).

Например, той же практикой пуджи мы с вами можем снимать чёрную магию (различные проклятия, сглазы и порчи). Большинство проклятий ставятся в энергии Бога. Что происходит? Например, один человек обидел другого, который не может отомстить в силу каких-то обстоятельств (к примеру, другая ступень социальной лестницы: начальник сильно наехал на подчинённого и, поскольку он находится выше, у подчинённого нет рычагов, чтобы до него добраться), и обиженный человек начинает проклинать обидчика. Он буквально обращается к Господу: «Господи, смотри, меня, такого красивого, обидели. Господи, ну надо же что-то сделать с этим!» То есть он проклинает: «Да чтоб тебе...» Это неосознанные проклятия, сглазы, а есть и осознанные, когда люди приходят в церковь, к примеру, ставят свечки за упокой на живого человека. Это осознанное проклятие, и за это они, конечно, отгребают каждый в своё время, ведь карма-то возвращается.

Но действие-то уже сделано, и сделано оно именно в эгрегоре, то есть в потоке. Соответственно, большая часть проблем, которые здесь и сейчас в нашем эгрегоре, приходит к человеку через эгрегор православия, потому что в нашей местности это доминирующая энергия Бога. И отсюда большинство целителей, которые здесь работают, они работают с церковным эгре-гором – они через него снимают эти все вещи.

А вы это можете делать сами. Каким образом? Вы заходите в храм, находите лик, икону, которая вас прямо тянет к себе, с которой вы резонируете, и подходите к этой иконе (а она как портал, как ворота, как окошко в поток), настраиваетесь, ощущаете, как вы смотрите во что-то, а что-то оттуда смотрит на вас, и мысленно от сердца (хотя вообще, конечно, есть канонические молитвы, но я думаю, что от сердца будет сильнее) произносите слова, просите прощения за всё, что вы делали неправильно. И если вы вспоминаете лица тех людей, которых вы обижали, то можно ещё ставить свечки во здравие этих людей.

Вообще этот ритуал нужно проходить всем раз в неделю. Особенно важно это делать инструкторам, потому что такой ритуал – это очень хорошее очищение полевых структур. Заходите в церковь и ставите во здравие свечку всем своим друзьям, близким, любимым и всем, кого вы вольно или невольно заделали. Мы же движемся по жизни, можем даже, сами того не зная, пересекать какие-то сферы интересов, задевать людей. Не все люди нам это



говорят, но они же думают (они эмоционируют), то есть в спину уже что-то летит, и летит это именно в потоке доминирующей энергии. Потому что православие – это доминирующая энергия на этой территории. И в этом же потоке эти вещи нужно и снимать.

Но есть и кармические проблемы, которые мы притащили из прошлых жизней. А там мы могли родиться не в России, не в православном потоке, мы могли быть в буддистской стране, в индуистской стране или в мусульманской стране. И поэтому рекомендуется, когда вы попадаете в молельные дома этих конфессий, делать то же самое – в любом доме Бога нужно быть предельно вежливым, уважать верующих, следовать тем канонам, которые есть в этом храме. Например, в церковь заходите – шапку, естественно, нужно снять, даже если вы не этой конфессии. Или, например, в буддистских храмах нельзя поворачиваться к Будде спиной, то есть вы выходите из буддистского храма, как бы пятясь, спиной назад, кланяетесь. Есть определённые правила, которым нужно следовать. Как следовать? Вот вы заходите в храм в любой конфессии. Вы сначала не бросайтесь к алтарной части, а просто постоите в стороне и понаблюдайте, как себя ведут люди, которые исповедуют эту конфессию. Просто понаблюдайте, и вы увидите эту ритуалику.

Например, когда я был в Индии и зашёл в сикхский храм, то одной вещи не знал. Я сел в Ваджрасану на пятки, и человек, который со мной был, говорит: «Пересядь в Полулотос или по-турецки». Я спрашиваю: «Почему?» А он отвечает: «Сикхи считают, что так только мусульмане молятся, а они этого не приветствуют». Видите, есть свои нюансы, в каждом месте свои какие-то оттенки. Но если вы будете внутри и внешне просто вежливыми, то вы искренне погружаетесь в этот канал, и это уже 90 процентов удачи.

А если вы в прошлых жизнях были в этом эгрегоре, то сразу почувствуете контакт, моментально пойдёт какое-то ощущение чего-то узнаваемого (такого дежавю). И в этом канале вы делаете тот же ритуал, то есть обычный ритуал покаяния. Он вроде простой, но здесь маленький нюанс – это искренность: мы абсолютно искренни в потоке света канала, мы просим прощения за всё, что мы делали неправильно. И вот именно эта искренность начинает убирать все сгустки.

Проклятия ощущаются как черные кляксы в ментальном и астральном теле. Почему человек это с собой переносит? Потому что они прописываются в причинном теле. Отсюда вспомните, до седьмого, до двенадцатого колена проклинают в зависимости от того, что натворил человек. И эту штуку человек просто перетаскивает в следующую жизнь, но она снимается, и, опять же, снимается только через искренность. Эта штука уходит, и потом возникает такое ощущение тишины, какого-то спокойствия: есть чёткое ощущение, что что-то ушло – это оно и есть. Вот в принципе и вся схема. Это одна из схем, она очень рабочая, я её сам долго делаю и много применяю для людей.

Первый этап – очень хорошо помогает йогатерапия. Опять же любое заболевание легко делится на Солнце или Луну.

Второй этап – работа с Солнцем или Луной помогает при различных эмоциональных сильных ситуациях, проблемах, выравнивает их довольно быстро.

И третий этап – ритуалика, вы её делаете или сами, или уже в потоке того, кто проводит ритуал (то есть с кем-то). Должен быть кто-то (как в Индии называют Пуджари), например, батюшка – то есть кто-то, кто инициирует опускание канала, кого канал слушает, слышит его.

Помните, я вам говорил, что мы находимся в карме, в игре Бога, и смысл этой игры – набор качеств, отшлифовка граней, чтобы свет Атмана начинал сиять изнутри нас.

Существует несколько схем набора качеств, и самая простая первая схема – это набор саттвы. Звучит она очень просто: «Чем больше саттвической энергии в твоей жизни, тем правильнее ты живёшь». Саттва – это равновесие Луны и Солнца. Опять же, по телу – это равновесие тонуса и торможения: некий эффект кошки. Например, когда кошка лежит и спит, она в торможении, кошку можно взять, она как пластилиновая такая – очень расслабленная. Или кошка бежит от собаки, она в сильном тонусе (она же не может быть расслаблена, её тогда просто покусуют). Но есть состояние, когда кошка сидит: она и не спит

и не бежит – если вы присмотритесь к её мышцам, то она расслабленно-готова. Кстати, многие мастера йоги советуют у кошек этому учиться. У мастеров боевых школ такая же кошачья пластика. Они расслабленно готовы, ни одного лишнего движения: их движения очень экономные, плавные, спокойно-текущие, нет вялых движений, но и нет суетливых, резких движений. Их движения очень ровные, спокойные, их траектории очень экономные, очень отстроенные. Они так же ходят: у них нога ступает, а двигаются они вместе с макушкой. У большинства людей зажимы и блоки делают тело сегментным. Прямо видно, что у человека таз идёт впереди, макушка отстаёт, а у кого-то макушка впереди, а таз где-то сзади. Настолько интересно: кто-то так перекошен, а кто-то так. А у мастеров, работающих с телом, настолько тело прокачено, однородно проработано в режиме тонус – расслабление, что он ногу ставит – и вместе с ногой идёт макушка. Такое цельное ощущение. В некоторых школах это называют «ощущение формы»: они как бы плывут, все точки двигаются в унисон, как единый оркестр. Мы этому учимся в йоге, когда ключ цельности проходим. И кошки в этом – великие учителя. Собаки, кстати, не так ходят, они жёстче. Обратите как-нибудь внимание, как идёт кошка: у неё все точки перетекают. Это саттва в теле.

Очень простой принцип, как понять саттву в теле – наблюдая за кошкой. Это телесная благодать такая: тело прокачено и расслаблено. Расслабленная готовность, по-другому и не скажешь. В даосских школах это ещё называют «иголка внутри ваты» – внутри есть некий стержень, который движется, но вокруг мягкая оболочка. Некое пограничное состояние. И вот когда ты его ловишь, то просто ходишь и наслаждаешься от того, что ты ходишь. Вот когда вас «вставляет» от телесных движений, когда вы практикуете и появляется ощущение такой радости тела (кайф) – вот вы в саттву тела попали. Можно и нужно это культивировать постоянно, это некая культура. Сначала мы этому учимся на коврике, а потом учимся в динамике самой жизни, постоянно отслеживая, где тело – в тонусе или в расслаблении. И всё время находить эту некую середину – расслабленную готовность.

Дальше саттва переходит в эмоциональную сферу. Там она проявляется как состояние Сантоши – радость оттого, что я живу. В основном у большинства людей – радость потребителя, когда нам что-то принесли и сказали: «На!» – мы рады, что к нам что-то пришло. Вдруг кто-то пришел и сказал: «Дай!» – и забрал. Мы грустим, нам плохо, потому что от нас что-то ушло. Но йогин учится состоянию Сантоши – состоянию радости просто от самой жизни. Состоянию радости оттого, что я живу, что я могу дышать, что у меня есть тело. Как в буддистских школах: три драгоценности жизни. Первая драгоценность – у тебя есть жизнь. Вторая драгоценность – у тебя есть тело. Потому что много живых существ, и все они ждут воплощения, ведь меняться мы можем только через пространство тел, только приходя в игру, мы получаем скафандр – тело.

Допустим, вам нужно наблюдать подводный мир, для этого вам нужен акваланг, вы надеваете его, маску и ныряете, и вы можете какое-то время (пока хватит воздуха) быть под водой. То же самое и здесь: душе нужно двигаться дальше, и ей нужен скафандр – тело, чтобы прийти в эту реальность. Она надевает скафандр (тело), ныряет в эту жизнь, и, пока есть запас воздуха (запас жизненных сил), она существует в мире кармы, нарабатывает качества. Нароботала качества, запас воздуха закончился – тело сдали на склад матушке Земле в утилизацию. Материя ведь не разрушается, она просто переходит в другие состояния. Атомы-то остаются, они просто собрались в один рисунок – это тело, потом тело – р-раз! – и разобралось: атомы разлетелись (какой-то атом проявился в траве, какой-то ещё в чем-то). Поэтому мы с вами сотканы буквально из атомов всей Вселенной. И наши атомы имеют миллиардную историю (из чего сделаны наши тела). Это как вселенский конструктор. Материя же не распадается, она только переходит в разные состояния. Мы сдали тело на склад, ушли в посмертие, чтобы подумать, переварить. Думаем, перевариваем, наблюдаем тот опыт, который мы накопили: что-то правильно делали (качества правильные), что-то неправильно. Это всё записывается в причинное тело, и мы опять приходим в воплощение.

В зависимости от того, какой багаж мы приносим (какую карму мы накопили в предыдущей жизни), нам дают новое тело, новую семью, новую страну, новые условия. Мы

воплощаемся именно там, где мы можем раскрыть наиболее цельно свои качества, – так устроена карма. Всю нашу карму, как улитка носит домик, мы постоянно носим с собой. Можно поменять страну, местность, поменять тело, прийти в следующую жизнь, и все те же проблемы будут снова. Потому что важна наработка качеств, и других вариантов убрать проблему нет, её нужно как-то решить, то есть наработать другое качество. И мы в астральном теле начинаем нарабатывать саттву, как благодать того, что я есть.

Вспомним снова три буддистские драгоценности. Первая драгоценность: счастье оттого, что *я живу*. Подумайте, масса людей сейчас болеют, у кого-то смертельные заболевания, и они понимают, что вот-вот умрут, а у нас есть жизнь. Кстати, никто не знает, сколько каждому отмерено. И вот у нас есть эти драгоценные секунды жизни, время, когда мы можем нарабатывать качества, меняться. Какая будет следующая жизнь – непонятно, какие будут условия – никто не знает. Вторая драгоценность: у нас есть *тело*. А ведь мы можем совершенствоваться, только находясь в телах. У нас есть тело и более-менее «комплект» (смотрим: все пальчики, ручки-ножки). Множество людей по карме получили тело-некомплект: у кого-то чего-то не хватает. Он говорит: «А почему мне такой неполный скафандр выдали?» А ему: «Носи тот, какой заслужил». И третья драгоценность: у нас есть *учение*. Есть методики, которые позволяют нам ускорить свою эволюцию. Почему йогу и называют прямым путём. Всех учат, всех ведут, но большинство людей идут через жизненные ситуации просто на ощупь, не понимая, что с ними вообще происходит. У нас же есть методики, которые нам позволяют понять, что происходит, и позволяют более эффективно действовать, чтобы быстрее убирать проблемы, быстрее нарабатывать качества – ускорять свою эволюцию. За одну жизнь мы можем пройти несколько жизней. Когда мы концентрируемся в этих трёх драгоценностях, то понимаем, как нам повезло. Это же счастье, что вы живёте, счастье, что есть тело (более-менее адекватное).

Ведь огромное количество людей приходит к пониманию того, что они жили как-то не так, уже поздно, когда скоро будет «ящик». Как у Марка Твена есть: «В конце жизни каждый человек сожалеет о двух вещах: о том, что мало любил, и о том, что мало путешествовал».

В Интернете есть интересная статья. Одна из медсестёр ухаживала за смертельно больными стариками. Она обращалась к ним: «Вот вы жизнь почти прожили. О чём вы жалеете?» И большинство об этом и говорили, что много концентрировались на работе, на действиях, мало уделяли внимания своим близким, то есть мало любили. Не успеешь оглянуться – дети уже выросли. И что ты помнишь? Только свою работу. Да кому она нужна?! Она будет всегда, а вот те моменты, когда дети росли, ты не помнишь. И что ты туда с собой заберёшь? Эту работу? Да глупости. Первое – ценностью является опыт. А самый сильный опыт мы получаем с теми, с кем у нас резонанс по сердцу (с теми, кого мы любим). Второе – люди жалели о том, что они утратили возможность себя совершенствовать. Попадаешь в эту мышиную суету быта, годы идут, а чему ты научился реально? Вот год твоих практик прошёл (или твоей жизни), чему ты научился? Ты смотришь – а ничему. Всё то же самое крутится: всё те же реакции, всё те же мысли и одни и те же слова. Кайфа творчества нет. Так вот, у нас есть великая драгоценность – практики, методы, методики, которые реально нам позволяют сделать жизнь красивым проживанием за счёт того, что мы нарабатываем качества и меняемся. Это путешествие не только вовне, но и внутрь себя, оно называется «путешествие в духе» (духовное путешествие внутри себя).

Когда ты концентрируешься на этих трёх драгоценностях, то попадаешь в благодать – счастье оттого, что ты живёшь, оттого, что у тебя есть тело, есть любимые, близкие, друзья, оттого, что у тебя есть интересное творческое путешествие. Это три кайфа таких, и мы постоянно этим обладаем. Тогда это ощущение «ну что-то не пришло ко мне» (например, телефон старый, нужно новый купить) кажется мелочью. Всё остальное на фоне этих трёх драгоценностей становится просто ерундой, суетой. Это происходит кристаллизация ценности, и именно она даёт Сантошу (счастье внутри), которое не зависит от того, сколько плюшек я к себе в квартиру натащил (всяких мешочков с добром). Понимаете, это всё останется тут (всё, что мы накопили материального).

При этом я вас не призываю в аскеты уходить: всё раздать и босым пойти по Руси с гармошкой. (Как-то на одном семинаре я так сказал, а парень спрашивает: «Почему с гармошкой?») Я ответил: «Так и веселее и прикольнее, легче заработаешь на пропитание.» Я ни в коем случае к этому не призываю. Мы же миряне, у нас есть какие-то социальные роли, свои социальные обязательства, которые нужно выполнять, и выполнять эффективно. Но «влипать» в это не нужно, ведь это то, что исчезнет. Жизнь на теле-то не заканчивается, даже это тело останется тут, на Земле. Потом придёт следующее, если мы правильно жили. А духовная община, духовные практики, некая духовная семья (и сюда же входит твоя семья, близкие и любимые) – это самое важное. И когда мы на них концентрируемся, то ощущение радости жизни начинает постоянно присутствовать, потому что это всё время с тобой.

И саттва в мыслях приходит, как следствие Сантоши. Чем больше саттвы в эмоциональном теле (чем более мы позитивно себя чувствуем как эмоциональное поле), тем более светлые наши мысли. И опять же, эти три драгоценности: чем больше творчества в нашей жизни, тем более мы светлые в мыслях, больше толерантные и спокойные, расслабленные к другим людям; понимаем, что каждого ведут по своему пути; перестаём спорить, кому-то что-то доказывать. Это признаки саттвы в мыслях. Перестаём агрессивировать на другие концепции. Их «кунг-фу» вот так идёт (как говорят мастера, у каждого своё «кунг-фу») – да и пусть себе идёт, им так нравится. А наша школа так идёт – и хорошо. При этом к школе мы тоже перестаём привязываться, потому что в какой-то момент понимаем, что в этой системе мы свой опыт взяли, потом – р-раз! – и приходит другая система. Мы там взяли опыт. Но ко всем учителям искренняя благодарность. И так двигаемся-двигаемся, понимаем, что любая модель – это просто модель. Какая бы схема красивая ни была, её прелесть только в том, чтобы использовать её как рабочий инструмент. Любая концепция, любая схема (в том числе и эта) – это просто рабочий инструмент. Задача в том, что, опираясь на этот инструмент, я его беру и делаю. Я в карму погружаюсь (что-то делаю) и начинаю себя менять, а все мои блоки (узлы) начинают растворяться.

Есть более сложная схема наработки качеств. Например, почакровая модель: наработка способностей каждой чакры. У меня есть семинар на эту тему – «Радуга чакр»: почакровое движение, наработка качеств по чакрам. Там описано, как чакру наполнять, раскрывать, снимать какую-то проблематику с центров, с чем чакры связаны и какие качества можно набирать в каждом центре. И эта модель тоже очень красивая. Здесь минимум так называемой пустой теории (её вообще нет). Всё очень просто: если ты можешь это сделать, значит, твой центр активен. На каждой чакре своя наработка, и эти наработки мы проходим. И здесь очень хорошо видно: раз это я могу, а вот это не могу, значит, я понимаю, что по уровню своих качеств я больше концентрируюсь на этой чакре. А куда дальше двигаться? Да вот следующая чакра, вот эта наработка: ты концентрируйся на ней, учись её набирать. А как это делать, мы проходим на семинаре, который, кстати, весь вошёл в первую книгу. Когда наработка освоена, значит, ты уже на ступеньку поднялся (как по лестнице). Куда дальше идти? Вот следующая чакра – вот эта наработка. Очень красивая схема.

Третья схема – схема двенадцати качеств. Сама цифра 12 – сакральная, присутствует во многих явлениях: 12 зодиакальных созвездий, 12 месяцев, 12 главных богов Олимпа, 12 рыцарей Круглого стола короля Артура, 12 апостолов Спасителя, 12 подвигов Геракла, 12 животных года в китайском календаре. Эта цифра встречается во многих явлениях, во многих эгрегорах, потому что это определённая схема – это набор качеств. Набирая 12 качеств, мы переходим на новый круг игры. Затем, набирая следующие 12 качеств, мы снова переходим на новый круг. И каждого из нас так ведут. Но эта схема сложная – это целый семинар, как правило, большой, её так просто не расскажешь. Я стараюсь вести людей через 12 созвездий. Каждое созвездие определяет какое-то качество, и вы не зря родились в том или ином созвездии. Ваша задача – в энергии этого созвездия наработать качества. И когда вы понимаете, какое качество вы набираете (у вас просто сетка из 12 качеств), дальше вы переходите в следующее созвездие, потом в следующее. Когда мы проходим весь зодиакальный круг, переходим в следующий виток, затем в следующий – и так двигаемся.

То же самое можно делать через 12 зверей года. Там ещё интереснее. Например, пришёл год Петуха, за которым закреплено определённое качество этого года, и, если мы с этим качеством резонируем (и мы его чувствуем), тогда у нас год успешный. Если год для нас антагонист (например, год Тигра – антагонист году Свиньи, эти звери года не любят друг друга), то год неудачный, всё идёт немного против шерсти. Но йогин – это человек, который учится зарабатывать качества любого года. И вот очень интересная схема: год пришёл, вы понимаете, с каким качеством работать, и начинаете весь год потихонечку спокойно зарабатывать это качество. Видите, существует несколько таких схем.

Но пока я вам советую эту простую трёхшаговую схему: чем больше саттвы в наших оболочках, тем более правильно мы движемся. О саттве в теле мы проговорили, о саттве в эмоциональном пространстве – тоже. И саттва в ментале: появляется всё больше срединных спокойных светлых мыслей и всё меньше претензий к жизни. Исчезают вообще претензии, потому что претензии, обиды – это детские, подростковые реакции. Например, вы общаетесь со взрослым человеком, а он взял и обиделся, соответственно, какая-то часть его характера осталась в подростковом возрасте, ещё не вызрела. Обида – это признак подростка, хотя человек может быть уже седым, но внутри в чём-то он подросток, то есть он ещё не вызрел. Люди, которые существуют на взрослых энергиях, не обижаются. Зачем обижаться? В ситуации или я не прав, или тот человек не прав. Но опять же он не прав, но ведь я же позволил ситуации случиться, в чём-то, соответственно, и я проглядел. Обижаться незачем, нужно делать вывод, идти дальше и больше в эти ситуации не залезать.

Чем больше у нас саттвы, тем больше у нас рациональной, спокойной трезвости в уме. Мы перестаём вообще кого-то осуждать, перестаём спорить, перестаём конфликтовать, потому что множество мнений в мире, и как таковой стопроцентной правды никогда нет – она всегда в тонах и в полтонах. Мы в ситуацию смотрим (когда двое спорят) сначала с позиции этого человека и говорим: «Да, он прав». Идём к тому полюсу, он нам рассказывает свою версию. Мы смотрим через его призму и говорим: «Да, ты тоже прав». На самом деле так и происходит. Поэтому чем больше мы в это равновесие входим (начинаем эти законы понимать), тем больше перестаём дёргаться. И эта энергия, когда мы в саттву погружаемся, постепенно начинает проступать во внешнюю жизнь. Меньше соударений во внешних ситуациях, меньше конфликтных ситуаций. Причём везде: на дороге, если вы машину водите; с людьми; более благодатная атмосфера в семье начинает налаживаться. Как бы мир вокруг начинает пропитываться саттва-гуной, потому что источник нашего мира – это мы сами. Какой мы внутри, такой и мир вокруг. Очень красивая шкала.

Как я ищу саттву? Через баланс Солнца и Луны. Я смотрю на себя – во мне много Солнца (пошла раздражительность), соответственно, я знаю, что мне нужно тут же уходить в Луну. Как по канату я хожу: завалило меня, я – р-раз! – и туда ухожу, завалило сюда, я – р-раз! – и наклонился. И я двигаюсь. А как мне уходить в Луну? У меня же есть техники, с которыми я работаю. Например, в практиках я постепенно учусь расслаблению, и в какой-то момент это ощущение расслабления я могу уже включать волевым импульсом. Меня начинают возбуждать ситуации (Солнце приходит), я начинаю в тонус входить, а я в ответ осознанно расслабляюсь. Прокрашиваю себя Серебром. Или я чувствую, что заваливаюсь в Луну (больше пошли какие-то депрессивные, странные состояния, неверие в свою звезду, в свою жизнь, отсутствие веры в свои силы). Просаживаются все мотивации, всё, что раньше двигало тебя, теперь не мотивирует, и думаешь: «Да зачем это всё? А кому это нужно?» Такой себе ослик Иа-Иа: «У меня сегодня день рождения, но кого это интересует». Ага, понимаешь, что пошла Луна, – тогда сразу начинаешь зарабатывать Солнце. То есть включаешь в практики прокачки, продышки, Сурьи Намаскар – начинаешь себя равнять. Так ты ловишь: Луна – Солнце, Луна – Солнце. В какой-то момент вы просто внутри уже научитесь это делать, не нужно даже на коврик залазить. Ведь часто это не получается, вы же в ситуации социума крутитесь. Вы ведь не скажете: «Ребята, стойте! Сейчас я быстро продышусь. Что это вы меня в Луну загнали? Сейчас я «Героя» подделаю, прямо с вами сейчас». Нет, конечно. Вы в ситуации, но вы чувствуете, что баланс уходит (вы как бы

выпадаете из саттвы), а у вас две энергии: Луна и Солнце. И вы смотрите, чего много и, соответственно, что нужно нарастить. Как чашечки весов такие. Видите, ничего сложного, когда понимаешь схему. Теперь нужен следующий шаг – жить по схеме, учиться её применять в ситуациях, в событиях. В принципе всё, что хотел вам рассказать.

*Вопрос.* Откуда берутся кармические болезни?

*Ответ.* Все кармические болезни – это следствие неправильных поступков в этой жизни. А любой наш неправильный поступок отражается проблемой. А проблема – это дисбаланс Солнца и Луны. И как это снимать на всех оболочках, мы уже проговорили. Или это неправильный поступок прошлой жизни, который мы принесли в эту жизнь. И опять же это снимается выравниванием Солнца и Луны. И окончательная точка снятия проблемы – это покаяние через тот эгрегор, который ты чувствуешь как Божество для себя. Я обучаю людей технике «Прибежище» – она есть на моём сайте [suria-das.com](http://suria-das.com). Это чистой воды буддистская техника, которая хорошо расписана в буддизме. Но этот ритуал я встречал во всех школах: в йогических, в магических – он есть везде, потому что это очень рабочая практика. И там в этой технике есть опускание на себя потока, который ты чувствуешь. У меня недавно было общение с одной девушкой. Она спрашивает: «А кого можно позвать?» Я отвечаю: «А что для тебя Бог?» Она говорит: «Дева Мария». Я говорю: «Вот её и зови». Есть техника, а вот кого ты туда зовёшь, это только от тебя зависит.

*Вопрос.* А если образа нет, кого тогда звать?

*Ответ.* Свет. Тогда просто некий живой свет. Если у тебя то, что называется неперсонифицированный лик Бога, то ты визуализируешь океан света, наполненный любовью, силой и мудростью. То есть у этого света три качества: сила, любовь и мудрость. И этот свет приходит к тебе.

*Вопрос.* А важно понимание, кармическая это проблема или нет?

*Ответ.* Все проблемы – кармические, потому что это следствие наших действий и ситуаций. Мы же с этого и начали: я вам говорил, что мы живём в мире кармы.

*Вопрос.* Как понять, это проблема этой жизни или прошлой?

*Ответ.* Если проблема есть, то её нужно решать. Если тебе это будет нужно, то тебе покажут: придёт картинка, и ты прямо увидишь, откуда это пришло (как будто не из этой жизни картинка). И ты поймёшь, что эту проблему ты притянула с прошлого воплощения. А если тебе это не нужно, то не нужно ничего представлять. Одна из проблематик людей, которые пытаются работать с реинкарнациями, звучит так: «Кем бы я хотел быть в прошлой жизни?» В подсознании ведь есть огромное количество вороха (исторических книг, ещё чего-то). Человек смотрит, а ему там раб какой-то мерещится, а он говорит: «Да нет, какой я раб, я не ниже фараона, где-то возле фараона надо смотреть». О чём мы думаем, то ум и начинает транслировать: картинка фараона и пришла. Я просто видел много людей, которые попадали в эти ловушки. Как понять, что картинка реальная, не выдуманная? Очень просто: всё, что связано с вашей прошлой жизнью, так или иначе проступало с вами в детстве. И вы потом это увидите. Когда вы видите реальные картинки прошлой жизни, вы очень чётко видите свои детские реакции. Вот я с детства, хотя был и октябрёнком, и пионером (то есть участвовал во всех этих процессах), их ненавидал. Участвуя в этих ритуалах, я понимал чуждость мою к этим энергиям – ну, не любил я их с детства. Когда пришли картинки прошлой жизни (притом я ничего не представлял, там делаешь практику – они сами появляются), оказалось, что в прошлой жизни я с большевиками-то и разбирался, кто из нас не прав.

*Вопрос.* Как читать какие-то знаковые ситуации, которые с тобой происходят (спустило колесо, потеряла серёжку и т. д.)?

*Ответ.* Очень просто – смотреть, какая сторона. Вся правая сторона у всех (и у мужчин, и у женщин) – это мужские энергии (энергии Солнца). Левая сторона – это женские энергии (энергии Луны). Если проблема по правой стороне – проблема по Солнцу (с солнечными богами – с мужчинами), если проблема по левой стороне, то это проблема с Луной (с лунными богами – с женщинами). Например, есть какие-то ошибки в общении с женщинами, они все подумали о вас – и прилетело. Кстати, на эту тему есть старый кармический анекдот. Мужик бежит, кого-то толкнул и дальше побежал, не извинившись. Бежит и думает: «Как я нехорошо поступил». Возвращается и говорит: «Извините, я вас толкнул», а тот: «Ничего-ничего, я вам на спину уже плюнул». Что это? Это карма прилетела.

*Вопрос.* Если ситуация всё время повторяется, то урок не усвоен?

*Ответ.* Да. Кармическая ситуация – это как вбитый колышек, вокруг которого мы привязаны, как на поводке, и бегаем. И пока мы этот колышек не вытащим (то есть не решим ситуацию), всё время будем бегать вокруг него.

*Вопрос.* Как узнать, какой орган с чем связан?

*Ответ.* Открываешь восточные китайские учебники по медицине, и там очень хорошо расписано, какой орган – ян, а какой орган – инь. Например, мочевого пузыря – инь, печень – ян. И так по органам смотришь. Луна и Солнце – два главных канала, больше ничего нет. И срединная энергия – это саттва.

*Вопрос.* Как понять, чего тебе больше не хватает – Солнца или Луны?

*Ответ.* Мы смотрим на то, как идут у нас ситуации и практики. Например, на определённом уровне в йоге, как в асанах, если мы хотим совершенствоваться в форме, то нужно работать со сложными асанами. А у нас с вами есть любимые формы (движения) и нелюбимые. В любимых движениях мы чувствуем себя крутым и гибким йогом, а в нелюбимых – деревянным Буратино. И соответственно, на каком-то этапе практикующий начинает просто дифференцировать. Ему всё время хочется быть крутым и гибким, а деревянным не хочется ощущать себя. Если мы хотим совершенствоваться в формах, то там (на определённой ступени) нужно работать только со слабыми асанами. Потому что в нашей слабости – наша сила. В этих блоках напряжения – основные источники энергии для нас. То же самое с качествами и с каналами: у вас какой-то пойдёт легче и кайфовой, но через некоторое время вам нужно работать со слабым. И ситуации начинают меняться. Как правило, все негативные ситуации и связаны с тем каналом, который у вас больше заблокирован. А когда вы начинаете его прорабатывать, постепенно выравниваются все ситуации. На чём строится йоговская магия? На общем простом принципе: «Всё, что у меня внутри, то у меня и вовне». Потому что моя жизнь – это проекция меня же самого. И второй шаг: «Меня самого себя, я меняю то, что вовне».

*Вопрос.* А техника прокачки «двойника» восьмёркой, она связана с балансом Луны и Солнца?

*Ответ.* Она нужна для гармонизации тонких тел. Есть очень сложные техники прокачки для гармонизации тонких тел, но это не тема данного раздела. К примеру, вот эта прокачка – Микрокосмическая Орбита – гармонизирует баланс Луны и Солнца внутри вас. Она является одним из целительских приёмов многих восточных школ, потому что этим самым вы просто постоянно балансируете две эти энергии (Луна – Солнце, Луна – Солнце). Кстати, восточные китайские школы в большей степени заднесрединный канал воспринимают как ян, а переднесрединный канал – инь. Многие йогические школы делают наоборот. Переднесрединный канал считается Солнечным, а заднесрединный – Лунным. Но вопрос не в теории, а в том, что есть два канала, которые ты уравниваешь. Можешь крутить вот так, а можешь вот так. Какой-то поток у вас будет легче.

Вот есть рабочая схема, которую мы попробовали, и вам её нужно применять. Радэ-радэ!

## Тонкие состояния и целительство в йоге

Основная тема этого раздела – это практические наработки, которые помогут вам в жизни. Если вы чувствуете, что какая-то наработка вам не пригодится, то просто не концентрируйтесь на ней.

### Внешнее и внутреннее внимание

Есть два метода преподавания. Первый метод – от частного к общему, когда мы исследуем кусочек за кусочком, и потом вырисовывается единая картина. Так собираются пазлы: мы берём один кусочек, второй, третий, соединяем их, и в конце концов получается единая картина. Второй метод – от общего к частному, когда мы сначала прорисовываем единую картину и потом (уже отталкиваясь от неё) исследуем более детально каждый кусочек рисунка.

Мы с вами двигаемся по-разному: от частного к общему и наоборот. Я вам сейчас нарисую картинку. Наше внимание играет всего в двух режимах: внутренний (интровертный) и внешний (экстравертный). Ещё есть срединный режим, когда мы можем зависать между внутренним и внешним, но эта фаза неглубокая, потому что мы одной ногой здесь, а другой – там. А если мы глубоко ныряем, то у нас всего две фазы внимания (внутренняя и внешняя). Отсюда у нас и два главных энергетических канала: Солнце, которое отвечает за внешнее внимание, и Луна, которая отвечает за внутреннее внимание.

Если мы возьмём все техники йоги, то они так или иначе используют эти каналы: учат адепта выйти в срединное внимание через правый или левый канал. Есть школы, которые больше работают с правым каналом (например, бойцовские школы: в большей степени там ставят периферийные ощущения – внимание вовне). А есть школы, которые работают только с левым каналом (например, школы медитации: они учат адепта сворачиваться вовнутрь). И вот если вы сумеете поймать эти две фазы внимания и поймёте, где их применять в практиках, то у вас появятся две главные наработки, которые смогут помочь вам в любой практике, потому что все практики разделяются на внешние и внутренние. Это первое.

Второй момент – вы знаете, что есть школы, которые больше концентрируются на духе (то есть на Шиве), а есть школы, которые концентрируются на Шакти (то есть на энергии). И вот школы, которые концентрируются на Шакти, активно развивают периферийное ощущение, потому что очень важно, чтобы человек научился чувствовать движение силы. А школы, которые концентрируются на Шиве (на духе), учатся, наоборот, отделять себя от любого движения (потому что всё, что движется, – это Шакти) и находить внутри себя пространство, которое неподвижно и просто созерцает любое движение (как бы другой полюс). Часто этот образ рисуют в виде мужчины, который наблюдает за танцем женщины, как Шива наблюдает за танцем Парвати. Шива абсолютно неподвижен в медитации, и у него нет ни одной реакции (он просто зеркало), а Шакти танцует, принимает миллионы форм, миллионы воплощений, делая очень сложные движения, но Шива просто смотрит. Видите – опять есть два полюса. И в этом разделе мы с вами будем учиться искать эти два полюса внимания (ловить их).

При этом степень погружения в оба состояния зависит от диаметрального движения (эффект маятника): чем больше мы стремимся к Шакти, тем сильнее нас качает к Шиве, и чем больше мы уходим к Шиве, тем сильнее нас качает к Шакти. Это один из главных ключей в йоге.

Я в своё время очень долго искал все эти ключики и в какой-то момент понял важность обучения людей экстрасенсорике в йоге, чтобы они из телесников превращались в практиков, которые пытаются более многомерно чувствовать мир (то, что мы и называем духовной эволюцией – движением в тонких измерениях). То есть помимо материальной реальности мы начинаем чувствовать контакт с более тонкими вибрациями во внешнем мире и, естественно, во внутреннем: помимо осознания себя как тело (я – тело), мы начинаем внутри себя открывать полевые структуры (другие тела). И как следствие, этими другими



телами мы начинаем чувствовать более тонкие измерения в окружающем мире. Видите – опять же всё взаимосвязано.

Долгое время я обучал людей экстрасенсорике через закрытые глаза: я постоянно учил людей закрывать глаза и уходить в ощущения. Однако в какой-то момент пришло понимание, что лучше всего входить в экстрасенсорику через открытые глаза, но при этом необходимо расфокусировать зрение (то есть взгляд должен быть объёмным – минимум на 180 градусов). Как только мы ловим объёмный взгляд, наше внимание очень легко распускается по периферии. После чего вот этим объёмом мы начинаем чувствовать мир. Если сигнал мира слабый, то это сложно сразу поймать. Например, в городах большое количество «засветок»: электромагнитные излучения, бетонные стены, много эманаций других людей, там постоянный вибрационный шум. А вот в местах силы очень чистые энергии, мало людей, а те люди, которые есть, погружены в них вместе с вами, и получается, что этот сигнал здесь довольно легко почувствовать. И когда вы начинаете его ощущать, то вам легко с ним коммуницировать. И, проходя этот первый шаг, который мы с вами сейчас настраиваем, мы будем учиться через этот контакт с силой (с Шакти) взаимодействовать с миром.

Теперь второй канал (внутреннее внимание). Это канал Шивы – мы сворачиваемся внутрь. Здесь мы учимся отделять внимание от любой динамики. Ведь любая динамика, даже самая тонкая (динамика движения мыслей), – это всё Шакти (не Шива). Всё, что движется, всё, что меняется и всё, что нестабильно, – это всё Шакти. Соответственно, она нас в этой позиции внимания не интересует – нам нужен Шива. И мы учимся кристаллизовать внимание (то, что йогины называют «состояние Свидетеля» или «состояние Зрящего») и уже из этого поля созерцать любую динамику. Эта техника, помимо мощнейшей перезагрузки, начинает терапевтировать нарушения в поле мыслей и эмоций. Если Шакти лечит только телесную и энергетическую оболочки, то эта практика начинает лечить искажения в ментале и эмоциях.

Это первый шаг, который мы с вами сделали, из двух этих основ будут разворачиваться определённые методы, которые можно использовать в обычной повседневной жизни. Если вы это поймаете и внесёте в свою судьбу, то получится, что вы постоянно будете заниматься практиками. При этом без напряжения, без усилия, без какого-то сражения с собой, когда какая-то часть говорит: «Давай посидим и книжку почитаем», а другая настаивает: «Ну-ка, быстро пошёл на коврик!», и они конфликтуют. При этом третья вообще говорит: «Давайте пойдём к холодильнику». Но если вы освоите эти практики, этого конфликта не будет.

Я начал с того, что есть два метода обучения: «частное-общее» и «общее – частное». Мы всё время в этих картинках будем играть. Это будет постоянно: общая картинка – детализировка, общая картинка – детализировка. Это наиболее понятный для всех стиль обучения. Общее – это когда мир один, но состоит из двух начал: духа и материи, или Шивы и Шакти (Парвати).

И существует всего две техники: техники работы с каналом Шивы и с каналом Шакти. При этом здесь основная работа идёт на ковриках, на подушках, то есть в самой практике.

Мы будем также обучаться умению концентрироваться на каналах энергии. Их много, но мы посмотрим базовую схему, которая объясняет все схемы. Если вы будете это понимать, то сможете работать с любым каналом энергии.

*Вопрос.* Как добиться объёмного внимания?

*Ответ.* Нужно держаться взглядом за две крайние точки. Это просто нарабатывается со временем (это сразу не поймаешь). Вот вы перед сном попытайтесь сделать такой опыт: когда стемнеет (должен быть сероватый фон, не темно ещё), сядьте, выберите какой-то предмет (например, гору, камень), расслабьтесь, расфокусируйте свой взгляд, зацепитесь вниманием за крайние точки и войдите в объёмное ощущение, а затем в объёмных ощущениях смотрите на этот предмет. Посмотрите, что будет дальше.

*Вопрос.* Расскажите подробнее о концентрации.

*Ответ.* Так танцуют хорошие танцоры – они цепляются за состояние, и состояние их двигает. И хороший танцор, как коллектор, аккумулирует энергию зала на себе. Там возникает своя интересная магия – это и есть танец Шакти. Как пример, приведу некую психологическую зарисовку: когда идёт красивая женщина походкой от бедра – вот это танец Шакти. И если вы видели, мужские головы поворачиваются ей вслед, как подсолнухи: вот она проходит, а за ней такой шлейф повёрнутых голов. Это танец Шакти. Или, к примеру, что делает хороший актёр? Он фокусируется на зале, он его чувствует, так как стоит в свете ramпы, и лучи идут на него, и он начинает творить действия (то есть танцует), генерируя какое-то состояние. Люди на него фокусируются, возникает обратная связь, он буквально рисует собой (своим танцем) какую-то многомерную картинку. И чем больше он её моделирует, тем сильнее цепляется зал – это и есть танец силы. И в идеале вот так мы должны делать асаны. Ведь так и говорят – танец Шивы (символ йоги – это Танцующий Бог). А у Шивы есть несколько таких стадий. Так, существуют статуэтки, где Шива танцует, – это наши движения в асанах. Есть статуэтки, где Шива сидит с опущенной одной ногой, – это статические формы. И есть статуэтки, где Шива сидит в полной медитации, – это уже, соответственно, стадия концентрации на духе. И вот эти все стадии мы должны уметь проходить. Если мы на какой-нибудь одной залипаем, то практика некорректна.

*Вопрос.* Так танец Шивы или Шакти (Парвати)?

*Ответ.* Танец Шивы и Парвати. Когда Шива танцует – это Парвати, когда Шива медитирует – это, собственно, Шива. Это ведь божество, внутри которого есть сила, и внутри его же есть дух, как в каждом из нас. Часто даже рисуют андрогина, разделённого пополам: одна сторона мужская (Шива), другая – женская (Парвати). Секрет в том, что вы не делаете движение за счёт мышц – вы делаете движение за счёт контакта с силой. Тогда нет усталости, и каждое ваше движение вас наполняет.

### **Каналы энергии – схема**

Мы начали с вами тему о практиках погружения в наработки, основной критерий которых – это их польза для нашей повседневной жизни. Идеально, чтобы эти практики вошли в нашу жизнь, что, во-первых, её обогатит и сделает более интересной, осознанной и красивой, а во-вторых, даст постоянное вложение нас в практики. Происходит такое взаимное обогащение: мы обогащаем свою жизнь и одновременно обогащаем свои практики (наши практики обогащают нашу жизнь, а наша жизнь обогащает наши практики). В какой-то момент возникнет красивый интегральный рисунок. И вот тогда мы и станем теми, кого называют «люди пути».

Поясню. В йоге есть несколько определений людей, которые практикуют. Первое – это те, кто пришёл. То есть те, кто вообще пришёл в практику, в духовную школу, некие гости: они смотрят, куда попали, изучают. Вторая ступень – это те, кто остался. Люди почувствовали, что им здесь интересно, поэтому они остались и начали заниматься. Третья ступень – это те, кто начал искать путь, четвёртая – те, кто нашёл путь, и пятая – это те, кто пошёл по пути. Так вот, пятая ступень – это когда практики вошли в нашу жизнь и интегрировались с ней. У нас уже нет отделения йога – отдельно, жизнь – отдельно. Вся наша жизнь и есть йога. Был такой очень сильный мистик, учитель йоги Шри Ауробиндо Гхош, который так и писал, что вся жизнь есть йога. И об этом многие мастера говорят. Это и есть определение того, что мы нашли путь и по нему идём.

Мы с вами начали с базовой наработки – умения двигать внимание вовне и внутрь: то есть быть в экстрасенсорных ощущениях и одновременно быть во внутренних ощущениях. Следующий шаг – это умение опускаться на себя поток. В местах силы сама плотность энергии вам даёт очень хорошие ощущения. Но когда вы приедете в свой город, то увидите, что, делая эту же практику, вы не чувствуете такого мощного включения (нет такой яркости ощущений, потому что энергии города более разряжены). И поэтому перед занятиями вам нужно включать поток, опускаться его на себя и уже в нём делать практику. И потому нам

нужно понимать, что это за потоки. Я дам вам некую понятийную сетку (что это такое), потому что существует очень много систем и все они дают разное описание этих каналов.

Я в своё время нашёл, на мой взгляд, одну из сеток, которая очень хорошо ложится на большинство каналов. Эта сетка строится по трём временам: прошлое, настоящее и будущее. Три времени, в которых присутствует наш ум (он может быть в будущем, в прошлом или в настоящем). Эта же сетка хорошо накладывается на то, что называют в йоге «Тримурти» или «Божественная Троица» – три проявления Бога: Бог Отец, Бог Сын и Бог Дух или Брахма, Вишну и Шива (Брахма относится к Богу Отцу, Вишну – к Богу Сыну, а Шива – это Святой Дух). Теперь скажите, кого из них отнести к прошлому, кого к будущему и кого к настоящему?

Брахма – это Творец. Кстати, на Востоке во всей Индии ему всего два храма сделали. И когда их спрашиваешь: «Почему вы так сделали?», они отвечают: «А зачем ему молиться? Он сотворил мир и ушёл». Я: «А почему тогда Вишну молитесь?», а они: «Вишну – это кормилец, защитник, хранитель». Тогда я: «А Шива?», они: «Шива – разрушитель, ему тем более нужно молиться».

Итак, Брахма – Творец. Когда мы что-то творим, то это где происходит? В настоящем. Брахма – это настоящее. Если мы являемся хранителями, то на что мы опираемся? На прошлое, на традиции. То есть Вишну – это прошлое. А Шива – разрушитель, который разрушает всё, чтобы пришло новое (будущее). Шива устремлён в будущее, Вишну опирается на прошлое, а Брахма – это настоящее.

Например, если вы будете опускать поток, опираясь на один из трёх ликов (Иисус, Вишну/Рама или Будда), – это всё будет канал Вишну, то есть прошлого. Христианство опирается на традиции, Вишну опирается на традиции. Рама как аватар Вишну является примерным семьянином, примерным царём, примерным воином – это эталон, идеал на Востоке. И Будда – то же самое. Все три лика Бога – это на самом деле один канал. Он многомерный, но в нём есть разные проявления: например, буддизм больше опирается на сострадание, а Христос – на любовь. Вишну тоже опирается на любовь, ведь хранитель не может без любви, он должен быть в этих энергиях. Поэтому все эти три лика – это один поток. Соответственно, работая с этими каналами, вы можете разные качества нарабатывать, но это всё будет один поток из Тримурти. И, понимая эту сетку, вы можете определить положение любого божества любой конфессии и концентрироваться на этих потоках.

Почему я выбрал эти три проявления одного канала? Потому что большинство из вас с ними очень хорошо сонастроены. Мы живём в православных государствах, где это доминирующая религия. Плюс многие из вас проходили буддистские и индуистские перерождения – это очень часто встречающееся явление в йоге. Поэтому с этими каналами у вас уже есть естественный резонанс. Попробуйте эти потоки опускать на себя.

*Вопрос.* А можно не представлять лик Бога, а просто концентрироваться на качестве? Например, на безусловной любви?

*Ответ.* Можно. Просто для большинства людей нужна икона, но если ты это ловишь, то пожалуйста – делай так.

Зачем вам это нужно? Первое – у вас появляется способность проводить поток на себя. Получается, что вы включаетесь в канал, плотность которого во много раз сильнее плотности энергии той местности, где вы живёте. Эта наработка как бесплатная бензоколонка: у вас есть постоянный доступ к энергии, тогда как все остальные получают свою долю через систему «коллекторов». Возьмём, например, церковь, в которой поп в лучшем случае является проводником канала (а иногда это просто менеджер в церкви), и только потом вы. Получается, что поток опускается в церковь, там его ловит батюшка через службу и передаёт его вам (то есть он пропускает его через свою призму). А в этих практиках вы сами напрямую выходите на канал, подключаясь к этому измерению. И в какой-то момент, когда эту тропинку выхода вы хорошо натопчете, этот поток будет всё время частично идти на вас.

И когда вам нужно будет быстро включиться, то вы входите в периферийку и – раз! – вошли в него и начинаете в этом потоке практиковать.

Это, кстати, очень важная наработка для инструктора (для преподавателя), потому что, если ты ведёшь занятия на своей энергии – это одно воздействие на группу, но если ты ведёшь практику, пропуская сквозь себя канал и передавая его в зал, то это совсем другое воздействие. Далее (второй уровень) – вывешивание канала прямо над залом и опускание его на группу. Практика работает по-другому – появляется плотность, а плотность вибрации определяет интерес людей к вам, потому что люди на энергию-то и приходят. Да, ещё они приходят на информацию, приходят на личную силу, на некую харизму, на умение владеть темой – это всё составляющие, это всё есть, но в большей степени они приходят на плотность энергии. И вот если вы умеете опускать в зал поток, то это многое даёт.

Лично мой пример преподавания. У меня так и было: сначала я вёл занятия на своих энергиях, потом меня научили брать поток, и я проводил его через себя. Но сейчас я опускаю канал сразу на всю группу, и это очень сильное воздействие.

*Вопрос.* Этот канал – это эгрегор?

*Ответ.* Нет. Эгрегор строится из территориальности (некий анклав), потом из ментальности и из этноса, там множество вложений. При этом эгрегор может использовать канал. Условно: были три мастера, и каждый жил на своей территории, то есть в древнюю Иудею пришел Христос, в Юго-Восточную Азию – Гаутама Будда, и когда-то было явление Рамы (как аватара Вишну). Каждый из них принёс на землю определённое качество. А люди, пропустив это качество через свой эгрегор, сформировали ритуалику, чтобы при помощи неё выходить на это качество. Различия ритуалик в том, что мастера говорили на разных языках и каждый по-своему видел поток, но всё это – одна энергия. Поэтому ты выходишь не на эгрегор буддизма, индуизма или христианства, а ты выходишь на канал, но делаешь это через близкий тебе образ.

*Вопрос.* А канал может отказать в обратной связи?

*Ответ.* Канал не может отказать. Просто ты можешь не принять канал, например, если с ним не резонируешь. Или ты не резонируешь с дверью, через которую пытаешься войти. Почему человек может не резонировать с каналом? Возможно, это связано с какой-то негативной кармой с этим ликом (буддизмом, христианством или индуизмом). Но в большей степени у человека просто нет этого качества внутри. Соответственно, он ближе или к каналу Брахмы, или к каналу Шивы (у него те качества более наработаны).

*Вопрос.* Эти практики связаны с каналами прошлого, настоящего и будущего?

*Ответ.* Ты все каналы берёшь из настоящего. Если мы говорим о времени как об энергии, то потоки опираются на эти три явления времени: будущее, прошлое и настоящее. Прошлое опирается на традиции, и отсюда всегда есть патриархи или старейшины, которые являются хранителями традиций. Будущее всегда опирается на неизведанное – это как бы прыжок такой. Отсюда энергия Шивы очень часто вызывает у людей страх, потому что там неизведанное. На Хранителя очень легко опираться, потому что ты знаешь, на что ты опираешься (это традиции), а вот Шива всегда требует смелости, чтобы шагнуть вперёд (при этом что там – никто не знает). Ведь у многих же из вас был опыт, когда вы начитывали мантру Шиве, ожидая одного, а она поворачивалась вообще по-другому. Поэтому у Шивы не просят материальных просьб, у него просят только духовные. Материальные просьбы – это поток Вишну, Христа, Рамы, Будды – это их прерогатива, а духовные просьбы – это Шива, это всегда неизведанное.

*Вопрос.* Как держать поток во время занятия? Через концентрацию?

*Ответ.* Ты же его намаливаешь всё время и в какой-то момент становишься проводником этого потока – он всё время с тобой. Ты этот ручеек всё время чувствуешь, и когда ты, например, с группой работаешь, то просто его проводишь в зал и периодически,

когда есть паузы между связками (народ закрывает глаза), ты им даёшь нужную настройку, а в этот момент «подкручиваешь» движение потока. Это всё – инструкторские секреты. Следующий шаг – ты видишь в поле группы людей, которые сильнее других зацепились за поток (они ярче светятся), и ты направляешь поток уже больше на них. В результате их ещё сильнее цепляет, и они своим резонансом цепляют ближайших – вы как будто зажигаетесь. На вас так интересно смотреть: один рядом засветился, другой, третий, четвёртый – и к концу занятия возникает общая полная «засветка». Если на вас смотришь, то видишь одно общее облако энергии. А в начале занятия – это такие индивидуальные шары энергии, каждый по-своему светится: кто-то более тёмный, а кто-то более светлый.

*Вопрос.* Канал одним концом здесь, а другим где?

*Ответ.* Там. Ну, начнём с начала. Было «Одно», и китайцы назвали его «Дао». Мы называем его Бог (у него множество имён, можно назвать Аллахом, как угодно). Это «Одно» решило познать самого себя и для этого разделилось на два начала: Дух (Шива) и материя (Шакти, Парвати). Парвати всё время танцует, а Шива всё время смотрит на танец Парвати (он созерцает). И эти два начала разделились на три: раджа-гуна, саттва-гуна и тама-гуна (или настоящее, будущее и прошлое). И от этих трёх потоков пошли все боги. Сетка гениально простая, поэтому очень легко понимать каналы (откуда какое божество). Ты любую школу смотришь – изучаешь их базовые ценности, какие техники они дают, и понимаешь, на какой из трёх каналов они опираются. А если у тебя есть резонанс со всеми тремя потоками через свои двери, то ты легко можешь с ними сонастраиваться, брать их техники и встраивать в свои практики. Такой универсальный ключ.

*Вопрос.* Как выбрать свой канал?

*Ответ.* Есть три проявления Бога – Тримурти. Мы попробуем разные каналы, какой-то из них будет тебе особенно близким – значит, он и есть твой. Это ни с чем не спутаешь. Например, когда ты влюбился в свою женщину, ты ведь не уговаривал себя: «Надо влюбиться! Сейчас пойду и влюблюсь». Ты просто влюбился – это случилось. Так и здесь: ты свой канал сразу почувствуешь. Если ничего не почувствуешь, значит, это не твоя техника работы с каналом. Потом что-то другое включится. Важно найти то, что интересно вам в данную секунду (раз оно интересно, то вы легко встроите его в свою жизнь).

*Вопрос.* Сурья, ты упоминал о пяти дверях. Что это за двери?

*Ответ.* Если ты хочешь дальше схему пройти, то пять дверей – это пять таттв (энергий) природы. То есть эти три потока породили пять энергий природы: землю, воду, огонь, воздух и пространство (эфир). А дальше по схеме уже ничего нет: всё остальное – это просто производное от всего этого. Например, в канале прошлого, где есть образ Христа, Вишну и Будды, там есть и другие потоки (их не пять, а гораздо больше). Это как огромный телефонный кабель с множеством жил – это вроде бы один кабель, но внутри его есть много маленьких проводов. То же самое в канале Шивы или в канале Брахмы. Если посмотреть всю схему, то сначала идёт один поток (его называют «Единый»), потом два (Шива и Шакти), затем три (Тримурти) и, наконец, пять (пять таттв) – и всё, это вся схема.

*Вопрос.* Канал любви держится на прошлом?

*Ответ.* Ведь вы же не любите человека за будущее? Такого не бывает. Ты влюбился в человека, любишь его – у тебя есть с ним настоящее, но также есть прожитые ситуации: здесь вы поцеловались, там у вас была первая ночь и т. п. И всё это – маленькие жемчужинки опыта, которые накопились внутри тебя: они-то и дают единое поле любви к этому человеку. И когда мы думаем о нём, то вспоминаем все эти события. Поэтому в этой схеме любовь – это прошлое. Но любовь в целом – это многомерное явление: она есть во всех трёх каналах. Просто я взял три эгрегориальных потока – буддистский, индуистский и христианский. Но на самом деле у всех трёх – один корень.

**Воздействие на ситуации жизни через внутреннее и внешнее**

## ВНИМАНИЕ

Итак, первый шаг, которому мы учимся, – это умение держать две сферы внимания: внутреннюю и внешнюю. Внешняя сфера держится с открытыми глазами: взгляд расфокусирован, мы смотрим на 180 градусов, глаза расслабленные. При этом мы не выделяем луча, а смотрим объёмно и пытаемся почувствовать кокон ощущений и уже с помощью этого кокона пробовать включаться в энергетику тех мест, в которых мы находимся. Внутреннее внимание: мы сворачиваем внимание внутрь, максимально уходим из внешней реальности, смотрим в себя и наблюдаем телесные ощущения. Потом (через некоторое время) в сфере нашего внимания начинают двигаться мысли и эмоции, и мы стараемся их тоже наблюдать, не отождествляясь с эмоциональной и ментальной деятельностью. Из обеих этих позиций внимания вырастают целые блоки практик. Вот один из блоков практик, которые мы начали осваивать, – это работа с внешним каналом энергии. Берётся один из трёх образов: Христос, Вишну/ Рама или Будда (какой образ наиболее резонирует) – вы с этим образом работаете, ощущая его как канал энергии. Это коротко о том, что мы прошли.

Двигаемся дальше. Есть ещё несколько шагов. Первый шаг – это работа с внешней сферой, через неё можно воздействовать на внешние ситуации. При этом я могу практиковать с ними из двух позиций – из внешнего и внутреннего потоков. Работа с внутренней сферой позволяет работать с внутренним ландшафтом. То есть, исследуя своё внутреннее пространство, я начинаю находить там отжившие («неправильные») программы, ненужные реакции. Весь эмоциональный и ментальный мусор, который мы копили годами (а то и жизнями), начинает сниматься через эту практику внутренней сферы. Параллельно я учусь работать с внешней сферой и с внешними источниками энергии.

У йога есть два канала, с которыми он учится работать, – это внутреннее и внешнее пространство: мы ищем силу и там и там (в зависимости от того или иного рода практик).

Практики воздействия на ситуации и события строятся в двух режимах: я могу менять ситуацию через внутренний мир, изменяя проекцию ситуаций внутри меня, но и могу менять ситуацию во внешнем мире, воздействуя напрямую на сам событийный ряд (на события). Опять же, исходя из того, к чему вы предрасположены (буквально в данный момент этого события), вы можете то так действовать, то так. То есть вопрос не в правильности, а вопрос в вашей предрасположенности – и всё.

Теперь немного об объёмном внимании. Один из критериев практиков – это количество времени нахождения в объёме. Потому что вовсе не обязательно обучать человека ходить в луче – большинство людей в луче-то и ходят. В йоге мы сначала учим человека ловить объёмное внимание, и когда он более-менее его натренировал, то уже из объёма мы обучаем человека кристаллизовать луч, но более сжато (как лазер такой), тогда эффект от практик намного больше. После объёма (на контрасте) луч сжимается гораздо сильнее, чем в обычном полурассеянном внимании обывателя (у которого луча-то и нет – идёт некий поток, который постоянно рассеивается и всё время прыгает от объекта к объекту). В обычном состоянии внимание человека всё время скачет то во внешнее, то во внутреннее (какая-то внутренняя мысль, внутренняя рефлексия, опять внешнее-внутреннее, внешнее-внутреннее). Когда люди очень хорошо научатся держать эти объёмные сферы – внешнюю и внутреннюю, только тогда их обучают дхаране, то есть концентрации (умению сжимать).

Зачем нужно это сжатие? Получается, что это прохождение сквозь сферы любого явления. Например, я беру объектом концентрации камень, с виду ничем не примечательный какой-то голыщ, серенький такой, но это же целая Вселенная. Просто смотря на него, я не вижу этой Вселенной – это просто камень. Но если у меня есть дхарана Шакти, то есть сила концентрации (лазер такой), то мне удаётся увидеть эту Вселенную. Я выставляю камень, собираю энергию внимания в узкий луч, который начинает упираться в камень. И когда сила концентрации доходит до определённого квантового перехода, то меня как будто выбрасывает (я прохожу сквозь матрицу камня и начинаю видеть его тонкую составляющую, то есть другой слой). Здесь как самолёт проходит сверхзвуковой барьер: скорость

набирает-набирает – раз! – прошёл, начинает двигаться быстрее скорости звука. То же самое и здесь.

Ещё пример: вы берёте линзу и наводите пятнышко света на бумагу, если вы фокус не собрали, то ничего не происходит. Но вы ловите-ловите фокус, и – раз! – пятнышко сжалось: в какой-то момент пошёл дымок и появился огонь. То же самое и здесь: мы держим концентрацию, собираем-собираем внимание, и, когда к нам попадает такой узкий лазер-луч, который, как сила дхарана Шакти, пробивает эту видимую материальную матрицу (обычную, трёхмерную), и мы начинаем видеть многомерность камня. Ведь он же – часть этого мира, и через него, как через дверь, я могу выйти на многомерную Вселенную. И когда йогин выходит в эту многомерность, то там опять появляется сфера, но это уже другое пространство – это уже сфера медитации.

Объект можно брать любой: объектом может быть часть внешней Вселенной (например, тот же камень), а может быть часть внутренней Вселенной (например, какая-то область меня). При работе с внутренней Вселенной я исследую какое-то своё качество, то есть пытаюсь понять, почему, например, у меня есть такие-то реакции на такие-то события. И я концентрирую этот же луч, но только внутри себя. Начинаю упираться в явление какой-то черты своего характера, и, когда сила концентрации опять переходит определённый квантовый предел, я как будто проваливаюсь дальше и вижу корень этого качества: например, я вижу какую-то свою жизнь (предыдущую или ещё дальше) и вижу, откуда это качество пришло со мной. Это очень сильная йогическая Сиддха. Вы можете облучать любое явление жизни (внутренней и внешней), и это даёт более ясное понимание жизни, а более ясное понимание минимизирует ошибки, соответственно, карма становится более чистой, более правильной – мы становимся всё ближе и ближе к тому, что называют «дхармический человек», то есть человек, который живёт по дхарме, по законам Бога.

*Вопрос.* С чем лучше работать в городе?

*Ответ.* С лучом – каналом, который ты будешь на себя опускать (чему мы здесь и учимся). В пространство города свои энергии встраивать нельзя – там очень много эмоциональной, ментальной грязи (нахватаетесь). Уходите в канал. Вот вам стадии обучения работы с каналом. Первая – опускание канала. Это просто одна из стадий обучения: сначала я учусь его чувствовать. Почему очень важен резонанс с ликом? Так проще. Я начинаю чувствовать этот поток, постепенно осознавая его: сначала я ощущаю его внешней сферой – я ощущаю его как некий нисходящий приятный свет (каждый чувствует по-своему). Потом, когда я начал его чувствовать вовне более-менее устойчиво, я учусь его ощущать внутри себя. За счёт чего я учусь его чувствовать внутри себя? Я просто резонирую с этим потоком за счёт какого-то своего качества, какой-то наработки. Это может быть какая-то прошлая жизнь: например, я целую жизнь был монахом в христианстве (или в буддизме) – вы целую жизнь потратили на этот канал, и поэтому, когда вы сейчас к нему обращаетесь, он сразу у вас появляется (у вас эта наработка внутри, как латентная, спала, а так вы её начинаете открывать). И вы внутри зажигаете этот образ (открывается канал) – вы учитесь дать этому качеству устойчивое проявление (вызреть его), и вот когда оно вызревает, то оно и будет держать вам канал. То есть вам уже не надо его постоянно ловить – он на вас всё время идёт, потому что подобное притягивает подобное (ваше внутреннее качество является якорем канала, идущего на вас). И дальше вы, уже просто ощущая этот поток, начинаете с его помощью совершать какие-то действия в своей жизни. Этим самым вы ещё более устойчиво пропитываетесь нужным каналом – и когда в определённый момент вы почувствуете, что данный канал вам дал всё, что нужно, то вы просто переходите в следующий.

*Вопрос.* Скажите, если мне нужно найти целительский поток, то из этих трёх главных сил, что мы с вами разобрали (прошлое, настоящее и будущее), где он будет?

*Ответ.* В прошлом.

*Вопрос.* А если мне нужны защитные вибрации, то где он будет?

*Ответ.* В будущем. Нужно понять принцип – должна быть ясность. Все защитные каналы работают с будущим, потому что неприятности, как правило, ожидаются. А все целительские потоки работают с прошлым, потому что проблематика лежит в карме, а карма – это прошлое. Поэтому, например, практически нет лечения через канал Шивы, а вот через канал Вишну есть, но зато убирать ситуации, выстраивать вектора и намаливать новые потоки (новые вектора) – это Шива.

Есть традиции, которые формируют мантры, в которых защиты все три потока. В частности, Маха-мантра Деврахи – там все три силы присутствуют. Отсюда эту мантру называют «скорой помощью». Она реально очень быстро и мощно помогает во всех ситуациях (она подходит и для материального, она же и защита, и целительство, и она же для духовного развития), поэтому я бы вам советовал эту мантру освоить, она не требует инициации. Это мантра, которую можно передавать просто так и не обязательно в неё получать инициацию. Я очень много видел проявлений её реализации, и не только у людей, которые получили инициацию, а я видел её проявление у людей, которые её получили просто так на семинарах, и этим людям тоже очень сильно помогало. И эта мантра не требует от вас каких-то дальнейших обязательств: например, если вы не хотите с этой линией дальше идти, то и не надо, но с мантрой вы можете работать.

*Вопрос.* Говорят, молитва «Отче наш» – это тоже очень мощная защита.

*Ответ.* К своему стыду, я её даже и не знаю. Я очень люблю этот канал и много с ним коммуницирую, но с попами не общаюсь. Я как-то сам прихожу в церковь, с каналом общаюсь (контактирую), а с батюшкой – нет. Не потому, что они мне не нравятся (среди них есть очень интересные люди), просто разные парадигмы, разные картины мира. Их религиозная картина мира мне не очень близка. Поэтому я как таковых молитв и не знаю, кроме Иисусовой. Я отвечаю только за то, что сам попробовал, и стараюсь обучать только тому, что сам прошёл.

*Вопрос.* Есть ли какая-то связь между интроверсией/ экстраверсией и способностью работать с внешней и внутренней сферой?

*Ответ.* Здесь прямая связь. Интровертам легче работать с внутренней сферой, а экстравертам – с внешней. Отсюда есть школы, которые буквально диаметрально действуют: одни работают только с внутренней сферой, не влезая во внешнюю, а есть школы, которые работают только с внешней сферой, – они внутреннюю вообще не трогают. Но йога – это срединный путь. В самом названии «Ха-Тха» – Луна и Солнце – заложены оба вида практик. Но опять же, в зависимости от вашей предрасположенности, вы можете использовать те, которые вам больше подходят. Я в своё время пробовал вводить людей сразу в срединное состояние (в оба канала) и увидел, что это сложно. И поэтому я взял алгоритм «внешнее-внутреннее»: постоянно двигаясь так, человек в какой-то момент находит середину и очень хорошо её ощущает (и тогда он устойчиво может в ней находиться).

*Вопрос.* Как почувствовать канал? Вдруг в прошлых жизнях я не был ни индусом, ни буддистом. Я пока не могу понять, какой канал мне ближе. Какой-то резонанс был, но чуть-чуть.

*Ответ.* Значит, это, может быть, очень маленькая искорка для тебя. Но если она уже появилась, то ты просто берёшь её, и она постепенно начнёт разгораться. Растёт и развивается только то, чем ты пользуешься. Если ты будешь постоянно пробовать контакт с этим каналом, то он начнёт проявляться, и ты начнёшь его ярче чувствовать. Это всё равно что ты увидел мельком женщину, и она тебя чуть-чуть зацепила – в ней что-то как будто проскользнуло. Но если ты её больше не увидишь и у вас не будет каких-то встреч, общения, то это «что-то» – раз! – и исчезло. Но если у вас произошла вторая встреча, третья, четвёртая – контакт всё ближе и ближе, и это «нечто» между вами как-то разрастается. То же самое происходит и при работе с каналом.



## Практика в местах силы

Ещё один важный момент. Часто на местах силы возникают эмоциональные выбросы, то есть внутри нас начинает раскапсулироваться тот накопленный опыт негативных эмоциональных реакций, которые мы накопили, и выходить в сферу нашего сознания – осознанного внимания. И это может быть что угодно. Например, эмоциональные реакции: страх, напряжение, тревога и ещё что-то. Смотрите, ещё один интересный принцип в эзотерике: когда люди осваивают канал интуиции, то пока эмоциональное поле не очищено, верить тому, что чувствует локатор Анахаты (а именно она отвечает за интуицию), не рекомендуется. Пример: ребёнок задержался, загулялся в компании и не пришёл вовремя домой. Плюс его мобильный телефон сел, и он не отвечает на звонки. Всё – у мамы начинается паника: она уже «сердцем чувствует» какую-то тревогу. Пытается думать, куда звонить: в больницу, в морг, в милицию – то есть сразу же проявляется её внутреннее напряжение. И кстати, очень часто такое явление есть в местах силы (неожиданно появляются внутренние страхи, например страхи о детях). Все, кто является родителями, прекрасно знают, что всегда внутри есть некое опасение за детей. И это понимаешь только тогда, когда сам становишься родителем. Когда сам балбесничал, где-то бродил, потом возвращаешься, смотришь на родителей и думаешь: «И почему они волнуются? Ерунда какая-то, ведь на два часа всего задержался». Но когда сам становишься папой или мамой, ты их вспоминаешь. И очень часто внутренний страх, внутреннее напряжение в местах силы проецируется снами, в которых вы можете видеть какие-то негативные ситуации с детьми. То есть из-за этого тоже не нужно сильно переживать, потому что это очень часто возникает. Это связано с тем, что этот внутренний страх начинает уходить. Он выходит, мы начинаем очищаться, и он раскапсулируется через сны (мозг как разряжается).

В чём ещё прелесть нахождения в этих точках? Многие наработки вы здесь ловите гораздо быстрее. Например, чтобы людей ввести в сферу (внутреннюю или внешнюю), мне в городе нужно регулярно заниматься с человеком (два-три раза в неделю) в среднем где-то полгода-год – вот тогда большая часть группы начинает ловить сферу. Процесс обучения в местах силы концентрированно сжат. Мы получаем опыт контакта с новыми измерениями, и уже этот опыт мы будем реализовывать в городах.

И получается, что, когда сила в нас входит, она попадает внутрь нас и начинает активизировать, раскручивать внутренние латентные самсары негативного опыта. А мы здесь всё время пытаемся контактировать с силой: вы внутри её постоянно находите, и периодически за счёт сферы вы немного как будто «отрываетесь», и она в вас входит (при этом входит порциями в зависимости от ёмкости ваших полевых структур). Почему активизируются самсары именно негативного опыта? Потому что это то, что мешает нам двигаться. Поэтому сила, попадая в нас, начинает в эти точки давить, пытаться их заполнить. Когда эта точка уходит, негативный опыт раскапсулируется и выходит через нас, то есть происходит катарсис (может уйти как угодно: через ощущения, через сон), место освобождается, и туда уже входит поток чистого восприятия, чистого опыта – более позитивного. Оттиск прошлого опыта остаётся, но у него уходит эмоциональный заряд.

Ведь в чём проблема? К примеру, вы смотрите на фотографию, и там человек, который вам безразличен (просто какой-то посторонний прохожий, которого сфотографировали, с абсолютно заурядной внешностью). Вы смотрите, а фотография вам ничего не даёт (никакого «лайка» внизу вы не ставите). Или вы смотрите на фотографию, которая вас зацепила, закрываете глаза, а картинка держится, потому что изображение вас зацепило. То же самое – самсары. Мы же постоянно накапливаем впечатления в процессе жизни – мы в принципе за этим и приходим сюда: за опытом и впечатлениями, через это мы и обучаемся. Мы накапливаем разные впечатления. Но одни впечатления имеют для нас небольшой эмоциональный заряд, как, например, вы на камень посмотрели и отвернулись: оттиск остался, а эмоционального заряда там нет – камень и камень себе. Но ситуация, в которую вы сильно вовлеклись и где были ваши эмоции, оставляет оттиск, наполненный сильным эмоциональным зарядом. Это уходит в нашу память, в причинное тело и накапливается там,

уходя в то, что называют васаны – это некие такие папки, куда накапливается один и тот же опыт. Например, у вас есть васана «страхи», и весь страх, который вы накапливали в разных ситуациях с детства (ситуации были разные, но везде была эмоция страха), складывается в какую-то зону внутри нас. Потом есть оттиски, связанные с любовью. Вы могли, например, в детстве влюбиться в какого-то мальчика или девочку (ещё даже в садике), потом уже в школе и дальше-дальше – уже дошло до вашего супруга или супруги, но все то, что связано с эмоциональной привязкой, с любовью, складывается в одну зону, и это называется «васаны». То есть самсары (оттиски) как бы разделяются. Очень похожая система в компьютере (просто человек ничего не может придумать того, чего нет в нём самом). Компьютер больше и строится по принципу нашего ума: жёсткий диск, подкорка, оперативная память, кора – всё то же самое.

Получается, когда мы попадаем в место силы и начинаем в нём делать практики, они глубоко нас раскрывают, и энергия, проникая в нас, начинает давить на эти закапсулированные самсары. В результате они поднимаются из подсознания (из памяти) и проявляются в осознанном поле нашего восприятия. И мы начинаем по-новому их проживать. При этом здесь обычно две реакции. Первая реакция стандартная – я опять вовлекаюсь в эту же ситуацию и снова уже час-два (а то и полдня) начинаю гонять внутри себя своих внутренних тараканов. В результате всё время себя накручиваю: вспоминаю, как меня обидели, вспоминаю какой-то страх, тревогу. Например, я тревожусь о детях и сам себя накручиваю: «Как они? Что они? А вдруг куда-то попали, вдруг что-то случилось?» И я разгоняю собственные эмоции. Получается, что я не терапевтирую эту зону, а наоборот – ещё больше усиливаю негативные реакции. И не просто усиливаю, а добавляю туда энергетику места силы. Когда же мне всё-таки удаётся хоть как-то от этого отключиться (следующие впечатления меня зацепили), весь негатив опять уходит в подсознание, снова возвращается на то же место, но при этом становится ещё больше. И это путь в никуда. Получается, что я себя не вытаскиваю из болота вот этих самсар, а ещё больше их накапливаю.

Поэтому применяется (и потихонечку мы к этой технике подходим) техника взгляда свидетеля или созерцания. Это и является одной из основных, базовых йогических технологий, которая помогает растворить этот эмоциональный заряд, чтобы картинка стала «пустой». Как только картинка становится «пустой» (оттиск есть, но эмоции нет), вспоминая это же событие, у вас нет реакции, вы не вовлекаетесь снова в круг этих впечатлений. Такое ощущение, что да, было, но это вас уже как-то не трогает (уже нет никакого отклика). Всё, значит, самсара раскапсулирована, эмоциональный заряд ушёл, эта энергия освободилась, и, соответственно, она уже не влияет на ваш выбор.

В чём ещё проблема? Накопление негативного опыта формирует в фильтре нашего восприятия негативный отклик на похожие впечатления. То есть если я долго накапливал негативный опыт с какими-то людьми, то, как только я попадаю в схожую ситуацию, у меня сразу же появляется негативная реакция. А там всего две программы: я или боюсь (тревожусь), или агрессивую. В результате получается, что если я эти авгиевы конюшни своего подсознания не очищаю, то всё: сколько бы я ни накапливал энергии, она просто будет усиливать вот эти самсары.

Часто мистики приводят такой пример. Представьте, что у вас есть железная болванка, и с её помощью вы можете совершить какой-то ограниченный объём действий: использовать её как наковальню, как пресс-папье (придавить что-нибудь), подпереть дверь – и всё. Потому что сама форма этого предмета предполагает, скажем так, определённый набор полезности: только такой спектр действий я могу с этим предметом сделать. И теперь я начинаю в болванку вкачивать энергию (нагревать её на огне). Я наполняю её, болванка уже раскалилась, она пышет жаром, но на её полезность я вообще никак не повлиял: когда она остынет, я то же самое смогу сделать – только этот набор действий. Но если эту болванку трансформировать во что-то другое (например, в шар), то уже спектр полезности

увеличивается. А если я сделаю из неё что-то сложное (например, трансформирую её в какое-то нужное изделие), тогда она станет очень полезной.

То же самое происходит и с нами. Вот у меня есть определённый набор впечатлений, набор этих самскар. Я начинаю практику по наполнению себя энергией. Никакого изменения меня как личности эта практика вообще не несёт. Да, становишься здоровым, не спорю, а также появляется больше энергетической силы. Но я как личность вообще никак не меняюсь: мои реакции, моё восприятие мира остаются прежними. Но если я эту энергию поднимаю в голову, а потом уже в новом качестве опускаю её вниз, то это начинает трансформировать «болванку» во что-то другое. Эти мои внутренние тараканы, внутренние самскары начинают трансформироваться. За счёт чего? Когда энергия поднимается в голову и опускается вниз, сфера моего внимания выбрасывается в позицию свидетеля. И когда я смотрю из позиции свидетеля на то, что представляет собой моя личность (то есть я – тело, я – энергетика, я – эмоция, я – мысль), сотканная из личной истории, то в этот момент взгляд свидетеля меня терапевтирует.

За счёт чего? Наш ум – это структура, это просто биомашина, которая является слугой. Для кого? Представьте, что у вас есть скафандр с отдельным топливным баком (к примеру, ракетное топливо – специальный ранец за спиной), в этом скафандре есть компьютер и локатор. И внутри всего этого сидит космонавт. Так вот: скафандр – это тело, а топливный бак – это наша энергетика и эмоции. Ведь именно эмоции моделируют значимость событий и интенсивность нашего вложения в те или иные ситуации (если ситуация меня эмоционально не трогает, то я в неё и не вкладываюсь). Далее локатор – это Анахата-чакра, или интуиция, «шестое чувство». И наконец, компьютер скафандра – это логика, интеллект, Вишудха-чакра. Именно эта чакра просчитывает ситуации и делает это в двух режимах: в режиме линейности и в режиме системности (то есть общая картинка или узкий луч – мы это с вами уже разбирали). Но все эти приспособления нужны для того, чтобы путешественник, который внутри скафандра, мог спокойно двигаться. И базовая ошибка людей в том, что они воспринимают себя как скафандр, локатор, компьютер и как топливный бачок – всё это они считают собой, потому что нет понимания, что обусловленность кармы не даёт доступа к путешественнику. А ведь путешественник – это и есть наша душа, Дживатма.

Но как почувствовать нашу душу? Самый простой способ – это научиться входить в пространство чистого сознания, то есть я – не тело, я – не эмоция и я – не мысль, а я – нечто, которое не окрашено никакой деятельностью (оно просто смотрит). Как различить? Всё, что движется, всё, что меняется, – это ещё скафандр, топливо, компьютер и локатор (то есть Шакти). Всё, что не меняется, и всё, что никогда не подвержено изменениям, – это и есть душа.

Что мы делаем? Вы садитесь, погружаетесь во внутреннюю сферу и начинаете чувствовать контуры тела в объёмном внимании (внутри). И если в этот момент через какое-то время в поле вашего восприятия не возникает ещё мыслей и эмоций, значит, вы смотрите из полевой структуры мыслей и эмоций, то есть вы смотрите из Анахаты или Вишудха-чакры. Вы, получается, уже немножко отделились от тела, можете на него смотреть как бы изнутри, со стороны, но не отделились от эмоций и мыслей. Но если вы какое-то время сидите довольно устойчиво (а должно быть обязательно условие – выравнивание энергетик, соединение их, подъём вверх и опускание), то в этом случае есть все возможности, чтобы проявился свидетель, проявилось это чистое сознание. И дальше мы просто сидим, держим сферу тела, и в какой-то момент возникает как бы отделение от эмоционального тела – щёлк! – мы как бы отделились и внутри нас начали двигаться эмоции. И вот если в этот момент вы опять вклеитесь, начнёте их проживать, то вы снова просто отождествились с оболочкой. Здесь не нужно вклеиваться, а нужно просто смотреть, какая бы эмоция ни двигалась (ужасная или прекрасная), вообще не приклеивайтесь, просто смотрите. То есть это как облачко внутри вас: оно может быть очень красивое, может быть чёрногрозное. Не присоединяйтесь – пусть оно просто всё время движется. Дальше вы

сидите-сидите, потом – щёлк! – ещё одно отделение, и побежали мысли (то есть вихри ментальных волн начинают двигаться, и вы на это смотрите). В принципе в этот момент вы уже в сознании: чистое сознание просто наблюдает, и это вас терапевтирует.

За счёт чего происходит терапия? Одна из природ чистого сознания, одно из его проявлений – пустота. Это как природа света: когда мы зажигаем свечку, всегда будет два проявления природы света – это сам свет и тепло. Как только мы зажгли свечку, то сразу появятся свет и тепло (на небольшом участке комнаты будет свет, и вокруг свечки будет тепло). То же самое и здесь: как только мы попадаем в видящего, в свидетеля, то одно из его проявлений – пустотность. И вот когда эта пустотность смотрит на эмоции и на мысли, то, какие бы они ни были, она их обнуляет, затирает их значимость. И чем дольше мы находимся в этой позиции, чем больше мусора поднялось снизу и проплыло перед нашим взглядом (если нам удаётся не приклеиваться, а быть в этом пространстве свидетеля), тем больше всего обнулится, как бы обесценится. И как опыт оно сохраняется, вы его помните, но у вас уже нет привязки к нему. И вот за счёт этого и происходит терапия.

*Вопрос.* Получается, чтобы устранить у себя какую-то эмоциональную реакцию или болезнь, нужно смотреть в проблемную точку и ждать, пока все обнулится?

*Ответ.* Нет, там всё хитрее. Почему мы начинаем с тела? Мы же хатха-йогины: вы смотрите в тело и в объёмном внимании гипертрофируете проблемную точку. Например, заболел крестец. Вы сидите, смотрите в тело и в объёме тела фокусируетесь на крестце. Но очень важно, чтобы все праны были выровнены: то есть соединились, поднялись и опустились. Вот если этого не пройдёшь, то терапия не получится. К сожалению, это многие забывают – они пытаются просто сидеть и смотреть. Но если праны не выровнялись, не соединились, не поднялись и не опустились, то этого масштабирования, разотождествления не получается, человек просто сидит и гоняет внутри какие-то свои мысли. Но если ты смотришь в зону крестца при выровненных пранах, то в какой-то момент происходит – бах! – такое отклеивание от эмоций (вдруг побежали эмоции, связанные с этой болевой точкой). Ты начинаешь смотреть в эти эмоции, и если ты в свидетеле, то сохраняешь эту позицию бесстрастного зеркального взгляда, и ты просто отражаешь их, но не реагируешь на эмоции. Тогда они начинают терять свой заряд (то есть они обнуляются), и в какой-то момент – щёлк! – ты отделяешься, и побежали мысли, связанные с этой проблемой. И ты прямо видишь ситуации, которые притянули вот эту боль, но это видение тебя терапевтирует. Ты видишь, что ситуации проходят перед глазами, и это видение даёт тебе масштабирование и понимание того, что можно поступить по-другому, то есть у тебя уходит узкий коридор, что только такие поступки я могу совершать в этих событиях. И у тебя – раз! – и расширение: ты понимаешь, что можно гармоничнее поступать. И вот это терапевтирует. И как следствие, когда эта ясность приходит, тогда хвост отпускает тоже.

*Вопрос.* То есть вначале ты сам, сознательно, направляешь взгляд на свою проблему?

*Ответ.* Нет. Сначала ты должен научиться этим шагам: выровнять праны, соединить, поднять, опустить. Потом ты должен научиться держать сферу объёмным вниманием (внешнюю и внутреннюю). И только когда ты этому научился, то только тогда ты учишься масштабированию свидетеля. Иначе этот процесс просто не запустится. Это как вы взяли кастрюлю, всё порезали, залили водой, поставили на газ, включили – и вот тогда вы можете сидеть и ждать. А если вы взяли кастрюлю, поставили на газ, но ничего туда не положили, то, сколько бы вы ни ждали, ничего не будет. То же самое и здесь: нужно запустить процесс.

*Вопрос.* Но ведь бывает так, что ты просто погружаешься в эмоцию и терапевтируешь её. Тебе не нужно выравнивать праны, поднимать и опускать их...

*Ответ.* А чем ты погружаешься? Ты иходишь в эмоцию своим сознанием. Это просто ты демонстрируешь определённый опыт наработок в йоге: когда сознание на определённом уровне практики уже более-менее кристаллизовано, то, уже погружая его в ту или иную проблему, ты её обнуляешь. Потому что одна из природ сознания – пустота. И проблема,

эмоция от тебя отлипает. Качество ты не поменял, но яркость эмоций ты обнулil. Представь, что есть горячий шарик, который ты кладёшь на кусок льда: шарик немного лёд проплавил, но в какой-то момент он очень быстро потерял своё тепло (холод льда забрал всё тепло в себя). То же самое делает и пустота – она обнуляет. Кстати, основа энергии смерти – пустота. Когда приходит смерть и забирает человека, то, как описывают люди, которые пережили клиническую смерть, теряется яркость этой жизни – мы её начинаем вспоминать, как будто это был сон. Это всё равно что вы спите и испытываете очень яркое сновидение, в котором вы гоняетесь за кем-то (или кто-то гоняется за вами), происходит какая-то динамика событий: кого-то любите или кого-то ненавидите, и вдруг – раз! – и будильник зазвонил. Вы проснулись, и – оп! – вы потеряли контакт с тем миром снов. Вы в другом измерении, и вы понимаете, что это был сон и, значит, это несерьёзно (ну, было и было, прикольно кому-то рассказать, потому что был интересный сюжет). То же самое, когда смерть приходит: она вытаскивает человека в Бардо, и в том измерении то, что было здесь, нами воспринимается как сон.

За счёт чего она это делает? За счёт пустоты, ведь сама природа смерти – пустота (ничто). Так вот это одна из природ нашего сознания. Если мы смотрим из этой позиции на любую негативную динамику внутри нас, то мы её просто обнуляем, растворяем. И память о событии сохраняется, но реакции нет. Вот за счёт этого и происходит терапия (очищение), и мы меняемся, вот эта «болванка» начинает менять конфигурацию. Когда тебе удаётся почувствовать эмоцию и посмотреть в неё, всё меняется. Потому что, если тебе не удаётся от неё отделиться (то есть ты есть эмоция), тогда не удаётся выделить это сознание как отдельное поле. Тебя зацепила эмоция, и она тебе притащила множество дополнительных эмоций, множество мыслей. На фоне этой эмоции ты сделал какой-то поступок. И потом, когда ты немного опомнился, то думаешь: «Я себя как будто потерял». И всем говоришь: «Всё, меня зацепило. За себя не отвечал». То, что ты описываешь в своем вопросе, – это и есть частично эта техника: внутри появляется эмоция, но у тебя есть отделённость, и вот этой отделённостью с сознанием ты смотришь в эмоцию, и вот этот пустотный взгляд сознания затирает её, обнуляет этот заряд. А так как заряда нет, она просто уплывает, теряет значимость. Если это не имеет значения, то наш ум не держится за него, а всё, что даёт сильные реакции, сразу нас как бы приклеивает.

*Вопрос.* Но если душа приходит за опытом и впечатлениями, значит, эмоции тоже нужны?

*Ответ.* Я же вас не призываю стать бесчувственным бревном обыкновенным: сидеть себе, как в сказке Александра Роу, где Марья Искусница сидит и говорит: «Что воля, что неволя – всё равно». Давайте последовательно пройдем все эти шаги. Эта техника обогащает вас, она не делает вас роботоподобными существами.

## **Баланс природных энергий (таттв) И здоровье**

Мастера говорят, что, если мы хотим быть здоровыми, нам нужно периодически (с какой-то регулярностью) попадать в пространство контакта чистых природных энергий. То есть контактировать с землёй (а это камни, песок, глина и т. д.), с солнцем, с чистым воздухом, с пространством звёзд, с чистой водой (морем) и периодически смотреть на бескрайний горизонт. При этом в своё время меня обучали, что йогин ни в коем случае не сражается с природой, а использует её энергии для практики. Напоминает такого серфингиста, который не борется с волной, а скользит за счёт её силы по поверхности воды. И вот для того, чтобы быть здоровым, важно научиться балансировать таттвы в теле.

Смотрите, как таттвы наблюдаются в теле. *Таттва земли* отвечает за костную систему, зубы, волосы, ногти – это Муладхара-чакра. Если, например, тело накапливает камни или есть проблематика с зубами, волосами, ногтями или суставами, то это, соответственно, дисбаланс энергии земли. И нужно балансировать её в теле с помощью практик.

*Таттва воды*, или Свадхистана-чакра, отвечает за мочеполовую систему, жидкости в нашем теле, и, соответственно, если есть дисбаланс мочеполовой системы или у человека частые отёки (различные водянки, опухоли) – это несбалансирована таттва воды, и её нужно выравнять.

*Энергия огня*, или Манипура-чакра, отвечает за желудочно-кишечный тракт, и частично она цепляет кровеносную систему. Соответственно, если есть проблемы с этими органами в теле, то нужно балансировать огонь. Дисбаланс огня – это, как правило, какие-то воспалительные процессы или заболевания (дисфункции: гиперфункции или гипофункции) области желудочно-кишечного тракта.

*Энергия воздуха* (Анахата-чакра) отвечает за лёгочную и кровеносную системы, и если есть проблемы с этими системами, то нужно балансировать воздух. Дисбаланс воздуха – это проблемы с лёгкими, бронхами.

И Вишудха-чакра (*таттва пространства*) отвечает за щитовидную железу и частично за нервную систему. Частая проблематика Вишудхи – это сложность выстраивать фокус: когда человек постоянно что-то забывает или он рассеянный, он постоянно или спешит куда-то, или всё время опаздывает. Очень сложно что-то запоминать людям, когда нарушен баланс таттвы пространства. Соответственно, нужно балансировать эту чакру: когда вы смотрите на бескрайний горизонт, наблюдая его, вы балансируете себе Вишудху.

Теперь о балансе природных энергий формами (асанами). Если мы балансируем таттву земли, то мы должны гипертрофировать Муладхару. Это прокачки таза и ног. Рисунки должны строиться в мягком, медленном, спокойном ритме, и побольше зависаний в различных формах с укоренением. Плюс включение, например, мула-бандхи.

Если мы балансируем таттву воды, то в наших алгоритмах практик тоже включаются больше ноги, но уже идёт раскрытие таза, крестцового отдела. В рисунках мы гипертрофируем текучесть – такое мягкое перетекание из формы в форму. Если в работе с землёй была более медленная, устойчивая практика, то при работе с водой практика как будто танцующая.

Если мы балансируем таттву огня, то в рисунках должно быть много зависаний, много асан Солнца, интенсивные продышки, интенсивные силовые виньясы.

Если мы балансируем таттву воздуха, то в наших рисунках практик должно быть как можно больше раскрытий грудной клетки (активизация зоны Анахата-чакры): различные длинные вытяжения с прокачкой зоны груди.

И наконец, Вишудха-чакра балансируется или перевёрнутыми формами, или формами на баланс: когда мы зависаем на одной ноге, на двух руках, или нога-рука (различные ласточки) – это баланс Вишудхи. Уже понимая, какая чакра у вас выходит из-под контроля (какая таттва выходит из баланса), вы можете её балансировать. Например, когда на улице ветреная погода и ветер буквально выдувает из нас энергию (что даёт ощущение повышенной нервозности, тревожности, неустойчивого эмоционально-психического состояния), важно балансировать таттву воздуха противоположной энергией – таттвой земли. Земля всё сделает наоборот: она даст нам устойчивость, основательность, такую спокойную уверенность в себе и в том, что вы делаете.

То же самое по качествам характера.

Силовые качества таттвы земли – это устойчивость, надёжность, основательность. Минусовые качества – консерватизм, ригидность и тупость, жёсткость, противоречие любым новым явлениям (то есть человек двигается только по устойчивым тропкам, которые сам и натоптал, – всё новое отбрасывается).

Таттва воды в плюсе даёт пластичность, коммуникабельность, лёгкость, текучесть, но в минусе она даёт стервозность, нестабильность, лживость и обман (когда Вода выходит из-под контроля, люди начинают врать и обожают сплетни).

Таттва огня в плюсе даёт энергию, решительность, напор, смелость. Выходя из-под контроля, она даёт раздражительность, гнев и агрессивность. Человек бросается на всё, что

шевелится, что не вписывается в рамки его привычной картины мира. Как собачонка на привязи: кто бы мимо ни прошёл, она кидается на забор.

Таттва воздуха в плюсе даёт сердечность, дружелюбие, ощущение единства с миром, радость, любовь – все эти качества. Выходя из-под контроля, она даёт болтливость: человек погружается в пустые прожекты, обещания, очень много говорит. Мы про таких людей говорим «пустой человек»: лёгкий человек, за которым ничего не стоит, болтун.

И таттва Вишудхи (пространство) в положительном ключе даёт мудрость, ясность, понимание людей, обстоятельств, событий – то есть всё то, что связано с мудростью. В минусе она даёт шизофрению, различные психические отклонения (всё то, что связано с расстройствами психики), тревожность.

И уже, наблюдая за собой, вы можете дифференцировать свои рисунки практик йоги. Например, у вас есть склонность к каким-то качествам таттв (в плюсе или минусе), и вы можете смотреть, какой блок практик вам гипертрофировать в ваших рисунках, а какие практики, наоборот, понизить, если у вас избыток этого качества. Очень интересно можно прорабатывать алгоритмы личных рисунков практик.

### **Энергетические хвосты и их влияние на здоровье**

Что такое энергетические хвосты? Это нерешённые проблемы по чакральным точкам, которые со временем приводят к появлению различных заболеваний в теле (если проблему не решить). Например, хвост на Свадхистане – это различные сексуальные, эмоциональные, чувственные привязки. Когда мужчина соединяется с женщиной (у них произошла близость), и особенно если в женщину попало мужское семя и она его растворила (то есть зачатия не было, но слизистая женщины вобрала в себя семя мужчины), тогда появляется энергетический канал на уровне Свадхистана-чакры между любовниками, и этот канал держится довольно долго (если семя не попало – то канал есть, но он держится меньше). И люди уже расстались, каждый из них пошёл своей дорогой, но этот канал ещё какое-то время держится (он висит в энергетике).

Далее, по закону сообщающихся сосудов, если, например, вашему бывшему любовнику или любовнице очень плохо (допустим, он или она попали в какую-то сложную жизненную ситуацию), то неосознанно возникает эффект пустого кувшина: пустота начинает тянуть из полного кувшина (то есть в данный момент от вас). Происходит быстрый отток энергии по этой старой связи (по старому энергетическому каналу), ваш крестец пустеет, и там возникает проблема: или в зоне половых органов появляется какое-то заболевание, или возникают проблемы с крестцом – неприятно-тянущее ощущение (как бы закусывание этой зоны). Потом человек даже ногу подтягивает (происходит небольшой подвывих, и идёт передавливание седалищного нерва – человек «тащит» ногу, ему очень неприятно).

В этом случае можно и нужно терапевтировать саму физическую зону (подбирая асаны, подбирая тот же массаж, различные практики), но параллельно нужно ещё снять этот энергетический хвост. Потому что всё время по нему идёт отток энергии: вы туда накачиваете – она опять потом уходит, накачиваете – она опять уходит. Поэтому хвосты нужно учиться снимать на всех чакрах. Периодически себе нужно устраивать «чистку хвостов» (по-другому и не скажешь).

Ещё один пример. Что происходит с обидой? Этот энергетический хвост часто приклеивается на Анахата-чакру. То есть вы с другим человеком становитесь как два энергетических шарика. Например, вы обидели человека. Или по-другому: ваше поведение было более-менее корректно, но человек решил обидеться (бывают такие люди – как бы правильно вы себя ни вели, он всё равно решил где-то внутри обидеться, и он обидится – найдёт повод, сам себе всё объяснит). Когда человек обижается, то от него отходит энергетическое щупальце, которое приклеивается к вашему кокону на уровне Анахата-чакры. Каким образом? Он же всё время о вас помнит: то есть вы его обидели, у него внутри есть ощущение обиды. Это ощущение формирует такую тёмную затягивающую воронку, которая выстреливает щупальцем: оно приклеивается к вашему кокону. И как только у него включается обида, он говорит: «Ой, как мне себя жалко! Меня этот человек

обидел», и в этот момент воронка тянет из вас энергию. Опять он вспомнил – снова тянет. Если в этот момент вы ещё начинаете испытывать чувство вины (у вас включается: «Ну, всё-таки я неправильно поступил, нужно было по-другому»), то всё – этот отток во много раз усиливается. Если вы чувствуете, что вы правы (что вы поступили корректно, а то, что он обиделся, – это его проблемы), то этот отток минимален, потому что вы «безупречны»: ваш кокон гладкий, обтекаемый и этому щупальцу сложно зацепиться. Как только у вас возникает чувство вины, сразу же появляется некая деформация на уровне Анахата-чакры. Тогда этот хвост (щупальце) легко прилепляется к кокону и начинает тянуть из него энергию. И чем больше вы испытываете чувство вины (а с той стороны обида работает, как насос такой), тем больше от вас происходит отток.

И в какой-то момент щупальце просто выедаёт кокон и забирается глубже: энергетически входит уже в пространство органов. В определённый момент у нас возникают неприятности с зоной лёгких или происходит подвывих грудного отдела позвоночника. У нас как бы «летит» спина и появляется очень неприятное ощущение в грудном отделе позвоночника.

То же самое происходит, когда вы включаетесь в жалость. Смотрите – есть жалость, а есть сострадание. Вот жалость – это неприродное (нечеловеческое) качество. Это опять же одна из психологических вампирских игр, когда человек к вам приходит и начинает выливать на вас какую-то свою проблему. Если вы в ровном состоянии (ваш кокон гладкий), если вы внутри спокойны, то кокон – р-раз! – и очень легко, быстро восстанавливается. Но если вы внутри допускаете жалость к человеку (открываетесь), то в этот момент кокон деформируется: то есть мы сами даём ему деформацию своими эмоциями. И происходит очень сильное деформирование кокона, а человек, который это допустил, очень долго потом борется с состоянием депрессии и тоски, потому что он сам их накрутил и усилил. То есть вам начинают рассказывать: «Ой, как всё плохо: муж плохой, обижает, денег не даёт!» и т. п. Это, например, подруга к вам пришла и льёт на вас свой негатив, а вы ей по простоте душевной: «Ой, как я тебе сочувствую!» В этот момент вы открываетесь, и этот весь негатив очень легко входит в вас. Это называется «слить негатив» – на вас просто это всё слили. Как ведро помоев принесли и вылили (а вы ещё и открылись). Получается очень сильная деформация: сначала деформируется кокон, и, как следствие, через время происходит подвывих грудного отдела. И потом всё – человеку как гвоздь вбили в спину: ему сложно прогнуться, повернуться.

Видите, очень часто незнание этих процессов (некая наша психоэнергетическая неграмотность) приводит к проблемам со здоровьем. Но сейчас с развитием цивилизации всё больше и больше эти психоэнергетические практики выходят на первый план, и они становятся всё более востребованными. Поэтому нужно познавать эти законы. И вот умение снимать энергетические хвосты – это очень сильная практика, которая помогает вам в процессе вашей жизни (в том числе помогает вашим близким). Хвосты можно снимать каналом, с которым вы работаете (как у себя самого, так и у других людей).

### **Работа с каналами и целительство в йоге**

*Вопрос.* Как самостоятельно снимать у себя энергетический хвост с помощью канала?

*Ответ.* Очень простой принцип. Сначала вы концентрируетесь на точке, которая вас беспокоит, – однозначно там есть какой-то энергетический отток. То есть или от вас идёт энергия к кому-то, или к вам идёт негативная энергия. Например, на вас кто-то обиделся, а как мы уже ранее разбирали, обида – это такая воронка, которая тянет энергию от вас. Или вы кому-то что-то должны: что-то обещали, но не сделали, и человек на это запал (то есть эмоционально на вас запал), как только он о вас вспоминает, начинается отток энергии. И пока человек не наберёт то количество энергии, которое его подсознание воспримет как некий эквивалент вашего обещания, этот хвост от вас не отлипнет. И наоборот, если на вас кто-то злится и всё время в мыслях как бы нападает на вас (агрессирует), то в этот момент негативная энергия идёт от него к вам, и хвост как бы влезает в человека: всё время в человека идёт энергетический удар. Тоже ничего хорошего. Поэтому оба эти хвоста нужно снимать. И вы, чтобы снять энергетический хвост у себя, просто концентрируетесь: как



только появляется какая-то проблемная точка в теле, то это значит, что на коконе уже давно какой-то хвост сидит. Раз проблема зашла в физическую оболочку, значит, кокон уже давно деформирован вот этой энергетической присоской. Её нужно срубить. Но проблема в том, что, сняв хвост и залатав его, вы полностью проблему не решите. Если вы не меняете ситуацию (не нарабатываете нужное качество), то хвост опять приклеится. Как менять ситуацию, проговорим чуть позже.

*Вопрос.* Как лечить людей с помощью потока целительства?

*Ответ.* Я сам не целитель, я наставник. Я немножко что-то могу делать, но я не целитель (я помогаю людям с помощью практики йоги). Но я общался со многими сильными целителями и немного владею этой темой. Основной принцип: человек ложится перед вами на спину или на живот (можно стоя), вы накладываете руки так, чтобы правая рука была ближе к голове. Если есть больное место, то накладываете руки условно справа и слева от больного места. Например, у человека болит поясница: вы кладёте руки слева и справа от поясницы, при этом правая рука всегда ближе к голове (потому что здесь «плюс» и правая рука у нас тоже «плюс»), а левая рука всегда ближе к ногам (потому что там «минус» и левая рука тоже «минус»). За счёт этого положения балансируется полярность кокона. И между рук прямо в больную точку опускаете поток целительства, который чувствуете. И просите поток, чтобы он полечил этого человека.

Профилактически можно делать на своих родных эту практику – тогда вы руки раскладываете по длине позвоночника. Условно правая ладонь на голове или на затылке, а левая рука на крестце. Вы опускаете поток на своего родного, близкого и просите, чтобы он гармонизировал, сбалансировал этого человека. Держите поток (сессии идут приблизительно 5—10 минут) столько, сколько вы устойчиво можете держать этот луч. Как только вы чувствуете, что теряете концентрацию, то благодарите поток, он уходит вверх, а человек встаёт или ещё немного лежит.

*Вопрос.* А можно пропускать поток через себя на человека?

*Ответ.* Нет, тогда ты будешь вкладывать ещё и свою энергию, что не совсем профессионально. Смотрите – есть биоэнергетика, а есть воздействие сознанием. Вы можете воздействовать биоэнергетикой как экстрасенсорикой: человек намолил руки, и он, конечно, может через себя тянуть поток, но всё равно он больше своей энергией начинает что-то делать (например, лечить). А в этой практике вы накладываете руки, чтобы немного ограничить ареал опускания потока (куда он будет опускаться), – это работа высокочастотной зоны. Биоэнергетика – это работа нижних чакр (то есть мы работаем на своей энергии). А тут вы не работаете своей сферой – ваше сознание приглашает эту энергию (поток целительства), она опускается и начинает лечение. Кстати, когда у вас будет устойчивым канал с потоком, можно это же делать дистанционно, но для настройки нужна фотография.

*Вопрос.* Можно ли лечить потоком себя?

*Ответ.* Можно. Опускаете поток целительства на себя и просите его, чтобы он вас гармонизировал. Вы просто сидите и опускаете канал на себя.

*Вопрос.* Мы ведь пробовали работать с внешним потоком, не используя свою энергию. Почему тогда после сеанса всё равно есть ощущение потери энергии?

*Ответ.* Потому что идёт обучение. Возьмём мастерское движение и движение новичка. Мы осваиваем какую-то форму, и новичок устаёт в асане, потому что он включает большое количество мышц, которые не должны работать (он ещё не поймал движение). А мастер встал в форму и спокойно в ней стоит, не напрягаясь, и форма не выхолащивает его, а, наоборот, заряжает. То же самое и здесь. В чём отличие опытного целителя от новичка? Новичок тратит большое количество ещё своей энергии, потому что он не наработал эту отстранённость. Это, кстати, один из законов целителей – должна быть отстранённость от процесса. И тогда поток целительства абсолютно чистый и там нет тебя. Это общий принцип

(закон) у практикующих психологов, у многих профессий, которые работают с людьми. И соответственно, это просто приходит с опытом. И самое интересное, когда ты отстранён и идёт чистый поток, то он и тебя заряжает: хороший целитель не тратит энергию, а, наоборот, наполняется.

*Вопрос.* Почему во время сеанса целительства от левой руки чувствуется холод?

*Ответ.* Левая рука – минус (она холодная), а правая – плюс (горячая, тёплая). Если человек левша, то плюс/минус сохраняется, просто у него сильнее активен Лунный канал, соответственно, этот человек меньше может лечить, но больше решать ситуации, обнулять их. Левая рука всегда холодная по энергии, это Луна – она втягивает, а правая по энергии всегда будет сильнее – она горячая. Мы чувствуем холод больше не от руки, а от энергии. И когда энергии сбалансированы, так и есть, что левая рука ощущается холодной, а правая – горячей. А если вы чувствуете от обеих рук одинаковое тепло, значит, в этот момент у того, кто даёт воздействие, энергии перемешаны. Условно как горячую воду с холодной перемешали и они одинаково ровные. Когда же вы в балансе (то есть когда у вас свары выравниваются), то здесь очень чётко – как холодок такой идёт от левой руки, а от правой – горячий поток. И за счёт этой разницы потенциалов между рук возникает некое движение энергии: плюс – минус, север – юг.

Мы, кстати, так же выстраиваем асаны. Правильная простройка формы: у нас определённые группы мышц простроены как некие мышечно-сухожильные жгуты такие, на них, как на каркасах, лежат расслабленные мышцы, которые начинают мягко растягиваться в самой форме. И если форма правильно простроена, то она внутри даёт поляризацию: натянуто-напряжённые (в тонусе) мышцы – это плюс, а расслабленные – это минус. И чем качественнее удаётся так простроить тело, тем сильнее поле асаны: форма начинает мощно генерировать энергию из пространства, затягивая её к себе. То же самое и вы делаете, только потоком целительства. Законы одни и те же, ничего нового в принципе.

Аналогично когда в семье мужчина начинает, в силу каких-то своих неправильных качеств характера, больше брать женские энергии (часто говорят «обабился»), а женщине приходится нарабатывать мужские законы, потому что он просто не выполняет свои мужские функции, – тогда в семье возникает дисбаланс. Но если они оба чётко держат свои качества, тогда возникает мощное семейное поле, с которым сложно сделать что-то неправильно. Отсюда одно из целительских направлений в йоге – это объяснение мужчине, как нарабатывать мужские качества характера, а девушке – как женские. И в принципе у нас, как у практиков, это один из главных методов воспитания своих детей: научить девочку быть девушкой (то есть женским качествам), а мальчика – мужчиной (мужским качествам).

*Вопрос.* Как массаж взаимодействует с потоком?

*Ответ.* Напрямую. У меня есть, кстати, очень хороший знакомый-массажист, у которого пять-шесть массажей в день, и он при этом почти не устаёт (конечно, немного всё равно устаёт). Это происходит только за счёт того, что он работает не на своей энергии. Он работает с Иисусовым потоком (работает с молитвой), и когда он делает массаж, то опускает молитву на человека. То есть руки делают приёмы, а ум молится, и молитва всё время идёт на человека. Он довольно успешно применяет эту практику, у него очень много клиентов: люди начинают чувствовать, что это не просто массаж, а какое-то целительство идёт, и этот массажист всегда востребован.

*Вопрос.* Можно лечить человека потоком и биоэнергетикой, при этом отстраняясь от процесса?

*Ответ.* Можно, это высший пилотаж. Это сложно, ведь ты всё равно будешь что-то вкладывать своё. Смотрите ещё раз. Биоэнергетика – вы воздействуете на человека нижними оболочками, то есть вы воздействуете своей собственной сферой (коконом). А непосредственно лечение сознанием – это уже воздействие на человека высшими оболочками, начиная с Вишудха-чакры и Аджна-чакры. И соответственно, это разные

явления. Когда мы воздействуем биоэнергетикой, очень важно, в каком состоянии ваш кокон, потому что если в этот момент у вас кокон деформирован, то вы эту деформацию передаёте человеку. А если вы воздействуете сознанием, то очень важно, в какой позиции в этот момент ваше сознание. Если вы при воздействии думаете, допускаете какую-то негармоничную мысль, то вы просто эту мысль передаёте одновременно со своим воздействием. Поэтому этой правильной позиции сознания в целительстве уделяют очень много времени – обучению человека правильному состоянию и в биоэнергетике, и в воздействии сознанием. При воздействии сознанием мы переписываем программу, а при воздействии биоэнергетикой мы действуем на энергию человека. Воздействие сознанием сильнее, но воздействие биоэнергетикой не менее важно. Нужно, чтобы вы осваивали оба этих метода, но здесь нужна правильная позиция. Я вам повторю, что мы чуть-чуть коснёмся этой темы, потому что я не целитель, немножко эти вещи знаю за счёт общения с сильными целителями. И вот то, что я знаю, я вам расскажу.

*Вопрос.* Можно ли сделать связь с каналом более устойчивой?

*Ответ.* Растёт и развивается только то, чем пользуешься. Чем ты чаще будешь к нему обращаться, тем быстрее это произойдёт. В какой-то момент ты перестанешь его вообще терять, ты будешь всё время в нём ходить. Поэтому мы с вами с чего начали? Мы пробуем здесь почувствовать навыки, то есть мы с вами разные наработки пробуем, но принцип этих навыков один – чтобы вы их начали вводить в свою повседневную, обычную бытовую жизнь. Тогда получается, что вы круглые сутки занимаетесь йогой, и вот за счёт этого люди очень быстро прогрессируют.

### **Каналы обмена энергией (положительные и отрицательные)**

Сейчас мы с вами поговорим об энергетических хвостах в целом: я вам покажу перспективу, как с ними дальше взаимодействовать. Вообще это довольно сильная способность – их чувствовать и уметь ими манипулировать. Каким образом манипулировать? Вы можете усилить влияние этого потока, а можете его замедлить (то есть как бы отрезать). Это довольно сильная способность, потому что если взять нас на уровне энергии, то мы – энергетические объекты, ведь наше физическое тело – это просто видимая часть нас. На самом деле мы – многомерные объекты, созданные из множества оболочек (начиная от физической матрицы и дальше – система таких матрёшек, вложенных друг в друга).

Опять же, если мы вспомним картину мира, как её сейчас квантовая физика рисует, то учёные говорят, что те же физические тела – это тоже сотканная энергия (как бы сгустившийся свет). И получается, что всё, что нас окружает (и, кстати, это очень правильно коррелируется с картиной мира йогов), – это и есть энергия (прана). Всё, что мы видим, – это прана, просто разные её степени концентрации. Самая плотная прана – это материя. Но опять же и здесь разная степень концентрации: плотность камня, плотность воды и плотность человеческого тела отличаются между собой. И дальше – это всё прана.

Соответственно, любое общение – это прежде всего общение энергией. А энергии могут двигаться только в две стороны: они могут течь от нас к кому-то и могут течь от кого-то к нам. Также могут идти два потока одновременно (когда мы даём, и к нам приходит). Получается, что мы любую ситуацию, любое общение, любое событие нашей жизни можем просто увидеть в этой модели.

Например, вы общаетесь с человеком, и общение гармоничное – оно равнозначное: то есть вы что-то даёте и что-то получаете в ответ (вы не чувствуете потери энергии). Общение негармоничное – там всегда какой-то перекося: или мы сильно от кого-то что-то забираем, или от нас что-то сильно забирают. И то же самое: посмотрите на любую ситуацию, любое событие, и вы увидите те же законы. Опять же любое событие – это тоже взаимодействие энергий: в него включено какое-то количество людей, и кто-то оттягивает больше, а кто-то меньше (к кому-то приходит больше энергии, а к кому-то меньше). Но как это происходит? По этим силовым линиям (каналам) и происходит.

Умение чувствовать эти линии (хвосты), умение чувствовать эти потоки и умение манипулировать ими – это очень серьёзная способность. Потому что если вы смотрите в ситуацию и видите, как линии энергии входят в неё (а вам ситуация не нравится: она какая-то негармоничная), то вы просто можете, воздействуя на эти каналы, понизить интенсивность вхождения туда энергии (как будто прикрутить кран).

Полностью вы выключить поток не можете, ведь тогда нужно обрубать эти линии. Но в чём проблема? Как только человек вспомнил об этой ситуации, то он сразу опять построил канал. Это будет некая паранойя. Вы будете всё время сидеть: «О, появились каналы», и – р-раз! – отрезали, но потом человек опять вспомнит, и снова появятся эти же каналы. Это не совсем правильно – очень грубо.

А вот если прижать эти каналы (немножко их придавить, как будто пробки поставить), энергия будет бежать, но очень слабо: вы как бы капсулируете её там. И как только поток энергии ослабнет, ситуация начнёт засыхать: то есть динамика, которая там была, успокоится и, соответственно, события тоже начнут немножко тормозиться. И наоборот, если вам нужно, чтобы ситуация активно развивалась, вы просто ощущаете свою связь с ней и начинаете гипертрофировать поток, усиливая его за счёт своего собственного потока энергии и той энергии, с которой вы контактируете. И вы берёте её и перенаправляете в событийный ряд по своей связи с ним, мысленно моделируя, что должно происходить с ним (как должны происходить события). События сразу начинают ускоряться во много раз. И так можно поступить с любым явлением, например при общении с человеком.

Вот вам одна целительская история. К целителю обратилась пожилая женщина, с которой в одной квартире живёт дочка. Дочери уже за 40 лет, и у неё не сложилась жизнь: детей и мужа у неё нет. Представьте: две уже состоявшиеся женщины, две хозяйки на одной территории, и у них постоянные ссоры: кто кому что должен, кто вообще виноват, что у дочки жизнь не сложилась, и т. п. То есть обычный бытовой, кухонный затянувшийся конфликт. Что сделал целитель? По разрешению матери, которая к нему обратилась, он выделил каналы соединения дочки с мамой и просто их чуть-чуть придавил. И количество конфликтов сразу понизилось.

А почему возникает сильное биение среди родственников? Потому что когда между вами и вашим родственником (нынешним или бывшим) возникает какой-то сильный конфликт, то никакие психологические и энергетические защиты не действуют, так как энергетически вы с ними связаны по этим каналам обмена энергией. У нас у всех есть некая защита, которую мы наработали в процессе жизни, при этом защита есть у всех людей, даже у тех, которые этого не чувствуют. Эта защита хорошо работает на тех людях, с которыми мы не связаны, потому что мы от них полностью экранируемся. Но если мы связаны с человеком через события, совместных детей, имущество, ситуации, через голос крови (это ваша родня) – эта броня не работает. Это всё равно что вы щиты настроили, а одна дверка всё время открыта. И получается, что, когда с этим человеком возникает какое-то недопонимание, эти волны недовольства друг другом очень сильно бьют, потому что этих щитов нет.

Выход – понижать интенсивность этого канала связи. Полностью убрать их очень сложно, потому что много энергии, но в ваших силах понизить интенсивность (то есть немножко сделать канал менее проходимым). Что целитель, о котором я вам рассказываю, и сделал этой женщине. И весь их эмоциональный накал моментально спал, потому что они уже не чувствовали сильную близость. До этого мать с дочкой были сильно сонастроены и постоянно как будто бились друг об друга. У дочки депрессии, что жизнь не сложилась, у мамы что-то не так – и каждый вечер выяснения отношений (скандалы, слёзы). Как только целитель понизил интенсивность их общего канала (просто эту трубу, которая соединяет их поток, немножко приглушил), интенсивность конфликтов упала на порядок. Какие-то противоречия сохранились (причины-то не ушли), но этого сильного соударения уже не было. И соответственно, количество сильных деформаций полей моментально понизилось. Я вам реальный случай рассказываю. Вот так это работает. Вы можете с любым человеком сделать эту практику. С теми, кто вам интересен и с кем у вас резонанс, вы можете усилить

связь, а с теми людьми, с которыми у вас меньше резонанса и вы не хотите с ними больше сонастариваться, можете понизить связь. Я вам показываю качество этой способности.

Мы уже проговорили, что любое целительство – это заплатка на время. И основная задача целителя – поставив заплату, дать человеку шанс измениться внутри, то есть изменить качество. Потому что пока у человека острая фаза (он чувствует боль), ему очень сложно что-то новое увидеть: в этот момент он в туннеле (в проблеме). А когда мы ему ставим заплату, то его немножко отпускает: появляется немного ясности, больше энергии, раздвигаются шторы ума. И мы ему говорим: «Думай в этом направлении». Он начинает размышлять, практиковать, медитировать – и в какой-то момент меняется. Тогда проблема сразу начинает уходить. Поэтому целительство – это всего лишь заплатка. Или его ещё называют «зонтик на время»: вы его подвесили, и человека немножко отпустило.

### **Как мы притягиваем болезни. Хвосты-присоски по чакральной лестнице**

Первое – энергетические хвосты условно делятся на два вида: Ян-хвост и Инь-хвост. Ян-хвост означает, что энергия идёт к вам, а Инь-хвост – энергия идёт от вас, то есть она вытягивается из вашего кокона. Соответственно, если энергия идёт от вас, значит, на той стороне есть обида и претензия.

Опять же негативные реакции мы можем разделить на два лагеря: страх, депрессия (инь) и агрессия, гнев (ян). В принципе тогда любая негативная эмоция относится больше или к страху, депрессиям – это Луна, или к агрессии, гневу – это Солнце. И если человек испытывает по отношению к нам солнечную негативную эмоцию (то есть ненависть), то его энергия идёт к нам и бьёт по кокону (пробивает его) – он как бы мысленно всё время нас бьёт. Если человек испытывает к нам негативную эмоцию Луны (например, страх), то его присоска тянет энергию от нас. Второе – многое зависит от того, на какой чакре приклеилась присоска.

*Муладхара-чакра.* Например, энергетические хвосты по Муладхара-чакре часто проявляются в виде геморроя. Это, как правило, застарелые психоэмоциональные программы, которые человек никак не может отпустить (он их как будто накапливает). Вообще геморрой напрямую связан с запорами, а запоры в психике – это и есть накопление нерешённых паттернов, то есть событий, которые очень глубоко в подсознании. То есть человек переполнен нерешёнными ситуациями (это как будто в нём накапливаются каловые массы, которые никак не уходят). Так и в энергетическом поле накапливаются ситуации: одну не решил, вторую, третью. А физически это происходит так: человек тужится, перенапрягает вены прямой кишки, и рано или поздно шишки выпадают. Плюс второй момент – чрезмерное усилие: человек воспринимает жизнь как что-то очень тяжёлое, жёсткое и агрессивное. Он буквально не живёт, а выживает, сражаясь с собой, и это даёт варикоз. Варикоз, правда, это ещё и сжатый гнев (накопленный), но это даёт и шишки геморроидальные.

Вторая наиболее распространённая ситуация по Муладхара-чакре – это различные проблемы с копчиком, с крестцом (как правило, удары при падении копчиком, крестцом). Любая травма, связанная с чем-то (как мы говорим, маленький несчастный случай: оступился или ещё что-то), – это накопление чувства вины. То есть человек накапливает маленькое чувство вины: там за что-то себя покорил, тут чем-то в себе недоволен, там повiniлся – это всё суммируется и выдаётся тем, что человек как бы сам себя бьёт: вот почему-то ноги поскользнулись, он – шлёп! – и ударился. Это тоже всё энергетические хвосты по Муладхара-чакре.

*Свадхистана-чакра.* Типичная ситуация – «динамо». Например, женщина согласилась пойти к мужчине домой и попить кофе в одиннадцать вечера, думая о том, что она идёт реально пить кофе. И когда он стал проявлять к ней определённый интерес (он-то думал, что она понимает, куда и для чего она идёт), она сказала: «Да вы что, как можно!» – и ушла. У него возникла сексуальная наполненность (у него же появилось желание), но разрядка не произошла – ничего не было. И этот избыток энергии бьёт ей в область крестцовой зоны:

возникает ян-канал, который пробивает ей зону половых органов. Как правило, это выражается различными эрозиями и воспалительными процессами зоны половых органов у женщин.

Или другая история. Мужчина завёл любовницу, то есть на уровне сексуального центра у него появился ещё один отток энергии (когда один луч идёт к жене, другой – к любовнице). Но природа женщины – это Луна, и в паре женщина на половых центрах тянет энергию к себе, а на сердечных – отдаёт. Это гармоничный обмен энергией между любовниками. У мужчины – наоборот: он отдаёт энергию по половым центрам (сам акт так и выглядит – мужские толчки, так называемые фрикции), а тянет на сердечных (он как бы купается в любви женщины). Получается, что у такого мужчины появляется два канала Луны, и он качает энергию жене и качает её любовнице: два тянущих канала. Но рано или поздно эти два канала начинают конфликтовать (перетягивать энергию на себя), ведь каждая женщина хочет полностью обладать мужчиной. Нет нормальных женщин, которые бы согласились на вторую, это только в мусульманских странах бывает – там у них с детства так воспитывают. И жена с любовницей начинают перетягивать друг друга, кто сильнее – это два пылесоса таких на уровне энергий. В результате у мужчины возникает сильное обесточивание полового центра и появляется простатит (обнуление) или цистит – воспаление мочевого пузыря.

*Манипура-чакра.* Как правило, это нерешённые финансовые дела, незакрытые события: когда есть большое количество ситуаций, в которое вы включены, но они все не закрыты. Вы нагрузили на себя все эти действия, которые не закончены, и они оттягивают вашу энергию. Получается сильный отток с поясницы: незакрытые финансовые кредиты, нерешённые долговые обязательства – кому-то вы должны или вам кто-то должен (это всё хвосты). И потом, как правило, дела не идут, потому что человек просто обнуляется (у него в Манипуре нет энергии), и дела могут подвиснуть. Это как в кризис было, да и сейчас часто бывает: предприятие набрало кредитов, чтобы продвинуть какой-то новый бизнес, а рынок рухнул – покупательная способность упала, и люди перестали много покупать (а кредиты требуют ещё и выплату процентов). В старых условиях они бы быстро раскрутили новый бизнес, он бы дал какую-то прибыль, и они бы начали погашать долг. И основной бизнес, который был рабочим, тоже помог бы погасить кредит – они бы быстро выскочили на новый уровень. А тут нет: рынок просел, люди стали меньше покупать, соответственно, товарооборот упал, а по кредитам ведь всё равно нужно платить. И в какой-то момент количество оттока (расходов) становится больше, чем количество притока (доходов), и фирма просто падает. Ещё раз повторю, что всё вокруг нас – это прана (энергия). Понимая законы энергии и замечая, куда она идёт (или, по крайней мере, умея чувствовать эти потоки), вы можете очень хорошо помогать себе в своих жизненных ситуациях.

*Анахата-чакра.* Если вы чувствуете отток энергии в грудном отделе, то это чаще всего характеризуется или тоской, или депрессиями. Соответственно, по карме это тоска по прошлому. Это крик человека: «Остановись, мгновение, ты прекрасно!» Мы где-то тоскуем по тем событиям, которые уже прошли, или по людям из прошлого. Но эти люди уже изменились и ушли дальше, а мы не ушли, а остались в прошлом. Помните старую дзеновскую притчу, когда два монаха шли по дороге, а там – огромная лужа, возле которой стояла красивая девушка в кимоно и не могла перейти. Один монах приподнял её, перенёс через лужу и поставил. И монахи пошли дальше. Второй «запал» на эту ситуацию, потому что по обетам буддистских монахов им вообще нельзя прикасаться к женщинам (а тот её на руки поднял). И он шёл километров десять и всё думал-думал, как неправильно поступил его спутник: нарушил заветы. И в конце концов не выдержал и начал с ним говорить на эту тему. А первый монах отвечает: «Я ту девушку поднял, там поставил и оставил, а ты её десять километров несёшь в уме». Это так и происходит, когда мы оставляем часть себя в каких-то событиях прошлого, с тоской думая, что это прошло и никогда не повторится. То есть мы не принимаем каких-то событий настоящего. Это формирует сильный отток энергии, который обнуляет Анахату, выдавая нам тоску и депрессию.

*Вишудха-чакра.* Например, вы чувствуете сильный хвост в районе шейного отдела (где седьмой шейный позвонок). Часто там от этого хвоста нарастает холка такая – прямо физически. Значит, происходит сильнейший отток от Вишудха-чакры куда-то от вас (не к вам, а от вас), как будто вытягивают энергию. Что это значит? Вишудха-чакра отвечает за мышление. Соответственно, если появляется такой хвост, это означает, что мы где-то в прошлом оставили нерешённую ситуацию: то, что в психологии называют «незакрытый гештальт» (не закрыли какую-то цепочку). И мы подсознательно всё время вспоминаем, что мы что-то не доделали (оставили что-то нерешённое). В результате у нас происходит сильный отток энергии, особенно если там остался какой-то человек и он тоже о нас помнит. Соответственно, нужно этот хвост убирать, замазывать дырку и начинать решать эту ситуацию. Это и есть наработка нового качества: решая это событие, закрывая эту незакрытую цепочку, вы начинаете гармонизировать весь событийный ряд.

*Аджна-чакра.* Энергетические хвосты по Аджне – это чаще всего критика, критиканство и желание «заглянуть в замочную скважину». Часто так и описывалось в народе: когда кто-то пытался подглядывать, а в этот момент кто-то другой резко двери открывает. И в энергетике так и происходит: люди, которые стараются влезть в чужие тайны, в семейные поля (и при этом не просто залезть, а там ещё всё обсудить, раскритиковать), часто отлавливают гаймориты и насморки. Вообще, как только у нас появляется насморк – это ответ на критику: мы куда-то свой длинный нос всунули и ещё там покритиковали.

Вы, когда смотрите хвост, сначала должны определить, куда течёт энергия. Она идёт или к вам, или к другому человеку. Например, вы свой хвост диагностируете. Вот вы ощущаете, что точка в теле какая-то неправильная, значит, на уровне поля – это какой-то хвост приклеился. Вы начинаете его проверять и пытаетесь почувствовать – это идёт отток или к вам приходит энергия. Хвост, который идёт к вам, ощущается как что-то вбитое (удар такой), а хвост, который идёт от вас, ощущается как тянущее, неприятное состояние (как оттягивают что-то). Соответственно, вы уже что-то понимаете, и у вас идёт диагностика: или это кто-то на вас запал (то есть к вам идёт поток), или это от вас что-то тянут. Это первое.

Второе – вы смотрите, на какой чакре приклеился хвост. Уже понимая, в каком сегменте находится проблема, вы можете отыскать ситуацию, из-за которой это происходит. Сильные целители ещё проще делают: они просто по хвосту идут третьим глазом и смотрят ситуацию. Потом говорят пациенту: «На том конце такой-то и такой-то человек или такая-то ситуация». То есть целители это видят через причинные тела. Но если у нас пока видение не наработано, то вы пока смотрите – отток это энергии или приход (мы можем почувствовать это по ощущениям). И, понимая, какая чакра, мы, в принципе можем понять, какие это были ситуации (с чем это было связано). И уже вот здесь мы можем разбираться в проблеме: поняв эти ситуации, мы начинаем смотреть, какое качество характера вызвало вот это биение, и, соответственно, наработывать противоположное.

*Вопрос.* Если постоянно чувствуешь усталость, о чём это говорит?

*Ответ.* Идёт отток энергии из-за накопления большого количества цепочек (энергетических хвостиков) практически на всех чакрах.

*Вопрос.* Есть люди, которые провоцируют вокруг себя негативные ситуации. Зачем им это нужно?

*Ответ.* Это вампиры, и они питаются энергией окружающих. Вампир чем питается? Он за счёт обиды формирует устойчивый хвост. Человек обиделся (сначала идёт отток энергии), но наша психика так устроена – она дуальна: через время обида превращается в гнев, агрессию на обидчика (и к тому идёт энергия). Как играет психика даже у самого тихого и забитого человека, который обиделся? Он сначала обижается, а потом – р-раз! – и начинает злиться: «Вот сволочь, ударить бы тебя!» В этот момент пошёл поток – и вампир питается им. А его задача – на обиде сформировать устойчивый канал (сделать присоску). Это общий закон психики. Психика дуальна (у нас же два канала – Солнце и Луна), и, когда у нас включается одна эмоция, через время она перещёлкивается на другую: например, страх

переходит в гнев, а гнев опять переходит в страх. Это работает как маятник, который мы раскачали: он внутри качается и нас трясёт.

*Вопрос.* Если человек алкоголик, наркоман?

*Ответ.* Такие люди сидят в чувственных удовольствиях на нижних чакрах (чаще всего это Свадхистана). Такая зависимость – это хвост, где сидит сущность, которая и питается всей энергией в этой ситуации: во-первых, сам человек страдает, а во-вторых, страдают его близкие – эта сущность питается их эмоциями. Эти все ребята называются пленниками духа травы. Им могут помочь только очень сложные целительские техники или беззаветная искренняя практика отмаливания таких людей. Но тут главное условие, чтобы сам человек, который попал туда, имел искреннее желание выбраться – вот тогда это всё сработает. Если этого желания нет, то, что бы ты ни делал, человек снова туда пойдёт.

*Вопрос.* Если часто болит голова, о чём это говорит?

*Ответ.* Это идёт отток, сильное обесточивание. Головные боли часто появляются, когда человек пытается жить не по своим программам. Ему силы сверху начинают сразу по голове стучать: «Одумайся!» – и начинается сильная головная боль. Например, когда у человека по дхарме одни законы, но он с детства где-то зацепил неправильные принципы (у кого-то из близких) и по ним живёт. А это ведь не его законы, и, как правило, такой человек страдает, попадая в кучу ситуаций. Но, потихонечку избавляясь от них, он выходит и из болезни (у него и перестаёт болеть голова).

*Вопрос.* Что происходит, если человек сильно тоскует по умершему (как бы обижается, что тот ушёл)? Он тянет от покойника энергию?

*Ответ.* Наоборот – покойник тянет энергию, потому что он более холодный, опустошённый (он тянет энергию через обиду). Потому что мы более горячие (яркие), а покойники – холодные. В этом случае действует техника «передавливания» канала с умершим. То есть осознанно делается ритуал, например, помощи человеку для прохождения Бардо в течение сорока дней. И как только сорок дней заканчиваются, и связь по этому каналу немного понижается (как бы придавливается немного). Пока связь есть, то острота потери сильна, а как только связь немножко понижается, то человеку сразу становится легче. Это, кстати, один из целительских приёмов, который называется «снятие покойников»: то есть когда умерших родственников «отключают» от живых. Но опять же полностью канал убрать нельзя – можно просто понижать интенсивность движения энергии, чтобы человеку стало легче. И кстати, покойнику тоже становится легче, потому что на них там наша боль очень плохо отражается.

*Вопрос.* А онкология – это тоже какой-то хвост?

*Ответ.* Согласно аюрведе, физиологические причины онкологии – это сильное загрязнение крови. А вот с точки зрения энергетики рак – это отсутствие веры в Бога. То есть человек уходит в сильный материализм и, соответственно, накапливает эгоизм (а эгоизм – это и есть механизм действия раковой клетки). Сам человек становится как бы раковой клеткой в едином организме планеты Земля.

Так, существует две позиции (две картины мира). Первая – если вы верите в то, что есть Сущее (как в каком-то фильме было: «Не важно во что, но главное – верить»: то есть можно верить в лик Христа, в Будду, в Шиву или вообще в некую абстрактную силу), то понимаете, что у этой силы есть определённые законы. И если я в неё верю, то, прежде чем что-то сделать (я же всё равно как-то просчитываю события, свои действия), я в своих поступках учитываю законы этого существа (Бога, Сущего). Потому что я знаю, что рано или поздно мне нужно будет держать ответ за свою жизнь. Это одна картинка мира.

Или другая картина мира: когда я живу одну жизнь, меня интересуют только мои родные (это в лучшем случае), а ко всем остальным я отношусь как потребитель: нужен мне человек (мне с ним выгодно общаться), тогда я с ним общаюсь, если не нужен человек – я не



общаюсь с ним. И всё время гребу только под себя. Основная ценность – это мои интересы и интересы моих близких, и ради этого я сделаю что угодно (потому что я живу только одну жизнь и мне нужно насытиться, получить как можно больше удовольствия). Это и есть раковая клетка, это такой махровый эгоизм, который есть у очень многих людей. Когда человек накапливает эту энергию, то он внутри себя онкологию и взращивает.

Профилактика онкологии чисто йогическими методами – это усиление иммунной системы, а также практики очищения крови. Духовный метод – это постепенный выход на какой-то канал, на какой-то лик Бога, мы должны в кого-то поверить. Но опять же искусственно это не сработает, это естественное развитие человека в практиках. Я это часто видел: человек начинает заниматься йогой и ни в кого не верит. У меня много таких учеников было: занимается-занимается, и в какой-то момент у него это – р-раз! – и включается. Начинает заниматься и чувствует, что за материальной картинкой реально что-то есть. И человек находит лик, с которым резонирует, и начинает с этим ликом контактировать. И это и есть один из показателей нашей эволюции: мы начинаем чувствовать какую-то силу за каждым явлением. А как мы её назовём – Христом или Шивой – это в принципе не столь важно.

*Вопрос.* Некоторые духовные учителя тоже болеют раком. Почему так происходит?

*Ответ.* Они забирают карму учеников. Потому что на этом уровне для этих существ тело – просто оболочка. Таким образом они помогают ученикам двигаться: забирают их проблемы на себя и пережигают их этой болезнью. Ведь карма же должна реализоваться (есть зреющая карма, а есть зрелая), и карма, которую человек накопил, всё равно должна как-то реализоваться. Это как взведённые пружины, которые рано или поздно распрутся. И мастер смотрит на ученика и видит в нём большое количество накопленной негативной кармы, которая всё равно должна реализоваться, но по закону «учитель – ученик» он может на себя это забрать. Не все мастера, кстати, это делают. Некоторые мастера это всё забирают, и, когда такой кармы становится очень много, тогда мастер её может пережечь только вот такой сильной болезнью. Это делается для того, чтобы ученики быстрее эволюционировали. Но это уровень мастеров – мы можем только догадываться о мотивах их поступков, опираясь на тексты и общение с ними. Это ещё не наша ступень.

### **Законы целительства**

Ещё раз повторяю, что я не целитель. Какие-то вещи я умею делать, но всё, что я вам сейчас рассказываю, я узнал у практикующих целителей (это не мой опыт).

Первый закон, как и у врачей: «Не навреди». Тут всё понятно.

Второй закон тоже очень важный, который я у одного целителя услышал: «Никогда не лечи здоровых людей». Как это выглядит? Например, вы смотрите на человека, и вам кажется, что у него сглаз, но человек при этом прекрасно себя чувствует. Вы подходите к нему и таинственным голосом говорите: «А ты знаешь, я тут раскинул третий глаз, когда ты тут мимо проходил, и увидел, что на тебе порча». Человек сразу забеспокоился: «Как? Что? Где на мне порча?» Вы ему: «Да вот тут у тебя такой пробой в ауре очень мощный, и там такое...» Этим самым часто вы начинаете моделировать человека, а люди же мнительные, и вы просто вводите в него программу. Он начинает об этом думать и возникает эффект «не думай о белой обезьяне». Через время он реально начинает чувствовать в себе порчу и говорит: «Да, мне что-то плохо...» Хотя до этого он себя прекрасно чувствовал. И тогда вы начинаете: «Ну ладно, я тебя сейчас полечу».

Эту ошибку делают начинающие целители, когда у них открывается «видение»: они начинают лечить людей по принципу «Все, кто не спрятался, я вас сейчас лечить буду! Кого нужно вылечить?». Помните старый фильм «Морозко», когда главный герой не поклонился Старичку-Лесовичку и тот говорит: «Медведем будешь». И когда ему сказали, что нужно доброе дело сделать, он (такой здоровый медведь) из чащи вырывается к девкам: «Кому из вас доброе дело сделать?», а те с воплями от него убежали. Вот что-то похожее у начинающих целителей. Я как-то видел одного такого целителя: когда он заходит в

помещение, то все куда-то прячутся, потому что у него глаза горят, кого бы полечить. Это нормально (желание лечить людей), но просто вы должны понимать этот закон, который звучит как «Здоровых людей не нужно трогать». Раз он бегаёт и к вам не обращается, то не нужно его трогать. Здесь работает принцип вселенского закона «Не просят – не лезь»: если вас человек не просит, не дёргает, значит, вы не имеете права его трогать.

Третий закон звучит таким образом: «Целитель должен быть сам здоровым». Или он звучит так: «Ты не имеешь права лечить заболевание, которое есть у тебя». Потому что это глупо: если ты себя не смог вылечить, то как ты сможешь тогда помочь другому человеку? Ты сначала себя вылечи. Если вы приходите к целителю и видите, что он сам больной, то здесь что-то неправильно, что-то не стыкуется. Если он лечит людей, то и себя должен уметь лечить – это очень важно.

Из этого вырастает следующий принцип, и начинающие целители часто здесь прокалываются: человек лечит, реально помогает, но потом сам болеет. Это происходит от незнания определённых технологий (то есть целитель просто забирает болезнь на себя). То есть он реально помогает, но потом сам страдает от этого. То же самое происходит и с хвостами. Очень частое явление у мануальщиков: целитель на уровне физики (тело) убирает подвывих позвоночника, а через время (не сразу) у самого мануальщика вылетает тот же отдел позвоночника. Любой подвывих – это энергетический хвост. Мануальщик убирает его или рычагом, или вхлопыванием (два основных приёма: два хлопка и приём различных рычагов – использование частей тела или ещё чего-то). Получается, что, как только подвывих убрал, хвост отлетает и приклеивается на того, кто убрал. Поэтому любое целительство на самом деле – это просто зонтик на время (или заплата).

Простой пример. К нам приходит человек, у которого проблема: у него реально что-то болит. И если в этот момент мы начинаем ему что-то рассказывать (законы поведения, как набирать качества характера, чтобы убрать проблематику), то, как правило, люди просто не слышат, потому что сквозь боль очень сложно воспринимать информацию. И поэтому целитель ставит «заплату» (повторю: любое целительство – это просто облегчение на время), и, когда человека немного отпускает, он ему говорит: «Тебе нужно подумать об этом, об этом и об этом. Иди думай, почему эта болезнь к тебе пришла». Человек начинает размышлять, и если он приходит к осмыслению неправильного алгоритма поведения и набирает новый, то болезнь сразу начинает уходить. Вот принцип, как относятся целители к болезни.

Есть одна восточная притча. Западный врач попал в чистилище, святой Пётр смотрит на него и говорит: «Тебе в ад», а тот спрашивает: «Как в ад?! Я ведь врач, столько людей вылечил, столько помог!» А Пётр ему говорит: «Ты не понимаешь. Бог присылает болезнь, чтобы человек изменился. Болезнь – это критерий того, что мы идём неправильно, не понимаем каких-то законов: болезнь нам подсказывает, что в этом направлении нельзя ходить. А ты, не позволяя людям меняться, просто убирал их болезни, лишал их шанса осознать неправильность своих поступков. Так что тебе в ад».

Для иллюстрации приведу вам пример. Один из целителей мне рассказывал, что помогал молодому человеку, у которого была сломана спина. Понятно, что сростить позвоночник он ему не мог (парень был парализован ниже пояса), но он ему как-то по-своему помогал. Он говорил, что этот человек был не в депрессии, он был бесконечно благодарен жизни, что остался в живых. И этот парень объяснил: это были 90-е годы, они с друзьями занимались вымогательством (рэкетом). Это были такие спортивные бойцы, которые творили разные нехорошие вещи, и в определённый момент его судьба просто остановила – он ехал на мотоцикле, врезался куда-то, вылетел с него и сломал спину. Выжил, прошёл период депрессии, агрессии на жизнь, и потом он как-то себя всё-таки собрал: нашёл деятельность и стал радоваться, что у него хоть эта жизнь есть, потому что всех его друзей убили в разборках 90-х. Все погибли, только один он остался, и то только потому, что у него была сломана спина – он вовремя выпал из этой деятельности. И для него это было величайшим подарком. Если смотреть с обычной, обывательской логики – это плохо, ведь человек сломал

спину. Но если смотреть с позиции, что жизнь есть школа и любая болезнь – это показатель того, что мы идём не в том направлении, то всё выглядит совсем по-другому.

Болезнь – это не просто показатель того, что мы ошибаемся: она нам подсказывает, куда нужно идти. Почему? Потому что если я продолжаю двигаться в том же направлении, то болезнь усиливается. Это как я, например, тяну асану: тяну шпагат, а мне связки таза, ног подсказывают, что всё – это предел. Пошла лёгкая боль, а я давлю дальше. Тогда боль усиливается и подсказывает мне: «Хватит уже!», а я давлю-давлю-давлю, и в какой-то момент – р-раз! – и связка вылетает. Сама боль меня останавливает и показывает, что всё: «Со шпагатом мы пока закончили – ждём, пока связка не заживёт. А ты сиди и думай, как сделать правильно».

То же самое и здесь: мы же живём внутри Бога, у него есть свои законы, которые называются дхарма (закон Бога), но у каждого из нас есть своя личная дхарма. Что такое личная дхарма? Это следование какому-то закону Бога, которому мы в этой жизни должны научиться (одному или нескольким). А как мы учимся? Через деятельность, в которой мы участвуем, через ситуации. И когда мы находим свою дхарму (находим свой закон) и живём по нему, то у нас всё хорошо в жизни. Сама жизнь нам подсказывает, что всё правильно. Но как только мы сходим с линии своей дхармы, сразу идёт лёгкий сигнал боли: какие-то события, какая-то ситуация подсказывает, что мы идём не туда. Если мы не слышим этих знаков (идём дальше, игнорируя внешние сигналы), то события становятся сильнее, проблема усиливается. Если мы и дальше идём неправильно, то возникает какое-то сильное событие, которое нас попросту останавливает. Вот как с этим парнем: просто остановили – сломали спину, но дали шанс переосмыслить свою жизнь, видимо, карма не такая жуткая была, как у друзей.

Западные врачи очень часто нарушают эти законы, потому что они лечат следствие, но не цепляют причину. А причина в том, что человек неправильно что-то делает: неправильно думает, эмоционирует или действует – то есть нарушает какие-то законы. Врач же, не дав ему шанса переосмыслить свои ошибки, просто снимает болезнь. А ведь сама боль намекает, чтобы человек одумался. Это всё равно что я руку опустил, а там колючка, и я сразу её отдернул. Колючка мне подсказывает: «Сюда нельзя, тут что-то неправильно» – и я сразу руку убираю. Куда убираю? В противоположном направлении. То же самое и здесь: я двигаюсь, что-то нарушаю, события мне подсказывают: «Туда нельзя!» Если я осознанное существо, то останавливаюсь и начинаю думать: «А почему нельзя, что я не так сделал? Значит, я потерял линию своей дхармы». Начинаю снова эту тропинку нащупывать и двигаться по ней.

Грамотные целители воспринимают болезнь как сущность (а это так и есть). Каждая болезнь – это определённый дух, работа которого – приходиться к людям, когда они нарушают принципы Бога. Это называется «левая рука Бога». У Господа есть правая рука (можно сказать, что это светлые силы, которые нам помогают через поддержку, помощь) – это ангелы-хранители, охранники – их по-разному называют. И есть левая рука Бога – это так называемые демонические силы, которые нам тоже помогают, но только через проблемы (это их работа). Как только человек нарушает дхарму, сразу приходят эти ребята и подсказывают, что ты идёшь не туда. И если мы убираем болезнь человеку, не дав ему шанс осмыслить, что он делает не так, то вот это существо, которое является болезнью, приходит к нам, потому что у него есть претензия (мы мешаем ему выполнить свою работу). Поэтому ещё раз говорю, что это очень важный закон, это самый главный закон целительства: «Пока человек не понял свою ошибку, нельзя полностью снимать болезнь».

Ещё раз напоминаю, что я вам передаю не свой опыт – это рассказ целителя, который я вам практически цитирую. Если вы общаетесь с человеком и понимаете, что он не поменялся, то полностью болезнь вы не имеете права убирать. Вы немножко облегчаете боль, но болезнь остаётся. И только тогда, когда человек трансформировался (изменился), тогда вы вправе полностью помочь и убрать боль.

*Вопрос.* А как же маленькие дети, которые ещё ничего не успели натворить? Почему они болеют?

*Ответ.* Этот вопрос появился из линейной логики этой жизни. А целители воспринимают жизнь как длинную цепочку перерождений. И то, что сейчас это существо маленькое, ещё не означает, что оно творило только хорошее. Опять же вам пример из общения с целителями. Я в Москве общался с одним целителем, он мне говорит: «Вот смотри, какая ситуация: приходит мама с маленьким мальчиком-ангелочком, но с серьёзным заболеванием». А хорошие целители видят причинное тело (кармическое тело). Он продолжает: «Я вижу, что это сталинский палач, который в 37-м году убивал людей в застенках НКВД, и убивал очень много. Я понимаю, за что ему болезнь пришла. И у меня дилемма: с одной стороны – это ребёнок, а с другой стороны – это реально убийца, который страдает за свои поступки». Как вы думаете, как целитель поступил? Если просьба есть, то целитель помогает. Для них этот закон сострадания очень важен. В данном случае он начал работать с мамой. Это же ещё несмышлёныш (как с ним работать?). И действительно, он начал помогать ребёнку, обучив маму практикам, которыми она начала отмаливать то, что натворил ребёнок в прошлой жизни.

Каждый целитель сам решает, как поступить, но эта дилемма у них постоянная: они видят мир духов, видят сущности болезней и с ними разговаривают. И те, кстати, часто не разрешают лечить, потому что к человеку должно прийти осознание. А вы сами знаете по своей жизни, что иногда кнут даёт такое осознание, которое ни один пряник не даст. Иногда тебе жизнь так и эдак подсказывает, а ты не видишь ничего, пока пинок не получишь. Зато потом, когда летишь, то всё понимаешь. Летишь и думаешь: «А что, не могли раньше сказать?!» А те отвечают: «Мы тебе раньше говорили, но ты не слышал. Вот и пришлось всё-таки пинок дать».

*Вопрос.* Но в таких ситуациях ещё и родители страдают. Значит, и им надо что-то менять?

*Ответ.* Да. Вот как раз ещё один из законов целительства: «Каждый случай индивидуален». Никогда не бывает похожих схем, и каждый случай они разбирают подробно и индивидуально.

Кстати, отстранённость – это ещё один очень важный принцип, который хорошо подходит не только для целителей, но и для преподавателей йоги, массажистов, психологов и др. – вообще для всех, кто помогает людям. Вы общаетесь с человеком, помогаете ему, выслушиваете его историю, но, как только он поблагодарил вас и отвернулся, вы его должны забыть. Потому что вы не мусорное ведро, чтобы это всё складировать в себя. И вот это искусство: умение выслушать, не вовлекаясь в чужую проблему, – оно дорогого стоит. Ведь вы же все прекрасно знаете, что, когда вас номинально слушают по принципу «говори побыстрее и сваливай», вы это сразу чувствуете. Если же вас внимательно выслушивают и вы чувствуете, что вас действительно слушают, – это каждый чувствует. И здесь искусство: слушать, но не резонировать с тем, что человек говорит (то есть не сонастраиваться). Потому что если вы сонастроены, то потом очень долго будете вспоминать этого человека. Вы всё время будете думать об этой ситуации (вы как бы к ней прилипнете), и эта ситуация начнёт вас моделировать, что не очень хорошо. Поэтому, когда человек всё вам рассказал и вы ему помогли (что-то подсказали), он отвернулся – и вы его забыли, забыли его историю.

Это просто нарабатывается со временем. Как вы считаете, за счёт чего эта наработка делается? Какая технология? Это внутреннее внимание: вы всегда должны слушать человека из состояния свидетеля, тогда на вас ничего никогда не осядет. Вот как вы в практиках учитесь наблюдать своё тело, мысли и эмоции, точно так же вы и слушаете людей. Вы очень внимательно выслушиваете человека (он чувствует отклик – ощущает, что его слушают), но его слова просто бегут перед вами: картинки, которые они рисуют, вас вообще не задевают. Кстати, в этой позиции очень легко ловится ответ, и, как правило, он приходит не из вашего ума, а из этого пространства. Как только вам рассказали ситуацию, вы ответили, человек

отблагодарил и ушёл, тогда всё: его рассказ – прошёл и всё убежало. Вы были видящим, и потом вы – р-раз! – и «вошли в себя» (в личность), и уже на вас ничего не «сидит». Отсюда те, кто меня уже давно знает, иногда сталкиваются с такой ситуацией. Они говорят: «Ты мне тогда посоветовал». Я говорю: «Я советовал?!» Они: «Да ты ж говорил...» Я отвечаю: «Я не помню». Просто это был ответ из состояния свидетеля.

*Вопрос.* Если болезнь нужна для того, чтобы наработывать качества, зачем тогда вообще лечить себя, зачем отрубать хвосты?

*Ответ.* Ты заплату ставишь. Например, у человека проблема, которая даёт боль. Он снимает хвост и ставит заплату. Но при этом он понимает, как практик, что если не поменяется, то хвост скоро вернётся. Поэтому он даёт себе шанс измениться, поставив заплату. Ведь если корабль тонет, мы не разбираем, почему он тонет, а для начала убираем пробойну. Нужно днище законопатить, а потом уже разбираться, почему мы на эти скалы направили корабль. То же самое и здесь: ты ставишь заплату, тебя отпускает, и ты начинаешь уже решать проблему. Разбираешь, какое качество притянуло эту ситуацию, чему Бог учит за счёт этого события. И уже начинаешь двигаться туда, куда он тебя толкал. И как только я начинаю двигаться и нащупываю дорожку своей дхармы, тогда эта сущность (болезнь), которая и приходила, чтобы я туда пошёл, мне говорит: «Я свою работу сделала» – и уходит. И тогда болезнь очень быстро отходит от человека. Если человек не меняется, болезнь возвращается. Очень часто возникает такая ситуация: человек приходит к одному целителю – он его полечил, поставил заплату, но тот не меняется, а требует всё время, чтобы его лечили. Рано или поздно целитель перестаёт принимать такого человека, тогда он бежит к другому. И так часто люди бегают к одному, другому, третьему – пытаются везде лечиться, только бы не меняться. Это вампиризм такой. В обычной медицине тоже так бывает: то к одному врачу человек бежит, то к другому.

*Вопрос.* Почему к начинающим целителям прикрепляются чужие хвосты?

*Ответ.* Представьте: к человеку прилип хвост, который курирует какой-то дух (а мы разбирали, что болезнь – это какая-то сущность), а тут кто-то мешает этому духу делать свою работу. Отрывает хвост и говорит: «Иди отсюда!» Это как в анекдоте: «Папа, я поцарапал «лексус» соседа». – Иди отсюда, мальчик!» То же самое и здесь. Дух приходит к такому целителю разбираться: «Не понял, а ты кто такой вообще?» Поэтому все целители учатся работать с божественными каналами. Потому что когда ты сам что-то делаешь, то это одно, а когда ты делаешь в энергии канала Бога, то всё происходит совсем по-другому: хвост возвращается, а там стоит канал. А канал – это Божество. И Божество говорит: «Спокойно!», а дух отвечает: «Есть, шеф!» Потому что тут очень чётко действует иерархия.

*Вопрос.* Как действует самоочистка от энергетических хвостов?

*Ответ.* Один из методов целительства заключается в том, что целитель должен уметь сам себя восстановить. Хвост можно снять яйцом (выкатать), свечой (сжечь), можно также снять его через мыслеформу (то есть отрубить его мыслеформой), и можно отлить воском. Ещё хорошо хвосты снимает окуривание (благовоние): когда дымком палочки ты окуриваешь место хвоста, потому что все эти позитивные запахи не любят существа, которые приходят вместе с хвостами. Есть даже выражение: «Бойтся, как черт ладана». У запаха ведь есть энергия, и когда вы вводите дымок в палочке в энергетический хвост, то эта сущность (которая отвечает за хвост) сразу уходит – ей это очень не нравится.

*Вопрос.* Сущность уходит, но корень хвоста ведь остаётся?

*Ответ.* Корень – это качество характера человека, которое притянуло этот хвост. Ещё раз повторюсь, что целительство – это заплата на время. Если мы хвост убрали, заплату поставили, на время человеку станет полегче: когда хвост убирают, идёт прилив энергии. У меня был однажды случай, когда я одному человеку убрал хвосты, а человек был пожилой уже. Так вот: он поехал на дачу и залез там на большую яблоню. А он уже лет десять на

деревья не лазил (уже не тот возраст). Он мне говорит: «Что ты со мной сделал? Десять лет на деревья не лазил, а тут залез на самую верхушку». Но дело в том, что это прилив на время. Очень часто люди не ценят этого. За счёт этого прилива нужно решать ситуации, учиться менять качества. Но люди не хотят менять качества, и, соответственно, через время хвост опять приклеивается.

*Вопрос.* Практика гуру-мантры помогает обрубать хвосты?

*Ответ.* Гуру-мантра не просто обрубает хвосты – она помогает трансформировать качества.

## **Серединный канал**

*Вопрос.* Что такое серединный канал?

*Ответ.* Есть так называемая истинная основа. Допустим, если мы берём тело, то основа тела – позвоночник (если мы позвоночник уберём, то всё тело просто обсыплется костями). То же самое и здесь. Если мы берём энергетическую матрицу, то её основа – вот этот канал. Все остальные каналы – это как бы тень, проекция этого канала. Например, боковые каналы – это та же проекция серединного канала, только в двух измерениях: в Солнце и в Луне. И чакры, которые мы с вами учимся чувствовать снаружи, – это тоже проекция (на самом деле они внутри). Но проблема этой практики – канал нельзя представлять, вы или чувствуете его, или пока не чувствуете. Если не чувствуете, то работаете пока с проекциями. Рекомендуется начинать с передне-серединного канала, поскольку он более чувствительный, и потом подключать задне-серединный, он менее чувствительный. И когда эти каналы хорошо прокачаны, тогда, естественным образом вглядываясь внутрь, мы начинаем чувствовать эту линию внутри нас, и на ней висят стустки чакр, как энергетические облачка, которые проецируются уже в вихри наружу тела. Поэтому, работая с этим каналом, получается, что вы воздействуете на всю энергоструктуру сразу. Работая с этим каналом, вы воздействуете на основу себя как энергии. Если там уходят пережатия, спазмирования, то они, как отражение, уходят по всей энергоструктуре. Поэтому эта практика считается очень сильной. Ещё раз говорю, что представлять его – это неправильно. Он или появляется (и вы его чувствуете), или он ещё не появился. Позвоночник, кстати, это тоже проекция серединного канала.

*Вопрос.* А кундалини как поднимается?

*Ответ.* Она по этой штуке и поднимается, просто часто люди её ощущают как проекцию по позвоночнику.

*Вопрос.* Если при подъёме энергии я чувствую заторы, как их убрать?

*Ответ.* Нужно прорабатывать заторы: сначала убрать точку заторов на теле, потом двигаться дальше и убирать их уже на коконе, в меридианах. Постепенно они начнут уходить. Также необходимо понимать, какая мысль, какая эмоция или какое поведение вызывает затор. И соответственно, нарабатывать противоположное качество.

*Вопрос.* Как научиться видеть тонкий мир?

*Ответ.* Рано или поздно вы его и начнёте видеть, потому что практики к этому и ведут. «Видюшка» работает только при сильных торможениях, когда мы входим в режимы медитации. Мы как будто тормозимся и в этот момент выходим из одной частотной полосы: не теряя этого мира, мы начинаем видеть более тонкий мир (он не такой яркий). Самый яркий по частотам – это физический мир, здесь самые плотные энергии. Тонкий мир чуть-чуть менее плотный. Многие из практикующих видели эфирные поля гор или скал – это как бы второй слой реальности, и, чтобы его начать видеть, мы должны как минимум успокоиться, выровнять энергию. И чем больше мы входим в торможение, в медитацию, тем больше вы начинаете замечать другое измерение и живущих в нём обитателей. Потому что они не такие яркие, как мы. И получается, что чем больше мы тормозимся, входя в

медитации, тем больше шансов, что в какой-то момент вы начнёте видеть существ другого измерения, и поэтому не пугайтесь.

### **Изготовление амулетов**

Амулеты – это очень хорошая помощь родным, близким, друзьям и себе. Например, вы собираетесь в дорогу, делаете себе амулет, когда вы в хорошем, прокачанном состоянии, и прячете его в сумку. А дальше дорога вас выматывает, вы берёте амулет, и – р-раз! – вас сразу подпитало энергией. Это как, например, к мобильным телефонам сейчас продаются специальные аккумуляторы, которые могут несколько раз зарядить телефон. То же самое и здесь: амулет – это очень хорошая помощь.

Когда вы делаете амулет, очень важна некая графика. Например, если я делаю Солнечный амулет, то я беру изображение Солнца, и тогда амулет будет намного сильнее. Если я работаю с буддистским каналом, то я беру какую-то буддистскую графику, и тогда амулет работает лучше. Если работаю с каналом Шивы, то беру изображение Шивы и т. д. Конечно, можно и нейтральные предметы брать (например, тем же детям – не всегда этот символизм приветствуется в школах). Я, например, из часов себе амулет сделал (каучук ремешка очень хорошо держит энергию). Также очень хорошие амулеты девчонки могут создавать для мужей на поясные ремни. Если ремень из кожи, он хорошо держит энергетику: вы можете его раз в несколько недель прокачивать – ваш мужчина будет носить этот ремень, и у него будет очень хорошая наполняемость этой зоны (в том числе можно вложить сюда программу, чтобы чужие женские хвосты к нему не прилипали).

Хорошо держат энергетику: кость, кожа, пористые камни, а также кварцы (но их сжимать нужно сильнее, у них поле очень мощное). У камней вообще довольно плотное поле, и если вы с ними работаете, то лучше сделайте всё несколько раз: один раз вложили нужную энергию, второй, третий – и каждый раз как бы немножко сильнее сжимаете. Тогда поле хорошо деформируется и камень долго разряжается.

Можно делать более сложные амулеты: на основу закладывать несколько качеств, а также прописывать подзарядку. Например, каждый раз, когда вы будете класть камень на солнце, он будет самостоятельно подпитываться энергией. Но это уже довольно сложные вещи – пока попробуйте двухшаговый метод. Первое – это основа, а второе – накладывание на основу спектра полезного действия (что это: защита, подпитка иммунной системы, на удачу и т. д.). Понимая принцип, вы можете очень многое сделать – существует множество вариантов применения амулетов. Единственное – помните, что амулеты боятся воды и огня, а также их нельзя класть на землю. Это «обнулители» энергии: земля быстро забирает энергию с намоленных предметов, огонь разрушает структуру, а вода затирает.

Также вам нужно знать еще один принцип. Если кто-то из вас пойдёт в целительство, то вы можете там столкнуться с чёрной магией: различными порчами, проклятиями, подкладами и т. д. Подбрасывают людям что-нибудь под порог, в квартиру, в машину или под машину могут что-нибудь бросить. И при работе с такими предметами важно помнить следующее: первое – эту штуку нельзя брать руками (если ничего рядом нет, то возьмите две палочки и ими аккуратно подцепите предмет) и второе – такую вещь нужно сразу или зарыть, или утопить, или сжечь. И тогда всё, что там накручено, очень быстро разряжается.

*Вопрос.* А если подкладывают рубли металлические?

*Ответ.* Берёшь его щипцами, на свечке прокали-вешь, и всё.

*Вопрос.* Как подзаряжать свои чётки?

*Ответ.* Не нужно, они намаливаются вместе с мантрой. Не стоит только бросать их на землю – это их обнуляет.

*Вопрос.* Бронзу можно использовать для амулета?

*Ответ.* Да. Есть бронза, из которой китайские монетки делают, – она пористая внутри, лёгкая. Но вообще металлы и камни очень сложно заряжать, однако, если вы поле деформировали, они очень долго энергию держат.

## Энергетические связи с другими людьми

Встретились мужчина с женщиной. Если у них возникла близость, то контакт пошёл по Свадхистана-чакре. Если мужчина сбросил семя в женщину и её слизистая это семя впитала, то, даже если зачатия не было, канал довольно устойчиво держится пару лет. То есть любовники уже могут расстаться даже после первой встречи, а вот эта ниточка сохраняется. Если семя не было сброшено, то канал держится где-то несколько месяцев при условии, что нет повторной близости.

Если у мужчины и женщины появляется ребёнок, то энергетика родителей идёт из половой чакры на Манипуру малыша: вот стоит ребёнок, и слева у него мама, справа – папа, у них из половых центров идут каналы и входят в поясницу ребёнка в области почек. Малыш до определённого возраста держится на энергии родителей. Соответственно, если пара расстаётся (но дети-то остаются), то канал между бывшими супругами сохраняется. Он никуда не может деться, потому что есть дети. Ребёнок – это и есть сам канал. И вы активно будете чувствовать бывшего супруга/ супругу где-то до момента, когда ребёнку исполнится 10–12 лет. Обрубать этот хвост нельзя – подросток может начать болеть, но можно немножко придавить связь.

*Вопрос.* Можно ли делать практику «Стена» – ставить стену между собой и бывшим супругом/супругой?

*Ответ.* Можно: ты строишь стену на человека, на общее энергетическое ощущение от него. Но ты её не строишь между собой, ребёнком и его мамой (папой). Ты не представляешь этот канал «ты – ребёнок – мама» – его как раз нельзя трогать. Поэтому всё равно полностью закрыться не получится. И тут ещё такая проблема: если родители начинают конфликтовать, энергия конфликта бьёт по ребёнку, ведь он находится между ними. И как правило, дети очень сильно страдают и болеют, когда родители конфликтуют.

Манипура-чакра – это всё, что у вас связано с совместным имуществом, совместным бизнесом, заёмными деньгами, кредитами, совместными действиями, вашими обещаниями и обещаниями вам. Например, у вас был компаньон, был совместный бизнес, который вы решили поделить. Как обычно бывает, когда что-то делят, возникло сильное трение, биение. Вы-то кое-как бизнес поделили, но считаете, что несправедливо – у вас претензия осталась. И ваш бывший компаньон считает, что вы много взяли или что-то ему не додали, – у него претензия осталась. Между вами появился канал по Манипуре, в котором вы друг друга постоянно бьёте: то от вас идёт волна к нему и бьёт его в Манипуру, когда у вас накапливается негатив, то от него (идёт такой пинг-понг). То же самое, когда происходит раздел имущества между супругами и т. п. (Мы сейчас разбираем негативные каналы.)

Анахата-чакра – это все люди, которых вы искренне ненавидите. Если у вас есть человек, которого вы ненавидите (как только вспомните это лицо, у вас появляются мысли: «Додушил бы, да далеко!»), тогда у вас есть контакт с этим человеком по Анахата-чакре. Соответственно, тут и нужно искать эти каналы.

Вишудха-чакра – это тоже обещания (частично) и, как правило, незакрытые цепочки действий. Например, вы взяли книгу и начали читать, а она пока не идёт. Тогда вы мысленно себе говорите: «Попозже прочитаю», закрыли, в книге прямо закладка лежит. Или скачали фильм, начали смотреть, а он почему-то не идёт, вы его выключили и думаете: «Позже посмотрю», и он висит в компьютере. И вот так вы накапливаете незакрытые гештальты (незакрытые цепочки действий), и это обнуляет Вишудху. Соответственно, все эти вещи нужно регулярно просматривать, снимая эти обещания. Смотрите по компьютеру, что у вас фильм уже два года висит, но когда-то вы подвесили обещание, что его нужно посмотреть. Так вы его или посмотрите, или удалите из папки. Если вы его удалите, то так вы мысленно снимаете обещание. Книгу достаёте с полки, там закладка лежит: вы или читайте её, или уберите закладку и скажите себе: «Я вообще не буду это читать» – и поставьте её на полку. И таких маленьких обещаний накапливается очень много, в том числе и самому себе, которые мы не закрываем, и они сильно обнуляют нам шею.



Аджна-чакра – это критика, нападение на чужую жизнь. Есть такой принцип, который в эзотерике называется «ареал обитания»: у каждого из нас есть внутреннее пространство и внешняя реализация в этой жизни. То есть у нас есть карьера, семья, любимые точки, которые мы посещаем (те же магазины, куда мы постоянно ходим), места, в которых мы любим гулять с семьёй, есть какой-то круг друзей (не только йогических) – это всё называется ареалом обитания. И когда вы начинаете критиковать чужой ареал обитания (допустим, «Что это она надела?», или «Как так можно поступать?», или «Почему он так делает?»), вы обнуляете себе Аджну. Когда это вас напрямую не касается, а вы просто обсуждаете (сплетничаете), то при обсуждении вы нападаете на образ жизни этого человека. В этот момент третий глаз формирует негативный канал, и рано или поздно человек начинает болеть гайморитом или насморком. Мелкие каналы – это насморки, более крупные – это гаймориты, а также непонятные головные боли, мигрени.

Теперь рассмотрим позитивные каналы.

Сексуальный канал понятен – он нейтральный. Он просто есть. Если он позитивный, то у вас прекрасные отношения с партнёром (то есть канал активен), а если отношения прервались, то канал нужно уже убирать, блокировать.

Если его не убрать, то возникает интересная ситуация. Например, у вас были с кем-то отношения и потом вас судьба развела, но канал остался. Вы начинаете встречаться с другим человеком, а ваш партнёр/ партнёрша тоже с кем-то встречается, а потом ещё с кем-то. И получается, что через этого человека (своего бывшего партнёра) по сексуальным каналам вы энергетически связаны ещё с каким-то количеством людей. И это не очень хорошо, потому что даёт сильный отток сексуальной силы, а она для йогина очень важна, так как с ней поднимается кундалини, когда мы её возгоняем вверх. То есть это апана-вайя, которую нам нужно поднимать в практиках, а она по этой «Санта-Барбаре» начинает уходить от нас. Это неправильно.

Кстати, самая опасная связь для мужчины – это связь с проституткой, потому что у неё множество клиентов, и такие девицы буквально облеплены этими потоками. Я даже знал одного товарища (колдуна такого), которого нанимали бизнесмены перед тем, как пригласить падших женщин к себе в сауну. Этот колдун сначала снимал дамам такие каналы (обрубал их, чтобы у тех не было сильного обнуления) и запускал девчонок в сауну. Такой бизнес был у парня. А когда оргии с буфетом заканчивались, он отключал девиц от этих бизнесменов. Чего только в мире не бывает. Зачем я это рассказываю? Это важно, потому что сексуальная энергия очень ценна. И если вы уже давно не встречаетесь с кем-то, то все эти каналчики нужно позакрывать.

Позитивный канал Манипуры – это действия. Опять же, это те же каналы, которые мы уже рассматривали, но с позитивными отношениями. Например, друзья, которые вам помогают в каких-то действиях. Или вы заняли у кого-то деньги, вам это реально помогает, и, естественно, вы отдаёте долг и т. и. Все эти каналы работают и в плюсе, и в минусе.

Анахата – это позитивные привязки: симпатия и любовь. Когда мы с вами посылаем улыбку из точки Анахата-чакры своим близким и любимым, в этот момент по каналу симпатии и любви мы отдаём эту энергию, насыщая канал. И отношения между нами и нашими родными людьми становятся теплее и позитивнее.

Позитивные каналы по Вишудхе – это совместное обучение и совместное творчество. Например, на выездных семинарах поле группы формируется в том числе и по Вишудха-чакре. Почему на каждом занятии стоит приветствовать друг друга? В этот момент мы создаём единое коллективное поле, которое усиливает те практики, которые мы делаем, и за счёт этого резонанс с темой намного сильнее.

Но, кстати, очень важно в конце семинара это поле немного растворить, чтобы не было привязок. Потому что ощущения на семинарах сильнее: семинарские энергии гораздо плотнее и мощнее, чем на обычных тренировках в зале. Плюс возникает эффект единой йогической семьи, сандгхи (сандгха – это духовная община), единство духовной общины. Плюс магия места силы: звёзды, море и т. д. Всё это в сумме даёт очень мощное, позитивное,

приятное воспоминание. Если поле группы немного не раздвинуть (оставить его таким же плотным), то оно на следующий год опять вас будет тянуть в эту точку. Это неплохо, но нужно, чтобы вы с полученными начали что-то делать, иначе у вас просто появится тоска по состояниям, которые вы испытывали на семинаре, и вам снова захочется туда попасть. Очень важно, чтобы появилось коллективное поле, но также важно, к концу семинара сделать ритуал, чтобы плотное поле немного растворилось. Нужно, чтобы эти кусочки как бы разбегались: то есть поле сохраняется, но оно немного расширяется. Если оставить его плотным сгустком, оно будет давать очень сильную настройку каждого друг на друга. Но у каждого же своя карма, и если вот эта плотная настройка сохраняется, то, когда кому-то становится плохо, волна бежит по всем. Это неправильно, некорректно, нельзя так всё оставлять. Поэтому в конце семинара делается практика раздвигания этого поля (не разрушения – это неправильно, просто оно делается не таким плотным). Чаще всего это связь по Вишудхе и Анахате – эти две чакры очень сильно здесь задействованы на семинарах.

*Вопрос.* Но ведь община может и помочь?

*Ответ.* Да, община помогает. И у многих после семинаров сохраняются отношения (в Интернете общаетесь, звоните друг другу). И в какой-то момент эти отношения могут переходить в очень глубокую дружбу. Это нормально, но я здесь говорю про общую сетку. Она сейчас на семинарах очень плотно сжата, а в конце её нужно будет немного раздвинуть, чтобы спокойно разъехаться по своим городам (по своим домам) без надрыва и сильных биений.

*Вопрос.* В гармоничном союзе связь между супругами идёт по всем чакрам?

*Ответ.* Мы уже с вами разбирали (в Интернете есть этот сатсанг, который вы можете послушать), что идеальный брак – это резонанс по всем чакрам. Чем больше чакр зацеплено в резонансе у супругов, тем семья крепче. Например, половая чakra в резонансе, когда твой партнёр тебя устраивает во всех отношениях, начиная от запаха, заканчивая темпераментом, его сексуальной культурой и т. д. Резонанс по Манипуре – это резонанс в действиях, в программах управления, в программах общения с деньгами (то есть материальная сфера жизни). Резонанс по Анахате – твой мужчина становится для тебя другом (супругов связывают не только дети и совместный быт, но ещё и дружба). Резонанс по Вишудхе – у вас вместе появляется совместное творчество. Резонанс по Муладхаре – вы любите тела друг друга: то есть тело твоего мужчины тебя устраивает, оно тебе нравится, а твоё тело нравится ему. И резонанс по Аджне – это единый образ Бога. Диссонанс по Аджне: он православный, а ты буддистка, поэтому идёт соударение. Чем больше чакр в резонансе, тем сильнее брак.

Кроме того, мы связаны с тещами и тестями, со свёкрами и свекровьями. Так от родителей супруга/супруги идут каналы к нему/к ней на поясницу, а она с вами связана по половому центру. Соответственно, если у вас какие-то проблемы с тестями, тещами, свёкрами и свекровьями, то эту энергию нужно искать на Манипуре-Свадхистане (там будут хвосты).

*Вопрос.* А если родители уже умерли?

*Ответ.* Если родители умерли, то лучше эти каналы вообще отключить. Например, вы сами в своих практиках можете построить «стенку» между собой и умершими родственниками. Единственное – когда человек умирает, он сорок дней проходит очень сложные процессы (9 и 40 дней, а потом где-то год это ещё тянется). И вот в течение этого года лучше каналы не отключать, а направлять часть своих практик им. Например, ту же мантру. Или вы делаете какую-то тренировку и потом плоды этой тренировки посвящаете своему родственнику, который сейчас в посмертии, для более гармоничного прохождения этого пространства и более правильного и гармоничного перерождения. Это им очень помогает. Но когда этот период заканчивается, можно эти каналы перекрывать. Единственное, если человек ушёл в ангелы-хранители рода, то ты его не трогаешь.

*Вопрос.* Как узнать, что он ушёл в ангелы-хранители?

*Ответ.* Он приснится тебе. С покойниками лучше общаться через сны: если вы что-то не понимаете, то заказываете им сон, и они во сне приходят к вам и отвечают на ваш вопрос.

*Вопрос.* Как мы связаны с братьями и сёстрами?

*Ответ.* С братьями и сёстрами мы связаны через половую чакру родителей – соответственно, это связь канала Свадхистана-Манипура. Если у нас появляется контакт, когда брат или сестра становятся другом, то возникает связь по Анахате. Если контакта нет, то это просто родственная связь Свадхистана-Манипура.

Я вам просто схему рассказал, а вы в каждом конкретном случае будете её разбирать. Как учиться понимать, кто сидит на хвосте? Вот вы хвост чувствуете – р-раз! – находите его и сразу не обрезаете, а начинаете мысленно дёргать свой хвост (энергетически). При этом вы не думайте, а просто чувствуйте. И тогда вдруг – р-раз! – и идут лица. Это значит, что на том конце хвоста находятся вот эти люди, которых вы видите. При этом картинки появляются сами собой – вы ничего не представляете. Вы просто уходите в ощущения, почувствовали хвост, начинаете его мысленно трясти, и у вас – р-раз! – и перед внутренним взором появляется образ (прямо лицо) или ситуация, из-за которой появился хвост. И кстати, после обрубания хвостов эти люди сразу могут вам позвонить по телефону.

*Вопрос.* Какие хвосты бывают по Муладхара-чакре?

*Ответ.* Обычно эта чакра на хвостах не выплывает (по связям с другими людьми, а не по подключкам в нижние миры). Ну, например, если ты с кем-то сатанистский ритуал вместе проводил, вот тогда будет связь по Муладхаре.

*Вопрос.* Можно ли самому себе обрубить хвост?

*Ответ.* Можно. Например, у вас появилась неприятная точка в теле. Вы уходите в сферу, и напротив этой точки всегда есть хвост. Вы мысленно за него берётесь и начинаете трясти, и у вас – оп! – картинки появляются. Всё – вы понимаете, кто находится на той стороне хвоста, понимаете, какая ситуация к этому привела. Дальше вы обрезаете хвост, замазываете дырку – и всё. Если ты снимаешь хвост другому человеку, то также сначала находишь канал, мысленно за него дёргаешь, у тебя идут картинки. Ты говоришь: «А вот эта тёмненькая женщина вам кто?» А он вам: «А-а, это моя жена». Или: «Я вижу мужчину-блондина такого-то возраста (образ мелькнул)», а тот: «Ну да, это мой компаньон», а вы говорите: «Ну да, ясно. А я вам как раз хвост на Манипуре кручу».

*Вопрос.* Если человек занял у меня деньги и не хочет отдавать? Это тоже хвост?

*Ответ.* Да. У меня был один такой хвост: человек занял у меня деньги и пропал. В какой-то момент я вдруг увидел, что этот хвост мне мешает. Каким образом? Подсознательно я всё время жду, когда мне отдадут долг. Я посидел-посидел и понял, что реально человек в такой ситуации, что он просто не отдаст деньги. Я эту ситуацию отпустил и сказал: «Я тебе эти деньги дарю» – хвост обрезал, замазал и забыл о нём.

*Вопрос.* А зачем замазывать?

*Ответ.* Когда хвост обрезаешь, появляется дырка. Ты берёшь мысленно поток, с которым работаешь, энергия опускается, и ты делаешь заплату из этой чистой энергии.

*Вопрос.* Какие ещё бывают хвосты?

*Ответ.* Это может быть что угодно. Например, у человека заболел зуб, а зубы – это критика. Зубы, носоглотка – это нападение на чужие ареалы обитания, то есть мы кого-то пытались покусать. И человек понимает, что зубы – это критика, уходит в кокон и видит, как от точки проекции больного зуба идёт канал. Он мысленно дёргает за канал и видит картинку, кого он критиковал. Человек извиняется перед этим человеком, обрезает канал, замазывает дырку, и, как правило, боль утихает.

Или, например, у человека проблемы с коленом (а суставы связаны с гордыней). Этот человек уходит в своё колено, начинает из точки боли уходить в кокон и нащупывает отток или приток энергии: в зависимости от того, как была проявлена гордыня, эта энергия или уходит, или идёт к вам. Если мы проявили гордыню, презрение к какому-то человеку, он это заметил и внутри возмутился, энергия идёт к нам. А если он этого не заметил или обиделся, то энергия идёт от нас. Опять дёргаем за канал, смотрим, какая это ситуация, извиняемся перед этими людьми, понимая, что гордиться-то особо нечем, и обрезаем канал, замазываем кокон, и, как правило, колено тоже очень быстро восстанавливается.

Ведь мы с вами разбирали, что суть любой проблемы в обучении. Соответственно, если человек понял, в чём была проблема, и начал работать с противоположным качеством, то сущность, которая держит болезнь (этот канал), уходит – она свою работу выполнила.

Или подвывих позвоночника. Мы погружаемся в точку боли, от неё сдвигаемся в кокон, находим канал, дёргаем за него, смотрим, что это за ситуация, понимаем, какое качество нужно наработать, извиняемся за неправильную модель поведения, обрезаем канал, замазываем дырку и начинаем работать с нужным качеством. Если проблема запущена (она уже зашла в органы), то параллельно мы занимаемся лечением физического органа, используя все методы (и официальную медицину, и целительство, и йогу). Но чтобы эффект лечения был быстрым и качественным, нужно снять энергетическую причину – эту сущность, которая прикрепилась. Как только вы её уберете, понимая, за что это было и с чем вам нужно работать, всё очень быстро восстанавливается.

*Вопрос.* Проблемы с зубами всегда связаны с критикой?

*Ответ.* Чаще всего я видел, что это связано с критикой – «кусанием» других людей. Любая зубная проблема, особенно кариес, сильная боль – значит, что человек очень много людей «покусал».

### **Перспектива – как развернуть практики в жизнь**

Немного с вами смещаемся в перспективу.

Ещё раз повторяюсь, что внешняя сфера в большей степени применяется при работе с асанами и при воздействии на окружающую реальность, но это аспект именно биоэнергетики. Внутренняя сфера применяется в медитациях и при воздействии на внутреннюю реальность.

Как строится весь алгоритм? Вы сначала нарабатываете ощущения, чтобы они были стабильно устойчивыми. Когда ощущения стали более-менее стабильно устойчивыми, мы наполняем их, делаем более проявленными за счёт стимуляции силовых протекторов, то есть силовых энергетических каналов.

К примеру, мышечно-сухожильные натяжения (рисунки) – это проекция силовых каналов. И когда мы в асанах при определённых формах чувствуем сферу, эти каналы начинают более активно проступать, и мы учимся их закачивать, наполнять. Это даёт плотность ощущений. Вот первый шаг.

Важно это чувствовать, потому что я не могу коммуницировать с тем, чего я не чувствую или не вижу, то есть на что не опирается моё внимание, моё сознание. Если нет опоры, то я не могу ничего делать. Но когда есть опора (в данный момент это – ощущение), тогда вы можете что-то с этим делать. И, наработав ощущение, мы начинаем двигаться в наполнение: то есть сама сфера должна ощущаться уже как нечто плотное. И когда это станет устойчивым и мы научимся быстро наполнять сферу, когда нам нужно, то мы начинаем нарабатывать третью (следующую) ступень.

Если до этого мы строим асану от сухожилий, от мышц и уже от формы ловим ощущения, то на третьей ступени происходит диаметральный перевёртыш: уже ощущение начинает строить тело. Эта ступень бесконечна, и мастера демонстрируют поразительные вещи: зависания в таких положениях, которые противоречат законам физики. Это связано с тем, что они умеют опираться на сферу, то есть она достигает такой плотности, что они уже

на неё опираются. И эта перспектива довольно далёкая для вас (и для меня, естественно), то есть тренируйтесь и тренируйтесь.

Как выглядит весь алгоритм? Тело же тоже нельзя забывать. У вас есть спектр – вы себя смотрите в плоскостях: например, таз – ноги, поясница, грудные, плечевые, формы баланса, силовые формы, перевёрнутые асаны. Вы смотрите и сканируете себя: на каком уровне сложности находятся у вас эти зоны. Соответственно, у вас уже есть освоенные формы для этой зоны и формы, которые вы только осваиваете или хотите освоить, – это ваша личная перспектива физической матрицы. И соответственно, формы, которые вы осваиваете и хотите освоить, в большей степени такие физкультурно-мышечные: там сложно чувствовать сферу, потому что движение для вас ещё новое, включаются другие группы мышц, и рисунок внимания больше следит за физическим телом (и это нормально на данном этапе). Но когда вы асану осваиваете как тело, то вы её потихонечку переводите из диапазона «я – тело, я – мышцы» в диапазон «я – энергия». То есть вы начинаете учиться в ней чувствовать сферу и наблюдаете, как форма прокачивает рисунок нади в пространстве кокона. И в какой-то момент эта форма у вас – р-раз! – и устойчиво переходит на биоэнергетический уровень. Дальше вы берёте следующую телесную форму и потихонечку её точно так же переводите. Вот такой алгоритм.

Если кто-то из вас будет обучать людей входить в сферу, учтите один важный момент: никогда не берите сложные рисунки, потому что при сложном рисунке человек сразу концентрируется на физическом теле. Ему сложно следить за ощущениями. А когда человек более-менее форму уже знает (тело её спокойно отстраивает), тогда часть внимания освобождается и человеку легко чувствовать сферу. Но тут ещё, конечно, есть искусство построения алгоритма таким образом, чтобы ощущения включались, чтобы они попадали в поле восприятия людей. Очень важно, чтобы они её не представляли, а реально начинали что-то чувствовать. И вот на этих реальных ощущениях мы начинаем развитие.

Вот смотрите – у нас целый пласт практик: берёте и нарабатываете телесную матрицу, прорабатывая тело в физкультурно-мышечных асанах, и потихонечку переводите их в биоэнергетические. Опять наработали-перевели, наработали-перевели, всё время сканируя все отделы своего тела в режиме «гибкость-сила». То есть если тело нарабатывает какой-то уровень гибкости, то в этом же диапазоне оно должно наработать уровень силы, и наоборот. Всё время должен быть баланс по физическому телу: гибкость-сила, гибкость-сила (мы всё время балансируем). И так, потихонечку, прорисовывается очень красивая перспектива работы с телом – переход в биоэнергетику.

Дальше при манипуляции сферой идёт выход уже в ауру – в следующее, более большое тело. То, чем мы сейчас с вами манипулируем, называется праническое или эфирное тело – в большей степени это тело Свадхистаны. Когда мы идём дальше, прокачка этого второго тела выводит нас в тело Манипуры, это уже начинается слой ауры, в который мы движемся. Но это уже другая песня, и как-нибудь мы к ней подойдём.

Следующая ступень, которую мы осваивали, – это наработка канала. Здесь вы с каналом работаете в двух режимах: в режиме внешнего воздействия (то есть в биоэнергетике) и в режиме внутреннего воздействия (то есть в режиме медитации). Канал помогает нарабатывать определённые качества, погружаясь более глубоко в медитацию. Есть медитации качеств: мы берём какое-то явление и стараемся, чтобы это явление проступило внутри нас. Например, любовь, бесстрашие или безмятежность – то есть идёт наработка некоего качества. И вот здесь очень активно используют работу с каналами.

Как строится работа с внешним каналом? Вы выходите во внешнюю сферу, концентрируетесь на ней, ощущаете от внешней сферы хвост (канал), идущий в ситуацию, в событие или к человеку, берёте канал на себя и впускаете в этот лучик, который от вас идёт в событие или к человеку, энергию канала. А у каждого канала есть своя определённая характеристика, определённые свойства, и эти свойства, проникая в ситуацию, начинают доминировать. Соответственно, ситуация меняется больше в этих свойствах (как бы в рамках). Например, если у вас есть какой-то конфликт с человеком, то вы берёте состояние

Иисусовой любви, настроиваясь на образ Спасителя, энергия проходит сквозь вас, течёт в канал к тому человеку, который испытывает к вам сильные негативные проявления. И эта вибрация начинает чуть-чуть гасить это проявление, человек успокаивается, гармонизируется, начинает вас воспринимать более спокойно (у него нет того, что как только он вас вспомнит, то сразу вспышки гнева, ненависти). И так, постепенно моделируя его, моделируя ситуацию, вы меняете её в позитив или хотя бы в нейтральную. Вот так идёт воздействие. Или, например, у вас какая-то сложная ситуация, вы берёте «поток улыбки» и опускаете её по лучу в ситуацию, с которой вы связаны. Улыбка проникает, моделирует, и событие очень легко воспринимается.

Вот вам два примера моих учениц.

Одна периодически неправильно ставила машину на парковке, из-за чего её постоянно вызывали служащие парковки, и когда она приходила, то они всячески выражали своё недовольство. И вот в очередной раз она так сделала. Опять ей звонок, она понимает, что снова на неё будут немного скрипеть зубами. Девушка села буквально на две-три минуты в медитацию, взяла состояние улыбки, ощущая ситуацию, в которую она вот-вот идёт, прокачала её улыбкой и сразу же пошла туда. И она говорит, что их как подменили: они успокоились, пожурили её по-отечески: «Девушка, ну сколько можно так ставить». Она извинилась: «Да-да, извините». И всё. А до этого они сквозь зубы с ней разговаривали (им ведь нужно быть вежливыми), с наездом говорили, она им в ответ хамила и в результате как в анекдоте: «И поговорили...» А тут, после медитации улыбки, всё так мягко прошло.

Другая девчонка была такая бизнесвумен, и у неё был какой-то очень сложный проект: там были долгие переговоры, которые не шли, это всё со скрипом крутилось, ворочалось. Она их начала прокачивать улыбкой, и ситуация, которую все прогнозировали как очень сложный и долгий процесс, быстро и легко реализовалась самым гармоничным образом. Вот это вам воздействие на внешнюю ситуацию через канал и через сферу.

Обязательно должны быть эти два шага. Вы входите в сферу, то есть вы входите в мир как в биоэнергетику, у вас появляется инструмент, который чувствует мир как энергию. Ведь пять основных каналов наших обычных органов чувств показывают нам картинку материального мира. Вот я тактильно чувствую камень, я его визуально вижу, я его слышу, я его могу и лизнуть (попробовать на вкус), но все каналы мне подсказывают, что это материальный мир (плотный). Но когда я вхожу в кокон, у меня появляется инструмент, который мне говорит, что мир не только материя, он ещё и энергия (я как будто дверь открываю). Это такая рабочая позиция: я беру внешний источник силы, пропускаю его сквозь себя, понимаю, через какую чакру я сонастроен с тем или иным событием, и моделирую её. Видите, вот так устроена эта практика.

Соответственно, точно так же вы можете работать с внутренними деструктивными программами: неврозами, страхами, непрощенными обидами и т. п. Вы закрываете глаза, входите во внутреннюю сферу и сидите в режиме созерцания. Если вы чувствуете, что режим созерцания не берётся (а бывают такие состояния) – у вас никак не получается отклеиться от программы, она вас зацепила, тогда вы используете внешний источник силы – канал, то есть вы призываете поток, с которым работаете, он опускается внутрь вас, как в сферу, и вы его прямо направляете в ту программку, в ту мысль, в ту эмоцию, в ту самсару, впечатления от которой вы никак не можете отпустить. И поток начинает входить. Вы прямо увидите, как он начнёт плавить это событие, форматируя его, и оно начнёт от вас отделяться. И вы тогда спокойно и легко смотрите на него (это следующий шаг).

Это, на мой взгляд, самое главное и важное, то есть это работа с внешней сферой и работа с внутренней сферой.

Очень часто люди задают вопрос: «Да, я чувствую. А что дальше с этим делать?» Теперь вы это знаете. Вы учитесь каждую форму переводить в биоэнергетику. Входя в асану, вы моделируете не телесную матрицу (как в физкультурно-мышечных формах), а каждая форма – это уже моделирование каналов (силовых линий в коконе), и это очень большая ступень в йоге.

Но вам на перспективу нужно выйти на то, чтобы вас двигал кокон, – это первый шаг. Второй шаг – вас двигает не кокон, а поток.

Вот так я веду семинары: опускается поток на меня, на вас – и он как бы подсказывает, какой будет рисунок, какая тема (вернее, тему я чувствую заранее, но он подсказывает, как её раскрыть). Эта штука опускается, и она движет кокон, она моделирует построение алгоритма, моделирует даже речевые обороты в сат-сангах – очень прикольная вещь. Это вам на перспективу ещё один шаг дальше. Такая практика очень интересна. Ещё раз повторюсь, что нельзя забывать физическую матрицу, но старайтесь уже доминанту своих практик сдвигать на биоэнергетику.

Приведу вам свой пример. У меня две трети моих личных занятий – это биоэнергетика, и там дальше ступени, которые я осваиваю, но периодически я понимаю, что нужно диапазон работы с физической матрицей расширять, и ухожу в какие-то свои прокачки. То есть я беру для себя предельные формы, чисто мышечные (то есть работа с мышцами, суставами и связками), и стараюсь их прокачать по алгоритму. И когда я миллиметр-два выбрал асану, я учусь те формы, которые за счёт увеличения диапазона телесной матрицы стали более спокойными, опять сдвинуть в биоэнергетику.

Например, вы делаете обычную Бакасану. Сначала вы её тренируете как «вы – мышцы»: просто учитесь равновесию, правильно выстроиться (поймать положение тела, чтобы центр тяжести был строго между ладонями – тогда тело как бы вывешивается), поймать рычаг, пресс, правильную постановку коленей, чтобы вас рычаг спины просто вытягивал, ловите равновесие, учитесь не бояться, чтобы головой не упасть вперёд. И когда вы это поймали (тело уже устойчиво стоит), вы – р-раз! – и сдвигаете форму. И тогда, во-первых, вы никогда не скучаете. Потому что если просто заниматься одними «отжимасанами», то в какой-то момент это вам наскучит. Да, неплохо, вы научились, как тело, загибаться в эту форму, научились в эту форму, в эту, но как энергия, как эмоция и как мысль вы вообще не поменялись: как была обусловленность какой-то программой или эмоцией, так она и осталась, как были «тараканы в голове», так и остались, потому что это не поле деятельности формы. Форма – это плуг, который разрыхляет землю, пранаямы – это удобрение этой земли (то есть прана), и медитация – это семечка. И соответственно, увлечение только одними асанами означает, что мы не йогой занимаемся, а занимаемся только классом «йога-асан», и при этом в простом режиме – в мышечном (просто гнём тело и растягиваем его, то есть такая хорошая гимнастика – и всё). И где здесь духовный путь? Да нет его тут, просто гимнастика.

Мы должны учиться, не забывая тело: регулярно его прокачивать, прорабатывать (и это важно), но это не доминанта. Мы учимся больше работать с биоэнергетикой, соответственно, учимся нарабатывать контакты с каналами, учимся работать с внутренней и внешней сферой, учимся работать через внешнюю сферу с событийным рядом своей жизни, учимся работать через внутреннюю сферу с внутренними конфликтами и противоречиями – убирать их, растворять или перепрограммировать на другие качества характера – вот это духовный путь. Но это уже не просто асана, а асана как тело, асана как биоэнергетика, это пранаямы как биоэнергетика (работа с коконом – тот же самый рисунок в пранаямах), и это медитация. А перед медитацией ещё стоит пратьяхара – умение управлять каналами коммуникации. Мы это с вами не пробовали, это пока сложная штука. Перспектива гораздо интереснее, и тогда ты не думаешь, что тебе нужно делать, а у тебя уже есть разнообразный и интересный спектр практик, но они все между собой взаимосвязаны: если вы развиваете один кусочек, то двигается вся картинка. Вот это по-настоящему увлекательно.

*Вопрос.* Когда сфера двигает тело, надо ли смотреть с её позиции?

*Ответ.* Сначала ты отождествляешь себя со сферой, а потом начинаешь отождествлять себя с каналом, который движет сферу, а дальше ты пробуешь уйти в источник канала.

*Вопрос.* Что за поток опускается?

*Ответ.* У нас есть три доминирующих вектора, опирающиеся на три проявления Силы: тама-гуна (или прошлое), саттва-гуна (или настоящее) и раджа-гуна (или будущее). И все

каналы входят в эту сетку. Я обычно на семинарах пробую поток Вишну, Будды и Христа. Это Поток прошлого, потому что все эти системы опираются на определённые ценности, а ценности нарабатываются опытом. Сама цивилизация нарабатывает определённые ценности каждого социума, и эти потоки на них опираются. Например, Вишну или Рама опирается на идеальный образ царя и семьянина. Будда опирается на выход из-под страдания (но страдания – это же прошлое, то есть это накопление негативного опыта). Христос опирается на канал любви, а любовь невозможна опять же без прошлого. Ведь я же не люблю человека как такового – вот я его увидел и сразу люблю, это редко бывает. В основном я люблю всё, что у меня с ним связано, то есть любовь – это некое накопление вот этих мгновений счастья. Потом есть канал настоящего – там другие боги, и есть канал будущего – и там тоже другие. Зная вот эту сетку, понимая, чем доминирует каждый канал (тем или иным качеством), я выбираю нужный себе поток и учусь с ним контактировать через сферу.

*Вопрос.* Объёмное зрение – это единственный способ войти в сферу?

*Ответ.* Нет, в сферу можно входить через любой канал коммуникации. К примеру, можно через слух входить. Давайте попробуем: закройте глаза, выберите один звук, например шум моря, и попытайтесь концентрироваться только на этом звуке. Все остальные звуки для вас должны немножко исчезнуть, и вы как будто лучом слушаете только шум моря. Наблюдайте, как сейчас ваш ум через канал слуха вытянулся в такую трубу. А теперь расслабьтесь и попробуйте услышать все звуки этой местности. Вы как будто объёмом сейчас слушаете, не только море, а все, не выделяйте какой-то один звук, а все сразу пытайтесь слушать. Видите, вы сразу в объём превращаетесь, сразу появляется шар. То есть это основа (мы уже это прошли) – есть луч, а есть объём. Вы просто подбираете какую-то доминанту, через какой канал вам легче ощущать объём, и начинаете с ним коммуницировать.

*Вопрос.* Расскажите о канале настоящего и канале будущего.

*Ответ.* Канал настоящего – это поток Деврахи. Там все три канала есть, но мы можем попробовать его как канал настоящего. Канал будущего, например, это поток Шивы. Мусульмане также висят на канале будущего: их поток Аллаха – это устремлённость в будущее. Даже читая священные книги, уже видно, какой канал в этой религии. Например, христианство: открывая Библию, вы читаете, что Адам родил этого, тот-то – этого, этот – этого. Что мы видим? Мы видим прошлое: чётко простроенную семейную иерархию, какое-то древо такое. Или мы открываем Махабхарату (или Бхагавадгиту, или Рамаюну), и мы видим описание каких-то событий, которые уже прошли, и вот эта модель поведения того же царевича Рамы в Рамайне показывается как идеальная. Соответственно, мы откуда пример берём? Из прошлого (это каналы прошлого). А если мы, например, смотрим тех же мусульман, то видим, что ни в одной религии мира нет такого явления, как шахиды (смертники). Оно ярко проявлено только у мусульман, потому что их не интересует ни прошлое, ни настоящее, а их цель будущее – попасть в рай. А попасть в рай они могут только во время священной войны с неверными, то есть чем больше неверных он убьёт, тем быстрее он попадёт в рай – это его цель. Это поток будущего.

*Вопрос.* Как попасть в объёмное внимание через дыхание?

*Ответ.* Ты начинаешь дышать кожей, это растворённые пранаямы.

*Вопрос.* Если есть негармоничная ситуация, мы её представляем, а потом накладываем картинку, какой она должна быть?

*Ответ.* Да. Это та же работа с каналами. Единственное, что здесь не нужно накладывать реализацию той ситуации, а нужно накладывать конечный результат. Например, человек бедный, и он не моделирует ситуацию, как он заработает. Так он не прописывает: «Я беру кредит, открываю какой-то бизнес, который становится успешным, я отдаю кредит, намаливаю одну торговую точку, беру ещё один кредит, намаливаю вторую точку и т. д.» – в



общем, расписывает такой бизнес-проект и его накладывает. Это не сработает, потому что здесь очень много вводных, они могут не включиться. Нужно просто взять картинку ощущения себя уже богатым и вот её как бы накачать каналом (поток энергии), и эта картинка начинает формировать туннели реальности, туннели вероятности, которые и приведут человека к этой картинке.

Это очень хорошо описано в «Хрониках Амбера» Роджера Желязны. Там показано, как принцы Янтаря двигались к Амберу (к Янтарю). Если вы не читали, то советую вам это сделать. В начале повествования Корвин потерял память, потерял способности. Он спрашивает своего брата Брендона: «А как ты движешься по теням?» Тот отвечает: «Я сначала представляю небо Янтаря». То есть он моделирует картинку: небо того мира, куда он хочет попасть. И начинает двигаться, тени начинают меняться-меняться, как бы сама собой протраивается дорожка, и он попадает в мир, где небо похоже на небо его мира. Он говорит: «Дальше я моделирую, например, лес вокруг замка, я ведь чётко знаю лес». И он начинает на него настраиваться, и сама дорожка как бы ведёт туда – р-раз! – и лес. И так он из пазлов собирает картинку. Там девять томов, но это очень сильная книга, это учебник космологии – там два двора: двор Янтаря и двор Хаоса, принцы Хаоса и принцы Янтаря, и какие между ними отношения. Это существа, которые могут ходить по теням, то есть по параллельным измерениям. Очень интересная книжка, и там много зашифровано реальной духовной информации.

*Вопрос.* В сновидениях эти принципы тоже работают?

*Ответ.* Да, ведь миры сновидения очень пластичны. Но это работает и с этой реальностью, просто чуть-чуть помедленнее, а во сне сразу: представил, и ты уже попадаешь туда, куда нужно. А тут то же самое, но есть инерция предыдущей кармы, пока поезд перестроится на новую ветку – и тогда только пошло.

*Вопрос.* Как позицию свидетеля гармонично ввести в свою социальную жизнь?

*Ответ.* Самое гармоничное на данный момент – ты живешь своей социальной жизнью и периодически, когда приходишь домой, садишься в медитацию, заходишь в свидетеля и из него смотришь на все событийные отпечатки, которые наложил день. И эта позиция свидетеля всё расставляет по полочкам: что-то растворяет, а что-то, наоборот, оставляет (наиболее ценное).

*Вопрос.* В чём разница между пересмотром и позицией свидетеля?

*Ответ.* При пересмотре ты часто всё-таки в позиции Эго: у тебя есть некое отношение к этому, условно «хорошо – плохо». А в свидетеле нет никакого отношения, есть просто взгляд, который наблюдает, и эта пустотность, как одно из качеств взгляда свидетеля, начинает растворять любые напряженные точки, в том числе и позитивные. То есть вы более спокойно начинаете относиться как и к плохому, так и к хорошему, потому что это просто монета с двух сторон – это всё одно и то же.

*Вопрос.* А есть какие-то техники, которые позволяют быстро войти в состояние свидетеля?

*Ответ.* Есть. Кстати, попробуйте очень классную технику (единственное – здесь должна быть предрасположенность к сновидениям). Вы ставите будильник раньше, чем вы обычно должны были вставать (на минут пятнадцать буквально). Будильник вас будит, вы просыпаетесь, переставляете ещё время на 15 минут и снова укладываетесь. Поскольку вы уже чуть-чуть проснулись, сразу заснуть у вас не получится, но так как вы только что вышли из сна, вам легко удастся войти в такое пограничное дремотное состояние. То есть вы вроде уже засыпаете, но ещё нет, потому что начала работать доминанта левого полушария. И в тот момент, когда вы попадаете в равновесие правого и левого полушария, вы чётко будете в свидетеле и в нём просто наблюдаете за любыми мыслями, картинками снов, отголосками

ночи и уже звуками внешнего мира, который идёт перед вашим полем восприятия. Это очень интересная техника.

Единственный её минус – в этом состоянии можно пробыть долго. Потому что когда в эту штуку проваливаешься, то там очень хорошо. Я иногда часами так лежал, если позволяли жизненные ситуации. Вот так полупросыпаешься, потом опять ныряешь, и когда удаётся так чётко висеть на границе сна и бодрствования, то ты просто висишь в этом, и, что бы ни двигалось, ты просто наблюдаешь. В этот момент позиция свидетеля очень чётко проявлена.

Эта штука, кстати, очень хорошо обучает. И если ты начал день с этой позиции, то потом, будучи в социальных бытовых ситуациях, тебе будет легко держать такое ощущение, что тебе достаточно сделать некий такой внутренний шаг назад и ты сразу в свидетеле (ты отстранён от ситуации). Потом тебе нужно снова войти в ситуацию, ты опять вовлекаешься, но осознанно действуешь, но когда ты чувствуешь, что тебе надоела ситуация, то опять – р-раз! – и отстраняешься. Но это уже следующий шаг работы практики со свидетелем.

*Вопрос.* Усталость выбрасывает из состояния свидетеля?

*Ответ.* Да. В основном наша усталость – это психосоматические паттерны, которые мы накапливаем. Они дают сильное мышечно-психологическое напряжение, и мы просто постоянно тратим психическую энергию. Это как невыключенные фары в машине: вы ушли, оставили включёнными фары, утром пришли, а аккумулятор сел.

*Вопрос.* Как снять усталость? Отдыхом, сном, практиками?

*Ответ.* Не накапливать. Помните мультфильм «Простоквашино»? На вопрос Шарика: «А умываться как, если молоко даже в умывальнике?!» – мудрый кот Матроскин ответил: «Надо меньше пачкаться». Если человек накапливает стрессы, то это просто показатель отсутствия контроля за психоэмоциональными состояниями. Нужно нарабатывать.

*Вопрос.* Из свидетеля лучше действовать в соответствии со своей внутренней природой или это не имеет значения?

*Ответ.* Насколько я отслеживаю, то он из рисунка Шакти просто выбирает наиболее оптимальный алгоритм для каждой ситуации (самый эффективный). Ведь его задача – просто выбрать (как бы высветить) в поле Шакти ту цепочку, которая, как он чувствует, сейчас доминирует. Он её высвечивает, и эта цепочка начинает проявляться уже как модель поведения. Но это уже Шакти действует, а он продолжает созерцать.

Очень хорошая аналогия применяется на Востоке пониманию свидетеля. Представьте, что мужчина смотрит танец женщины, он сам не танцует, он просто созерцает. Они друг без друга не могут, потому что если не будет танца женщины, то куда смотреть мужчине? То есть куда смотреть свидетелю, если не будет движения Шакти? Но если не будет взгляда, то зачем тогда танцевать Шакти (женщине)? На самом деле это тоже дуальная пара, потому что Единый – это Нечто, где эти два явления слились. И большинство людей находятся в Шакти, потому что Эго – это тоже Шакти (это часть силы) и они себя считают частью силы. Пока мы в этом танце, мы полностью обусловлены этой игрой, то есть Майей. Но когда мы находим свидетеля, то внутри нас появляется некое пространство, которое не вовлечено, а просто смотрит. Однако мы всё равно продолжаем быть ещё в дуальности. Потому что сохраняется эта дуальная пара «видящий и действующий» (то есть Шакти танцует во всех её проявлениях – от физической материи до мысли, а видящий просто это отражает, но это ещё двойственность).

Тот шаг, на котором вы стоите сейчас, – нарабатывать эту позицию и сначала её искать в начале дня и в конце дня. И если в процессе дня у вас появляется возможность делать это, то пробуйте. Вспомнили, сели, попытались войти в видящего и смотрите на ту динамику, которая в данный момент вокруг вас и внутри вас происходит. Через время вы научитесь входить в свидетеля с открытыми глазами. Единственное – здесь нужно моделировать лицо, потому что оно становится немножко от мороженным. Для окружающих вы становитесь

немного странным таким. И вот здесь нужно лицевыми мышцами какую-то маску всё-таки сохранять (привычную рожицу). И так делается движение – это один из векторов пути.

*Вопрос.* Как понять, правильно ли я иду в жизни?

*Ответ.* Здесь нужна работа с каналом интуиции.

*Вопрос.* Интуиция – это Вишудха?

*Ответ.* Интуиция – это Анахата и Аджна.

*Вопрос.* Если какое-то твоё дело идет «со скрежетом», как понять, нужно уйти в сторону или действовать более активно?

*Ответ.* Есть ситуации Солнца, и есть ситуации Луны. Если тебя жизнь учит через ситуации Луны, ты должен учиться обтекать трудности, а если тебя жизнь учит через ситуации Солнца, то ты должен проламывать (пробивать) двери. А поймёшь ты это только через интуицию. Доверие силе, когда человек течёт по вектору силы, – это Луна. Ситуации Солнца: сила – это ты. И ты говоришь: «Вот здесь будет дверь» – и ты подходишь, а она появляется. Это, например, Овны, это их игрушка.

*Вопрос.* Может быть переплетение Солнца и Луны в одной ситуации?

*Ответ.* Да, даже в течение дня могут быть «перещёлкивания». Это нужно отслеживать по событийному ряду, уже по реализации кармы.

Например, у вас возникает ситуация, когда вы чувствуете, что нужно показать зубы. Бывают моменты такие, когда люди наглеют (кусать не обязательно, но зашипеть можно). И получается, что мы говорим себе: «Да ладно, эти зубы показывать и не хочется, пойдём по Луне». Начинаешь двигаться по Луне, а люди ещё больше наглеют, и доходит до того, что уже не зубы нужно показать, а палку брать и просто-напросто отбиваться. То есть ситуацию мы не реализовали, не почувствовали, что это было Солнце.

И наоборот, мы куда-то прём буром, а нам вся жизнь подсказывает, что не нужно биться лбом в эту стенку сегодня, а нужно просто обогнуть: что это стенка и она не длинная, если ты её обтечешь, то дальше ты увидишь перспективу. А мы бьёмся-бьёмся головой, и в результате то же событие подсказывает нам, что не стоит туда идти. Это как в своё время (в 90-х годах) у одного бизнесмена при досмотре (обыске) офиса милиция нашла какую-то сумму валюты (долларов), и при этом он не смог показать источник. Его потрепали, адвокат как-то его вытащил, опись, что у него там изъяли, а в описи долларов нет, хоть и есть подпись понятых. Его отпустили. Он начинает качать права, ему говорят: «Не стоит. Махни рукой, и всё. Ты этих денег не увидишь». А он отвечает: «Нет, я дойду до этого и до этого». Качал-качал права, и в конце концов нашли эти доллары и еще что-то нашли, и в результате он сел на три года. То есть не нужно было идти напролом. Ему жизнь подсказывала: «Махни рукой и живи дальше, ещё заработаешь». А он нет – уперся бараном и в результате дошёл до того, что доллары-то вернули, но пришлось посидеть.

Как мы понимаем, это ситуация Солнца или Луны? Да только прожив эти ситуации. Вы просматриваете свою жизнь и видите, что вот здесь нужно было действовать по Луне, а вы пошли по Солнцу и «отгребли», а здесь – наоборот. И вот это ощущение событий нужно запоминать, и, когда они снова появятся, вы их чётко почувствуете, что сейчас нужно давить, а сейчас нужно обтекать (отступать) – и всё.

Это как в истории об одном мастере-мяснике. В даосских текстах очень часто главные герои какие-то простые, недуховные: какой-то рыбак, мясник, бондарь какой-нибудь или ещё кто-то, а вот в индуистских текстах – царевичи, герои. Так вот этот мясник кладёт нож на тушу животного и потом как-то ведёт-ведёт-ведёт, и вся туша распадается: кости отдельно и мясо отдельно. Так вот этого мастера-мясника спрашивают: «Как ты так делаешь?» Он говорит: «Я чувствую равновесие. Всегда есть пространство пустоты, и всегда есть точки – я позволяю этому ощущению вести меня. Нож сам проходит в нужные места, и всё – р-раз! – и распадается. Но этому я научить не могу. К этому приходит каждый сам». В принципе то же

самое и здесь (Луна и Солнце) – этому невозможно обучить, к этому каждый сам приходит, просматривая уже прожитые ситуации. И то ощущение, где нужно было добавить, а я ошибся, или нужно было уступить, а я начал давить – ты просто запоминаешь эти ощущения, и в следующих событиях они будут такими же. И учишься этому искусству: немножко придавить – немножко отступить, немножко придавить – немножко отступить, и это и есть равновесие, это и есть то, что китайцы называют гармонией с Дао.

*Вопрос.* Как выйти в состояние свидетеля?

*Ответ.* В йоге это баланс равновесия, выровненные свары, наполненные свары энергией (когда они наполнены энергией, тогда ты можешь чувствовать их: как или маленький ручеёк, или полноводный ручей). Потом две энергии соединяются (прана с апаной), поднимаются вверх и опускаются вниз. Когда энергия опускается вниз, то получается состояние вайрагьи (отделённости): в этот момент сознание отделяется от программ, и ты висишь на тонкой плёночке (ты ещё частично программы, но ты уже видящий). Вот в этом состоянии (оно базовое) ты замираешь и находишься в нём столько, насколько оно позволяет. Сначала это две-три минуты, а то и минута, но потом всё больше и больше (оно словно растёт). И вот простое нахождение в этом состоянии начинает умиротворять нас, балансировать все внутренние перекосы. Все программы, которые негармоничны внутри нас, начинают выравниваться – эта пустотность взгляда их и выравнивает.

### **Выход из мест силы**

Работа в местах силы связана с тем, чтобы за счёт повышенной плотности праны почувствовать некую переполненность энергии – именно эта переполненность развивает наши тонкие тела. Это как, например, мы мышцы и связки прогоняем в каких-нибудь более интенсивных режимах, чтобы увеличивался диапазон в работе силы и гибкости. То же самое и здесь: когда мы находимся в местах силы, то мы сразу очень чётко ловим плотный кокон. А вот в городе это сделать сложнее. Но теперь у нас уже есть ощущение: не придуманное что-то, а базовое реальное ощущение, а также есть технология работы со сферами, с каналами. И вот постепенно-постепенно мы начинаем это нарабатывать.

Второй момент – вы приезжаете в город очень «вкусные» по энергиям: вы похожи на плотный такой шарик, и все, кто вас знает, захотят вас чуть-чуть «откусить». Не поделиться энергией – это сложно, ведь это же родные, близкие люди, и вы прямо будете чувствовать, как от вас энергия немного уходит. Но это тоже нормально, к этому относитесь спокойно.

Все ваши тонкие находки, откровения – это личное дело вас и места силы, поэтому в это лучше никого больше не посвящать. Это самые драгоценные вещи. Потому как что мы по большому счёту ищем в этой жизни? Мы приходим сюда нарабатывать качества через опыт, и, соответственно, опыт – это самое главное. Именно опыт с качествами мы и забираем с собой в посмертие, а всё остальное (материальные вещи и всё-всё-всё) оставляем здесь. А вот опыт и навыки мы забираем с собой в следующее перерождение. Получив очень маленький, нежный росток нового опыта контакта с чем-то очень тонким (эфемерным таким), очень важно его сохранить. Если вы это начнёте рассказывать (притом разным людям), то просто нивелируете эффект этого опыта. И когда вы дома попытаетесь опять эту вещь поймать, её уже не будет, потому что вы её рассказали. Когда мы рассказываем, то как будто отдаём эту тонкую способность, тонкую настройку. И по большому счёту вашим знакомым это особенно и не нужно.

Поэтому я всегда учу – возвращайтесь с семинаров и рассказывайте бытовую, туристическую часть: например, холодное море (как вы забегали и выбегали), как вы готовили, как погружались и сгружались с катера, как видели смерч в море, как плавали, как искали камешки, как за чабрецом ходили, как там по канатам взбирались. Это всё можно рассказать с подробностями – передавайте это. Людям будет интересно, и в этот момент вы будете передавать и немножко места силы, в котором вы побывали. Но вот эти тонкие вещи, которые вы почувствовали на занятиях, на сат-сангах, в практиках и сами, общаясь с местом, – их не нужно рассказывать. Это самое ценное: как жемчужинки такие, которые

надо сохранить и дальше что-то делать с ними, – это очень важно. Получив этот очень тонкий опыт, важно его сохранить.

Я сам в своё время несколько Сиддх (способностей) просто потерял, болтая об этом (рассказывая о них). Когда мы болтаем о каких-то тонких вещах, сверху это воспринимают как неуважение, как незрелость личности, непонимание ценности. Это как путешественники обменивали у папуасов за стеклянные бусы золотой песок, потому что дикари просто не понимали ценность того, чем владеют. Когда мы вот так выкладываем самое сокровенное, что мы здесь получили, мы тоже ведем себя как дикари, поэтому силы просто забирают у нас эти способности: считается, что человек ещё не готов, если он не умеет хранить это в своём сердце как некую тайну. Потому что это интимное глубокое общение вас и этого места силы. Это всё равно что вы выходите и рассказываете подробности своей какой-то очень глубокой близости с любимым человеком. Это же неправильно. А здесь то же самое: такие тонкие сонастройки, которые нужно развивать.

Что важно делать? Это как с пищей. Всегда есть периоды: вот ты поел, и у тебя наступило ощущение пресыщенности, некоего удовлетворения потребности. Дальше идёт момент переваривания (усвоения, сублимации). Пища усваивается в тонком и толстом кишечнике, и полезные вещества кровью разносятся по всему телу. Это очень важный процесс. После посещения мест силы вы переполнены энергией, впечатлениями и какими-то наработками. Так вот теперь это нужно переварить. А что такое переварить? Это значит нужно уединиться, погрузиться в себя, в свои какие-то практики, которые вы делаете, и попробовать тот опыт, который вы здесь получили, встроить в динамику своей жизни. Вот это очень важный момент – усвоение информации и встраивание её в реальную жизнь. Иначе будет как с пищей: если мы постоянно едим и не останавливаемся, то в какой-то момент желудок просто не выдержит и выдаст всё назад. То же самое и здесь: когда человек всё время берёт информацию (там поучился, там и там), но её не усваивает, не сублимирует, не встраивает в свою жизнь, то будет то же самое, что и с переполненным желудком.

Как это выглядит? Энергия уходит через болтовню: когда человек переполнен информацией (у него её много), но он её не усвоил (не переварил), он начинает искать свободные уши и всем рассказывать о йоге. С одной стороны, это тоже хорошо, поскольку человек работает популяризатором йоги (популяризатором учения), но, с другой стороны, он реально ничего не усваивает. От него уже все знакомые убегают и говорят: «Только о йоге не говори ничего, пожалуйста». Не нужно допускать этого переполнения. Важно взять что-то, переработать, усвоить и встроить в свои практики, после чего на это опереться, как на ступеньку, и пойти дальше. Вот тогда это очень красиво и целно выглядит.

Нужно, чтобы вы всё просеивали сквозь «сито» и решали, насколько именно вам в вашей жизни все эти практики помогут. Тот кусок, который вас зацепил, просто берёте и начинаете с ним реально что-то делать, встраивая его в свою жизнь. И эти вещи будут постепенно раскрываться, потому что мы закладываем внутрь себя путём практики и общения с местом силы большое количество «пакетов» сжатой информации и энергии, которая будет ещё очень долго раскрываться внутри нас. Мы какой-то слой ловим, но при этом мы же являемся многоуровневой энергетической системой, и там шли очень глубокие закладки, которые будут открываться и открываться. Но чтобы этот процесс запустился, нужно с этим что-то делать, само по себе это не будет открываться. Как только мы начинаем что-то с этим делать, начинаем как-то встраивать это в свою жизнь, это открывается всё больше и больше, появляется интерес, и ты движешься дальше. И это очень важно.

Идеальный выход из семинара – это приехать в город, всем сказать: «Радэ-радэ!», всех поцеловать, уехать на дачу и три дня там пробыть. Я знаю, что так и делают многие практики для того, чтобы лучше усвоить эту энергию. Но всё равно постепенно яркость впечатлений от семинара начнёт затухать, потому что сверху будут наслаиваться обыденные, привычные, бытовые реакции. Но если мы будем что-то делать с тем, что почувствовали, находясь в месте силы, то внутри нас останется его опыт, который постепенно будет всё глубже и

глубже раскрываться, обогащая нас и делая нашу жизнь всё более красивой, яркой и интересной.

Одна из частых реакций после семинара, когда мы выпадаем из плотных потоков энергии, – это тоска по этим пространствам. На семинарах в местах силы мы довольно быстро привыкаем к изобилию праны и свежего воздуха, к пространствам горизонта. И вдруг, попадая в свои клетушки, в которых мы живём, мы видим совсем другие вещи. Поднимая взгляд, мы всё время упираемся в стены, в людей, плюс воздух городов не всегда хороший, плюс большое количество людей, которые не прокачаны, обесточены (они всё время пытаются друг у друга хоть какой-то кусочек энергии вытащить). И вот это иногда очень печально, как будто оглушает чуть-чуть.

Точно так же, как оглушил приезд в место силы. Когда приезжаем, первые два дня по всем нам видно, что мы немного неадекватны. И постепенно ты ко всему этому привыкаешь: к запахам, к шуму моря, к камушкам, к плотности энергии, к отражению света от всех этих плоскостей (со всех сторон на тебя идут потоки света, и это тоже энергия), к практикам. И в какой-то момент, когда происходит акклиматизация, ты вплетаешься во всё это и уже наслаждаешься.

И когда возвращаешься в город, возникает такой же лёгкий стресс – всё заканчивается. Но если мы продолжаем опираться на опыт и начинаем с ним что-то делать, развивать его, вот тогда этот процесс проходит менее болезненно. Но если мы ничего не делаем, то переход даёт очень сильный стресс, что, как правило, выражается через депрессию. Это частое явление, когда люди после семинаров начинают хандрить из-за того, что исчезло ощущение переполненности энергией.

Поэтому обязательно учитывайте это. Используйте подъём, который вы получили на семинаре, для того чтобы в своих практиках немножко шагнуть дальше. Пусть чуть-чуть, но это встроилось в вашу жизнь, и за счёт этого вы поменялись. И как следствие, сразу начинает меняться внешний мир. Тогда следующий семинар в каком-то другом пространстве встроится ещё лучше, и мы опять что-то новое поймаем и ещё чуть-чуть дальше шагнём. Вот это самое ценное во всех этих поездках.

### **Личная сила и её проявления**

Личная сила – это, с одной стороны, очень объёмное понятие, а с другой – как бы ни о чём. Что такое личная сила? Кто её чувствовал? Как мы её будем измерять: в метрах, в килограммах, в попугаях, в обезьянах? Где мерило того, что у этого человека вот такая личная сила, а у того – другая? Ведь нет же какого-то эталонного метра личной силы (как есть эталонный метр, который лежит где-то во Франции в какой-то палате). Нет эталонного метра, чтобы измерять личную силу адептов. Допустим, в Индии лежит отмерянный кусочек эфирной праны, на который говорят, что это и есть метр личной силы, и мы начинаем себя измерять – ведь нет такого.

Поэтому личная сила – это некий показатель нашей проявленности. Ведь как мы можем понять личную силу человека? По его проявленности во внешних пространствах. Если он сидит закрыв глаза и наслаждается своей личной силой, это немного не то. Мы-то ничего не видим, он же находится во внутренней сфере. Да, по ощущениям мы можем настроиться, почувствовать его, но это тоже такое... Очень много параметров, которые нужно учитывать. И получается, что личная сила – это наша проявленность и некая красота, сложность личности: насколько человек красив в своём проявлении.

Личная сила строится как некий конгломерат всех чакр. Например, личная сила *Муладхара-чакры* – это простроенное (проработанное) тело. Красота *Свадхистана-чакры* – это умение передавать чувственные состояния, чувственные наслаждения. Например, вы сели за стол в столовой с двумя людьми и вам всем подали котлеты. Один такой: «Фу, котлета. Что они туда напихали? Один хлеб и соя. Какая ерунда!» – и он это прямо передал, и вы тоже на свою котлету уже подозрительно смотрите. А другому подали, и он: «О, котлеточка, ням-ням-ням!» – и он прямо ест так, что и вам тоже хочется. Это Свадхистана – умение заряжать людей чувственными состояниями, умение

наслаждаться жизнью. Или когда человек в море входит, он наслаждается, и вам сразу тоже купаться хочется. А другой подходит: «Ой, вода мокрая, холодная, камни скользкие – не поеду я туда!» А первый: «О, мооооре...» – и от него идёт вот эта яркость Свадхистаны, её личная сила.

*Манипура* — это проявленность реализации в действиях. Необязательно, что человек – владелец заводов, газет и пароходов (то есть проявленность Манипуры бизнесмена). Нет. Это умение реализовывать действия. Когда у человека угнетена Манипура, то, если возникает какая-то жизненная ситуация, он говорит сразу: «Я не могу, у меня не получится» – и пытается на кого-то делегировать (переложить): «Давай ты сделаешь, а я посмотрю, как ты сделаешь». Или такой человек агрессивен: «А почему это со мной происходит? Да что это такое! Надо предупреждать! Мне никто не говорил». Человек, у которого прокачана Манипура, просто берёт и делает. Его девиз: «Нет проблем». Эти люди – такие делатели, они реально светят это качество.

*Анахата* — это сердечность. Прежде всего возле этих людей тепло: когда вы подходите к такому человеку, у вас тоже начинает зажигаться сердце. С такими людьми приятно поговорить по душам (то, что мы называем душевным разговором). При этом информативно общение может быть очень минимальным (например, какая-то простая тема), но вам приятно. Потому что после разговора с этим человеком у вас тепло в груди. Вот это сила Анахаты – одно из её проявлений.

*Вишудха* — это умение подать информацию, умение её показать. То есть это красиво построенная литературная речь, умение апеллировать к разным понятиям, умение показывать информацию с разных сторон. Например, для гуманитариев и для технарей один и тот же блок показать по-разному. Это красота Вишудхи. Когда человек умело это проявляет и говорит, то его хочется слушать.

*Аджна* — это сила намерения. Когда человек говорит: «Вот будет так» – и так случается. Здесь некая сила «третьего глаза», как приколачивание такое.

И вот личная сила любого человека (в том числе и преподавателя йоги) состоит из резонанса всех этих личных сил каждой чакры. И, понимая эту схему, мы можем понимать, какие центры у нас хорошо прокачаны (у нас там есть аспект личной силы), а какие центры недоработаны. И это, кстати, одна из хороших схем, которую мы на инструкторских семинарах подробно разбираем: как инструктору нарабатывать личную силу. И когда вы светите несколько центров, которые у вас проработаны (там есть наработки, есть личная сила), вас не могут не заметить. И вас всегда передадут другим людям, то есть у вас всегда будут люди на занятиях, на семинарах – это одно из проявлений личной силы.

Для вас, как для практиков, тоже есть свой интересный момент: вы можете просмотреть свои центры (каждое проявление) и увидеть, как вы через чакры реализуетесь в этом мире (какие центры активны, проработаны, а какие нет). И вот вам перспектива дальнейших своих внутренних практик – прорабатывать недостающие центры. Из этого и состоит личная сила (одно из её проявлений).

*Вопрос.* Есть ли какая-то техника безопасности при работе с потоком?

*Ответ.* Когда вы в социуме пытаетесь войти в глубокий резонанс с потоком, старайтесь это делать вне большого количества людей. Потому что в этот момент ваша сфера (кокон) очень глубоко открывается, и если вы находитесь в скоплении людей, то это не совсем правильно. Вообще, все тонкие практики желательно делать в чистых пространствах. Например, когда вы заходите в помещение и вы ощущаете там некую грязь, но не физическую, естественно (там убрано всё), а, к примеру, перед вами там кто-то поругался с кем-то и вы прекрасно это чувствуете, то не стоит там делать практики.

Вот вы заходите в квартиру, а в семье скандал был: они вроде бы все улыбаются, якобы вам рады, а сами думают: «Вот чёрт тебя принёс». Некие социальные ритуалы есть, надо хоть чаю налить... Но вы чувствуете некую липкую тяжесть, потому что здесь был скандал,

а он даёт такую тёмную липкую вибрацию (неприятную). Вы прямо чувствуете, что не хотите там долго находиться, и – р-раз! – и ушли.

Вот когда вы ощущаете в поле того помещения или места, где вы пытаетесь сделать какую-то тонкую практику, что-то для вас некомфортное, то один из законов – нельзя раскрывать кокон, так как нахватаетесь тонкой грязи и потом долго придётся её из себя вытаскивать.

Если нужно заниматься, то нужно сначала очистить пространство. Например, предстоит семинар. Ты приезжаешь, а организатор не совсем удачно подобрал зал. Ты приходишь, а перед тобой там фитнес был или ещё хуже – боксёры занимались. У меня были моменты, когда я приезжаю, а перед нами в зале была боксёрская тренировка – очень активный, агрессивный спорт, большое количество «выхлестов» энергии на прямых ударах (хотя они этого не замечают) и очень много манипурных тяжёлых вибраций: преодоление, борьба и т. д. А ты понимаешь, что тебе здесь нужно разворачивать какие-то тонкие матрицы, и как это все делать, когда в зале всё это просто «валяется»? Помогают очищающие мантры, призывание иерархов (то есть нисходящие потоки, которым вы и учитесь) с просьбой, чтобы помещение почистили. И эта энергия опускается и начинает убирать все эти тяжёлые вибрации. Через время у вас очень хороший такой, намоленный зал.

Или у меня был такой интересный опыт: я вёл семинар утром, а вечером в этом зале занимались арабскими танцами. Хорошие упражнения, кстати, для женщин полезны (для мочеполовой системы): помогают девушкам безболезненно выносить и родить ребёнка.

Они в принципе для этого и были придуманы. Это уже потом мужчины придумали: «А ну-ка, станцуй. О, хорошо, всё время будешь танцевать. А ну-ка, под музыку. Ещё лучше. А если на живот что-то блестящее подвесить и пупок обнажить? Супер... Вот так пусть и будет». А на самом деле это элементы женских практик, потому что на Востоке, как только появлялась первая кровь у девушки, то её сразу же могли замуж выдать: двенадцати-тринадцатилетняя девчонка становилась пятой помощницей старшей жены в гареме, и, соответственно, она уже могла забеременеть, и ей надо было рожать, а это ещё подросток. И вот мудрые люди просто придумали эти техники, которые помогали девушкам/женщинам активно прорабатывать нужные зоны, прокачивать, подготавливая их к половой жизни и к материнству.

Но это же Свадхистана. И представьте: я матрицу накачал, занятие прошло, матрица висит, а они пришли, бёдрами покрутили, и всё ушло вниз. Когда Свадхистану разгоняют, то разгоняются нижние центры. Ты приходишь, а зал пустой. Ты только вчера качал, пространство звенело от энергии, а тут нет ничего – просто компания девчонок покрутила бёдрами.

Часто подобное происходит, если мы читаем мифы об аскетах-йогилах: сидит йогин, который так накачался энергией, что Вселенная дрожит. Боги смотрят и говорят: «Сейчас порвёт нас всех». Раз! – апсару какую-то придумали (небесную танцовщицу). Она идёт мимо него якобы с кувшином за водой. Он сидит и – оп! – один глаз открыл, а там апсара идёт, он из последних сил держит энергию, и тут Бог Ваю по просьбе других богов подул, и с неё – р-раз! – и полотенце как бы нечаянно слетело. Аскет-йогин такой: «Вау!» – и вся энергия ушла к этой женщине. Двадцать лет его практики, и ничего попросту нет. Он сидит такой: «И что теперь делать?»

И это магия женщин, вы умеете это делать. И я это напрямую увидел: девчонки просто поплясали, и нет энергии, приходится опять накачивать. И потом я научился эту матрицу не оставлять в зале, а поднимать её вверх: вот мы пришли, и – р-раз! – она опустилась. Мы попрактиковали, и я её поднимаю, она уходит наверх с каналом, с которым я работаю. Опять мы пришли, и я её – р-раз! – и опустил. Это, кстати, интересно, но это всё продолжение работы с каналами, которой вы учитесь.

*Вопрос.* С одной стороны, проводником канала Христа считается церковь. С другой стороны, там не всегда чистые энергии. Как быть?



*Ответ.* Я расскажу свой опыт. Я использую храмы для настройки на канал и работы с каналом, но я не контактирую со слугами церкви.

В самом храме, кстати, иногда очень грязно энергетически, ведь религия так устроена, что вы практически не видели счастливых людей, которые заходят в церковь, падают на колени и говорят: «Господи, спасибо тебе за всё, что так хорошо. Вот, Господи, ничего не надо. Я тебе одну свечку – за то, что ты есть, вторую свечку – за то, что ты есть. Спасибо тебе, Господи». Где вы такое видели? В основном все говорят: «Господи, мне плохо. Дай мне это, дай мне то, дай-дай-дай» – и люди это всё сливают. И когда вы приходите в церковь, то это всё там висит. Поэтому никогда не работайте со сферой (с коконом) в церкви.

Работайте с потоками и берите поток над самой маковкой, где крест висит. Он там идёт очень чистый и светлый: он опускается вниз, уходит по всем иконам, и дальше его берут верующие, оставляя свои проблемы. Когда вы заходите в церковь, то поприветствуйте этот поток, закройте глаза (там это легко; скажут, что человек молится, что в принципе так и есть, только вы по-своему молитесь), поднимитесь вниманием под самый купол церкви (часто бывает, что под куполом рисуют голубя). Вы туда прямо идите вниманием. Оттуда идёт самый чистый и приятный поток – вот его берите и настраивайтесь. Не берите потоки на нижних чакрах в церкви – там очень много грязи. Бывает, что вы туда попали, а там пришла целая группа людей, которые кричали: «Как всё плохо, Господи», – и это висит, а вы начинаете открываться и нахватаетесь этого всего.

*Вопрос.* Если ты взял практику у мастера, но делаешь ее нерегулярно, пропускаешь дни, это проблема?

*Ответ.* Нет, это не проблема. Я считаю, что это упущенная возможность, ведь дверь-то всегда открыта. Это означает, что пока данная практика для тебя не является особенно ценной, поскольку ты не находишь для неё времени. Потому что для того, что для нас реально ценно, мы всегда найдём время. И здесь лучше всего выйти на регулярность, взяв минимальную дозу. Например, в той же тантре, насколько я помню, идут двенадцать кругов. Так хотя бы научись делать один круг в день, но каждый день. Помните, что я вас всё время десятиминуткам учил, по этому же принципу. В крийе есть похожая штука, когда сложно делать практику, то ты делаешь не полную серию упражнений, а всего по одному упражнению в каждой серии. И тогда она занимает очень мало времени, но ты сделал, не пропустил день. Регулярность очень важна, а двери всегда открыты – Сущее всегда бесконечно милостиво.

*Вопрос.* Если в зале, в котором ты преподаёшь, проходят и другие тренировки йоги, которые могут сильно отличаться по энергиям, зал тоже нужно чистить каждый раз?

*Ответ.* У вас, как у преподавателя, должен быть свой стержневой поток, на котором вы работаете. К вопросу о группах. У меня был знакомый преподаватель, который вышел на один поток и начал с ним активно практиковать. А так как он был и остаётся очень деятельным человеком, он довольно быстро намолил поток, и, как следствие, у него образовались переполненные залы. Но в какой-то момент по закону какой-то своей дхармы он перешёл на другой поток, в другую линию, в другую традицию. Моментально залы опустели (сразу же). И когда он ко мне обратился, то я ему ответил: «Ну а что ты хотел? Ты намолил поток, на плотность пришли люди. А если теперь ты хочешь работать с другим потоком, то намаливай его», – и он сейчас так же и намаливает. Соответственно, если ты уже взял какой-то поток и активно с ним работаешь, то очень быстро будешь давать в зале эту плотность.

*Вопрос.* А почему он перешёл?

*Ответ.* Здесь никто не вправе заставлять. Путь каждого человека – это настолько индивидуальная вещь: нельзя сказать, что лучше, а что хуже. Здесь именно сердце ведёт. Ведь мы можем смотреть на пару и говорить, что они друг другу не подходят, но это с нашей субъективной точки зрения. А люди искренне любят друг друга, и им плевать на то, что мы

думаем. Вот так и здесь: любой путь – это прежде всего путь сердца: нам нравится этот поток, мы с ним активно взаимодействуем. Но если в какой-то момент там уже сердца нет, тогда всё – нельзя.

Я в своё время был преподавателем боевых искусств (с четырнадцати лет занимался в боевых школах). В двадцать пять лет я начал заниматься йогой, и в двадцать шесть лет у меня уже были первые группы йоги. А закончил заниматься в боевых школах в сорок лет. И вот с двадцати шести до сорока лет я параллельно вёл боевые школы и йогу, но в какой-то момент я почувствовал, что в канале боевых школ нет моего сердца. То есть я приходил на занятия, и у меня не было драйва, не было кайфа от того, что я веду, не было удовольствия, не было наслаждения, не было интереса. Я собрал свои группы и сказал им: «Ребята, я уже не могу, у меня нет сердца. Я вас передам этому наставнику. Я ухожу». Честно им сказал, извинился и отдал все группы другому человеку и ушёл только в йогу. И то, что сделал мой знакомый, это тоже искренне: он работал с одним каналом – там перестало быть сердце, но включился другой – и он перешёл. Но поскольку плотность понизилась, то и группы уменьшились. Ему просто нужно снова намолить плотность.

*Вопрос.* А с двумя каналами, например мужским и женским, можно работать одновременно?

*Ответ.* Если они в одном потоке, то да. Но если это два разных канала, то получится шпагат. Ты как бы бегаешь то в один поток, то в другой – это неправильно. Принцип такой: берёшь канал, работаешь с ним, нарабатываешь способность, качества. Всё, что может, он тебе даёт, и в какой-то момент ты ощущаешь, что – всё. Ты благодаришь канал и переходишь в следующий. И так двигаешься.

*Вопрос.* Можно ли одновременно работать с потоком Иисуса и Шивы?

*Ответ.* Эти потоки разные. Одновременно работать с потоком Иисуса и Шивы не стоит – получится винегрет. Как будто ты даёшь один вектор и сразу же другой. В боевых школах есть такое движение, чтобы остановить человека: ты даёшь движение в ноги, и человек как бы дёргается, пытается уйти от удара в ноги, и тут же – движение в голову. И «компьютер» зависает. Как будто нажимаешь сначала одну команду на клавиатуре и тут же даёшь ещё одну – и машина застряла. То же самое и у человека: движение в одну сторону и в другую. Ты показываешь ему движение в одну сторону, и тело пошло, и резко ты показываешь в другую. Он – оп! – и встал. Я реально видел, как люди цепенели: на 1–2 секунды – человек просто застывает, потому что нервная система не понимает, какой ей сигнал отработать. Тут искусство – как бы дать два одинаковых сигнала, очень плотных, потому что если один будет хоть чуть-чуть ярче, то система пойдёт по нему. А когда даются два сигнала, но они диаметрально, то человек просто стоит. И это кажется мистикой, хотя это просто физиология. То же самое и здесь: ты даёшь один канал себе, берёшь другой – и всё. Но на пути поменять можно: сначала ты поработал с одним, потом с другим.

*Вопрос.* Мы пробовали ощущать сферу с открытыми глазами, но мне удобнее с закрытыми. Это ошибка?

*Ответ.* Нет. Внешнюю сферу мы учимся включать с открытыми глазами, но потом можно и с закрытыми. Тут очень простой принцип: мы с вами опять же всё это попробовали, а дальше, уже опираясь на свои личные наработки, вы начинаете их встраивать под себя. Если ты чувствуешь, что для тебя лучше работать с закрытыми глазами, то Бога ради.

*Вопрос.* А как быть с серединой между внутренним и внешним?

*Ответ.* Пока лучше не пробуйте. Вам пока нужно двигаться через «внутренне – внешнее» и снова «внутренне-внешнее». Понимая, для чего нужно внутреннее, а для чего внешнее.

*Вопрос.* Можно ли работать с внутренней сферой при большом скоплении людей?

*Ответ.* С внутренней – да. Единственное – ты сильно будешь тормозиться. Я знал некоторых таких чудиков. Например, стоит человек в очереди, уходит в медитацию и вдруг с криками: «Показывают пятое измерение!» – р-раз! – достаёт блокнот и начинает записывать, что ему там Космос продиктовал. И очередь его так осторожно обходит. Он спрашивает: «Всё?» Ему оттуда, видно, ответили, что всё. И он сразу такой: «Где моя очередь?» – и побежал. Был у нас один такой чудик, и как-то народ к нему спокойно относился. На Руси к юродивым вообще всегда спокойно относились.

Кстати, недавно вышла книга автора Водолазкина под названием «Лавр» о юродивом из Пскова. Это художественная книга, но написана она очень сильно. Это история реального исторического персонажа – одного из юродивых. А юродивые же на Руси – это йогины (понятно, что не все). Это как в Индии: не все, кто в оранжевых одеждах, йоги. Большею частью это «торчки» обыкновенные, которые под йогов маскируются. А книга шикарная, в ней описаны Сиддхи юродивых.

Вспомните того же Василия Блаженного в те времена. Он ведь жил при храме и никогда не носил одежду. Московские морозы – тот ещё климат, а человек просто ходил голышом. Настолько у человека была прокачана энергетика.

Или Сергия Радонежского. Троице-Сергиева лавра находится в 90 километрах от Москвы. Но та Москва была ещё меньше, и не было тогда современных дорог, а были какие-то буреломы, леса. И вот Сергей Радонежский утром вёл службу в лавре, а в обед его уже видели в Кремле. Согласно легенде, он владел способностью быстрого перемещения. Как делают тибетские бегуны, которые входят в определённые трансовые состояния с дыханием и очень быстро бегут – практически как будто летят над землёй, чуть-чуть касаясь её. И в этом состоянии если они по песку пробегают, то следов нет (настолько интересная скорость). И вот Сергей владел этой Сиддхой. И в хрониках часто было описание, что его видели в один и тот же день здесь и там, при этом он не пользовался никогда ни лошадьми, ни повозками. Это очень серьёзные способности.

Мы много читаем о восточных святых, а у славян же были не менее сильные святые иерархи. И вот эта книга – это первая ласточка, в которой очень плотный текст, насыщенный энергией, приятно читать. Почитайте, очень занятно. Книга не хуже описания жизни мастеров на Востоке.

На этом мы закончим этот раздел. Радэ-радэ!

## **Баланс дош и здоровье**

Один из переводов слова «аюрведа» – это наука о жизни. Это некая целительская система, которая появилась на стыке йоги и ведического целительства – наука о правильной (здоровой) жизни. Исходя из аюрведы человеческое тело состоит из трёх первоэлементов (или первичных энергий), их называют доши. Как у людей не повторяются рисунки на пальцах рук, так у каждого из нас неповторимый рисунок сочетания этих дош. Очень редко бывает, что одна доша в доминанте. В основном это некий рисунок трёх дош, но чаще всего это две доши, которые активны, и третья менее выражена. Но для понимания этого явления и этой информации лучше всего сначала проходить каждую дошу отдельно, как бы выделяя ее. Чтобы определить, какой лично у вас рисунок дош, я вам советую просто в Интернете найти доша-тесты. Сейчас большое количество аюрведических сайтов, где присутствуют тесты на определение своей доши: там вы отвечаете на вопросы, суммируются баллы и выдается результат. Я вам советую три-четыре теста пройти, чтобы поймать некое среднее значение, поскольку тесты бывают разные. Так вы приблизительно определите свою дошу. Потому что очень часто, когда рассказываешь о дошах, человек говорит: «Что-то мне подходит, а что-то нет». Всё правильно, ведь в основном у нас смешанные типы: обычно это две доши, а также третья, которая не так ярко проявлена.

### **Капха-доша**

Буквальный перевод слова «Капха» – это слизь или вода.

У каждой доши есть позитивное значение (это некое качество нашего организма) и одновременно негативное, когда доша выходит из-под контроля (тогда мы имеем какую-то проблему в теле). Вот три выхода из-под контроля имеет каждая доша: Вата, Капха и Питта. *Капха* — это слизь или вода, *Vata* – это ветер и *Pittha* — это желчь или огонь.

Люди, у которых доминирует Капха-доша, по природе своей немного массивные, у них крупный костяк, крупный скелет, массивные ноги, большие массивные ягодички – объёмные фигуры. Плюс они очень легко набирают вес и при этом очень мучительно его снижают. Так, человек держит-держит диету, за какое-то количество времени (например, день) один несчастный килограмм исчез – всё, напряжение достигло какой-то пиковой величины, и человек думает: «Да ну её, эту диету, пойду поем». Съел вроде и немного, тут – р-раз! – и уже не килограмм, а два добавилось. У Капхи с этим проблема: они очень сложно вес скидывают и мгновенно, очень легко его набирают.

Позитивные моменты доши: Капха отвечает за стабильность, и по характеру эти люди (у кого Капха в доминанте) очень спокойные, расслабленные, очень миролюбивые, сентиментальные. У них блестящие толстые волосы, которые легко расчёсываются и очень красиво выглядят, у них крупные, обычно белые зубы и очень хорошая кожа. Мы сейчас говорим о том, когда в доминанте одна доша, но таких типов почти нет. Но чтобы понять эту информацию, лучше проговорить каждый тип, ярко его прорисовывая. Так вот, люди с доминантой Капха-доши любят очень много спать. Есть предпочитают сладкую и жирную пищу. А чтобы доша была в балансе, им вообще всего этого нельзя.

Когда человек чувствует, что у него доша выходит из-под контроля, то, во-первых, на уровне тела возникает большое количество слизи (например, тот же насморк – показатель того, что Капха-доша начала выходить из-под контроля). Во-вторых, на уровне психики – это появление депрессивных состояний, состояний лени, инерции, пассивности: то есть ничего не хочется делать, появляется хандра, а это уже показатель того, что Капха-доша выходит из-под контроля. Нужно уже что-то с собой делать, иначе если эти сигналы мы пропустим, то дальше пойдёт какая-нибудь проблема со здоровьем. Нарушение баланса Капха-доши – это часто всё то, что связано с отёками, опухолями.

Дошу нужно контролировать. Она контролируется привычками и питанием, а также определёнными рисунками практик, если мы занимаемся хатха-йогой (сразу идёт наращивание рисунков, которые понижают Капха-дошу).

Остановимся на привычках.

Капха любит спать, соответственно, для неё предпочтительно мало спать. То есть Капха любит спать по 10–12 часов: в общем, сколько дадут, столько Капха и будет спать. Но если человек с доминантой Капха-доши чувствует, что его доша выходит из-под контроля, ему, наоборот, нужно уменьшать продолжительность сна, то есть как можно раньше вставать. Идеально вставать для Капха-доши в 5–6 часов утра (зимой – в 6:00 или в 6:30 часов, а летом лучше вставать в отрезок с 4:00 до 6:00 часов), но не позднее.

Второе – никогда не спать днём (а Капха это любит). Такие люди очень любят покушать и залечь куда-нибудь в нору, чтобы немножко поспать, а этого им нельзя ни в коем случае делать, потому что ещё больше добавляется дисбаланс доши.

Третье – питание: они очень любят молочную, жирную, сытную (обильную) и сладкую пищу, а им нельзя. Если мы чувствуем, что Капха начинает выходить из-под контроля, то сразу же убирается всё сладкое. Как в анекдоте: «Вам нельзя мясо и хлеб!» – «Доктор, а пельмени можно?» Единственное послабление для Капхи – им разрешается есть мёд (только по чуть-чуть), потому что он является отдельным продуктом и не относится к сладостям. В своё время ко мне обратилась одна женщина, которой я рассказал все эти правила. Она вроде их начала соблюдать и говорит: «Вес не меняется, даже начал чуть-чуть набираться». Начали разбираться, и оказалось, что она за неделю съела трёхлитровую банку мёда. Поэтому мёд-то можно, но немного (1–3 столовые ложки в день).

Итак, человек выходит из праздников и чувствует, что Капха-доша вышла из-под контроля. Тогда он сразу же начинает её понижать: убирает всё сладкое, а также убирает

продукты, которые образуют слизь. Это молочные продукты, всё, что связано с крахмалом (картошка), сразу же убираются все хлебобулочные изделия, или же можно переходить на бездрожжевой хлеб или бездрожжевые сухарики на клетчатке. Сейчас продаются фитнес-хлебцы – тоже очень хороший продукт для Капхи. Сразу же уменьшается количество сна и добавляются нагрузки. Если мы хотим, чтобы Капха сбалансировалась, то увеличиваем интенсивность нагрузок, то есть наращиваем количество динамики в йоге: прогревающие рисунки, которые дают большое количество жара, прокатка пресса – все эти интенсивные алгоритмы начинают сушить тело.

Но всё это подействует только с небольшим КПД, если мы не будем менять привычки. Ведь что такое физическое тело? Ноги его называют «телом пищи». То есть наше физическое тело соткано из того, что мы съедаем. Соответственно, если в физическом теле какая-то доша (а мы из этих трёх дош состоим, исходя из аюрведы) выходит из-под контроля, мы должны сразу исключать тот продукт, который способствует дисбалансу этой доши. Для каждой доши есть свои продукты, о которых мы поговорим. Ещё раз повторюсь: Капха-доше нужно сразу убрать всё жирное, сладкое, крахмалистое, мучное – большими буквами нужно записать: «ВСЕ!» Интересный такой момент: есть диета от знаменитой гимнастки Алины Кабаевой, где большими буквами написано «НАДО МЕНЬШЕ ЕСТЬ!».

У Капхи с этим проблема, и здесь самое главное – соблюдать режим питания. Первое – Капха ограничивает завтраки, то есть на завтраки ей предпочтительнее пить травяные чаи с маленькими двумя-тремя бездрожжевыми хлебцами (обычными сухими корочками). Основной приём пищи для Капха-доши – это обед. Самое пиковое время активности нашего желудка – буквально с 12:00 до 14:00, и в этот отрезок времени Капха должна обедать (тут основной приём пищи). Но не так, что завтрака и ужина у Капхи нет, а в обед она должна так наесться, чтобы потом весь день ходить и икать. Там тоже идёт ограничение: ничего жирного.

Вообще Капхе идеально заходить на монодиету (ян-диету). Применяются ян-крупы: гречка, пшено и рис. Эти крупы, которые мы начинаем варить просто на воде (без масла), хорошо уменьшают слизь, снижают тучность тела – человек реально начинает просто сохнуть. Можно туда добавлять зелень (петрушку), что полезно для Капхи.

Почему возникает ощущение голода? Потому что желудок растягивается и привыкает уже к определённому объёму пищи, и, пока мы не наполняем его таким объёмом, чтобы добиться привычного растяжения, ощущения насыщения не возникает. Отсюда идёт переедание: пока человек не набросает пищу, чтобы желудок раздулся до привычного объёма, у него нет ощущения, что он поел. Поэтому Капхе рекомендуется вечером выходить на яблочную диету. Покупаете 2–3 килограмма яблок себе на вечер и ужинаете просто яблоками (яблоки – это идеальный ужин для Капхи) при условии того, что мы сразу убираем крахмалистую пищу, которая вызывает брожение в кишечнике. Если мы не уберём крахмалистую пищу, не уберём дрожжевой хлеб, то яблоки на ночь – это будет большое брожение всю ночь, что не совсем правильно.

То есть мы сразу убираем крахмалистую пищу, заходим на «янские» каши, наращиваем интенсивность тренировочных нагрузок, полностью убираем всё сладкое, разрешаем себе две-три столовые ложки мёда в день, переходим на бездрожжевой хлеб (зерновые сухарики), который является очень хорошим продуктом для Капхи, и полностью исключаем ужин: у нас только яблочная диета. Если вы два-три дня на такой штуке повисите, то сразу же почувствуете, как тело понизило вес. Вот это понижение Капха-доши.

Ещё раз повторюсь: если мы хотим дошу сбалансировать, то должны использовать эти три шага. То есть первый шаг – это привычки питания (убираем сразу то, что выводит дошу из баланса). Второе – это привычки дня (режим дня): для Капхи это сразу регулируем сон (убираем дневной сон, уменьшаем ночной сон – то есть Капха должна спать 6–7 часов и не больше) и добавляем ранние подъёмы (они этого не любят).

Как на тренировках происходит, когда вы чувствуете себя не в кайф в динамических рисунках. Это Капха вам говорит: «Ну зачем так напрягаться? Почему такие зависания? Ведь

можно мягче всё это сделать». Она очень не любит этого – интенсивности в рисунках. А для неё это важно, потому что избыток слизи даёт закупорку (то есть у человека возникают застойные явления, в частности в желудке, в кишечнике). Слизь закупоривает лёгкие, носоглотку, а все эти органы очень восприимчивы к различным вирусам. Чем больше внутри нас слизи, тем больше в теле происходит гнилостных реакций. Человек буквально изнутри становится как дрожжевой хлеб, который бросили в тёплое пространство, чтобы посмотреть, что там с ним происходит (а происходят гнилостные реакции). Все микроорганизмы обожают теплую и влажную слизеобразующую среду, они там просто пышным цветом развиваются. А мы делаем всё наоборот: мы понижаем количество сна, сразу убираем слизеобразующие продукты и добавляем продукты, которые, наоборот, понижают слизь, и увеличиваем интенсивность нагрузок. И всё, вот именно этот алгоритм начинает сушить тело. Плюс в йоге применяются шаткармы, то есть определённые чистки, которые помогают балансировать каждую дошу.

Следующей мы будем проходить Вата-дошу – это худенькие люди. У Капхи проблема в том, что они никак не могут похудеть, а вес набирают легко и быстро. То есть если Капха съедает маленький пирожок, то уже утром она видит его у себя (он уже где-то вылез). Вата-доша, наоборот, может есть тазиками, по несколько пирожных на ночь, но становится ещё худее. Я как-то видел в кафе такую интересную картину: сидят за столиком два ярко выраженных представителя разных дош (один – Капха, а другой – Вата). У Капхи маленький такой несчастный пирожок на тарелке и стаканчик чая. И он с тоской смотрит, как Вата запихивает в себя третью кремовую пироженку и, вытирая губы салфеточкой, говорит: «Проблема у меня в том, что я никак не могу набрать вес». А Капха на него смотрит с такой тоской. У Ваты, наоборот, проблема с тем, что они всё время сохнут: отсюда ригидность, жёсткость суставов и куча своей проблематики. У каждого дисбаланса доши есть своя проблема. Отсюда я вам говорю, что здоровье – это баланс дош (исходя из аюрведы и йоги).

### **Вата-доша**

Исходя из аюрведы – науки о здоровом образе жизни (вообще науки о здоровье), доши – это три первичные энергии (три первичные субстанции), из которых сотканы наши тела. Очень редко бывает, когда в теле доминанта какой-то одной доши. Чаще всего это доминанта двух дош, иногда бывает три, и они скользят в каком-то равновесии. С точки зрения аюрведы как науки о здоровье болезни человека – это прежде всего дисбаланс этих трёх первичных энергий: когда эти энергии выходят из-под контроля, мы начинаем болеть. Отсюда в йогатерапии есть целое направление, как балансировать доши, и мы это направление проходим.

Мы с вами уже разбирали, как балансировать Капха-дошу и что это за доша, а теперь о Вата-доше. Почему я всегда стараюсь давать Капху и Вату? Потому что они очень контрастны. Если Капха-доша – это люди объёмные (большие), с тяжёлым скелетом, то Вата-доша – это люди, которые чаще всего или высокие, или маленькие, но всегда худые. У них практически нет подкожного жира и ярко выражено выступание вен на конечностях (на ногах и на руках), потому что подкожный жир минимальный и очень видны вены. У Ваты часто бывают холодные руки и ноги. Кстати, и у Капха-доши тоже часто бывают холодными руки и ноги. Ладонки и ступни всегда горячие у единственной доши – Питты. И Капха, и Вата часто страдают от холода, они очень не любят холод. И проблема этой доши, чаще всего, это заболевания опорно-двигательного аппарата, то есть проблемы с суставами. Потому что «Вата» переводится как ветер. Эта субстанция отвечает за нервную систему нашего тела, и, соответственно, если где-то эта энергия блокируется и застревает, то чаще всего это происходит в суставах или в желудке – отсюда у них сложности с перевариванием.

Каждую дошу можно ещё диагностировать как некое психическое проявление нашего характера. Если идёт дисбаланс Капха-доши, то человек становится очень ленивым, пассивным, депрессивным, слезливым (очень сентиментальным). Если идёт дисбаланс Вата-доши, человек становится очень тревожным, подвержен беспричинным страхам, то есть на любое явление незапланированного течения жизни он выдаёт реакцию паники, страха или

тревожности (проявление оттенка страха). Эта доша очень деятельная. К примеру, Капха-дошу нужно сначала растолкать. То есть они напоминают такие огромные дирижабли: пока их растолкаешь... Но если это удастся сделать, то они уже идут (они очень выносливые). Кстати, Капха-доша – одна из самых выносливых дош. А Вата-доша наоборот: они очень подвижные, активные, очень творческие люди. Они мгновенно загораются: «Поехали сюда?» – «Поехали!» – «Давай нарисуем эту картину?» – «Давай нарисуем!» – «Давай это сделаем?» – «Давай». То есть везде, где можно, Вата говорит: «Я тоже!», «Я! Я! Я!». Но очень быстро импульс у них теряется, быстро переводят внимание в другое – то есть они очень поверхностны. Они очень яркие, напоминают воробушков. Если Капха-доша – это такие отстроенные гуси, которые, переваливаясь, важно идут, и не дай бог вы им ещё дорогу перейдёте: на вас зашипят и покажут, что вас здесь не было, то Вата-доша – это такие маленькие воробушки, которые «прыг-прыг-прыг»: у них очень подвижная энергоструктура, очень подвижный, пластичный ум. Они очень деятельные, не могут на месте сидеть. Если Капху нужно буквально стягивать с дивана и заставлять её шевелиться, то Вату, наоборот, нужно успокаивать: «Ты посиди и успокойся». Но даже если Вата присядет, то начнёт перебирать бумажки, чесаться, трогать всё.

У маленьких детей идёт очень бурное развитие и очень много этой нервной психической энергии, и отсюда их очень сложно удержать на месте. Они как ртуть, как шарик, всё время: туда щёлкни – и они уже тут. Даже педагоги, когда работаешь с детскими группами, советуют каждые три минуты менять тембр, немного по-другому подавать материал. Как только ты в одном и том же ключе идёшь – всё, они начинают баловаться. И поэтому, когда работаешь с детьми (особенно если группу йоги с ними ведешь), нужно всё время играть, там инструктор – клоун такой. Вот на взрослых группах мы спокойно оттачиваем какое-то движение, ведь все сконцентрированы, понимают, зачем пришли. С детьми – нет. Движение показываешь, если через три минуты не будет смены картинки – всё, они начинают баловаться, им уже неинтересны эти движения: один оглядывается, толкает кого-то в бок, кто-то с кого-то что-то стянул – всё, уже целый клубок катается по залу, инструктор просто не понимает, как это всё разнимать.

Вот Вата-доши такие же: очень быстрые, пластичные – это же нервный импульс такой (ветер). Они, как флюгер, моментально меняют направление. И с одной стороны, они очень подвижные, их легко позвать в любое действие. Но другой момент – как только там нужно применить усилие, Вата-доша исчезает (то есть напрягаться ей неинтересно). Потому что с точки зрения аюрведы они выносливы меньше остальных. Самые выносливые – это Капха: такие массивные, отстроенные существа, которые если уже пошли, то всё (они могут очень долго идти, но не быстро). Вата бежит быстро-быстро, но мало, побежала-побежала – и всё, устала, нужно посидеть. Но даже если они сидят, то всё равно не могут замереть на месте. Если вы видели, как кот отдыхает – это Капха-доша: растёкся по дивану, и, если его берёшь, он буквально по рукам растекается. То Вата, ещё раз повторюсь, – это маленькие воробушки такие. И если вы понаблюдаете за этими птичками на улице, то увидите, что они вообще на месте не сидят: всё время двигаются, чирикают, дерутся между собой; какие-то выяснения, даже если они на деревьях сидят, то там всё равно какое-то движение постоянно идёт. Это Вата-доша.

У каждой доши ещё есть позитивные качества. Если Капха-доша – это очень верные, надёжные люди (если мы берём психологию), то Вата-доша – это очень творческие, яркие и подвижные люди, у которых подвижный, яркий ум.

Но Капха-доши, как только доша выходит из-под контроля, становятся ленивыми, пассивными и очень ригидными – консервативными в своих суждениях, их сложно вытащить на что-то новое. А у Вата-доши всё наоборот: если у них доша выходит из-под контроля, то они становятся очень тревожными, подверженными страху. Они всё время то, что в народе называют «на нервах»: постоянно в состоянии тревожности. Избыток этой нервной энергии просто в пыль сжигает всё, что есть в теле: у них практически нет жировой прослойки, сколько бы они ни ели (они могут тазиками пищу поглощать). Я видел в каком-то

походе, как люди достают свои тарелки. Капха-доша достаёт маленькую тарелку, и я у него спрашиваю: «Почему маленькая такая?», а он: «Чтобы не переедать, потому что так я хоть как-то свой вес контролирую», – и он даже не ложечку взял, а взял палочки восточной кухни. Я у него спрашиваю: «Зачем?» А он отвечает: «Я так медленнее ем». Человек находит такие маленькие ключики, чтобы хоть как-то контролировать количество пищи. А маленький и худой Вата-доша достал большой тазик, куда можно было три-четыре порции Капха-доши положить. Он набил себе живот, и через время опять такое ощущение, что он не ел.

Куда это всё девается? А девается это в избыток нервной энергии (у них очень много этого «ветра»). Отсюда если мы чувствуем, что нам под контролем нужно держать Капха-дошу, то важно периодически устраивать активные йогические прокачивающие тренировки с большим количеством жара и делать практики, которые сушат тело.

Для Вата-доши, наоборот, если вы чувствуете, что у вас доша в доминанте и у вас повышается тревожность, начинают жёстко щёлкать суставы, тело немного цепенеет (деревенеет), важно делать мягкие, текучие рисунки тренировок.

Кстати, Капха идеально тянется: вот все люди, которые немножко полненькие, очень хорошо тянутся. У Ваты, наоборот, у них сухожилия чуть ли не в палец толщиной (жёсткие), и им, чтобы растянуться, нужно помучаться. Они мучительно себя растягивают, потому что избыток ветра делает сухожилия и связки очень жёсткими и напряжёнными.

И отсюда в питании, если Капха-доша для баланса должна выбрасывать вообще всю жирную пищу, то для Ваты рекомендуется есть тёплую жирную пищу. То есть им обязательно добавлять в тёплую пищу топленое масло, сливки, сметану (только не холодные, потому что холодные молочные продукты – для них это плохо, должна быть горячевато-тёплая пища). Соответственно, это помогает сделать связки более эластичными, более мягкими.

Когда Вата-доша начинает балансировать себя, в йоге для неё применимы рисунки мягкой текучей работы. А так как они воробушки, которым, наоборот, нравятся эти «попрыгушки» (правда, недолго: 20 минут попрыгали – и всё, хватит), им сложно. Они очень любят это скольжение из асаны в асану – такой динамический стиль, а он им не очень-то показан. Он ещё больше разгоняет этот внутренний ветер (нервную энергию). Для них нужна такая мягкая, текучая практика: вошёл в асану, отстроился, постоял, перекатился в другую. Такое скольжение в среднем или медленном темпе. И вот именно это скольжение начинает балансировать избыток нервной энергии – избыток ветра. Они вдруг сразу чувствуют, что тревожность, всё вот это внутреннее напряжение (эмоцуха) немножко отходит.

Если Капху тренировать в таком стиле, то она просто заснёт в асане. Капху нужно встряхивать: давать им динамику, отжимания, пресс, прокачки и в промежутках какие-то формы (и ритм – раз-два-три). А Вата мягко: туда (раз), сюда (два) – это их стиль. Поэтому вы сами должны ещё дифференцировать: понимая свои доши, вы сами будете немножко подстраиваться. Когда вы дома сами занимаетесь, зная свои доши, вы можете уже подстраивать алгоритмы тех рисунков, которые мы проходим, под свою дошу, чтобы её балансировать. Напомню вам, что именно баланс дош даёт здоровье. Если доши выходят из баланса, человек начинает болеть. Это корневой стержень аюрведы: тренировки должны быть направлены именно на баланс.

Когда сырая погода (туман, слякоть) – идёт избыток Капха-доши и Капха начинает выходить из-под контроля. Поэтому в такую погоду рекомендуется пить чёрные или красные чай (что одно и то же, просто в народе красный чай – классический, китайский – называют черным). Такие чаи греют кровь, понижают внутреннюю слизь. Рекомендуется также пить имбирные чаи: когда вы берёте пластинку имбиря величиной с ноготь большого пальца, разминаете его ножом (или выдавливаете в чеснокодавке) и заливаете крутым кипятком, даёте настояться 4–5 минут и выпиваете. Имбирный чай очень хорошо помогает при балансе Капха-доши.

А для Вата-доши рекомендуется в такую погоду пить горячий лимонный чай, то есть Вате для баланса нервной системы очень хорошо добавлять в чай лимон. Одна из проблем



Вата-доши – мочекаменные и желчнокаменные болезни, а лимон очень хорошо очищает все эти зоны. И плюс лимонный сок, попадая в кровь, её очищает, что помогает вымывать из суставов жёсткость. У Ваты часто проблема: суставы абсорбируют токсины внутри себя. Поэтому Вате рекомендуется утром и вечером пить по стакану горячевато-тёплой воды, куда вы выдавливаете чайную ложку лимонного сока и эту воду потихонечку глоточками пьёте. Очень полезный напиток для баланса Вата-доши.

### **Питта-доша**

Напомню, что доши – это одно из краеугольных понятий в аюрведе. Исходя из аюрведы человеческое тело состоит из трёх первичных сил, трёх первичных субстанций, энергий, которые называются дошами. Именно сочетание этих трёх сил даёт неповторимый рисунок наших тел и, соответственно, телесных привычек, характера. Таких, например, как сон или питание – это телесные привычки, есть также эмоциональные и ментальные привычки. Опять же, с точки зрения аюрведы здоровье человека – это прежде всего баланс этих трёх дош. Поэтому важно умение их выравнять, гармонизировать, когда доша выходит из-под контроля. Именно выравнивание возвращает человеку здоровье. И йога в аспекте йогатерапии направлена прежде всего на баланс дош. Когда человек обращается к мастеру йоги с просьбой помочь ему с каким-то заболеванием, прежде всего смотрят дошу и подбирают упражнения, очищающие практики и подсказывают определённые привычки (питание, сон и др.), которые помогают сбалансировать дошу, вышедшую из-под контроля.

Мы с вами прошли Капха и Вата-доши. Теперь Питта-доша. Капха-доша – это слизь или вода, Вата-доша – это ветер, а Питта-доша – это желчь или огонь. Избыток Питта-доши накапливается в области печени и тонкого кишечника. Например, избыток Капха-доши накапливается в области желудка, лёгких и носоглотки как избыток слизи. Избыток Вата-доши (её дисбаланс) накапливается чаще всего в суставах или в нервной системе, что даёт повышенное состояние тревожности.

Ещё очень хорошо отслеживать доши по параметрам наших эмоциональных реакций на окружающую реальность. Если мы видим, что вдруг часто начали хандрить (то есть у нас появляются депрессивные состояния), значит, это показатель того, что Капха-доша выходит из-под контроля. Мы с вами прошли, как её балансировать.

Если мы видим, что у нас появилось беспричинное состояние тревожности на любые события этой жизни (то есть часто появляется бессонница, тревожность, беспричинный страх), то это Вата-доша выходит из-под контроля.

Если мы видим, что у нас часто появляется состояние агрессии, раздражительности, то это Питта-доша выходит из-под контроля, потому что это огонь.

Ещё очень хорошо наблюдать свою дошу по весу. Это тоже важный параметр. Если человеку сложно сбросить вес и очень легко его набрать, то у него доминанта Капха-доша. Если человеку очень сложно набрать вес, но очень легко сбросить, то это Вата. Если вес человека более-менее стабилен очень длинный отрезок времени (то есть он может плюс-минус гулять, но более-менее держится в одном параметре), значит, это Питта-доша. И таким образом вы тоже можете определять свою дошу.

Плюс ещё вкусовые привычки. Капха-доша очень любит сладкую и жирную пищу, Вата-доша любит маслянистую пищу и также сладкую, а Питта-доша любит всё перчить, добавлять специи: острый перец, всякие закуски с хреном – всё то, что делает пищу немного острой.

Когда Питта-доша является нашей доминирующей дошей, если мы видим, что она выходит из-под контроля, сразу в рисунках добавляем большое количество вытяжек (наклонов вперёд), то есть должен вытягиваться позвоночник вперёд в наклоне (пояснично-грудной отдел), и добавляем скруты. Скруты идеально помогают балансировать избыток огня: они как бы выравнивают это пространство.

Ещё для Капха-доши желательно рано вставать, для Вата-доши наоборот – это одна из дош, которой рекомендуют чуть-чуть больше поспать (но они, кстати, этого не любят: они, как птички, часто рано встают, разгоняют себя в такую суету). Вот Вате хотя бы раз в

неделю рекомендуется больше высыпаться (как бы спать с запасом). Для Питта-доши избыток огня тоже можно балансировать сном (чуть-чуть больше спать): это помогает выровнять внутренний огонь.

У каждой доши есть и позитивные стороны. Капха-доша даёт стабильность, люди Капха-доши надёжны (если вы с ним дружите, то это надолго), они не склонны к предательству. Вата-доша очень легко заводит друзей, но так же легко с ними ссорится. Питта-доши – это чаще всего лидеры, люди, у которых избыток огня – у них ярко проявлены лидерские качества. А вы знаете, что у лидеров, как таковых, друзей мало, практически нет. Друг лидера – он сам, все остальные – те, кто признаёт его лидерство, или другие лидеры (у них там свои разборки). То есть уже по чертам характера вы можете определять свою дошу.

И вот, зная рисунки, пройдя доша-тесты, которые я вам советовал, вы уже знаете, какие доши у вас в доминанте (чаще это каких-то две), и уже понимаете, как вам балансировать себя привычками. Если нужно балансировать избыток огня, то это добавление кисломолочных продуктов в пищу: сметана, кефир, различные ряженки, творог. Это очень хорошо помогает выравнивать внутренний огонь. Если доша бывает в угнетённом состоянии, то, наоборот, нужно добавлять кисло-горькие вкусы. Например, часто применяют для баланса той же печени полынные отвары, пажитку. Этот лёгкий горький вкус хорошо балансирует Питту в угнетённом состоянии. И вот так вы просто скользите: понимание доши даёт вам ещё лучшее понимание себя как тела.

Доши прежде всего балансируют тело. Например, можно посмотреть ещё по временам года.

Летом в жару часто выходит из-под контроля Питта-доша, потому что это огонь, а когда жарко, то ещё больше огня. И люди, у которых избыток Питты, склонны к внутренней агрессии, к немотивированным вспышкам раздражительности. Соответственно, зная это, вы сразу в рисунках включаете как можно больше лунных асан: то есть асан на растяжку, длинные такие вытяжки, различные варианты скрутов – это всё успокаивает. Минимизируйте прогибы, потому что все прогибы назад активизируют огонь, то есть усиливают Питту, а её нужно, наоборот, успокоить.

Зимой часто выходит из-под контроля Капха-доша: появляется сонливость, ригидность, лень, инерция ума – не хочется шевелиться, тело немного отекает, человек начинает переедать, много спит (накапливается слизь). Соответственно, зная это, мы в практиках усиливаем огненные рисунки: прогревы, интенсивные зависания и прогибы. Тренировка начинается с прогибов – уже сразу же можно начать немножко выгибаться, что активизирует огонь: поднимается огонь – понижается слизь, идёт баланс.

В ветреную, сухую или мокрую осенне-весеннюю (или весенне-осеннюю) погоду из-под контроля начинает выходить Вата-доша. У них сразу костенеют суставы, тело становится жёстким (могут быть какие-то воспалительные процессы в суставах) и возникают неконтролируемые вспышки состояния тревожности. Что мы сразу делаем? Мы усиливаем в рисунках проработку сухожилий и суставов, чтобы везде, где Вата застряла, её оттуда вытащить, прокачать и проработать.

И вот понимание этих алгоритмов очень помогает в жизни. Вы же уже сами себя-то знаете, ведь какой-то отрезок жизни прожили и помните, когда и где у вас что выходит из-под контроля. Отеки (слизь), насморки – это Капха. Суставы, желудок и запоры – это Вата. Воспалительные процессы в печени, в кишечнике, в желудке (та же язва), агрессия – это Питта. Соответственно, вы знаете, когда и что может фонить и вылетать, и у вас уже есть алгоритмы (три разных рисунка). Вы начинаете подбирать себе асаны, которые балансируют вашу дошу. И немножко меняете привычки: то есть если Вата, то добавляете одни продукты, Капха – добавляете другие и понижаете такие-то, и Питта – то же самое.

И так, потихонечку, нарабатывайте для себя в йоге неповторимый рисунок баланса ваших дош. Ещё раз напомню, что с точки зрения йоги и аюрведы баланс дош – это и есть здоровье.

## **Погружение в тонкие состояния практик йоги**

# с учётом конституции дош, климата, времён года, смены часовых поясов и условий города

## Школы и системы

Теория в йоге – это очень важный элемент. В своё время учёные исследовали несколько эзотерических направлений именно в параметре психических отклонений и увидели, что школы, которые мало времени уделяют теоретической базе, чаще имеют учеников с различными нарушениями психики. И это связано с «феноменом картины мира» (как мы с вами движемся, или «феномен карты»). Для нашего ума легче двигаться, когда у него есть какая-то сетка координат: описание той реальности, по которой я двигаюсь, и определение точки, где я нахожусь. То есть я прихожу в школу и, помимо того, что я что-то изучаю на практике, мне постоянно показывают карту и объясняют, что я сейчас нахожусь вот в этой точке. А если я пришёл в определённую школу, это значит, что ценности, которые она светит, мне созвучны. Например, одна из ценностей йоги – это здоровье, и 80 процентов людей сейчас приходят в йогу именно за здоровьем. Вот я прихожу в йогу и мне говорят: «Вот карта. Согласно схеме, твоё заболевание находится вот здесь». Следовательно, я хочу попасть в ту позицию карты, где написано, что я здоров. И мне объясняют, как туда идти: шаг – раз, шаг – два, шаг – три и шаг – четыре.

Именно такое масштабирование (некое очерчивание шкалы координат) многое даёт. Во-первых, это мотивирует, у меня появляется более кристально простроенный мотив, который меня двигает, и, соответственно, будет меньше срывов на пути. И во-вторых, наличие карты минимизирует изобретение велосипеда. Поскольку люди, которые спонтанно вошли в эзотерику (у них нет, скажем так, эзотерического образования), чаще грешат тем, что начинают изобретать какие-то практики, техники, тратя огромное количество времени на то, что уже давно во всех школах прописано – просто бери да делай. Поэтому каждая школа хороша для определённой категории людей, отсюда такое большое количество разных школ. И говорить, что какая-то система лучше, а какая-то хуже, – неправильно, безграмотно. На самом деле просто разные системы подходят для разных людей.

Например, какие-то системы больше подходят для гуманитариев, а какие-то для людей, у которых технический склад ума. Или можно поделить школы по четырём типам учеников: *телесники*, *эмоционалы*, *делатели* и *ментальщики*.

Например, хатха-йога, как хорошая физическая практика, подходит для *телесников*. У телесников слабая чувствительность энергетики, и им сложнее обучаться в школах, где сразу начинают работать с какими-то ощущениями. Например, школа цигун для телесников не подходит: там из работы с телом только «дерево» – их выстраивают. Ещё динамический цигун есть, но он короткий: танец пяти зверей – это небольшая разминка перед «деревом». А так их в дерево поставили, и дальше они работают уже с ощущениями. А если человек по своему типу телесник, то он просто ничего не чувствует (стоит и стоит себе, но никакие ощущения праны не включаются). Соответственно, эта школа ему пока не подходит. Но на своих занятиях я часто видел, что человек-телесник, который ничего не чувствует, кроме раскрытия и работы мышечных тканей, связок, начинает активно заниматься практикой и постепенно меняется. Практика йоги его постепенно приводит к ощущениям праны – они у него включаются (это видно).

Если, например, человек – *ментальщик*, который познаёт мир в большей степени как информацию, то ему хорошо подходят школы, которые двигают ученика через пространство ментала: школа Адвайта или работа с дзен-буддистскими коанами. Там активно загружается ум, и человеку легче потом оттуда зайти в систему эзотерических школ.

Поэтому вы вольны двигаться по разным школам. И на определённом этапе практик так и нужно делать: просто пробовать разные направления, и в какой-то момент вы вдруг находите своё.

В основном европейцы любят делать соборные школы. То есть у одного мастера мы научились одной практике, у другого – другой, и в какой-то момент у нас собирается набор методов, которые помогают нам в нашей жизни. Ведь главный критерий именно вашей школы – она должна помогать вам в жизни. Не то, что вам кто-то рассказал об этой духовной школе (какая она светлая), или кто-то порекомендовал, или ещё что-то (в Интернете прочитали), – нет. Вы начинаете делать практики, и если упражнения и та методология, которая в этой школе присутствует, начинает вам сразу помогать, то это ваша школа. Очень простой критерий.

А что значит помогает? Мы смотрим по оболочкам. Ведь большинство людей приходят в духовные практики из-за какой-то проблемы (у человека возникает какая-то проблематика в одной из оболочек). И мы смотрим, насколько те методы, которые мне показывают, помогают, к примеру, с моей физической проблематикой. Допустим, человек не может расслабиться, или ему сложно заснуть, или он чувствует опустошение, упадок сил, или какой-то орган у него болит. Он задаёт вопросы, ему показывают методы, и он начинает делать. И здесь или получается, или не получается (или меняется ситуация, или не меняется). Если ничего не меняется, то опять же два варианта: или я делаю что-то неправильно (мне некорректно объяснили, или я не так понял), или эти методы мне не подходят.

И не нужно годами сидеть в какой-то системе, если вы чувствуете, что она не ваша. Просто вежливо говорите: «Радэ, радэ» – и пробуете следующую. Это очень чёткий, рациональный принцип. Если система моя, то она мне помогает в тех проблемах, которые возникают в моей жизни. Если опираться на этот первый принцип, то мы избегаем множества ошибок.

*Вопрос.* Какие школы подходят разным типам учеников?

*Ответ.* Выбор школы зависит от доминанты получения основного опыта в жизни. Например, телесники в большей степени получают опыт через тело, значит, им подходят все школы, связанные с активной проработкой телесной матрицы. Это как в жизни: есть тактильщики, визуалы и аудиалы. Если человек – визуал, то ему нужно посмотреть на вещь. Если это тактильщик, то он всегда говорит: «Дай посмотреть», то есть ему нужно предмет потрогать (он берёт основную информацию через ощущения). Аудиал слушает. Если, например, я визуал, то мне нравится читать тексты (эти же тексты на аудио я хуже воспринимаю – многое упускаю). То же самое и здесь.

Телесник получает основной объём информации через тело, он с ним коммуницирует через упражнения, и запущенная практикой волна, воздействуя на тело, уходит в эмоции и мысли – человек меняется.

*Эмоционал* получает большую часть информации через ощущения и эмоциональные реакции. Это так называемые школы бхакти-йоги (то же направление кришнаитов). Все религии – это в большей степени бхакти-йога. Как таковая информационная база там есть, конечно, но во всех религиях первый принцип – это вера и резонанс с тем ликом Бога, который доминирует в этом потоке. Если же я познаю мир как ментальщик, то я прихожу к батюшке и начинаю ему задавать вопросы. Та картина мира, которую они указывают в своих канонических текстах, не выдерживает никакой критики. По их текстам, миру всего 5–7 тысяч лет (не помню точно). А, извините, как же динозавры?

Сейчас делают радиоактивный анализ предметов, которым миллионы лет. Есть случаи, когда геологи вытаскивают окаменелые деревья, которым тоже миллионы лет. Откуда это? Основной ответ батюшек: «Бог тебя испытывает, проверяет твою веру». Если я ментальщик, то школа, где требуется верить и чувствовать, мне не подходит, потому что мне для движения по пути нужно понимать, а не верить на слово. Но если человек более чувствительный (эмоционал), то ему эти системы подходят.

Ментальщикам подходят системы адвайты, а также школы, в которых активно разбирается мир, как книга: скажем, очень плотно прописываются мир и все ступени пути (как по нему двигаться). И когда человек понимает, то он очень хорошо движется.

*Делатели* — это так называемые карма-йогины. То есть это люди, которые получают большую часть информации через действия (поступки): через погружение в ситуации и действие в этих ситуациях.

И вот, понимая, кем вы являетесь, вы можете легко подбирать для себя базовую школу: это вас будет двигать и не давать сойти с пути (будет меньше срывов).

Помните, с чего я начал? С того, что учёные делали анализ нескольких направлений в эзотерике, и больше всего срывов и психических расстройств было у систем, в которых слабо прописана картина мира. То есть для любого человека очень важна карта (для любого из четырёх типов учеников: телесники, делатели, эмоционалы или ментальщики). Я прихожу в какую-то школу, и мне сразу рисуют карту: как эта школа видит мир, как она видит меня в этой карте — где я нахожусь (на какой ступени). И дальше мне дают методы, которые помогают двигаться по этой карте, — напоминает географию. Помните, как на географии нам давали контурные карты (где просто обведён контур), а нам нужно было его раскрасить цветными карандашами? То же самое и здесь: нам показывают контурную карту, а мы уже своей практикой (мы же что-то делаем, погружаемся в какие-то методы) раскрашиваем карту цветными карандашами. Она приобретает цвет — становится уже более-менее реальной.

### **Хатха-йога как практика баланса Солнца и Луны**

Йога как методика, которая помогает минимизировать различные неблагоприятные факторы, опирается на две силы, доминирующие в человеке: сила Солнца и сила Луны. Даже само название йоги строится именно так: «хатха-йога», где «ха» — это Солнце, а «тха» — это Луна. Если мы возьмём с вами китайские традиции, то там говорят об инь и ян (женский и мужской аспект мира: лунный и солнечный аспект мира). Если рассматривать вегетативную нервную систему человека — это возбуждение и торможение (всё сводится к двум каналам). У нас есть канал правой стороны — это возбуждение (Солнце) и канал левой стороны — это торможение (Луна). К примеру, восточная медицина рассматривает любую проблематику здоровья как избыток или недостаток. Есть более сложные схемы, например схемы пяти таттв (пяти природных энергий): земля, огонь, вода, воздух и пространство (эфир). Любая болезнь — это дисбаланс этих пяти элементов. Но это сложная схема, поэтому давайте рассмотрим пока простую, где всего два элемента: Солнце и Луна.

Когда я смотрю на человека, то стараюсь определить, в чём у него проблема. Если у него в определённых зонах тела избыток, то это гипертонус этой области. Соответственно, я понимаю, что в эту точку мне нужно подбирать для него методы, которые тормозят, растягивают её (убирают гипертонус). Если я смотрю в другую его точку и вижу там гипо (недостаток), то, соответственно, мне нужны методы, которые в эту точку будут закачивать Солнце (давать туда тонус, поскольку там недостаток). Опять же если мы берём кровообращение, то можем сказать, что есть зоны, которые избыточно наполняются кровью (там избыток). Соответственно, нам оттуда нужно выдавливать давление, выжимать его. И есть зоны, которые недостаточно наполнены, там гипо (недостаток) — туда нужно накачивать давление. Уже опираясь на это понимание, я могу убирать множество проблем.

Мой организм на любое неблагоприятное явление выдаёт два сигнала: или избыток, или недостаток. Например, давление в голове: у меня или много давления (ощущается как разламывающе-раскалывающая боль — распирающая), или мало давления (ощущается как тянуще-пустотная боль — пустота такая). Я уже могу себя протестировать. Если у меня проблема с пониженным давлением, то, когда я запрокидываю голову назад, у меня возникает ощущение, что я сейчас потеряю сознание (значит, давление уже сильно пониженное). Если у меня давление повышенное, то, когда я наклоняю голову чуть-чуть вниз, возникает сильное распирающее ощущение, что глаза сейчас вылезут): то есть у меня давление уже повышенное, а я начинаю его нагонять.

Например, у вас был длительный перелёт в другую климатическую зону и плюс ещё смена часового пояса. Вы прилетели и смотрите на своё состояние: у вас опять же может быть две реакции — или «много», или «мало».

Если вы чувствуете сильную усталость, сонливость, торможение, ощущение в теле «пустых» кусков (как бы сильное обнуление), это значит, что у вас «мало» (недостаток) – то есть много Луны.

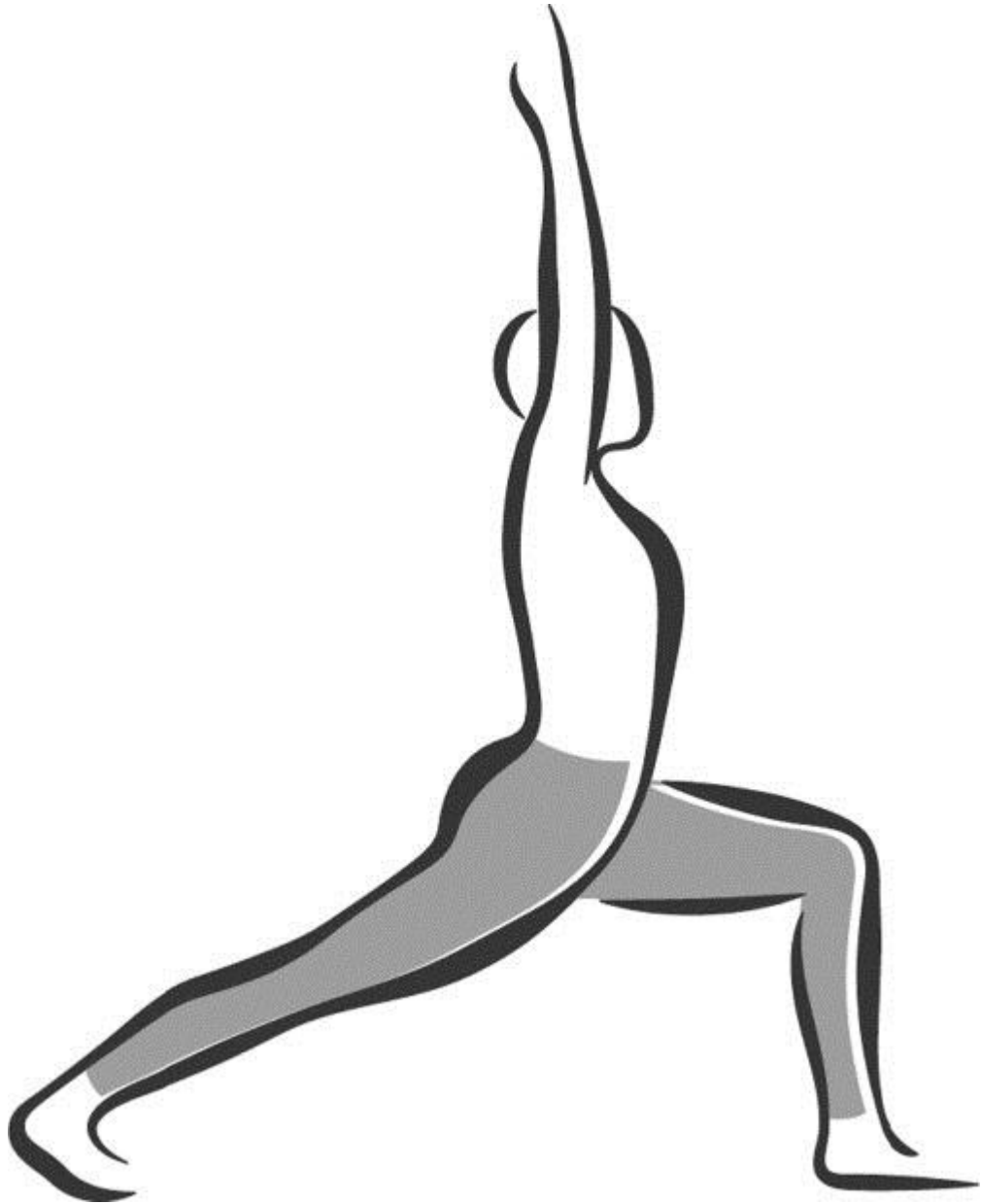
Если вы чувствуете перевозбуждение, сильный тонус, не можете уснуть – выпали из своего привычного часового пояса (на родине – день, а тут ночь), и вы лежите, вся система в тонусе, возбуждена, значит, у вас «много». Человек чувствует сильное напряжение по конечностям: он вдруг видит, что неосознанно всё время сжимает кулаки или стискивает зубы.

Соответственно, я становлюсь на коврик и отслеживаю себя: если я понимаю, что у меня «мало», то начинаю в своих рисунках активизировать больше Солнца и только потом немного добавляю Луну. Если у меня «много», то я начинаю активизировать в своих рисунках больше Луны и только потом включаю Солнце.

Условно можно поделить любой рисунок на три части. Если у меня избыток Солнца, я делаю две трети Луны и только потом треть Солнца (чтобы сбалансироваться). Если у меня много Луны, то я делаю две трети Солнца и только потом треть Луны. Это напоминает ходьбу по канату. Есть два края шеста, который мы держим, когда движемся по канату: справа – Солнце, слева – Луна. Меня завалило в Луну, я – р-раз! – и Солнце усилил (выровнялся). Меня завалило в Солнце, я – р-раз! – и Луну усилил. Уже если отслеживаешь Солнце-Луну, то это очень многое даёт. На этом практически все рисунки йоги и строятся, потому что у нас всего два канала: правый и левый. Есть также срединный, до которого мы сейчас дойдём.

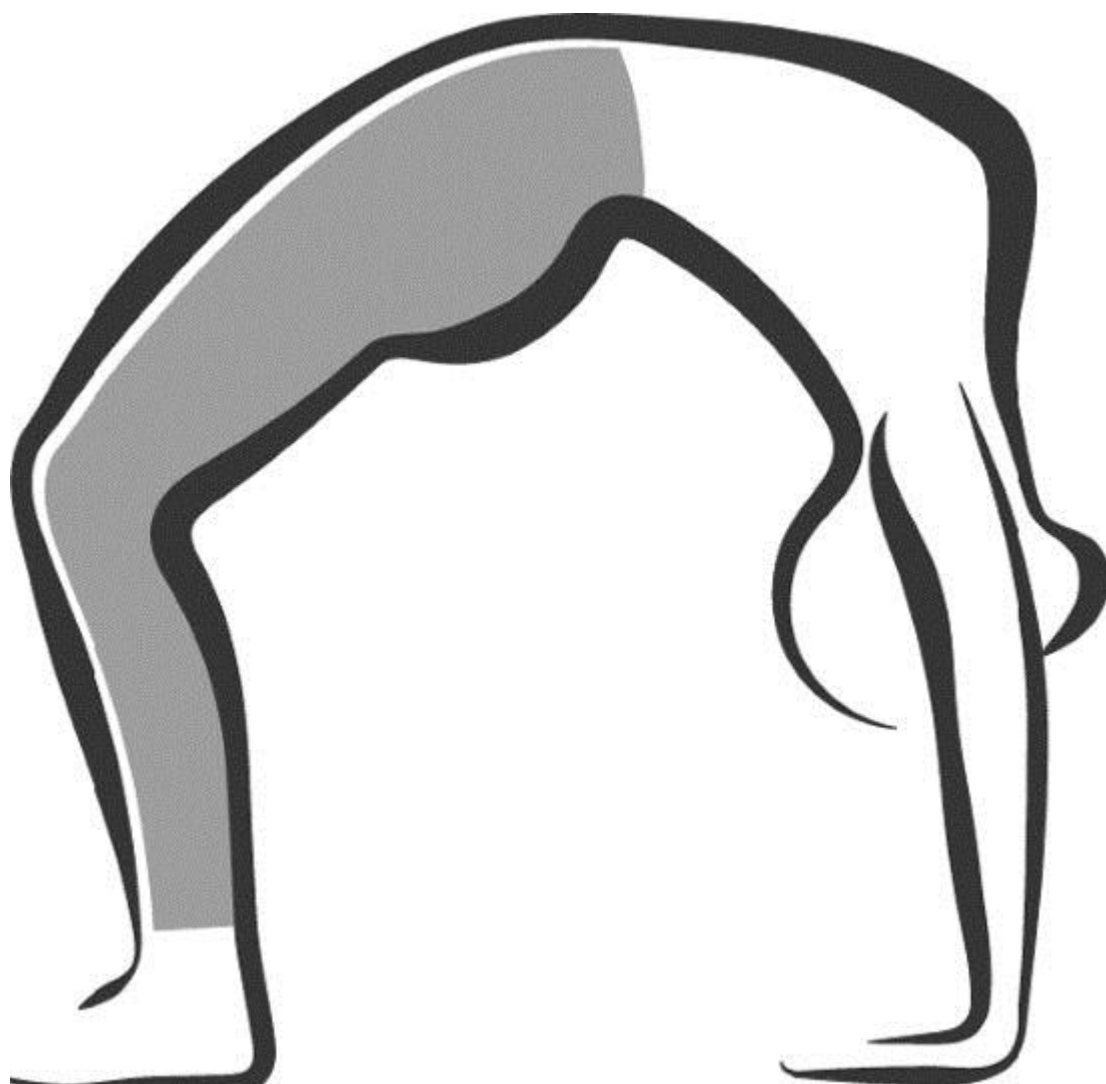
### **Йога и климат – баланс и накопление эффекта от практик**

Если я попадаю в холод, происходит сильное торможение системы и появляется сонливость, накопление телом большого количества холода, что даёт депрессию – мне нужно разгонять Солнце. Холодная погода началась, и я понимаю, что в рисунках нужно нагонять Солнце: подойдёт периферийная прокачка всего тела с большим количеством продышек, солнечных асан. Солнечные асаны – это асаны, которые накапливают большое количество тепла внутри вас. Например, тот же Герой сразу даёт тепло по всему телу. Мост тоже относится к солнечным асанам.



Герой

Но если, например, началась жаркая погода (много Солнца), я становлюсь на коврик и понимаю, что мне не хочется делать Сурью Намаскар и вообще ничего солнечного, потому что Солнца уже переизбыток и тело раскрыто. Я сразу начинаю с лунных рисунков: становлюсь в Кошки (абсолютно лунные асаны), начинаю мягко раскрывать позвоночник приятной волной, делать разные боковые растяжения, варианты поз Полумесяца – так называемые Чандрасаны (они бывают разными: стоя, сидя, лёжа). Я начинаю делать эти все вытяжения, и, когда чувствую, что избыток Солнца, который я накопил, сбалансирован, только потом я могу делать какие-то солнечные асаны. Потому что, если этого не учитывать, мы просто сразу нивелируем весь позитивный эффект йоги.

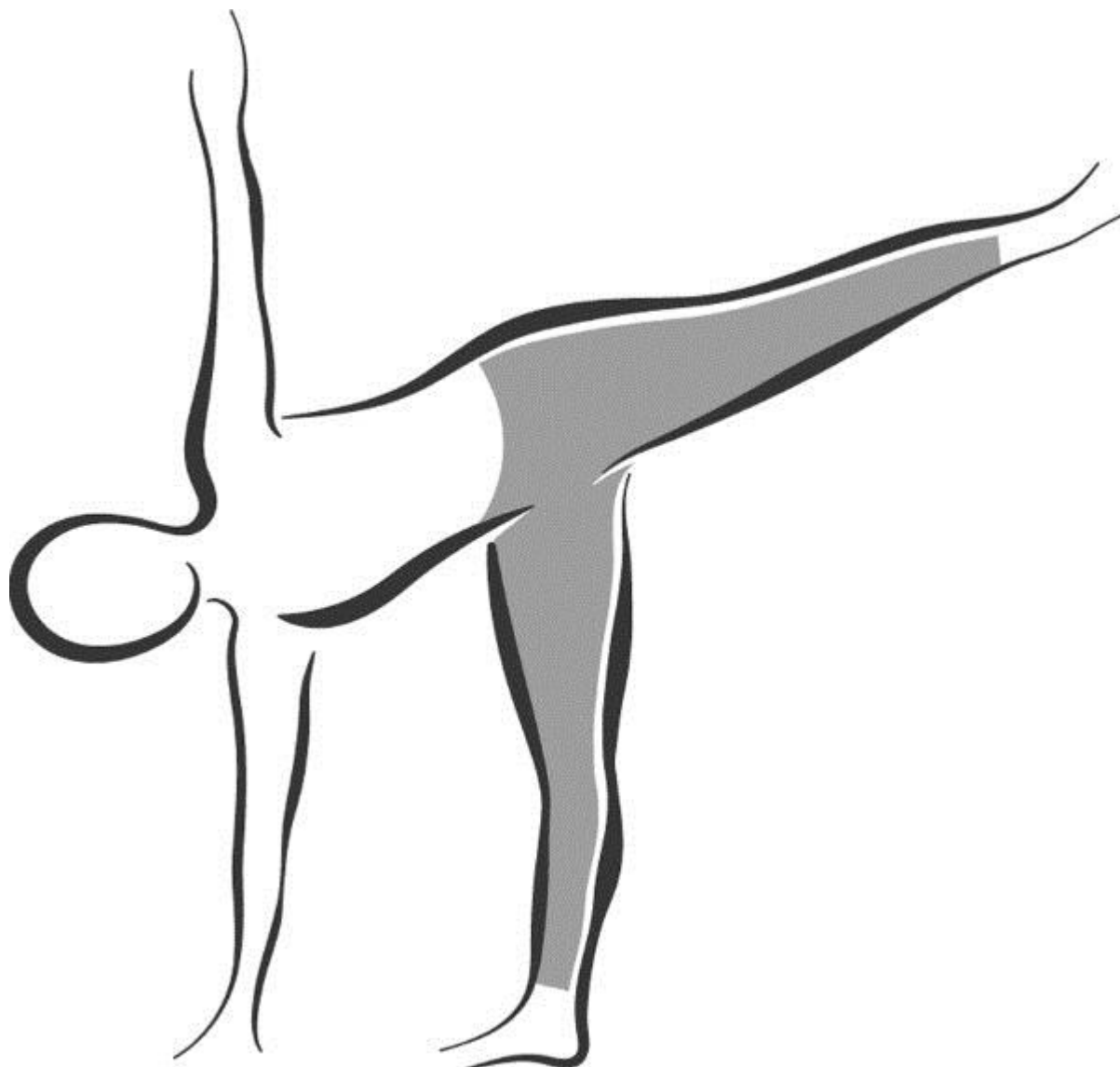


Мост

Вот вам два случая из реальной жизни.

Первый случай, когда я в своё время вёл семинары в Прибалтике. Там девчонки вели классическую индийскую йогу (как йоги в тропиках занимаются) и вообще никак её не дифференцировали к своему климату. Я приехал и увидел: они буквально пару движений Сурьи Намаскар сделают, чуть-чуть суставчики откроют и начинают замирать в статических асанах. И вот они стоят в этой статической асане, и у них пальцы буквально синие, руки холодные. Я у них спрашиваю: «Что вы делаете?» Они говорят: «Мёрзнем». В климате Прибалтики с Финского залива дует сильнейший ветер, а они делают индийский вариант йоги для тропиков. Я понимаю, если бы такая практика что-то реально давала, но девчонки ведь реально мёрзли. В кухне у них постоянно пьют глинтвейны, горячий кофе с корицей, что согревает хоть как-то тело. Я им показал разгонки, периферийные продышки, и они говорят: «Ой, как интересно, тепло по телу побежало». И они сразу скорректировали стиль. До этого они просто накапливали холод, а ведь накопление холода в теле – это болезнь органов.





Чандрасана

У нас же с вами органы также делятся на ян и инь. Например, печень – янский орган, а мочевой пузырь, почки – иньский орган. И если мы накапливаем холод, то органы, которые и так холодные, берут его слишком много. И наоборот. Почему в жару все раздражительные такие, немного агрессивные? Потому что печень – это янский орган, который накапливает тепло, но ведь и так жарко: печень перевозбуждается, и, как следствие, люди становятся немного агрессивными.

Второй случай. Один мой практикующий знакомый занимался активными силовыми рисунками, где очень много тепла (то есть силовые зависания, стойки на руках). Делал две трети таких рисунков и всего треть лунных асан. Он был инженером, и ему предложили работу в Иране, где Персидский залив (там наши строили какую-то атомную станцию). Он туда поехал и попал из привычной климатической зоны (он сам из Ростовской области) в климат под 50 градусов жары. И, вообще не сбалансировав рисунки с учётом местной жары, начал делать такие же практики, которые он делал здесь, в этой климатической зоне: много силовых асан, зависания. И что? Он выдержал неделю, потом у него начались проблемы с давлением и сердцем. В результате он контракт не доработал и уехал, а потом ещё полгода на таблетках жил (выравнивал себя с помощью медикаментов).

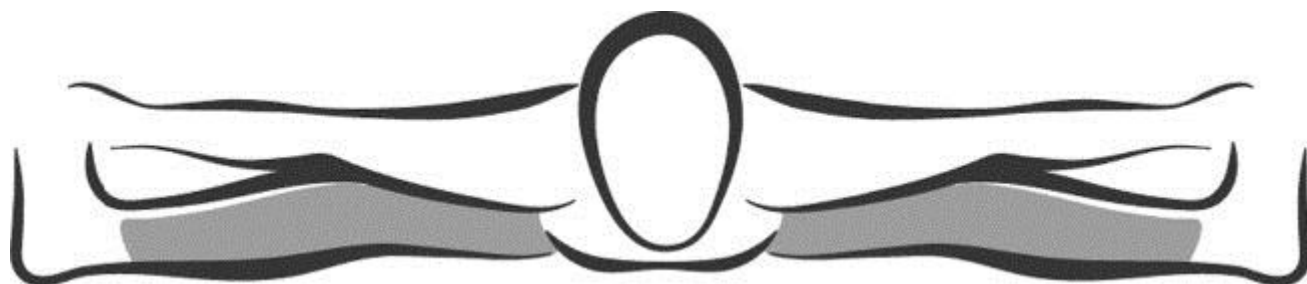
Видите – это нескорректированные рисунки. Поэтому всё время учитывайте погоду в своих рисунках, то есть где вы находитесь и как вы себя чувствуете. Если у вас «мало» – нужно нагонять, если у вас «много» – нужно выравнивать. Ничего сложного, когда понимаешь главный алгоритм: баланс Луны и Солнца.

С болезнями точно так же. Есть болезни из-за избытка Солнца – какой-нибудь воспалительный процесс. Соответственно, мы там должны включать больше лунных движений. Или болезнь из-за нехватки Солнца (избыток Луны) – например, те же отёки, различные жировики, опухоли – это избыток Луны в организме. Здесь мы должны нагонять больше Солнца. Вот это первый принцип, под который подгоняется практически большинство проблематик.

Я просто внимательно наблюдаю за собой, пытаюсь почувствовать, чего во мне сейчас больше – Солнца или Луны. И если понимаю, что больше или того, или другого, то я в своих практиках гипертрофирую противоположную часть. Если у меня началась депрессия, появилось большое количество усталости (не хочется шевелиться), ушёл творческий поток, жизнь становится скучно-серой, тогда я просто в своих рисунках начинаю потихонечку нагонять Солнце (резко тоже нельзя).

Каким образом? Просто я становлюсь на коврик и начинаю делать мягкие Суры Намаскар с выпадами: мягко перетекает одна форма, другая, третья – все движения очень плавные. С каждым витком я наблюдаю, как во мне потихонечку накапливается тепло. И вот благодаря этой практике избыток Луны постепенно выравнивается. Но я понимаю, что если я на этом останюсь, то тяжесть Луны всё равно опять просядет – мне нужно накопить Солнце. Я себя включил, прогрел, и, как только этот баланс выровнялся (психологически у меня ушло ощущение «положите меня и не трогайте»), появился тонус, и мне уже интересно дальше что-то делать. Я начинаю ещё больше нагонять Солнце периферийными прокачками с вплетением огненных продышек. И когда я прочувствовал, что уже много вобрал Солнца, обязательно солнечную энергию нужно в конце выровнять Луной, потому что Луна делает энергию Солнца более стабильной. Если вы этого не сделаете, то большой шанс, что вы уйдёте в агрессию. Например, начнут выплывать какие-то задавленные паттерны подсознания, где вы рассердились на кого-то, и захочется выплеснуть эмоции на того, кто окажется рядом. Поэтому важен баланс: две трети Солнца и сразу треть Луны.

Или я смотрю и вижу, что у меня, например, появляется избыток раздражительности, агрессивности: я часто срываюсь на близких людях, отсутствует контроль эмоций, я вспыхиваю из-за пустяков (человек просто рядом прошёл и нечаянно плечом задел, а у меня сразу же появляется желание стукнуть его или ещё что-нибудь). Это означает, что во мне много неконтролируемого Солнца. Я становлюсь на коврик и начинаю делать вытягивающие формы, в которых растягивается как можно больше поверхности тела. Мягко втекаю в них и наблюдаю, как этот избыток жара начинает выравниваться. И когда я две трети Луны в своих практиках сделал, то в конце добавляю немного Солнца. Рекомендуется все рисунки йоги заканчивать блоком сублимации и скрутами. При этом скруты балансируют ваши энергии по-разному: можно сделать скруты в Луне (например, лёжа, вообще без всякого напряжения) или сделать их в Солнце (например, силовые скруты, зависания на руках, так называемые Титтибхасаны, полочки – это солнечные скруты). Видите: всё время Луна – Солнце. На этом вся йога стоит, само название так строится.



## Конасана

Дальше идёт накопление эффекта: вся практика имеет кумулятивный, накопительный эффект. Например, человек попал в холод: погода с сильным ветром, который буквально выстуживает организм. И если начать делать активную динамическую йогу, человек согреется довольно быстро, но как только он остановится, то сразу опять остынет. Особенно если вспотел во время практики – ещё больше замёрзнет. Поэтому в активную динамическую йогу я начинаю встраивать зависания согревающих асан, которые накапливают тепло в тканях. Напоминает, когда после хорошей бани вы выходите на мороз (такой опыт, наверное, был у многих), идёте и чувствуете, как снаружи холодно, но внутри у вас тепло – даже кости тёплые, прогретые. Здесь – то же самое. Если мне согревающими формами удалось запустить тепло внутрь себя, то оно очень долго будет там держаться, не позволяя проникать холоду.

А какие это формы? Пашчимоттанасана, различные варианты прогибов (прогибы накапливают тепло), формы, которые сжимают тепло в область живота. И наоборот, если я попал в жару, то я должен потихонечку накапливать асанами торможение. Торможение компенсирует избыток жары, то есть накапливает Луну. Я начинаю уходить в асаны на гибкость, которые накапливают Луну, например Конасана. Если в Конасане я обычно минуту лежу, то здесь я хотя бы две минуты или несколько серий по минуте делаю: повисел, немного скомпенсировал спину, опять повисел. И вот нахождение в этой форме накапливает ощущение торможения внутри в тканях, и они меня делают стабильным. Я двигаюсь по жаре и спокойно её переношу – нет этого дисбаланса.

Первое, что я вообще учусь понимать, – это как себя балансировать, если я попадаю в какие-нибудь неблагоприятные факторы: часовая смена, климатическая зона, смена места жительства. Кстати, переезд – это очень сильное воздействие на человека. Это не просто день-два, и вы вернулись, а тут вы переехали в другой город. Это же приличное воздействие: полевые структуры другие, ментальность людей другая, вода другая, пища немного другая – всё другое. И у большинства людей в среднем акклиматизация составляет год. Человек только через год привыкает к новому месту жительства. А если вы знаете все балансовые механизмы, то гораздо быстрее себя выровняете.

Какой механизм? Опять же Луна – Солнце: я смотрю на себя и вижу, что это место жительства во мне выводит из-под контроля. Например, если вы приехали из небольшого провинциального города в большой, крупный мегаполис, там просто динамика быстрее – люди быстрее двигаются, там время быстрее идёт. В каждой местности ещё своё время, которое абсолютно реально, оно или быстрее, или медленнее. К примеру, если из Волгограда поехать в какой-нибудь маленький городишко или деревню, то там время гораздо медленнее, чем здесь. Но если отсюда уехать в Москву, то там время быстрее будет. И, попадая в город, где быстрее идёт время, вы почувствуете, что это опять же выводит нас из-под контроля, из себя. А куда я могу выйти? Я могу выйти из равновесия или в избыток Луны, или в избыток Солнца. Я просто наблюдаю за собой и своими ощущениями. И если я понимаю, что именно во мне перекошилось, я опять же себя выравниваю за счёт Луны и Солнца (как чашечки весов). И наоборот: я приезжаю из местности, где очень быстрое время, очень быстрые люди, в более спокойную и медленную обстановку. И тоже мне нужно с этой зоной сонастроиться через баланс Луны и Солнца.

## Шавасана и техники сублимации в йоге

В чём прелесть карты? Карта даёт ясность.

Кстати, критерий того, что у людей начинаются проблемы с психикой: в картине мира человека отсутствуют блоки информации, которые описывают происходящие с ним процессы. Живой пример. Звонит мне ученик и говорит: «Кажется, я схожу с ума». Я говорю: «Ну, рассказывай, что происходит?» Он интересно так рассказывал: «Я иду и знаю,

что из-за этого угла выйдет мой знакомый. Он – р-раз! – и выходит. Я сижу дома, смотрю на телефон и знаю, что через минуту мне позвонит вот тот человек. И вдруг через минуту звонок, я смотрю на определитель номера – действительно этот человек. Я с ума схожу!» Я отвечаю: «Не с ума ты сходишь, а у тебя просто начинает открываться канал интуиции. Всё в порядке». Данная ситуация произошла, потому что он у меня был в группе новичков, а про интуицию я рассказываю только в конце года. У большинства людей этот канал к концу года начинает появляться, а у него раньше включился. Поэтому нужной информации-объяснения на карте пути у него не было. А всё непонятное – страшно. Раз непонятно, ум начинает метаться: он пытается найти ответы, но если при этом у человека ум нестабилен, то он выпадает из привычной картины реальности (что называется «сошёл с ума» – то есть выпал из своего ума). Он смотрел на мир и вдруг выпал из него, стал неадекватным для социума, и отсюда все проблемы.

Так вот, карта нам описывает мир: показывает точку, где мы находимся, и как бы говорит нам: «Если ты пойдёшь по этой дороге, то вокруг тебя приблизительно будет вот такой ландшафт, возможно, такие-то феномены, поэтому не пугайся».

Я вам опишу феномены, которые постепенно у вас будут происходить. В чём важность Шавасаны? Когда мы практикуем, очень важно проходить так называемые три шага корректной практики.

Первый шаг – это карта. Про то, что она даёт, я уже рассказал.

Второй шаг – это непосредственно само действие, когда я беру практику и начинаю её делать.

Третий шаг – это фиксация результата, потому что если я не фиксирую результат, то очень часто эти новые ощущения, которые я получаю в практике, быстро теряются в повседневных реалиях.

Это крайне важно. Иначе будет так: я что-то на практике почувствовал, прихожу домой, а там – привычный быт, заботы, ситуации, связанные с семьёй и со мной в социуме. Они меня закрутили, и то, что я почувствовал в зале, уже стало как какой-то сон: ну да, что-то такое интересное было, но уже прошло. И так очень долго можно балансировать: такой шаг вперёд – шаг назад, шаг вперёд – шаг назад. Почему? Потому что нет фиксации результата. Результат как бы фиксирует нас в новой позиции реальности, и мы как ступеньку вырубам, чтобы на неё опереться. Ногю поставили – поднялись, чётко себя зафиксировали и пробиваем новую ступеньку. И так идёт движение.

Так вот, третий шаг – это фиксация результата, а результат фиксирует Шавасана (это одна из её особенностей). Она фиксирует новые ощущения, которые мы получаем в процессе практики, переводит это новое ощущение себя из оперативной памяти в подсознание (как бы пишет на жёсткий диск нашей личности). А подсознание уже фиксирует результаты, и нам в следующий раз становится легче чувствовать то, что мы ощущали в практике: в какой-то момент мы начинаем это чувствовать постоянно, то есть уже никогда его не теряем. И как следствие, у нас смещается диапазон: мы тоньше начинаем что-то чувствовать или видеть. Вот так мы потихонечку движемся.

Итак, перспективы по работе с зоной третьего глаза в Шавасане. Как делается пятишаговая Шавасана: пропускаем тяжесть сначала по полосатым мышцам (скелетным), потом по гладкой мускулатуре, органам (внутри), потом пропитываем тяжестью лицо и пропускаем её в мозг (он тяжелеет), и сквозь затылок тяжесть выходит в спинной мозг. Потом начинаем смотреть в точку третьего глаза, и, если вам удавалось смотреть (не думать об этой точке, а смотреть), значит, в этот момент вам удалось перещёлкнуть доминанту работы нейронных цепочек из лобных долей в затылочные. Это очень важная наработка для практикующего.

Смотрите: когда я смотрю из лобных долей, то как таковой мир не вижу, а я его думаю. Например, я смотрю на свои часы и вижу не сами часы, а воспоминания о них: как мне их подарили, в каких походах они уже были, как я их использовал в разных ситуациях. Я как бы не вижу часы напрямую – я вижу образ, который у меня в уме. Я смотрю на человека и не

вижу его как человека – я вижу только своё представление о нём. У каждого из нас есть своя понятийная сетка мира (то есть некий фильтр). И когда мы смотрим из лобных долей, то мы мир не видим, а мы его думаем: каждая ситуация проходит через призму нашего опыта, который уже был, и эта призма как-то преломляет ситуацию, и в результате мы видим её постоянно в каком-то своём цвете, через какое-то своё отношение. Условно: нравится (хорошо), не нравится (плохо) и никак (не зацепило).

Но когда мы смотрим из затылочных долей, то это уже называется «созерцание» – просто смотрим и в этот момент мы любой предмет отражаем внутри себя, как зеркало, но никак его не интерпретируем, не классифицируем и не прогоняем его через предыдущий опыт, который уже был. И вот одна из наработок практикующего – умение в эту позицию входить (уметь смотреть из затылочных долей).

Первый шаг, которому мы учимся, – это входить туда через глубокое торможение без засыпания. Опять же, что такое глубокое торможение в правильной Шавасане? Нам нужно выделить аспект нашего внимания без засыпания. А что происходит в процессе засыпания? Стирается память о личности. Любой человек – это личность, которой он является сейчас, в этом перерождении. У нас есть социальное имя, свои роли, есть личная история. В большей степени личность связана с какими-то ситуационными задачами этой жизни. Мы живём, погружаемся в какие-то задачи, ситуации, решаем их или хорошо, или плохо – нас формирует именно сама деятельность нашей жизни (те или иные отношения). И всё это пишется на левом полушарии. Но у нас есть ещё и правое полушарие (образное). Левое полушарие – конкретное, материалистическое, а правое – образное.

При этом большинство людей левополушарны. К примеру, если вы пойдёте по главному проспекту своего города и просто послушаете, о чём говорят люди, то поймёте, что они говорят в основном о решении ситуаций, эмоциональных реакциях, межличностных реакциях. То есть: сходить туда-то и купить то-то, получше купить, подешевле, заплатить дороже. Или: «Он мне сказал это, а ему вот так ответила!» Как правило, вы не услышите никакой абстракции. Например, идёт пара, он ей задаёт вопрос: «Как ты считаешь, что такое любовь в космическом выражении? Не то, что я тебя люблю, а любовь как явление». Услышать такие разговоры на улице нереально, потому что все живут из левого полушария. Задача левого полушария – это события этой жизни (это его прерогатива).

А помните классические вопросы мистиков? «Кто я? Зачем я здесь? Куда я иду? В чём смысл моей жизни?» Ведь смысл-то не в том, чтобы в отдельно взятую квартиру натащить как можно больше классных вещей и, когда они наскучат, выкинуть их и натащить ещё больше новых. Или когда уже неудобно ходить с этой моделью телефона, вы выкидываете её и покупаете новую, а потом смотрите – через время все уже с такой моделью ходят, и вам снова нужно новую покупать. Большинство людей так и бегают: сменил машину, нашёл новую модную одежду – всё время бег без конца. Это работа левого полушария. Вся реклама, вся мода построена на левом полушарии. Но когда вдруг у меня появляются вопросы: «А что я вообще тут делаю? Зачем я воплотился? Что я здесь ищу?» – это начинает доминировать правое полушарие (абстрактное).

Так вот в Шавасане и вообще в сновидениях тоже доминирует правое полушарие. У большинства людей процесс перехода из левого полушария в правое происходит неосознанно. Личность заснула – левое полушарие выключилось. Какие-то сны идут, которые человек почти не помнит, а потом – р-раз! – открыл глаза, личность проснулась. Правое полушарие отключилось – левое включилось. Но, постепенно практикуя, балансируя себя через Солнце и Луну, мы начинаем «натаптывать мостики» между правым и левым полушарием, то есть мы начинаем общаться со своим подсознанием и сверхсознанием (или со своей душой). И в какой-то момент у нас появляется возможность перекидывать внимание в правое полушарие, что в эзотерике называется «вторая фаза внимания». И тогда в Шавасане засыпает тело, но мы не спим: в этот момент мы смотрим из затылочной доли. И это состояние «смотрения без думанья» мощно перезагружает весь процессор ума (наш компьютер). Поэтому эта техника применяется в Шавасане как следующая фаза.

Там есть ещё две фазы, но пока попробуйте эту. Что такое тяжеление? Это торможение. А что такое торможение? Это левая сторона тела. А что такое левая сторона тела? Это правое полушарие. Вы тяжелеете сначала по скелетной мускулатуре: той, которая отвечает за движение нас в пространстве, ведь любое движение телом я делаю за счёт каркасных скелетных мышц. Когда я расслабляю их с помощью тяжести, я ухожу дальше (внутрь) – расслабляю органы. Когда я расслабил органы, я расслабляю лицо (одним рисунком), потому что лицо – 50 процентов общего напряжения. И когда я лицо расслабил, то запускаю волну расслабления в мозг (в центральную нервную систему) и в спинной мозг (периферийная). Возникает очень глубокое торможение всего тела. И если мне удалось не заснуть, значит, я уже нахожусь в правом полушарии (в затылке больше).

И в этот момент я начинаю смотреть в точку третьего глаза, замечая, что там нет однородной черноты, а там какой-то серый фон с вкраплениями. И чем больше я смотрю в эту зону и туда движется моя энергия, чакра начинает раскручиваться и там появляются сначала проблески (искорки такие), потом различные цветные пятна разных цветов и потом появляется такой цвет индиго – ярко-синий, очень красивый цвет (прямо в точке третьего глаза, и вы туда смотрите). Это я вам описываю феномены, с которыми вы можете столкнуться, для того чтобы вы понимали карту. Это означает, что третий глаз уже открылся. И в какой-то момент, когда вы ещё дальше продолжаете смотреть, зажигается такой маленький телевизор (как окно) и вы начинаете видеть тонкий мир (духов, различных существ). Поэтому не пугайтесь, если у вас начнёт открываться тонкое видение.

Теперь о сублимации. Опять же это относится к карте. Если этого не понимать, возникает много проблем. Когда мы начинаем заниматься йогой, у нас практика посредством проработки канала Солнца и Луны начинает нивелировать, затирать различные наши напряжения. А ведь наши напряжения – это основа потери энергии. При этом сначала снимается напряжение с мышц, тканей и внешней мускулатуры, а потом напряжение начинает уходить с органов. Затем путём прокачки мы начинаем убирать спазмирование, напряжение с энергетических каналов. Дальше идёт более тонкое воздействие – убирается блокировка: мы начинаем снимать напряжение с чакральной системы (чакры у всех работают, просто они как бы засорены). И дальше, дальше. Что такое «мы», если взять нас и посмотреть с высших чакр? Мы – это информация (просто облако информации). Ведь именно информация фиксирует энергию. Как это делается? У меня есть шар-болванка (просто чугунный шар), который я начинаю накачивать энергией – разогреваю его на костре. Через время шар накалился, стал очень красным, то есть в этой структуре появилось много энергии. Но если шар никак не меняется, то, как только я убрал источник энергии (выкатил его из костра), он остыл. И как был шаром, так и остался. Эту ошибку делают йогины, которые практикуют огромное количество виньяс без техник сублимации. То есть они просто разгоняют систему, нагоняют туда большое количество энергии, но как полевые структуры остались с матрицами, так они и остаются. Ничего не меняется: шар просто раздулся, стал красным от огня, но, как только мы огонь убрали (человек перестал виньясы крутить), шар остыл, и каким был человек, таким он и остался.

Техники сублимации поднимают избыток энергии, который мы накапливаем (а энергию мы накапливаем на трёх нижних чакрах). В практиках, когда вы крутите большое количество виньяс, делаете продышки – это просто накопление энергии на трёх нижних центрах. Мы шар раздуваем огнём, но энергия должна подняться вверх и структурироваться светом высших чакр, и затем, когда она опускается вниз, то в наше мировосприятие такая энергия приносит как бы новые блоки. Условно этот наш шар начинает трансформироваться: например, это уже не шар, а пирамидка получилась или более сложное – какой-нибудь параллелепипед или куб.

Смотрите, есть две позиции.

Первая позиция – это обучение, то есть просто накопление информации или накопление энергии. Но если информация не переводится в действие (то есть я ничего не пробую с этим делать), то я просто шар нагрел, и всё. Подобное и происходит на семинарах: человек

получил информацию, на время она его прокачала, но если он ничего с этим не сделал, то накопленная энергия просто разошлась по всем делам и действиям. А шар как был, так и остался.

Вторая позиция – я что-то делаю. Если я перевожу информацию в деятельность, то есть я её осмысливаю и пытаюсь что-то с её помощью делать (нарабатываю новые алгоритмы поведения), то я меняю форму шара. А в йоге это техники сублимации – энергия поднимается и опускается, что переводит меня на новый частотный диапазон: я начинаю по-другому видеть мир, соответственно, по-другому действовать.

Это и называется воспитанием. Воспитание меняет конфигурацию моих полевых структур (меняет меня).

И когда я практикую, то обязательно должен это отслеживать. Потому что, если просто нагоняю в себя энергию, не воспитывая себя, не меняя себя как информацию, то информационная матрица (как я себя ощущаю и как я мир вижу) остаётся той же. В результате я остаюсь со всеми своими тараканами, просто усиливаю их энергию практикой (тараканы внутри меня становятся быстрее и сильнее). Но если я занимаюсь воспитанием, то я меняю свою карму. То есть я через практики обучаю себя видеть другой мир и исходя из нового видения по-другому действую. Это начинает менять меня и менять всю мою реальность.

Это я вам рассказываю напрямую к болезням. Большинство людей входят в полосу, которая называется «я – больной». Если вы посмотрите, особенно это хорошо видно на пожилых людях, они только о болезнях и разговаривают: «У меня сегодня так-то закололо, и я то-то пропила. А вчера то-то закололо, и я другое пропила». Они чётко находятся в позиции «я – больной». И если человек в этой позиции, то невозможно его вытащить оттуда, если он сам этого не хочет. Как невозможно вытащить человека из алкоголизма, из наркомании, если он сам не захочет. Если нет намерения перейти в позицию «я – здоровый» или перевести себя в позицию «я – не наркоман», то вы ничего не сделаете. Как бы вы туда энергии ни накачивали, там будет просто опять красный шар – ничего не поменяется. То же самое относится к нам: если я хочу что-то поменять, то у меня должно быть два параметра.

Первый – поток энергии: энергия делает структуры мягче, и мне легче себя трансформировать. Опять же, по аналогии с шаром: я шар раскалил, металл стал мягче, и мне легче его перековать, легче с ним что-то делать.

Второй – я должен менять ощущение себя и ощущение мира. А изменение фиксируется действиями, то есть второй способ фиксации – это действия.

Например, вы на каком-нибудь семинаре нашли что-то интересное для себя. Попробуйте, опираясь на это «что-то», сегодня и завтра жить.

Приведу пример из своей жизни. В Крыму есть такие интересные существа, называются сколопендрами. С виду жуткая тварь: длинная, многоножка, сама коричневая, а лапки оранжевые. Ядовитая – если укусит, это не смертельно, но появляется пятно, которое постоянно зудит (месяц чесаться будете). В своё время, мягко говоря, они мне не нравились. В моей картине мира сколопендры были нехорошими существами, тем более одна из них меня укусила. И даже, нарушив Ахимсу, несколько из них я отправил в перерождение. Но на какой-то из практик, когда я занимался рисунками насыщения, сублимации, что-то внутри меня «щёлкнуло».

Я шёл после практики, а ребята, видимо, там что-то ели, и на тарелке, которая стояла на камне в Крыму, остался маленький кусок халвы. Сколопендра её ела, и я понял, что эти существа интересные – они, как и я, любят халву (ведь было видно, что ей халва нравится). Это нас как-то сроднило, и я понял, что на самом деле это милое, дружелюбное существо. Ну не сиди там, где они ходят (у них свои тропы). Если ты поставил палатку, где они бегают, то естественно, что они попытаются по кратчайшему расстоянию через твою палатку ходить, иногда её прогрызая, если палатка дешёвая: ты лежишь, а сколопендра идёт сквозь тебя. И когда ты пугаешься, то сколопендра сама жутко пугается и пытается куда-то убежать. При этом всё это понимание произошло за две секунды: пазлы сложились, и я понял, что это тоже

живое существо, и у меня к нему кардинально изменилось отношение. Я не скажу, что полюбил сколопендр всей душой, но я перестал их бояться и, как следствие, перестал ненавидеть. И тут же исчезли все внешние ситуации – сколопендры перестали попадаться в моих палатках. Всё, что раньше притягивало страх, всё исчезло.

Вот видите, так работает воспитание. То есть поменялась картинка мира, и я стал этой картинкой мира жить (она зафиксировалась). И теперь если я встречаю сколопендру, то могу встать и посмотреть на неё. А раньше я на них даже не мог смотреть (мне было неприятно). Теперь же могу спокойно подойти к ней, а сами они как-то и не убегают, они чувствуют это отношение.

Ещё один пример – в своё время я растворял страх змей. Меня в одном из перерождений убила змея: я жил в Юго-Восточной Азии, где меня ужалила кобра и я умер. С детства из подсознания прорывался мистический ужас перед змеями: доходило уже до того, что, будучи взрослым человеком, на природе ночью я не мог ходить по траве. Как только я подходил к густой траве, меня сковывал какой-то панический ужас: тело просто цепенело и вообще не могло туда идти (боялось). И через практику в какой-то момент я этот страх убрал. Это не означает, что я беру змей в руки и целую их. Я их обхожу, но по траве я уже спокойно хожу. Потому что сама практика поменяла какой-то файл внутри, и, соответственно, сразу изменились поступки.

Это воспитание, которое очень важно отслеживать, потому что если его не отслеживать, то человек остаётся в позиции стресса, депрессии, болезни и страданий. Бывает, что люди из каких-то стрессовых ситуаций не могут выйти годами, потому что они просто зафиксировались там. А фиксируются они действиями. Картинка и действия: то есть человек видит мир и исходя из того, как он его видит, так он и поступает. Это фиксация, а выход из неё – научиться видеть другой мир. А как мы можем это сделать? Только через практику: умение на время смещать себя в новую позицию другого мира и умение фиксироваться в этой позиции новыми действиями. И это фиксирует нас в новом состоянии, и через время проблема, которая была, просто исчезает.

Когда схему понимаешь, ничего сложного: схема Луны и Солнца, схема обучения и воспитания, умение фиксироваться и три шага корректной практики. То есть картина мира йога в том, что весь мир – это просто две энергии, которые нужно балансировать. Можно также смотреть через три энергии (три гуны), можно смотреть через пять энергий (основных таттв): земля, вода, огонь, воздух, эфир – и их балансировать. Но я стараюсь обучать людей сначала через две энергии, так проще. Когда человек научился смотреть на мир через эти две энергии, ему уже легче подняться на три, а с трёх легче подняться на пять. А больше нет: всё остальное является производным от этих основных фильтров. То есть мы сейчас с вами прописываем карту. И в своей практике я опираюсь на три корректных шага: карта, само действие и умение фиксировать результат. А одна из фиксаций происходит за счёт воспитания. Всё сводится к очень простым, понятным принципам. Если вы их отслеживаете, то всё очень просто.

Например, любой рисунок йоги можно попытаться запомнить, но это, на мой взгляд, неправильно. Нужно понять его принципы и уже на этом понимании выстраивать свои рисунки практик. Потому что никто вас не знает лучше, чем вы сами. Лучшая йога – та, которую вы сами для себя простроите, опираясь на главные принципы практики.

Какой лучший алгоритм для вхождения в новую тему? Опять же Луна – Солнце. Ведь это требует дополнительного источника энергии (определённой стимуляции). Отсюда большой блок огненных солнечных рисунков. Мы буквально надыхиваемся огненными рисунками и учимся это ощущение распределять по всему телу, по всем его точкам. А как это делается? Через главные оси. У нас всего четыре главных оси: переднесерединная, заднесерединная, правая, левая – и две диагональных – всё, больше нет. Мы накачиваемся огнём и потом, с помощью виньяс, направляем энергию по базовым осям. Когда несколько таких витков проходишь, всё тело начинает как бы гудеть (в нём появляется большое количество энергии).



А когда у нас уже много энергии, следующий шаг – проработка чакральной лестницы, поскольку тема объёмная и нужно, чтобы как можно больше центров с ней зарезонировало (тогда она лучше в нас войдёт).

По какому принципу строится проработка чакральной лестницы? Подъёмы по частотам снизу вверх. Более нижние чакры – инертные, они медленнее крутятся, физиологически здесь у нас самые сильные мышцы и самые жёсткие сухожилия. Поэтому на нижнюю часть тела я даю более длинные рисунки, чем на верхнюю, потому что верхние центры быстрее разгоняются.

Вот посмотрите: мысленно вы можете представить любую ситуацию, потому что мысль быстро крутится. Но эту же ситуацию воплотить в жизнь (в трёхмерную реальность) уже не так быстро получится, согласитесь. Тут долго, потому что энергии внизу медленнее крутятся. И так мы начинаем подбирать рисунки: прокачали ноги, промежность, крестец, поясницу, живот, грудной и шейный отделы, третий глаз (макушку мы пока не трогаем). И так поднимаются энергии вверх, и, когда мы все энергии подняли, мы их блоком сублимации (махамудрами) завели в срединный канал. Затем ещё раз подняли и опустили – вот это даёт воспитание. И уже на эту позицию (на прокачанные, проработанные оболочки) мы прописываем сатсанг информации: он гораздо лучше в нас встраивается. Опираясь на законы построения, вы сами начнёте строить свои рисунки асан.

Мы с вами живём в очень сложном доме, в очень сложном космическом скафандре, который называется «человеческое тело». Это и есть скафандр, который нам на время этой жизни дала Земля через наших родителей. Например, если мы хотим посмотреть кораллы, то надеваем гидрокостюм, маску, ласты, акваланг и ныряем. Какое-то время, пока в баллоне есть воздух, мы можем плавать, наслаждаться видами морского дна. То же самое и здесь: на нашем уровне эволюции, чтобы душа развивалась, ей нужно надевать скафандр-тело, приходить в эту реальность и творить карму (то есть действовать) и через действия нарабатывать качества, меняться, совершенствоваться, проходить воспитание. И в какой-то момент, на определённом круге эволюции, нам уже не нужны будут эти тела, потому что мы наработаем то, что называется «светящиеся тела». И мы уже сможем существовать в тонких мирах в этих светящихся телах и получать дальнейший опыт, двигаться дальше по пути. Но пока мы находимся на этом уровне, нашей душе нужен скафандр, чтобы быть в этой реальности. По-другому она не может взаимодействовать со всеми этажами реальности.

Почему человек сильнее любого Бога? Потому что у него есть все семь тел, а божества имеют в основном энергетически-информационные тела. У любого человека есть сила призвать любого Бога. Если вы делаете правильную ритуалику, которая прописана, то божество не может вас не услышать, не может не прийти, потому что у вас есть сила, у вас все семь тел (вы семительные), а они находятся немного в другой частоте.

И, приходя сюда, получая тело, мы начинаем в нём жить, но относимся к нему отвратительно. Это всё равно что у нас дома стоит мощный компьютер, на котором можно делать массу сложных программ или действий, а мы в обычную игру на нём играем. То же самое и здесь: имея такие сложные скафандры (это очень сложный механизм, биомашина, во всех механизмах которой физиологи до сих пор никак не разберутся), мы крайне нелепо их используем.

И вот йогины обучают человека нахождению в телах определённых «кнопок» – точек, на которые можно воздействовать. Воздействуя на такую точку, мы получаем тот или иной результат. Соответственно, мы получаем большое количество способностей. Это всё равно что у нас с вами есть дом, нафаршированный различными приборами, но мы всё время сидим у окна и смотрим сквозь окно на улицу, а в доме сам по себе гаснет свет (включается-выключается), какая-то жизнь идёт, но мы не понимаем, что именно происходит, потому что это всё за нашей спиной. А практика нас учит развернуться, посмотреть в свой дом, и мы вдруг видим: «Ого, так это же стиральная машина! Так можно? А это печка, оказывается, я могу её регулировать. А это котёл, и я могу теплее делать и холоднее, а до этого сидел мёрз, так как всё время смотрел в окошко. А вот здесь я сам могу

включать и выключать свет. Ух, как интересно!» Это аналогия, конечно, но она хорошо иллюстрирует ситуацию. Это и есть действие «кнопок». Я вам покажу одну из них: она хорошо помогает затирать стрессы, и если вы научитесь на неё «нажимать», то вам уже не нужно будет делать асаны, чтобы быстро снять стресс.

### **Построение антистрессовых рисунков**

Поговорим немного о стрессе. Классическое определение стресса – это повышенная эмоциональная реакция на какие-то события жизни. То есть у нас есть определённый эмоциональный фон или средний эмоциональный ритм, и если взять и нарисовать его в виде синусоиды, то получится чуть-чуть вверх и чуть-чуть вниз (некая усреднённость такая). А тут возникает событие, где значимые для нас люди или значимое для нас явление выдаёт пиковую эмоциональную реакцию. Притом не важно – положительную или отрицательную, потому что сильная положительная эмоция тоже воспринимается как стресс. Вспомните, как у Пушкина:

На него она взглянула,  
Тяжелёхонько вздохнула,  
Восхищенья не снесла  
И к обедне умерла.

Вот какую встряску получил человек: всё, унесли. Но тут понятно – царица его год ждала, в окошко выглядывала. А тут пришёл – и женщина получила потрясение.

При этом у стресса есть несколько неприятных свойств.

Первое – стресс даёт гипертонус по гладкой и скелетной мускулатуре тела, то есть из-за него появляется сильная точка напряжения. В основном стресс оседает где-то от низа живота до шеи (в зависимости от того, какую мы эмоцию получили и какую чакру захватили).

Второе – стресс имеет свойство накапливаться. Если мы не снимаем психосоматическое пятно, которое у нас появилось из-за стресса, то через время мы получаем ещё какой-то стресс, и он снова накладывается на это пятно, ещё какой-то – опять накладывается. И в какой-то момент это пятно уходит глубоко сквозь внешние мышцы, поражает гладкую мускулатуру и какой-то из органов. И кровоток этой зоны нарушается: орган или недополучает питание, или в нём накапливается избыток. Вот так стресс поражает наше тело. Если мы возьмём эндокринную систему, то стрессы сильно разгоняют надпочечники и область щитовидной железы. То есть щитовидная железа и надпочечники работают в гипертонусе (они сильно разогнаны), что даёт постоянный тонус по мышцам.

К стрессовому напряжению у человека добавляется синдром большого количества мыслей о стрессе (об этой ситуации). И человек не может от них отклеиться: они всё время крутятся внутри. Это сильно обнуляет, выхолащивает человека.

Как правило, у большинства людей на стресс две реакции. Первая реакция – агрессия: человек ищет источник стресса или того, кто под руку попадётся, и старается хоть как-то сбросить напряжение через агрессию. Вторая реакция – это страх, депрессия: человек уходит глубоко в себя, проживает эти ощущения внутри как чувства страха, депрессии и разряжается слезами (слёзы тут как разрядка). То есть это некий механизм защиты организма от стресса.

И дальше возникает ещё следующая проблема: когда надпочечники и щитовидная железа сильно разгоняются и никак из этого режима не могут выйти, у нас обнуляется область половой чакры (обнуляется область яичников или яичек) и наступает то, что называется «ложная фригидность» у женщин или «ложная импотенция» у мужчин. То есть в этой зоне нарушается движение крови.

У мужчин возникает проблема: пещеристое тело полового органа недостаточно наполняется кровью – член вялый, эрекция отсутствует. Для мужчин это большая проблема, так как секс для них – это важная часть жизни. Они из-за этого ещё сильнее напрягаются,

ещё больше впадают в стресс, и через время у человека появляется сильная психосоматическая проблема.

У женщин из-за стрессов происходит то же самое. В норме во время оргазма зона матки сильно сокращается, при стрессе она спазмируется, матка не может сокращаться, и женщина не получает разрядку (не может получить оргазм), и возникает «ложная фригидность».

Выход для мужчин и для женщин – это рисунок на проработку Свадхистана-чакры. Прокачиваем низ, что начинает убирать спазмирование внизу, улучшает кровообращение, снимает застой венозной крови в области таза. Внизу накапливается тепло, и потом эти ощущения давления мы поднимаем по переднесерединному меридиану в голову: сначала Полумост и потом перевёрнутая форма. И когда давление приливает в голову, нужно сразу опустить ноги, а затем волной давления и дыхания опустить ощущения в область Свадхистаны (опять вниз). Получается, что мы открываем область таза, гоним давление вверх и сразу же опускаем его вниз. Идёт такое промывание в одну сторону и в другую. За счёт этого стрессовая точка растворяется. В результате практики уходит и понижается активность щитовидной железы и надпочечников и начинают более активно работать наши половые железы – включается Свадхистана-чакра. Тогда человек расслабляется и стрессовый рисунок исчезает. Но этот вариант рисунка практики йоги подходит в случае, если вы уже поймали стресс и вам нужно его снять.

В йоге мы учимся двум наработкам, используя первую «кнопку». Я вам рассказывал, что тело – это очень сложный «космический скафандр», в котором есть ряд кнопок, и йога учит на эти кнопки нажимать, добиваясь определённых механизмов работы «скафандра». Так вот, антистрессовый рисунок – это активизация Свадхистана-чакры, а она напрямую связана с удовольствием и наслаждением.

Так устроено, что для продолжения человеческого вида природа сделала интересный механизм: у нас в определённом возрасте всё время есть тяга к сексуальным отношениям. И вот если мы возьмём человечество как расу, то мы можем выделить несколько видов, что ли. Мы сейчас не говорим о расах, как антропологи их рассматривают: европеоидная, негроидная, монголоидная и т. п. Нет, сейчас мы не об этом. Например, дети до полового созревания, до включения начала активности половых желез – это одна раса. Это раса, которая вообще живёт в своём мире, они видят мир по-своему, в отличие от нас, взрослых. Потом пошла раса взрослых, которая делится на мужчин и женщин. Мужчины видят мир по-своему, как бы свою Вселенную, женщины – свою Вселенную. Далее, когда пришёл пожилой возраст, произошло старческое угасание и активность половых желез опять исчезла, мы видим расу стариков. Это как дети, но на другой стороне полюса: у них полностью свои интересы, они живут как бы в своём мире.

Видите, четыре расы: дети, мужчины, женщины, старики. И получается, что когда мы исследуем себя, то вдруг видим, что зона половой чакры активно связана с удовольствием, именно с телесным удовольствием (наслаждением). Ещё раз повторюсь, так механизм устроен самой природой, чтобы нам интересно было продолжать род. И в этот возраст, когда у людей происходит половое созревание, и до границы, когда оно полностью исчезает (репродуктивные способности человека сходят на нет, то есть он вошёл в расу стариков), тогда эта «кнопка» может нами очень активно использоваться.

Что вы делаете этим расширением-сжатием? Вы увеличиваете вращение чакры и понижаете его, то есть разгоняете и чуть-чуть понижаете. И когда мы отлавливаем стресс, нужно пятно расширять. Расширение этого пятна начинает перетягивать энергию с Манипуры и Вишудхи, в результате чего щитовидная железа с надпочечниками выравниваются и активно начинают работать яичники и яички – у нас начинает уходить состояние стресса. То есть вы можете сделать рисунок, который мы выше разобрали, а можете, постепенно нарабатывая этот механизм, как только почувствуете стрессовое ощущение, то сразу же начать дышать в область Свадхистаны, увеличивая ощущение тепла. Это делайте до момента, пока вы не почувствуете чакру в своих практиках. В какой-то момент, как

только вы почувствовали чакру, вы просто начинаете её расширять. Но до этого момента вы работаете просто с тактильным пятном на лобке.

Поэтому смотрите: йог учится двум наработкам. Первая наработка – снимать стрессы. Если уже получил стресс, нельзя позволять ему долго быть внутри вас, потому что он накапливается и уходит глубоко в тело. И второй момент – вообще не пускать стресс в себя. И вот этому мы учимся через активность зоны Свадхистана-чакры. То есть вас только жизнь дёрнула в стрессовое ощущение, вы сразу – р-раз! – и энергию в себя, начинаете расширять пятно, и вас отпускает. То есть вы не даёте этому ощущению войти в себя: вы учитесь на эту «кнопку» нажимать.

И таких «кнопок», которые помогают управлять определёнными процессами в психике и в теле, несколько. Это только один из антистрессовых рисунков. Он очень хорошо действует, при этом довольно быстро помогает. Ещё раз запомните принцип: раскрываются ноги – таз, то есть вы наполняете эту зону давлением (прокачиваете её) и потом волну давления гоните в голову. Но при этом применяется такой как бы каскадный метод – промежуточная форма. Не сразу раскрыл ноги и ушёл в берёзку – нет. Нужно раскрыть ноги и загнать часть давления в живот, в грудь. То есть я могу применять какой-то прогиб и только потом я уже поднимаю давление в голову. Зачем? Потому что эта волна давления и, соответственно, энергии (куда движется кровь, туда движется энергия) пробивает мне спазмированные стрессом точки, потому что стресс часто оседает в зоне живота или груди, поражая Манипуру и Анахату. И когда давление ушло в голову, я какое-то время нахожусь в этой форме, потом опускаю ноги, и происходит естественный отток крови (давления), и вместе с ним я делаю продышку в лобок. И там уже учусь или расширять пятно ощущений, или сжимать его.

Если вы больше в депрессии, то вы это ощущение пятна как бы чуть-чуть сжимаете. Этим самым вы немного тонизируете себя, накачиваете себя энергией, то есть делаете себя более активным. Потому что депрессия как бы размазывает человека. Стресс его делает такой жёсткой точкой, которую, наоборот, нужно растягивать. А депрессия «размазывает», поэтому нужно собраться. То есть сначала вы это осваиваете, в рисунках асан, и потом у вас уже чёткое ощущение – глаза закрываете и чётко вдох-выдох, и пятно пошло расширяться. И вы прямо видите, как вас отпускает, вам становится легче. Как только жизнь вас чуть-чуть разогнала, вы сразу делаете несколько дыханий в низ живота – и выравниваетесь, не даёте стрессу в вас заходить.

Вообще, у каждой чакры (особенно у трёх нижних чакр) есть определённые механизмы, позволяющие управлять физиологией. Три нижние чакры больше связаны со здоровьем нашего тела. Есть механизмы, которые начинают помогать управлять эмоциональной сферой, и есть точки, которые мы учимся как бы надавливать, чтобы управлять больше центральной нервной системой.

### **Практика с учётом доминирующей доши**

Вы знаете, что у человека присутствуют три доши – три главные энергии нашего тела. Капха-доша – это сочетание воды и земли, Вата-доша – это огонь и ветер (больше ветер) и Питта-доша – это огонь. Три доши напрямую связаны с нашей конституцией.

Например, если человек больше сухой, то это Вата-доша: у него минимальный подкожный жир, очень активно выступают вены, кожа часто немного шелушится. Такой человек плохо засыпает, плохо спит, у него часто бывают проблемы с сухожилиями, суставами и кишечником (запоры). Избыток Вата-доши часто даёт человеку запоры.

Противоположный тип Вата-доши – это Капха-доша. Это кругленькие такие «колобочки» (обтекаемокругленькие), у них плотная гладкая кожа, часто холодные руки, как и у Вата-доши, а иногда они бывают ещё и влажные. Мы сейчас, естественно, говорим о дисбалансе доши. У Вата-доши – тонкие волосы, у Капха-доши – толстые и блестящие. При избытке Капха-доши появляются проблемы со слизью, то есть органы в слизи, забивается организм, что даёт частые отёки, проблемы с мочеполовой и лёгочной системами. Если Вата-доши – это такие подвижные воробушки, которые на месте не могут устоять: «Что

здесь? Что там?», то Капха-доши – это ленивые кошки, которые передвигаются от дивана к дивану. Когда сосед за стенкой выключателем щёлкнул, то Вата-доша сразу подпрыгивает: «Кто здесь?» – и полночи потом не может уснуть. А вот Капха-доша наоборот: их только положи туда, где тёплая стеночка, и через время он – р-раз! – и уже спит. Они очень быстрые на это дело. Капха-доши легко набирают вес и очень сложно его сбрасывают. Вата-доши всегда наоборот: легко вес скидывают, но очень сложно набирают. У Ваты всё как в печке сгорает. А Капха на ночь яблоко съела, утром проснулась – яблоко где-то уже торчит. Если они диету просаживают, то всё – сразу поправляются.

И Питта-доши – это ребята огненные, у них очень стабильный вес, иногда годами. Я знаю одного яркого представителя Питта-доши, у которого вес держится на одном уровне порядка 15 лет, то есть сколько я его знаю – они очень такие устойчивые ребята.

Проблема дош – выход из баланса.

Капха-дошу мы балансируем активными динамическими рисунками, где нужно использовать много огня, много силовых движений, активной йоги. Капха не любит эту практику, но для неё это очень важно. И мы гипертрофируем, немного делаем больше акцент на прогибы (с компенсацией, естественно), потому что прогибы активизируют внутренний огонь, понижая избыток Капхи. По питанию Капха должна выбрасывать всё слизобразующее, никакой еды на ночь – для них это просто табу. И соответственно, убирается всё слизобразующее и (для них это вообще жёстко) убирается полностью весь сахар. Единственное, что из сладкого им можно есть, – это старый мёд, который уже кристаллизовался, но опять же в меру. Как только Капха убирает из питания сахар, довольно быстро видны результаты. Вы ведь знаете, что сахар вызывает привыкание, как наркомания (это настоящая «сахарная наркомания»), и, когда человек перестаёт есть сахар, сначала ему плохо. И чтобы не было «ломки», старый мёд немного компенсирует недостаток сахара. Старый мёд по аюрведе не относится к сахарам.

*Вопрос.* А сухофрукты можно?

*Ответ.* Если засахаренные, то нет. Если просто сушёные, то можно, ведь там фруктоза.

Теперь смотрите, по Питта-доше. Когда мы балансируем Питта-дошу (а это огненные ребята), мы подбираем мягкие рисунки практик: йога для них должна быть мягкая, спокойная, потому что у них и так огня много. То есть с ними нужно аккуратно делать продышки, большое количество Сурьи Намаскар. И для них баланс – в основном доминируют скруты (они хорошо балансируют Питту). Когда мы начинаем включать в практику винты в разных плоскостях, то это очень хорошо выравнивает Питта-дошу.

По группе (если вы инструктор) вы можете дифференцировать рисунки исходя из времени года.

Например, зимой выходит из-под контроля Капха-доша. Соответственно, зимой вы начинаете наращивать большое количество виньяс, прокачек, активных движений, чтобы всё тело вибрировало теплом. Это очень хорошо подходит для зимних рисунков.

Летом, когда жарко, из-под контроля выходит Питта-доша. Отсюда летом нужна мягкая растягивающая практика, куда вы вплетаете побольше скрутов с компенсацией (скруты-вытяжения в разных плоскостях). Людям очень нравится, когда это летом делаешь, и Питта выравнивается.

Вата-доша выходит из-под контроля, когда ветренохолодная погода – осенью и весной. Соответственно, Вату мы балансируем наклонами. Для баланса Ваты нужно большое количество вытяжений вниз (по бёдрам, по ногам) и обязательное раскрытие сухожилий и суставов (то есть практики на прокачку суставов и сухожилий). Например, Конасаны (позы угла) включают сухожилия всего тела и пробивают суставы: везде, где ветер застрял, он пробивается.

По характеру вы тоже можете определить, какая доша вышла из-под контроля.

Если наращивается большое количество эмоциональных неконтролируемых реакций, часто связанных со страхами, истериями, тревожностью, – это Вата-доша вышла из-под контроля.

Если накапливается депрессия, сонливость, плаксивость и лень – это Капха.

Если повышенная агрессивность, суетливость, всё время хочется кого-то побить или покусать – это Питта.

И уже сразу вы дифференцируете свой рисунок в йоге и выравниваете дошу: активная доминанта рисунков и доминанта прогибов – это баланс Капхи, доминанта наклонов и различных вытяжений (раскрытий) – это баланс Ваты, и, наконец, скруты внутри рисунка на каждом повторе – это баланс Питты.

Смотрите: избыток Капхи уходит вниз, поэтому для них Шавасаны идут снизу вверх, чтобы уже его выровнять. У Питты и Ваты избыток поднимается вверх, поэтому для них Шавасаны идут сверху вниз. Для Капхи всё уходит вниз, поэтому мы поднимаем энергию в

Шавасане. И для рисунков практик очень хороши подъемы. У Ваты энергия уходит в шею, в голову, часто оседает в плечевых суставах, даёт проблему остеохондроза (грудного, шейного), поэтому в рисунках и Шавасане энергию нужно опускать сверху вниз. Также такой алгоритм подходит и для Питты. Кроме того, для Питты подходит Шавасана баланса: справа налево, слева направо.

То же самое и с дыханием. Если вы чувствуете нехватку энергии, депрессивные состояния, потерю ориентира и мотивации (сложно себя поднять с дивана и долго приходится спать), значит, Капха-доша вышла из-под контроля. Вы начинаете наращивать внутри себя Солнце практиками асан и практиками дыхания: правая ноздря – вдох, левая – выдох (и так всё время), то есть делаете Сурья-бхедана пранаяму – солнечное дыхание.

Его, кстати, рекомендуется делать, если вы простудились, но у вас ещё нет температуры. Когда вы заболели – у вас ОРЗ, но температуры нет – то Сурья-бхедана пранаяма очень хорошо вам поможет: нужно делать её в течение дня несколько циклов. Если у вас температура, то есть много огня, мы понижаем себя, продышывая: Луна – вдох, Солнце – выдох. Это Чандра-бхедана пранаяма. Данная пранаяма подходит и для баланса ветра (это для Ваты хорошо).

По дошам я в своё время сделал один эксперимент: начал объявлять, какие тренировки будут на следующих занятиях. Мне это было интересно. Вот я объявляю: «Следующее занятие – активная работа с асанами, большое количество виньяс, пробиваем тело, глубокие шпагаты, раскрытия, сжатия, то есть активная йога». Прихожу на занятие, открываю дверь, захожу в зал, а там одни Ваты и Питты сидят. Вся Капха убежала, они не любят эти рисунки, хотя для них они очень важны. Объявляю: «Следующее занятие – очень мягкая, текучая йога, спокойная проработка, большая Шавасана». Прихожу, открываю зал – одна Капха сидит, Вата и Питта не пришли, им неинтересны эти рисунки, хотя именно для них они важны.

Поэтому я перестал объявлять тренировки и просто смотрю, что сегодня нужно сделать, и всё. Поэтому мы делаем усреднённый рисунок – подстраиваем его под время года. Мой опыт – я ставлю блок Сукшма-Вьяямы (прогревающий), при этом делаю его по рисунку йогатерапии. Например, идёт зима, мороз или там промозглая погода (мокрый снег, ещё что-то), и я знаю, что у всех Капха начинает выходить из-под контроля, поэтому я вставляю в Сукшма-Вьяяму (в рисунок прогрева) большое количество виньяс, прокачек, солнечных движений. Это для всех хорошо, потому что погода холодная. Или, например, люди пришли, а за окном жарко, тогда я вставляю рисунок для баланса Питты. Тоже для всех подходит. И вот так я дифференцирую тренировки. Поэтому мы в своих рисунках на группу делаем усреднённый алгоритм. Единственное, что исходя из времени года мы можем дифференцировать рисунки. Или подбирать их по общему состоянию людей – для поля группы. Бывают ситуации, когда идёт сложный социальный процесс (например, доллар прыгнул, и всех зацепило), и получается общее такое возбуждённое поле города. Значит, нужно делать рисунки на понижение Ваты, потому что именно она отвечает за это. Или

страх вдруг пошёл: бывает, что произошло какое-то сложное социальное явление, вся группа пришла в страхе, смотришь на них – все тридцать человек в стрессе, и думаешь, что с ними делать. Начинаешь антистрессовые рисунки, и их всех отпускает.

### **Практика при смене часовых поясов и климатических зон**

Теперь немного поговорим о передвижениях по планете Земля. Например, если у вас произошёл часовой перелёт, смена часового пояса, значит, идёт сильная нагрузка на ваше внутреннее время. Какой орган отвечает за время внутри вас? Сердце и щитовидная железа – это два органа, отвечающие за внутреннее время. Ведь есть время местности, и есть ваше внутреннее время. Я вам рассказывал, что в разных городах время неоднородное: то быстрее, то медленнее. Даже в разных районах одного города: в спальном районе ощущается одно время, а в центральном, где проспект, время вообще по-другому чувствуется.

То же самое и здесь. У вас произошёл перелёт в другую часовую зону, соответственно, ваши внутренние часы чуть-чуть сбились. Ведь, помимо внешнего времени, у нас есть внутреннее, которое часто может быть не связано с цифрой в вашем паспорте. У вас в паспорте может стоять одна дата, но внутри вы себя вообще по-другому ощущаете (как и в сторону «плюса», так и в сторону «минуса»). Я знавал людей, у которых паспортный возраст уже большой, а человек выглядит очень юно. И наоборот – человеку только двадцать пять лет, а он выглядит как сорокалетний, что связано с внутренним временем. Кстати, ещё одно творческое задание для вас: есть ещё одна кнопка в нашем теле – умение торможения времени. Попробуйте её сами найти. Приблизительно вы знаете, где её искать, – область груди и шеи.

Так вот, йога учит немного притормаживать внутреннее время. Во-первых, это тоже считается антистрессовым алгоритмом, и, во-вторых, это растягивает время нахождения на этой планете – у нас есть больше шансов что-то успеть в жизни. И вот когда мы совершаем перелёт, внутреннее время выходит из-под контроля. Балансируется оно с помощью Сурьи Намаскар, потому что внешнее время моделирует Солнце: мы считаем часы по восходу и закату, как раньше, в древности. Именно Солнце определяет вращение Земли вокруг своей оси, и оно же своим освещением определяет время суток. И по Солнцу люди испокон веков определяли время. А Сурья Намаскар – это комплекс, который гармонизирует вас с Солнцем. Когда вы прилетаете в другой часовой пояс, там как бы ритм другой, и вы начинаете из той точки планеты настраиваться на Солнце через практику Сурьи Намаскар, тем самым балансируя внутреннее время. И внутри Сурьи Намаскар вы вставляете большое количество рисунков на прокачку шеи. Например, вы можете сделать кольцо Сурьи Намаскар и сразу мини-комплекс берёзка-рыба. Это очень хорошая проработка зоны шеи и щитовидной железы. И этим самым вы балансируете время, соответственно балансируете негативный фактор перелёта.

Второй момент – смена климатической зоны. Здесь вы играете с балансом Солнца и Луны. Вы наблюдаете за собой: смотрите, чего у вас больше, куда у вас пошёл перекося – в Солнце или в Луну, – и начинаете выравнивать дисбаланс. Например, вы прилетели, а там похолодание (гораздо холоднее, чем там, откуда вы прибыли), тогда вы начинаете наращивать внутри избыток огня, тем самым компенсируя избыток холода вокруг. А если вы попали в жару, то наращиваете в себе избыток Луны, используя лунные асаны, Шавасаны, вытяжения, Чандра-бхедана пранаяму, лунные комплексы. То есть вы гипертрофируете в себе Луну – это сразу выравнивает жару. Делаете охлаждающие пранаямы: Ситали и Ситкари – именно они Луну накачивают. А практика Бхастрики – это согревающая пранаяма. Видите, здесь тоже можно дифференцировать рисунки, подстраивая их под себя. Ничего сложного: самое важное – понимать сетку.

### **Построение индивидуальных комплексов йоги**

Когда у нас есть некое масштабирование, всё раскладывается по полочкам и несложно манипулировать йогой, потому что ты видишь полочки, этажи и понимаешь, какая полочка к какой ситуации подходит (ты просто подбираешь практики).

Понятно, что там всегда будет шлифовка – я же вам говорю общие принципы. Например, как именно у вас быстрее Луна включается, это уже нужно искать самостоятельно: концентрируетесь на лунных асанах и начинаете в этих рисунках находить те, которые в вас больше вызывают торможение. То же самое в солнечных: например, вы можете сделать Бакасану, как один из вариантов стойки на руках – это солнечная форма, а можете сделать Героя – это тоже солнечная форма. Какая-то из них будет для вас более эффективной. Ищите, дифференцируйте рисунки по себе: у вас уже есть ключ, который приблизительно открывает замок, но его нужно немного доточить. Вы его вставляете – р-раз! – зазубрину сняли, и – щёлк! – всё открылось, ситуация решилась. Так и здесь. Ведь то, что я вам показываю, – это моё видение йоги. А так как это видение одного человека, оно всё равно, скажем так, не объёмное, я всё равно секторно вижу систему, а она же многополюсная, огромная.

Йога – это такое явление, которое несколько тысяч лет движется вместе с человечеством. Существует большое количество инструкторов, наставников, мастеров – все они вкладывали в йогу что-то своё. Накопился огромный информационный эгрегор этого явления, который сейчас уже стал мультиэгрегором. И если раньше он был локализован в пространстве Индии (Индия как страна-хранительница этой системы), то сейчас он очень активно распространился по всему миру, и мы уже говорим, что это некий мультинациональный эгрегор. На Земле множество людей занимается йогой, и мы всегда сможем договориться друг с другом, потому что мы видим мир через эгрегоры, в которые включены. И йог всегда договорится с йогом (если они реально йогой занимаются, а не фитнесом).

Получается, что это явление как бы расширилось – эти все знания активны. И кстати, именно поэтому выполнение гуру-йоги крайне важно. Помните, я вам говорил, что обращение к мастерам в первой трети тренировки – это очень важный ключ, который помогает вам включиться в эту «библиотеку»: вы как бы просите «абонемент» включения в эгрегор йоги. И когда вы занимаетесь, этот канал опускается на вас и у вас вдруг происходит понимание, почему эта связка стоит за этой и как нужно сегодня выстроить рисунок. И в этот момент вы просто контактируете с общим эгрегором йоги – он вас обучает.

Эгрегор – это божество, с точки зрения человека (как бы какое-то явление Бога). Если сказать языком фильма «Матрица», то это какая-то базовая программа системы. Существует определённая единая система, а внутри её есть программы, которые управляют этой системой. И йога – это одна из программ: явление, которое сейчас принадлежит всему человечеству. Умение в это поле включаться («коннектиться» с ним, как будто вы выходите в Интернет) – это очень сильная Сиддха, особенно для инструктора. И подключаетесь вы именно через эту практику – гуру-йогу. Поэтому если вы уберёте её с занятия, то сильно рискуете – неизвестно, к кому вы подключитесь. И мне приходилось не раз разбирать случаи «одемонения»: люди побывали на семинаре, потом приезжают и возникает классическое «одемонение», то есть человека как будто подменили, и явно там сидит какая-то сущность. И чаще всего это происходило в поле семинара, где по каким-то причинам преподаватель не был обучен чистоте поля. А чистоту поля мы включаем именно обращением к мастерам (гуру-йога). К сожалению, многие недооценивают практику гуру-йоги, а это очень важная вещь.

В своё время у меня занималась одна девушка. Через год занятий подошла ко мне (её уже зацепила сама система) и говорит: «Ты знаешь, я уже год у тебя занимаюсь, мне нравится. Но я всё время ждала, когда же ты начнёшь нас в секту заманивать». А я это уже знаю, потому что несколько раз люди у меня просто пугались, когда я ещё был молодым инструктором: начинаешь с ними гуру-йогу выполнять, а они пугаются ритуалики (думают, что секта) и уходят. Если у вас группа новичков, то этого вообще не нужно с ними делать (вы сами проводите гуру-йогу). Вот они пришли, легли на коврики, и вы им говорите: «Небольшое расслабление – просто мышцы расслабьте перед занятием, немножко выровняем себя после сложного дня». И они лежат буквально минуту, а вы в этот момент делаете гуру-йогу: всё включили, помолились, и начинается занятие. Кстати, это поле хорошо лечит



(терапевтирует). Поток опускается, и возникает чистота поля, которая сильно помогает и вам, и людям.

*Вопрос.* А какой-нибудь специальный текст есть для этого?

*Ответ.* Там главное – принцип. Но можно и текст взять. Как правило, эти тексты есть в книгах индийских учителей: в начале книги всегда идёт посвящение той линии Парампары, в которой этот мастер находится. Например: «Я посвящаю текст этой книги мастеру, у лотосоподобных стоп которого я изучил эти знания...» и т. д. Они красиво пишут, и там есть нужные тексты.

Но я бы посоветовал знать механизмы. Любая ритуалика начинается с твоих сил: сначала ты обращаешься к своим силам, к ангелу-хранителю – как ты это называешь, не важно, за тобой кто-то стоит, кто-то тебя курирует. Потом ты обращаешься к тем учителям, через парадигму которых ты двигался, ведь кто-то тебя инициировал в йогу, какие-то книги тебя зацепили – то есть это большое количество людей. И всё это проявление эгрегора йоги – он тебя учил через этих людей. И ты их приветствуешь (не обязательно поименно – некий единый фон) и потом обращаешься к коренному гуру: если ты двигаешься в какой-то йогической линии, то там есть стержневой мастер, которого ты приветствуешь. Или это мастер, который был у тебя.

Я, например, знаю людей, на которых эзотерическое, духовное формирование оказал Раджниш – красной строкой он проходит через всю их жизнь. Вот он для них и есть коренной гуру. Для кого-то другой мастер был (например, Шивананда Свами). Они никогда его не видели, он уже давно ушёл, но они зачитывались его книгами, и в большей степени на формирование их мировоззрения, как йогинов, оказал Шивананда Свами. Значит, он и есть для них коренной гуру.

Мы приветствуем этого мастера, и потом мы приветствуем Сатгуру – это душа каждого из нас, внутренний мастер: именно она нас ведёт по жизни и всех внешних учителей Сатгуру нам и подводит. Пока мы его не чувствуем (у нас нет прямого контакта с ним), значит, он нам подводит всех наших внешних учителей. И дальше ты просишь, чтобы этот свет, энергия всех этих сил опустилась в зал. Цвет энергии мастеров бело-золотой. И ты просто этот свет опускаешь в зал. Если это с группой делается, то получается ещё мощнее, но если сам – то сам. И всё, начинаешь занятие.

Дальше можно добавить обращение к Сущему и молитву о Земле, на которой ты практикуешь, а также о своих близких (это я уже сам включил, и мне это нравится). Это формирование белой кармы. Ты начинаешь практику, и получается, что поле, в котором ты занимаешься, освященное, и к тебе начинает этот эгрегор подключаться. И в какой-то момент возникают инсайты: ты делаешь, и вдруг как файлы сложились и к тебе – р-раз! – и приходит понимание и прямо такое кристально-ясное, что думаешь: «Вот же оно!» – и ты это запоминаешь. Если в этом поле всё время находишься, то практически на каждом занятии происходит какой-то инсайт. Вроде бы семинар давно делаешь, схема уже наработанная, но она немного отстраивается в зависимости от города, от группы (ведь схема подвижная). При этом в какой-то момент – р-раз! – что-то перещёлкивается и меняется.

Например, я в своё время начал антистрессовые семинары (йога-антистресс). Этот семинар я где-то уже три года привожу в разные города, и он у меня с каждым витком трансформируется. Я или понимаю, что какие-то вещи уже не так важны, и я их убираю, а какие-то, наоборот, кристаллизуются, и я понимаю, что они важны. Вот я сейчас знаю три антистрессовых рисунка, и один из них – это работа с полем: там же есть кураторы, в какой-то момент тебя начинают курировать, начинают тебе помогать, приходиться на занятия – прямо начинаешь чувствовать присутствие этих сил.

### **Стиль Йога-мала**

*Йога-мала* – это современный стиль, который появился совсем недавно. Откуда он появился, я не знаю, но мне он очень нравится, я его сам активно развиваю и популяризирую. Потому что в современных условиях социум очень активен: сейчас на

людей воздействует большое количество информационного массива, а также большое количество эмоционального массива – у нас активные социальные роли. Плюс, как правило, в больших городах много времени «съедает» дорога (на работу/с работы) и человеку по абсолютно объективным факторам сложно каждый день выделить хотя бы час для занятий. И отсюда был придуман (я думаю, что его придумал эгрегор – просто опустил поток) этот стиль Йога-мала. Мала – это чётки. Каждая бусинка – это как бы маленький комплекс йоги.

Как это делается? Очень просто. Вы берёте большой двух- или трёхчасовой комплекс, который вы хотите сделать, расписываете его. Потом вы этот комплекс дробите на пятнадцатиминутные кусочки, балансируя их, внутри кусочка должны быть компенсационные движения. Не должно быть так, что у вас получился только комплекс прогибов, а тут только наклоны или скруты, потому что вы эти комплексы через день будете делать. Можно делать шестишаговую малу. У вас получается шесть маленьких комплексов, и вы начинаете их делать: в понедельник – один, во вторник – другой, в среду – третий, и к концу недели вы прокручиваете весь большой комплекс с этими пятнадцатиминутными кусками. В воскресенье вы себе делаете отдых (от йоги тоже нужно отдыхать, чтобы по-хорошему соскучиться по занятиям). И в понедельник вы снова начинаете делать Йога-малу, но вы уже соскучились по этому первому мини-комплексу, потому как вы его уже неделю не видели. А во вторник подходит время для второй малы. И так вы постепенно раскручиваете практику.

Можно делать шестишаговую малу, трёхшаговую, пяти-, десяти- или двенадцатишаговую – всё зависит от вас. Подбирайте комплексы по разным схемам и алгоритмам. Например, можно делать почакровую малу. В первый день вы крутите всё на Муладхара-чакре (прорабатываете), второй день – день Свадхистаны. Сюда же подбираете асаны, дыхание, медитации. Помните, что в мале, как и в большом комплексе, обязательно должны присутствовать три шага корректной практики: асана, дыхание, медитация. Потом в среду прорабатываете Манипуру, в четверг – Анахату, в пятницу – Вишудху, в субботу – Аджну. Сахасрару мы пока не трогаем. И с понедельника опять закручиваете комплекс. И как только почувствуете, что вы эти малы уже легко делаете, то просто их переписываете, усложняя асаны. Вот и вся техника.

*Вопрос.* Если составлять малу по чакрам, то нужно только снизу вверх двигаться?

*Ответ.* Можно диаметрально. Например, ты можешь делать день – Муладхару, день – Аджну. Или день – Свадхистана, день – Вишудха. И так двигаться. Существует множество схем, поэтому творчество здесь безгранично. Главное, идею поймите и применяйте её, как вам больше нравится. Есть, например, четырёхшаговая мала – индийский вариант: день – асаны баланса стоя, день – асаны сидя, день – асаны лёжа на животе, день – асаны лёжа на спине. Такая четырёхшаговая мала очень хорошо действует.

Что это даёт, особенно для инструкторов? Когда инструктор набирает большое количество групп, он вдруг видит, что на свои-то тренировки времени не остаётся. И в какой-то момент он превращается в йога-робота. А так как группы растут гораздо медленнее, чем он сам, то получается, что он в своих прогрессиях застревает на рисунках групп. И здесь помогает стиль Йога-мала. Малы должны быть не больше 20 минут. Двадцать минут в день вы найдёте при любых условиях. Я, например, такие малы делаю: 5 минут Сукшма-Вьяяму (прогрев), форма – контрформа, сублимация – всё. То есть я делаю три асаны своего уровня сложности. Сложная форма, её компенсационная асана и форма, которая помогает сублимировать энергию. Минута-две Шавасаны, маленькая пранаяма, небольшая медитация – вот и получается 15–20 минут малы. В любом ритме жизни вы всегда найдёте 20 минут, чтобы сделать такой комплекс.

*Вопрос.* Если я каждое утро начинаю с медитации, потом можно Йогу-малу сделать?

*Ответ.* Утро с медитации – это очень хорошее утро, потому что утро – это и есть время медитации. Добавь двадцатиминутку. Я так новичков сейчас сразу учу мале: я им показываю комплексы на 10–15 минут. Главное в йоге, чтобы человек вышел на регулярные занятия,

потому что если регулярности нет, то эффект от практики небольшой. Но сразу люди не могут делать час йоги (очень мало кто делает), а 10–15 минут они всегда найдут. А что такое 10 минут? Это три-четыре кольца Сурьи Намаскар и две формы: форма и компенсация к ней, например. Одна минута Шавасаны, минута какого-то маленького дыхания и минута небольшой медитации. Всё – 10 минут, но у вас день не пропадает: вы даже вкус йоги сохраняете, как бы «подкручивая» его. Очень хорошо люди включаются. Ведь в основном занятия в группах идут через день, но когда люди день дома, я учу их делать такую малу. Первый курс – не больше десяти минут, а уже старших учу 20-минутной мале. При любом ритме жизни человек всегда найдёт 20 минут – просто нет шансов не найти. Пробуйте, мала для городов уникальна: видимо, появился запрос, и эгрегор выдал этот алгоритм.

*Вопрос.* Иногда ученики спрашивают меня, что можно делать утром, потому что времени на полноценное занятие не хватает. Что им можно показать?

*Ответ.* Покажи малу: сядь, распиши шесть пятнадцатиминутных комплексов для утра и разучи их с ними. Как вы создаёте малу? Должна быть некая нить, которая связывает бусинки (как чётки). А что такое нить? Нить – это идея. Например, трёхшаговая мала: ниточкой здесь идея дош – она их связала. Комплекс: одна бусинка – Вата, одна бусинка – Капха и одна бусинка – Питта, а ниточка – доши (баланс дош). Вы можете взять ниточку – чакры, создать малу – бусинки. Можете взять ниточку – черты характера, или времена года, или планеты (ведь каждый день находится под энергиями какой-то планеты: понедельник – это Луна, воскресенье – Солнце, пятница – Венера и т. д.) – вот очень красивая идея, можно под неё сделать. Можно комплекс создать под 12 созвездий – шикарная идея. Можно взять и создать комплекс (сделать малу) под 12 животных года (Драконы, Тигры и т. д.). Я вам рассказал принцип, который я сейчас активно сам применяю, обучаю людей и так тренируюсь сам. Потому что времени не хватает, можно только Йога-малой заниматься. А дальше вы действуете как творческие люди: что вы сделаете с этим принципом – это уже ваша творческая задача.

Кстати, одна из мал – оздоровление трёх нижних чакр: на моем сайте [suria-das.com](http://suria-das.com) есть пятнадцатиминутные комплексы (прямо готовые записи): на дыхательную систему, опорно-двигательную и утренний комплекс йоги. Еще люди просят сделать шестишаговую малу по дням недели – скоро я её сделаю и выложу на сайт. Дарю вам принцип, а вы его уже применяйте в своих практиках.

Например, у вас есть группа, которая ходит в понедельник, среду и пятницу, и вы делаете два комплекса: кусок комплекса в понедельник прокатываете с ними, кусок в среду и кусок в пятницу. Берёте какую-то идею (ниточку) и соединяете. Когда я веду семидневный или десятидневный выездной семинар, то там всегда мала крутится. Общая идея – и вы просто бусинки нанизываете: сегодня такой рисунок, завтра другой. Они все взаимосвязаны, потому что объединены одной идеей. Но вы постоянно с разных сторон через эти рисунки показываете эту идею, и получается очень красиво и эффективно.

Все комплексы, все семинары я по Йога-мале кручу. Используйте этот принцип в своих практиках.

## Заключение

Радэ! Радэ! Надеюсь, что у меня получилось обогатить ваш запас знаний по данной теме. Главное – делать и применять регулярно и осознанно хотя бы десять процентов практик, о которых вы узнали, прочитав эту книгу.

Сейчас идёт подготовка материала для второй книги.

## Темы и краткое содержание основных семинаров андрея максименко (сурьи дас)

Радуга чакр

В ходе семинара мы будем погружаться в теорию и практику «чакральной системы» с практикой грандх в йоге. Основной ключ данных практик – это наработка сиддхи чакр (перевод с санскрита – «умение»), что является важной вехой на Духовном Пути. Практикующие будут погружаться в основные ключи развития чакральной системы и грандх, что поможет уже дома осознанно набирать эти уровни совершенствования.

### **Йога и практика трансформации черт характера**

Давно известно, что характер определяет построение наших моделей поведения. Модели поведения формируют и трансформируют нашу жизнь, создают ту или иную карму, закладывая определённые самсары причинно-следственных связей. Практика трансформации черт характера поможет разобраться в «рисунках» судьбы и жизни с позиции ведического и эзотерического знания, а осознание этих моментов в поведении позволит «переписать» негармоничные черты характера, что, в свою очередь, приведёт к изменению судьбы.

### **Выход из-под эмоциональных программ поведения**

Все мы хорошо понимаем, что эмоции обычно через какое-то время проходят. Но то, что они сделали, остаётся. Отрицательные эмоции не заканчиваются в прошлом – они создают наше будущее, а эмоционально стереотипные реакции забирают огромное количество личной силы, делают жизнь серой, лишают нас простора для творчества.

### **Антистрессовые практики йоги и баланс чакральной энергии в условиях мегаполиса и энергий перехода**

В ходе семинарского занятия мы будем погружаться в состояние йоги как гармоничного пути совершенствования тела и духа, открывающего практикующим интересные ключи развития человека через основные практики (асаны, пранаямы и медитация).

### **Жизненная миссия**

Что такое «предназначение человека»? Как предназначение человека влияет на жизнь личности? У каждого ли человека есть жизненное предназначение? Ради чего человек живёт? На семинаре мы будем искать ответы на эти и другие вопросы через практики йоги, которые помогут сделать шаги к осознанию – кто ты на самом деле и что делает тебя живым и счастливым?

Истина проста: на своём пути – человек всегда счастлив. Важно найти этот путь и свою миссию на планете Земля.

### **Свара-йога. Практики с потоками Солнца и Луны. Выход на практики срединного канала Сушумна**

В ходе семинара мы будем погружаться в углублённое состояние Свара-йоги через изучение работы двух главных каналов нашей энергетической системы – Ида (канал Луны) и Пингала (канал Солнца), практикуя при этом выход на срединный канал Сушумна. Данные практики открывают основные ключи Раджа-йоги («царская йога»), йога-медитации и «йоги состояний».

Свара-йога – древнеиндийская наука о связи движения праны с биоритмами нашего тела. Согласно древним писаниям, следуя простым правилам свара-йоги, можно прожить активную, счастливую и здоровую жизнь до 120 лет. Семинар будет полезен всем, кто ищет пути гармоничного совершенствования тела и духа, кому интересно состояние внутренней свободы и мудрости.

### **Практики йоги с каналом внутреннего мастера**

На семинаре мы будем учиться «включать и чувствовать» канал внутреннего мастера. Это основной поток нашей интуиции и главный стержень личности. Канал внутреннего

мастера – это голос нашей души (Дживатмана). Семинар состоит из комплексов асан, пранаям, медитаций и телесных практик, направленных на построение внутреннего стержня.

### **Трансовые состояния в йоге**

Состояние транса – это состояние выхода за привычную картину мира. Практики транса помогают снять ментальное, эмоциональное и телесное напряжение.

Блокировка тела и эмоций является естественным следствием напряжения. Практики такого уровня – это сильнейшие ключи по «разгипнотизации» ума и освоению контакта со своим подсознанием.

### **Раскрытие Анахата-чакры как основного аспекта «тонких практик»**

Анахата-чакра (сердечная чакра) – это центр любви, где неразрывно соединяются дух и материя. Открывая сердце, мы приносим гармонию в нашу духовную и материальную жизнь. Такая интеграция наполняет жизнь состоянием бесконечного покоя и мира, при этом помогая жить счастливой земной жизнью. Важной задачей семинара является переход со ступени «йоги тела» на ступень «йоги состояния». Семинарские занятия состоят из практики асан, пранаям, медитаций, каскадных шавасан, выстроенных в единую систему. Живая энергия практик помогает гармонично погрузиться в тему семинара по включению в «тонкие» аспекты практики йоги.

### **Выход на свои силы**

В пространстве семинара мы будем учиться общаться с энергией рода, созвездий, Сатгуру (энергией души), будем учиться выстраивать канал своих сил и снимать с канала программы-«паразиты».

Картина мира каждого человека строится из его «подключек», и только наши силы заинтересованы в нашем развитии. Умение чувствовать поток своих сил помогает избегать ловушки «ходьба по кругу» и значительно уменьшает ошибки судьбы.

### **Погружение в тонкие состояния практики**

Йога-семинар, который даст реальные возможности интегрировать ум, тело и духовное состояние через глубокую медитацию, которую можно назвать сердцем йоги, через транссовые состояния и практики свидетеля.

Вы получите опыт погружения в тонкие состояния, которые являются ключами к главным базовым точкам практики йоги. Чтобы йога добавила в вашу жизнь внутренний покой и осознанность, она должна принести состояние. Если практика не приносит состояние, она забывается и вытесняется из жизни.

### **Жизненная миссия созвездий**

Семинар посвящён отработке с помощью практик йоги, сверхзадач созвездий. Рождаясь под определённым знаком, мы получаем некую сверхзадачу этого созвездия. На семинаре мы разберём сверхзадачи каждого знака и как с помощью йоги их нарабатывать.

Понимание качеств своего знака, осознание сильной стороны и умение нарабатывать ключевые качества поможет практикам в гармонизации жизненных событий, отношений, задач, целей и осознании жизненной миссии созвездий.

Именно качества созвездий определяют огромное количество событий и помогают божественной душе и личности человека в приобретении земного опыта, подводят к наработке 12 качеств и «выводят» на новый круг Божественной игры (Лилы).

### **Погружение в тонкие состояния практик йоги с учётом конституции дош, климата, времён года, смены часовых поясов и условий города**

Принципы йогатерапии (два типа болезней), система дош, баланс дош и создание индивидуальных комплексов йогатерапии, воздействия асан на доши (понижение,

повышение), принципы питания по дошам, гармонизация дош через привычки характера. Построение общих комплексов йоги, направленных на гармонизацию всех дош.

Доши и времена года, построения комплексов йоги в разные времена года, три главных принципа корректной практики йоги, йога в условиях высокогорья, холода, жары, смены часовых поясов. Йога-анти-стресс. Йога-мала, как базовый стиль практики в условиях города. Принципы построения индивидуальных комплексов при ведении большого количества групп йоги (для инструкторов).

### **Кармическое целительство практикой йоги**

В программе семинара: мы будем учиться, как методами йоги снимать кармические проблемы и заболевания. Пройдём темы: теория кармы. Законы причины и следствия. Законы резонанса. Зрелая и зреющая карма. Взаимосвязь оболочек. Методы йоги, помогающие убрать проблему в теле, в энергии, в эмоциях и мыслях. Именно такой интегральный подход помогает полностью убирать кармическую проблему.

### **Древо йоги**

У вас есть возможность в теории и практике познать прохождение всех базовых ключей классической восьмиступенчатой йоги. Вы поймёте, что каждая из ступеней йоги призвана увеличить количество энергии и помочь перенаправить её течение с внешнего мира во внутренний.

Восемь ступеней хорошо показывают, к каким целям и результатам следует стремиться, чтобы реализовать свой высший потенциал и быть всегда абсолютно счастливыми.

С помощью йоги вы сможете построить здоровое тело, сбалансировать работу ума, создать связь со своей внутренней мудростью.

### **Друзья! Обратите внимание! Инструкторский курс по йоге**

Может быть интересен и практикам, которые хотели бы структурировать и дополнить свои знания.

Приглашаем всех преподавателей йоги и практикующих.

Темы курса:

- Системный подход преподавания в йоге. 4 типа ученика. Законы мотивации. Личная сила инструктора: законы и методы роста ЛС. Нарботка лидерских качеств. Стили в йоге. Статусы инструкторов: инструктор, преподаватель, наставник, учитель, мастер (критерии и законы).

- Законы внимания. Карма. Практики реализации «прошивки» чакр.

- Законы подачи информации. Принципы чёрных, белых и серых школ.

- Физиология телесных прокачек (виньяс) в йоге. Рисунки виньяс, виньясы для мужчин, виньясы для женщин.

- Законы построения комплексов йоги. Базовые схемы комплексов. 6 базовых схем. Детализировка блоков асан. Законы построения блоков асан, пранаям.

- 5 основных пран тела. Схемы комплексов в контексте 5 пран. Баланс солнца и луны.

- Эмоциональное выгорание инструктора. Принципы появления и как снимать. Настольные книги инструктора (список литературы). Основные схемы ведения группы в классической йоге.

- Разбор законов соединения разных эзотерических школ с йогой. Выбор Карты Пути. Энергетическая гигиена инструктора.

- Как создать свой алтарь. Как использовать алтарь в своих и групповых практиках. Создание амулетов и мандал в помощь инструктору. Лунные и солнечные амулеты. Охранные и денежные амулеты. Практики «объективизации» наработок инструктора, создания «имени» эгрегора инструктора. Энергетическая защита инструктора. Подвывихи позвоночника, техники выравнивания в йоги. Иогатерапия. Основные схемы. Доши в иогатерапии. Профзаболевания в городах, принципы выравнивания. Баланс дош, асаны, питание. Взаимосвязь позвонков и органов. Эгрегоры (законы общения), умение прописать

себя в эгрегоре. Типы эгрегоров: духовные, профессиональные, национальные, религиозные, территориальные. Четыре главные оболочки человека. Алгоритмы баланса йогой в неблагоприятные дни, смены часовых поясов, жара, холод, магнитные бури.

- Практика йоги в разные лунные дни, построение комплексов в разные лунные дни. Теория гун в йоги. Построения комплексов исходя из теории гун. Яма Нияма в йоге. Теория. Практика. Главные принципы подачи информации. Три главных шага в корректной практике: Информация (карта). Действия. Закрепление результата. Этика и законы общения с группой. Лидер в группе. Энергетический вампир в группе. «Шизик» в группе.

- Основные лекционные темы 1-го года обучения (йога с нуля). Принципы работы с информацией (индукция, дедукция).

Подробно о семинарах на официальном сайте Андрея Максименко – <http://suria-das.com>

### **ПРИМЕРНЫЕ ДАТЫ БОЛЬШИХ СЕМИНАРОВ**

Индия (февраль – март, октябрь – ноябрь) – ежегодно.

Меганом. Крым (с 8 июня по 22 июня) – ежегодно.

Белая Гора, Ростовская область (начало июля) – ежегодно.

Светоч. Школа Валерия Синельникова Крым (сентябрь, январь) – ежегодно.

Подробно о семинарах на официальном сайте Андрея Максименко: <http://suria-das.com>

### **КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Чтобы связаться с Сурьей Дас (Андреем Максименко), получить информацию о йоге, о проводящихся семинарах и курсах, послушать лекции/сатсанги, посмотреть видеозаписи тренировок, получить индивидуальные консультации, можно воспользоваться указанной ниже контактной информацией.

#### **Веб-сайт:**

<https://www.suria-das.com>

#### **Информация о семинарах Сурьи**

<http://suria-das.com/seminars>

#### **Найти организатора семинара Сурьи в своём городе:**

<http://suria-das.com/organizers>

#### **Facebook:**

<https://www.facebook.com/andru.maximenko>

#### **ВКонтакте:**

<http://vk.com/suriadas>

#### **Группа ВКонтакте:**

[https://vk.com/sun\\_yoga](https://vk.com/sun_yoga) – Йога на планете Земля: практика йоги.

#### **Мобильный телефон:**

+7-938-516-02-44

#### **Электронная почта:**

[max1967@bk.ru](mailto:max1967@bk.ru)